

## **ENFOQUES TEORICOS DEL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ**

### **THEORETICAL APPROACHES TO AGING AND OLD AGE**

**Claudia Patricia Ortega Cueva**

ccueva@uninorte.edu.co

Enfermera, Estudiante Especialización en Salud Familiar y Comunitaria  
Universidad del Norte  
Barranquilla

**Elizabeth Fajardo Ramos**

efajardo@ut.edu.co

Profesora Titular, Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad del Tolima  
Ibagué

**Martha Lucia Núñez Rodríguez**

mnunez@ut.edu.co

Profesora Asociada, Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad del Tolima

#### **RESUMEN**

Se hicieron algunas revisiones sobre las teorías que buscan explicar el envejecimiento, esto permitió que se adopte una postura frente al punto de vista propuesto por las distintas teorías planteadas acerca de este tema, las teorías del envejecimiento ofrecen explicaciones de las causas y efectos de este proceso.

El envejecimiento es descrito entonces como un proceso multifactorial o multicausal que trae consigo una serie de cambios de toda índole que tienen ocurrencia a nivel anatómico y funcional en el cuerpo humano y que refiere cambios a nivel biológico, endocrinológico, genético, psicológico, mental, funcional, social y ambiental, referido por las mismas teorías que buscan tratar de explicar la verdadera causa del envejecimiento de los seres humanos. Debido a la gran complejidad de los cambios que tienen lugar durante las diferentes etapas del curso de vida, es por ello que un gran número de teorías tratan de explicar el dónde, el cómo y el porqué de estos cambios.

A pesar de ello ninguna teoría en sí ha logrado concluir de manera eficiente la causa del envejecimiento pues es importante mantener presente la idea de no atribuir a una sola teoría las

causas y circunstancias que rodean al fenómeno del envejecimiento, tampoco descartarse ninguna de estas teorías, pues si bien es cierto son muchos los condicionantes y efectos que surgen en el entorno en que envejece cada persona, por lo que su proceso es diferente único e irrepetible, generando en cada persona circunstancias propias para alcanzar o no un envejecimiento satisfactorio.

Palabras claves: enfoque, envejecimiento, vejez

## ABSTRACT

Some revisions were made on the theories that seek to explain aging, this allowed us to adopt a position against the point of view proposed by the different theories raised on this topic, the theories of aging offer explanations of the causes and effects of this process

Aging is then described as a multifactorial or multicausal process that brings with it a series of changes of all kinds that take place at the anatomical and functional level in the human body and that refers to changes at the biological, endocrinological, genetic, psychological, mental, and functional levels. , social and environmental, referred to by the same theories that attempt to find an explanation of the true cause of aging of human beings. Due to the great complexity of the changes that take place during the different stages of the life course, it is for this reason that a large number of theories try to explain the where, the how and the why of these changes.

Finally, despite this, no theory itself has been able to efficiently conclude the cause of aging, since it's important to keep in mind the idea of not attributing to a single theory the causes and circumstances surrounding the aging phenomenon, not to discard any of these theories. , because although it's true there are many determining factors and effects that arise in the environment in which each person ages, so their process is unique and unrepeatable, generating in each person their own circumstances to achieve or not a satisfactory aging.

Keywords: focus, aging, old age

En el escrito, adopta una postura respecto a la definición del envejecimiento desde el punto de vista propuesto por las distintas teorías planteadas acerca del tema, las teorías del envejecimiento ofrecen explicaciones de las causas y efectos de este proceso. El envejecimiento es concebido como un proceso que no ocurre de forma repentina, sino de manera progresiva y depende de múltiples factores que están plenamente relacionados con la herencia y el estilo de vida.

Bertrand Streler (S.f) propuso considerar el envejecimiento como un proceso progresivo, intrínseco y universal, que acontece con el tiempo en todo ser vivo.

Es importante resaltar que el envejecimiento es un proceso que ocurre de forma individual, lo cual indica que todas las personas no envejecen al mismo tiempo ni de la misma forma, aun cuando tengan características comunes como la raza, edad, sexo, actividad laboral; entre otras. Para hablar de envejecimiento es significativo mantener precisa la idea de que esta etapa de la vida no demarca un significado de demencia o enfermedad, pero es real que muchas enfermedades acontecen en este momento de la vida, y deben ser vistas como un proceso natural, que muchas veces esta ceñido por los entornos en que se desenvuelve cada individuo.

El envejecimiento es descrito entonces como un proceso multifactorial o multicausal que trae consigo una serie de cambios de toda índole que tienen ocurrencia a nivel anatómico y funcional en el cuerpo humano y que refiere cambios a nivel biológico, endocrinológico, genético, psicológico, mental, funcional, social y ambiental, referido por las mismas teorías que buscan tratar de explicar la verdadera causa del envejecimiento de los seres humanos. Debido a la gran complejidad de los cambios que tienen lugar durante las diferentes etapas del curso de vida, es inevitable que se hayan propuesto un gran número de teorías para tratar de explicar el dónde, el cómo y el porqué de estos cambios entre los que se destacan los siguientes: Los cambios biológicos, propuestos en el grupo de teorías biológicas del envejecimiento, las cuales son quizás una de las más antiguas en ser estudiada por distintos autores y señala que en el organismo del ser humano ocurre un tipo de disminución del sistema inmunológico; el cual se mantiene incapaz de defenderse a sí mismo y empieza a contra atacarse siendo incapaz de producir anticuerpos en cantidades adecuadas. Se atribuyó a las glándulas endocrinas y especialmente a las gónadas un papel clave en el envejecimiento, que justificaba los tratamientos «rejuvenecedores de Brown-Sequard y Voronov

Sobre las teorías biológicas del envejecimiento se han descrito múltiples puntos de vista que tratan de explicar cómo el organismo está sujeto a distintos factores tanto externos como internos que participan activamente en el proceso del envejecimiento en el ser humano.

Los factores externos a los que hace referencia este grupo de teorías, se enmarcan en causas provocadas por el medio ambiente y que influyen en nuestra manera de sobrevivir; mientras que las causas internas van más ligada a un proceso endocrinológico el cual se acentúa firmemente en esta teoría. En el año 1956 Harman propuso la teoría de los radicales libres en el envejecimiento, sugiriendo que los radicales libres producidos durante la respiración aerobia causan daño oxidativo que se acumula, que resulta en una pérdida gradual de los mecanismos homeostáticos, o en una interferencia de patrones de expresión génica y pérdida de la capacidad funcional de la célula, lo que conduce al envejecimiento y a la muerte. Trimmer EJ. (1972), Medveded Z. (1990). Harman en esta teoría pretendía explicar varios aspectos, entre los que se relacionan el origen de la vida y su evolución, el aumento de la longevidad en especies animales sometidas a manipulaciones dietéticas y ambientales, el proceso de envejecimiento, el gran número de enfermedades y en cuya patogenia están implicados los radicales libres del oxígeno. Pardo Andreu Gilberto (2003) Por otra parte la teoría del envejecimiento celular propuesta por CHILD nos deja ver la importancia del ácido desoxirribonucleico) ADN, esta teoría mantiene una postura en que las alteraciones que ocurren en las células que envejecen podrían derivar de una inestabilidad de la información molecular contenida en el ADN, por lo que se entiende como una idea básica o sencilla de esta teoría genética del envejecimiento, es que una mutación de ADN puede alterar la síntesis de proteínas con una involución funcional que daría lugar a pérdida de información de las células determinadas por un defecto en el ADN provocando la muerte celular.

Sin embargo, la teoría del envejecimiento natural propuesta por Catele y Du Nouy la cual nos dice “que todos los órganos tienen una ley de crecimiento y otra de disminución de la actividad” por lo que se piensa en el envejecimiento como un proceso que debe ocurrir y que a medida que el tiempo pasa los órganos cumplen un ciclo de crecimiento, y una vez totalmente maduros de acuerdo a las condiciones de cada individuo comienzan un proceso de disminución de sus capacidades.

Mientras otras teorías como la del entrecruzamiento sugieren una causa fundamentada en el ADN y las proteínas como un entrecruzamiento en las mismas, lo cual estaría sujeto a un resultado de pérdida o ganancia de sustancias como el colágeno, la elastina, que con el tiempo se pierden o se mantienen de acuerdo a factores estrictamente ligados a estilos de vida que la persona ha llevado a lo largo de su vida. Como ya se había mencionado el aspecto psicológico también cumple un papel fundamental en el envejecimiento, el cual para algunos autores está íntimamente ligado con lo social, Simone de Beauvoir relaciona a la vejez con las consecuencias psicológicas y de comportamiento que caracterizan la edad avanzada.

Como se ha venido resaltando en este escrito, durante el proceso de envejecimiento ocurren una serie de cambios anatómicos y fisiológicos tanto a nivel físicos como funcional, mental y social, a nivel mental incluye todos los procesos de pensamiento, capacidades cognitivas perceptivas, sensoriales que experimenta la persona mayor. Erik Erikson deja ver a través de su teoría como en esta etapa de la vida ocurre disminución y deterioro de las funciones cognitivas que se considera como un suceso normal en la vejez.

Pero se puede decir que el envejecimiento psicológico afecta principalmente el desarrollo de tareas en las cuales se requiere de un aspecto cognitivo que en esta edad ya se encuentra limitado.

La forma como lo social se mezcla con lo psicológico y el medio ambiente puede impactar de forma positiva, o negativa en el adulto mayor teniendo en cuenta como es estimulado, propiciando un ambiente de ánimo e interés o por el contrario de desánimo lo cual aumentaría o disminuirá totalmente el funcionamiento de los procesos mentales.

Otras teorías como las de la personalidad, se clasifican en tres grandes grupos como son las psicodinámicas, conductistas, y humanistas, explican las diferencias de la personalidad del joven y el anciano refieren como esta última es el resultado de las condiciones de aprendizaje y del

entorno, proponiendo que la personalidad es construida a través de la libertad y los objetivos de cada persona.

La persona mayor reduce sus responsabilidades sociales, asienta sus relaciones familiares. <sup>(6)</sup> Este proceso genera una alteración en la persona mayor representando una crisis que puede repercutir fácilmente en su salud física y emocional.

Así mismo, es importante mencionar que desde la perspectiva social han surgido varias teorías que al igual que las otras tratan de explicar desde su ámbito el proceso del envejecimiento; una de ellas es la teoría de la actividad, se encuentra entre las más antiguas y está fundamentada en la importancia que se les da a los roles que desempeña el individuo. Esta teoría se centra en explicar los problemas sociales que contribuyen a que la persona mayor no se adapte.

La teoría de la actividad propone que en cuanto menos prohibiciones se le realice a la persona mayor y más ocupado se mantenga, más satisfactorio será su envejecimiento; ya que esto reduce considerablemente la aparición de situaciones de desesperanza o sentimiento de ineptitud.

Además, permite que el anciano tenga un mejor afrontamiento en su proceso de vejez y mayor adaptabilidad frente a los cambios constantes que acontecen dentro de su entorno social.

El envejecimiento es un proceso complejo que involucra factores extrínsecos, relacionados con el entorno; por ello lo más importante es que el adulto mayor siga conservando su rol dentro del mismo; sintiéndose socialmente involucrado, ya que las actividades que el adulto mayor este en capacidad de desempeñar; juegan un papel de gran valor para disminuir la pérdida de su rol dentro de la sociedad.

Por otra parte, esta teoría también señala que la perdida de algunos roles no siempre significa frustración para la persona mayor, también se puede asumir como una liberación de

responsabilidades para tener un mejor esparcimiento y disponibilidad de su tiempo para realizar otras tareas.

Esta teoría nos deja un importante estímulo para mantener a la población adulta mayor activa, y generar en ellos sentimientos de bienestar, protegiéndose de la soledad, la enfermedad y el deterioro cognitivo; ya que las interacciones sociales son de vital importancia para construir y mejorar su imagen y auto concepto.

Por otro lado, las críticas sobre esta teoría la consideran demasiado idealista, porque no siempre es ejecutable a la realidad, y no enfatiza la necesidad de abordar las diferentes formas de preparación para una vejez llena de pruebas.

Desde el punto de vista social la teoría de la desvinculación, también forma parte de la búsqueda de respuesta en el envejecimiento, en donde envejecer se define como “inevitable desentendimiento mutuo”

Las personas van disminuyendo notablemente su participación en aquellas actividades sociales, en comparación a cuando eran jóvenes. Se señala como el desempeño de sus roles estarían más centrados a lo familiar y en relaciones extra familiares como compartir con amigos o vecinos en un entorno más comunitario.

Esta teoría cuenta con ciertos aspectos positivos que indican que estas ideas representan una ordenada transición del poder, desde el punto de vista de la transmisión de conocimientos y sabiduría a nuevas generaciones, dejada por los años vividos y por las experiencias construidas, lo que también estaría protegiendo a la persona mayor de situaciones estresante al mantenerse activo cumpliendo un rol dentro de la misma sociedad.

El alejamiento de interacciones sociales, conforman una desconexión o ruptura de vínculos entre el individuo y la sociedad es un proceso inevitable en el envejecimiento, es natural que el individuo muestre desinterés por la vida de los demás, y busque la reducción de compromisos sociales. En esta etapa puede que el interés principal esté centrado en sí mismo y en circunstancias personales.

La persona mayor se va desvinculando de la sociedad poco a poco ya que la etapa en la que se encuentra por sí sola también va promoviendo acciones para favorecer este distanciamiento entre la sociedad y el individuo que envejece facilitando la exclusión del medio social; y dejando de realizar actividades laborales lo cual puede generar pérdida de algunos roles.

Según esta teoría, el distanciamiento que se produce entre el individuo y la sociedad es beneficioso para ambos:

Por una parte, la persona anciana no se verá sometida a situaciones de difícil solución que al no encontrar respuesta le provocaría sentimientos de incapacidad o de angustias. De esta manera, la persona mayor experimenta liberación de cumplir con los compromisos y obligaciones sociales que se requieren en una vida activa.

Además, la teoría de la desvinculación, se encuentra justificada por quienes conceptúan la vejez como un proceso de declinación o transformación fisiológica o biológica, repleto de pérdida de las funciones sensoriomotoras como consecuencia del deterioro progresivo de los distintos sistemas del cuerpo humano. Por otro lado, la sociedad también obtiene beneficios porque merced a esta actitud de distanciamiento o retirada de las personas que van envejeciendo se facilita la entrada en la vida social y económica de las generaciones más jóvenes.

Sin embargo, otras teorías como la de la continuidad refieren que no hay ruptura alguna entre las edades de la adultez y la vejez, sino que se mantiene una continuidad sin cambios relevantes entre una etapa y otra. Mantiene dos posturas frente a la vejez sosteniendo que la vejez no es más que una adquisición que traspassa a la prolongación de experiencias, hábitos y proyectos constituidos en un pasado. Según esta teoría el envejecimiento representa para cada individuo el



aprendizaje de diversas formas de afrontar estrategias de adaptación que inevitablemente le ayudara a afrontar los sufrimientos y dificultades de esta etapa de la vida.

Al igual que las otras teorías del envejecimiento la teoría de la continuidad sostiene desde el punto de vista psicológico que la evolución de los seres humanos es totalmente diferente. Las críticas a esta teoría se basan en la dificultad para concebir que el sentido de la continuidad represente estabilidad, y no genere situaciones adversas como es contemplado en otras teorías.

Finalmente, a la fecha ninguna teoría por sí sola ha logrado tener los suficientes argumentos para explicar la multicausalidad del envejecimiento y los condicionantes que intervienen para lograr una vejez satisfactoria en todas las personas.

De igual forma, no es posible atribuir a una sola teoría las causas y circunstancias que rodean al fenómeno de envejecimiento, tampoco debe descartarse ninguna de estas teorías en su totalidad porque desde su enfoque cada una brinda una argumentación que puede ser válida para algunas personas, recordando que cada individuo tiene una forma única de envejecer. Por consiguiente, el proceso de envejecimiento debe ser pensado desde la individualidad de la persona que envejece ya que no existe un patrón o prototipo de vejez satisfactoria.

## **BIBLIOGRAFIA**

Berthand Stehler (Sf) Estilos de afrontamiento del sentimiento de soledad de los adultos mayores de la fundación NURTAC suroeste de Guayaquil, Recuperado de:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/43647>

Mishara, B y Riedel, R. (2000) el proceso de envejecimiento

Trimmer EJ. (1972) Rejuvenecimiento. Barcelona: Plaza & Janés; 1972. p. 129- 53.

Medveded Z. (1990) An attempt at a rational clasification of theories of aging.  
Biol Rev. 1990; 65:375-98.

Gilberto Pardo Andreu (2003) Consideraciones generales sobre algunas teorías del envejecimiento la habana Cuba [Http://enfermeriageriatric.blogspot.com/2013/06/revista-cubana-deinvestigaciones.html?=1](http://enfermeriageriatric.blogspot.com/2013/06/revista-cubana-deinvestigaciones.html?=1)

Informe TFW (2013) el papel de la familia en el envejecimiento activo Fundación general CSIC noviembre 2010

Revista Estudios del desarrollo social cuba y américa latina.

Versión on-lineISSN 2308-0132 Estudios del desarrollo social Vol.4 no. 1 La Habana ene-abr.2016

González de Gago Julieta (2010) Teorías del envejecimiento, Tribuna del Investigador, Vol. 11, N° 1-2,42, 66,