

NEYDA MA. MENDOZA | YOLANDA DE JESÚS HERNÁNDEZ

---

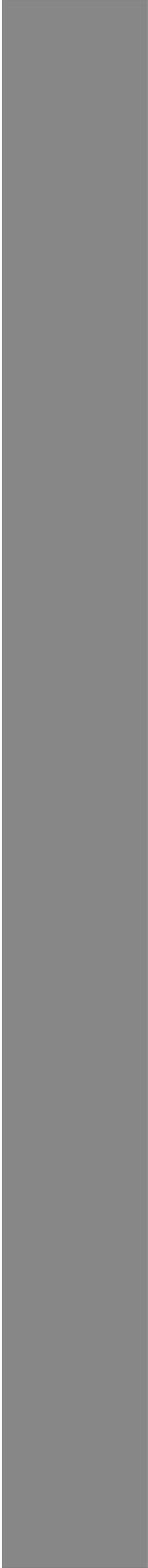
# Envejecimiento y vejez

Apuntes de gerontología



CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

Universidad de Guadalajara



---

# **Envejecimiento y vejez**

Apuntes de gerontología





NEYDA MA. MENDOZA | YOLANDA DE JESÚS HERNÁNDEZ

---

# Envejecimiento y vejez

Apuntes de gerontología



CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

Universidad de Guadalajara



Ricardo Villanueva Lomeli  
Rectoría General

Héctor Raúl Solís Gadea  
Vicerrectoría Ejecutiva

Guillermo Arturo Gómez Mata  
Secretaría General

José Alfredo Peña Ramos  
Rectoría del Centro Universitario de Tonalá

Luis Gustavo Padilla Montes  
Rectoría del Centro Universitario  
de Ciencias Económico Administrativas

Missael Robles Robles  
Coordinación de Entidades Productivas para  
la Generación de Recursos Complementarios

Sayri Karp Mitastein  
Dirección de la Editorial

Primera edición electrónica, 2021

**Coordinación**  
Neyda Ma. Mendoza Ruvalcaba  
Yolanda de Jesús Hernández Delgado

**Textos**  
©Neyda Ma. Mendoza Ruvalcaba, Esthela  
Cantero Gallardo, Karla Patricia Vázquez Núñez,  
Marisela Ramos Tachiquín, Alejandra González  
Navarro, Erika Cristina Berenice Muñoz  
Moreno, Luis Martín Amador Navarro, Laiza  
Judith Lara Navarro, Willy Octavio Mendoza  
Tello, Yolanda de Jesús Hernández Delgado,  
Bertha Alicia Ochoa Sánchez

**Coordinación editorial**  
Iliana Ávalos González

**Jefatura de diseño**  
Paola Vázquez Murillo

**Cuidado de la edición**  
Janaiana Maciel Molinar  
Modesta García Roa

**Diseño y diagramación**  
Maritzel Aguayo Robles

Envejecimiento y vejez: apuntes de gerontología  
/ Neyda Ma. Mendoza, Yolanda de Jesús  
Hernández, coordinadores ; textos Esthela Cantero  
Gallardo... [et al.]. -- 1a ed. -- Guadalajara,  
Jalisco : Universidad de Guadalajara. Centro  
Universitario de Tonalá (CUR) : Editorial  
Universidad de Guadalajara, 2021.  
(Colección Monografías del Centro  
Universitario de Tonalá).  
Incluye referencias bibliográficas  
ISBN 978 607 571 468 4

1. Geriatria 2. Gerontología I. Mendoza Ruvalcaba,  
Neyda, Ma., coordinador II. Hernández Delgado,  
Yolanda de Jesús, coordinador III. Cantero  
Gallardo, Esthela, autor IV. Serie

618.97 .E61 DD21  
RC954 .E61 LC  
MKN THEMA

D.R. © 2021, Universidad de Guadalajara



José Bonifacio Andrada 2679  
Colonia Lomas de Guevara  
44657 Guadalajara, Jalisco

[www.editorial.udg.mx](http://www.editorial.udg.mx)  
01 800 UDG LIBRO

ISBN 978-607-571-468-4

Diciembre de 2021

Hecho en México  
*Made in Mexico*

Se prohíbe la reproducción, el registro o la transmisión  
parcial o total de esta obra por cualquier sistema de  
recuperación de información, sea mecánico, fotoquímico,  
electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o  
cualquier otro, existente o por existir, sin el permiso por  
escrito del titular de los derechos correspondientes.

*Envejecimiento y vejez.*

*Apuntes de gerontología*

se se terminó de editar en junio de 2022, en las oficinas de la Editorial Universidad de Guadalajara, José Bonifacio Andrada 2679, Col. Lomas de Guevara, 44657, Zapopan, Jalisco

En la formación de este libro se utilizaron las familias tipográficas Minion Pro, diseñada por Robert Slimbach y Ronnia, diseñada por Veronika Burian y José Scaglione. Índice

## Prefacio

### **I. Marcos teóricos del envejecimiento**

#### Acerca de la gerontología

NEYDA MA. MENDOZA RUVALCABA

ESTHELA CANTERO GALLARDO

#### Envejecimiento exitoso

KARLA PATRICIA VÁZQUEZ NÚÑEZ

NEYDA MA. MENDOZA RUVALCABA

#### Contribuciones de la gerontología ambiental para el logro del envejecimiento activo

MARISELA RAMOS TACHIQUÍN

### **II. Áreas de intervención en la vejez**

#### Gerontogimnasia

ALEJANDRA GONZÁLEZ NAVARRO

#### Relaciones intergeneracionales

ERIKA CRISTINA BERENICE MUÑOZ MORENO

#### La educación para las personas mayores

WILLY OCTAVIO MENDOZA TELLO

YOLANDA DE JESÚS HERNÁNDEZ DELGADO

### **III. Condiciones y vivencias de las personas mayores**

#### Estereotipos de la vejez

ESTHELA CANTERO GALLARDO

NEYDA MA. MENDOZA RUVALCABA

#### Jubilación

BERTHA ALICIA OCHOA SÁNCHEZ

#### La participación de las mujeres mayores en el cuidado y trabajo doméstico

YOLANDA DE JESÚS HERNÁNDEZ DELGADO

## Autores

# Prefacio

A lo largo de la historia, la humanidad ha tratado de explicar las causas del envejecimiento, hoy en día los temas de preocupación e interés por la vejez y el envejecimiento se han diversificado. Ejemplo de ello es la gerontología, una ciencia conformada por un cuerpo teórico, metodológico, práctico y específico, cuyo objeto de estudio es la vejez, el envejecimiento y las personas mayores.

En el siglo xx Élie Metchnikoff nombra, por primera vez, a la gerontología como la ciencia responsable del estudio científico de la senectud; la define como la ciencia del envejecimiento y abre esta expresión a un enfoque plural, diverso y humanista que va mucho más allá de la visión estrictamente fisiológica de lo que representa el proceso de envejecer. Desde el ámbito científico, en México, en los años setenta, se incrementa la preocupación por el estudio de la vejez y el envejecimiento, derivado del importante crecimiento del grupo etario de los mayores de 60 años y por las proyecciones demográficas que hicieron evidentes los cambios en la estructura por edades de la población, así como también los diversos retos que esto implicaría en un futuro para el mercado laboral y la atención profesional, además del tipo de servicios necesarios.

La gerontología, con su enfoque multidisciplinar y su perspectiva bio-psico-social, se considera clave para lograr uno de los más grandes objetivos de la humanidad: envejecer de la mejor manera posible. Para ello, además de formar profesionales es necesario contribuir en la generación de conocimiento por medio de la investigación y sistematización de la práctica diaria. Y eso es lo que busca esta obra.

Este libro es producto de un ejercicio de coordinación y colaboración entre profesionales de distintas disciplinas como la psicología, la cirugía dentista, el trabajo social, la gerontología y la sociología que comparten un enfoque y formación gerontológica, además de ser parte del equipo académico de la Licenciatura en Gerontología del Centro Universitario de Tonalá.

El objetivo de esta obra es contribuir al conocimiento y la comprensión del *envejecimiento* como un proceso que transcurre a lo largo del ciclo de la vida; de la *vejez* como una etapa de la vida a la que tanto se aspira como se

teme; y de las *personas mayores* y la forma como experimentan una realidad individual llena de desafíos que sólo se comprenden una vez que se viven. Por lo anterior, este libro se integra por textos producto de la investigación documental que permite, a través de un proceso de búsqueda y sistematización de la información, exponer el panorama actual y organizado sobre algunos de los tópicos centrales en la gerontología, como sus antecedentes históricos y sus marcos teóricos. Otras investigaciones corresponden a intervenciones o procesos metodológicos de la práctica gerontológica, y aportan a una de las líneas de mayor interés en México y América Latina: la intervención gerontológica. Además, se presentan algunos resultados de investigación empírica que contribuyen a la generación de conocimiento sobre la vejez.

El libro se estructura en tres apartados. En el primer apartado se abordan los fundamentos teóricos necesarios para comprender el marco de actuación de la gerontología, sus campos y objetivos, para contribuir al reconocimiento y especificación del quehacer gerontológico. El primer capítulo es la puerta de entrada a este texto, detalla el enfoque de la gerontología como disciplina científica que estudia el fenómeno del avejentamiento humano, capaz de conducir estrategias aplicadas desde una perspectiva de curso de vida para lograr que el envejecimiento poblacional e individual sea una experiencia positiva, a través de la presentación de su historia, subcampos y el papel que desempeña el gerontólogo. En esta misma sintonía, el segundo capítulo enfatiza el paradigma del envejecimiento exitoso como el elemento clave para reconducir la senectud poblacional de manera que los retos que supone se conviertan en oportunidades; para ello se presenta un recorrido por los modelos teóricos y los predictores de un proceso de vejez exitoso. Finalmente, el tercer capítulo presenta la relación estrecha entre el entorno físico-social y el envejecimiento, desde el marco de la gerontología ambiental, encargada de estudiar la correlación entre la persona y el ambiente en que vive así como el resultado de esa interacción.

El segundo apartado se compone de tres capítulos, en los cuales se exponen ámbitos de acción de la gerontología como ciencia aplicada en la etapa de la vejez y envejecimiento, lo que resulta importante al contribuir en la conformación de un marco metodológico que guía la intervención práctica de la gerontología desde la evidencia científica. El primer tema que se aborda en este apartado es la gerontogimnasia, que es la práctica de

actividades físicas que tienen como objetivo mantener o mejorar la salud física y mental de las personas mayores; en este capítulo se analizan el marco conceptual y las consideraciones prácticas necesarias para adentrarse al tema de la gerontogimnasia. El siguiente capítulo tiene como tema central la solidaridad intergeneracional que ha cobrado especial relevancia no solamente como un elemento clave para la promoción del envejecimiento saludable, sino como una estrategia para cambiar la imagen negativa de la vejez entre diferentes grupos de edad. Este artículo se centra en el análisis y las recomendaciones metodológicas de programas intergeneracionales aplicados. El segundo apartado cierra con un capítulo dedicado a la educación en la vejez, se enfatiza la importancia de la aplicación de estrategias que promuevan la participación de las personas mayores como agentes educativos y poseedores de cultura, los marcos normativos que buscan guiar la acción educativa para personas mayores y las implicaciones de la educación en la etapa de la vejez.

Para finalizar, a lo largo de los tres capítulos que componen el tercer apartado, se analizan algunas de las situaciones que viven las personas mayores, esto contribuye a la generación de conocimiento empírico de la realidad de mujeres y hombres mayores en México, y es necesario como base para la generación de propuestas de intervención o de política pública.

En el ámbito internacional se ha hecho evidente que los estereotipos hacia la población adulta mayor traen consigo un impacto negativo en sus vidas. El edadismo, producto de dichos estereotipos, es la tercera causa de discriminación en el mundo. Por ello, en el capítulo siete se exponen los estigmas y los prejuicios que rodean la etapa de la vejez, que se manifiestan en el impacto social y personal de las creencias negativas hacia las personas mayores en función de su edad, al tiempo en que se hace hincapié en la necesidad de crear imágenes realistas de la vejez. Otro tema que concierne a las personas mayores es el retiro de la actividad laboral, la jubilación se analiza desde sus diferentes etapas en el capítulo ocho, así mismo se aborda la necesidad de la preparación para la jubilación, de manera que constituya un cambio adaptativo y satisfactorio en la vida de las personas. Para cerrar, en el último capítulo de esta obra se pone en relieve la participación de las mujeres mayores como una pieza clave en el cuidado y su labor en el trabajo doméstico; se analiza la función de la familia en la vejez y se hace visible la

relevancia de las acciones y aportes de las mujeres mayores como un pilar en el ámbito familiar.

Este libro es base, tanto en el ámbito académico y social, para la comprensión y atención de la vejez y el envejecimiento, ya que contribuye al bagaje teórico de la gerontología en México; permite, desde su enfoque, entender mejor el proceso de senectud tanto poblacional como individual; ayuda a conocer las acciones aplicadas de la gerontología para promover mayor bienestar y salud en la vejez, así como analizar realidades actuales que viven hoy por hoy las personas mayores.

Para cerrar, queremos dejar claro que la mayor motivación de esta obra es difundir conocimiento científico que sirva como base para que el inminente envejecimiento de las sociedades actuales se convierta en una oportunidad para que los individuos lleven este proceso de manera saludable.

# **I. Marcos teóricos del envejecimiento**

## CAPÍTULO 1

# Acerca de la gerontología

NEYDA MA. MENDOZA RUVALCABA

ESTHELA CANTERO GALLARDO

*La ciencia de la gerontología generará  
grandes dividendos a la humanidad al extender  
y mejorar la segunda mitad de la vida*

Metchnikoff, 1903

## Introducción

Nuestra sociedad envejece de manera inminente e irreversible. Se prevé que para 2030, en México, el sector de personas mayores alcance la cifra de 22 198 869 (17.5% de la población total) y para 2050 ascenderá a 36 222 237 (28.0%). En la actualidad, los adultos mayores representan 12.3% de la población total, esto es 16.7 millones de personas aproximadamente (INEGI, 2019). Además de ser un fenómeno poblacional, el envejecimiento es una realidad individual.

El destino demográfico de las sociedades actuales ha implicado una mayor comprensión del envejecimiento humano desde los albores del siglo pasado, y con ello el surgimiento de la ciencia cuyo objetivo es el estudio riguroso y sistemático del mismo: la gerontología. Esta se define como el estudio del proceso de senectud humano desde la perspectiva de curso de vida, con énfasis en el tiempo como elemento clave (Bengtson, 1985) y la integración de elementos estructurales con la agencia humana. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la gerontología es el estudio de los aspectos sociales, psicológicos y biológicos del envejecimiento humano (OMS, 2015).

El objeto de análisis de esta disciplina es tanto el proceso de *envejecimiento*, como el estado llamado *vejez* (extraído de las diferencias imputadas a la edad), así como las condiciones específicas de los individuos o la *persona mayor* (Schroots, 1996). La aproximación teórica de la gerontología es bio-psico-social. Los conocimientos biológicos que contribuyen a la comprensión de su objeto de estudio se refieren a la investigación sobre los cambios que, con la edad y el paso del tiempo, se

producen en el organismo; el aspecto psicológico se refiere al estudio sobre los cambios y/o la estabilidad que el paso del tiempo produce en las funciones psicológicas (como la cognición, la personalidad, la afectividad); en el ámbito del conocimiento social se refiere a la búsqueda de cambios asociados a la edad en relación con las funciones, el intercambio y la estructura social, así como en qué forma los emergentes culturales contribuyen a esos cambios y al envejecimiento de las poblaciones (Fernández-Ballesteros, 2004).

La manera en que la gerontología aborda su campo de estudio puede ser desde una perspectiva de investigación básica o aplicada, es decir, se ocupa del desarrollo de conocimientos científicos, al igual que la resolución de problemas prácticos. En este sentido, se trata de una disciplina claramente interventiva, ya que procura mejorar las condiciones de vida de las personas, por lo que podemos afirmar que es un área de práctica que conjuga esfuerzos multi e interdisciplinarios (Beattie, 1970). El sentido multidisciplinario subyace en la pluralidad de disciplinas involucradas en la investigación y el desarrollo del campo de estudio, donde los límites disciplinarios se conservan y se realzan las contribuciones únicas desde cada ámbito. Al mismo tiempo, emerge como un campo de estudio interdisciplinar, ya que involucra una pluralidad donde los límites están diluidos y destacan las colaboraciones conjuntas que resultan de esta sinergia y que contribuyen a la comprensión del envejecimiento humano (Wilmoth y Ferraro, 2017).

La gerontología ha evolucionado al pasar de ser un campo de estudio a una ciencia en sí misma, ya que emerge de un cuerpo de conocimiento teórico fundamental, con una perspectiva filosófica distintiva y su propia terminología; además, cuenta con una metodología para la investigación bien definida, con organizaciones reconocidas nacional e internacionalmente que promueven la socialización profesional y la difusión del conocimiento, y con una terminología y constructos propios (Alkema y Alley, 2006; Lowestein, 2004). Su cuerpo de conocimiento deriva de las necesidades planteadas por el inminente envejecimiento poblacional que demanda la creación de bases de conocimiento específico, del reconocimiento de los retos que conlleva el proceso de la vejez y de la necesidad de actuar ante ellos. La gerontología es una de las muchas nuevas disciplinas académicas que han emergido en los tiempos modernos,

entendida como un campo científico con conocimientos y habilidades particulares, que han marcado su transición para convertirse en una profesión (Lowestein, 2004).

## Antecedentes históricos de la gerontología

A lo largo de la historia, disciplinas tradicionales como la biología, psicología y la sociología han estado interesadas en el estudio del envejecimiento. Los primeros estudios científicos surgieron en el siglo xx en Europa, donde la medicina (específicamente la patología e inmunología) estaba más avanzada, así como lo estaba el estudio de las edades avanzadas y la muerte. En 1903, el premio nobel y profesor del Instituto Pasteur de París, Élie Metchnikoff (1845-1916) propuso una nueva ciencia dedicada al estudio científico y sistemático de la vejez y el envejecimiento, y utilizó, por primera vez, el término *gerontología* para referirse al “estudio científico de la vejez”; afirmó, de manera optimista, que esta disciplina generaría grandes dividendos a la humanidad, ya que serviría para extender y mejorar la segunda mitad de la vida (Alkema y Alley, 2006; Ferraro, 2007).

Sin embargo, la primera publicación que aborda el tema del envejecimiento se remonta al año 44 a.C. Escrita por el filósofo y orador romano Marco Tulio Cicerón (2001) *Cato maior de senectute* o *Catón el viejo o de la vejez*, considerada una apología de la senectud, aborda a manera de diálogo temas que siguen siendo actuales en el estudio del envejecimiento, como la continuidad a lo largo de la vida, la importancia de llevar una vida física y mentalmente saludable, así como la premisa de que no es la edad *per se* sino el estilo de vida, a lo largo de todo el ciclo vital, lo que define la calidad de la vejez.

Según Birren (1961), el desarrollo de la gerontología se divide en tres periodos, más uno que ha sido añadido recientemente:

1. Inicial (1835-1918), en este periodo el estudio de la vejez se guiaba por la intuición, observaciones personales, aisladas y casuísticas.
2. Inicio de los estudios sistemáticos (1918-1940), marca el comienzo de la investigación sistemática y consciente del valor de la metodología objetiva y la promoción de los estudios experimentales. En 1922, Stanley Hall publica la obra *Senescencia, la segunda mitad de la vida*, que contribuye a la comprensión de la naturaleza y las funciones de la vejez, y ayudó al

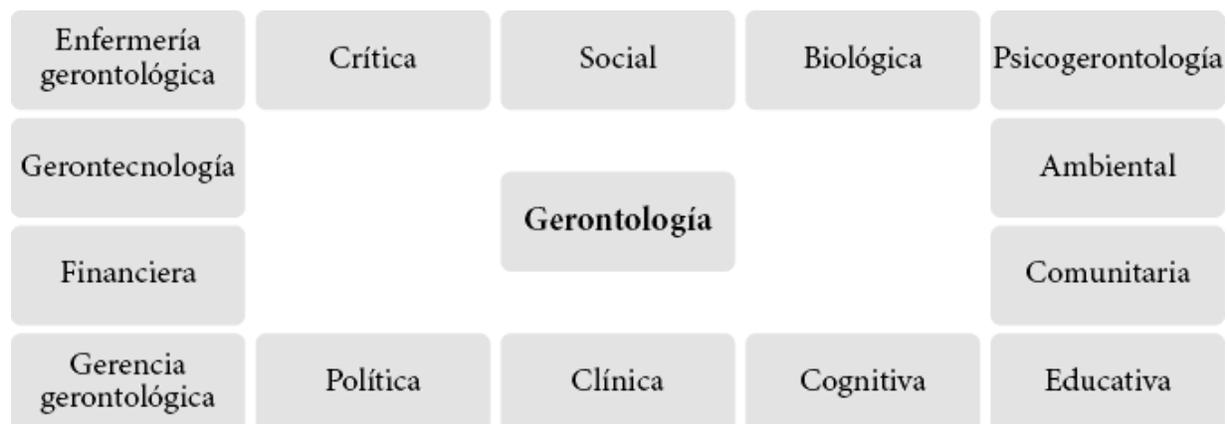
establecimiento de la gerontología al contradecir el modelo deficitario vigente de ese entonces. La obra es un parteaguas para que el estudio del progreso humano se extienda hasta la etapa de la vejez.

3. Periodo de expansión (1946-1960), marcado por la creación de asociaciones y reuniones científicas internacionales, por el desarrollo de importantes estudios científicos, así como por el nacimiento de instituciones que impulsaron el avance de la gerontología. En esta etapa se creó la Asociación Americana de Gerontología (The Gerontological Society of America, GSA) en 1946 y, en el mismo año, se editó *The Journals of Gerontology*, primera revista científica dedicada al envejecimiento. En 1950 se fundó la Asociación Internacional de Geriatria y Gerontología (International Association of Gerontology and Geriatrics, IAGG) que actualmente es el organismo más importante en el área.
4. Periodo de Consolidación y desarrollo (1960-actualidad), en este periodo ocurre la definitiva expansión de la gerontología. Organizaciones internacionales se involucraron aún más en el tema del envejecimiento, en 1982 las Naciones Unidas convocaron a los estados miembros para la elaboración del Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento y, dos décadas después, la asamblea general convocó a la Segunda Asamblea Mundial del Envejecimiento (en Madrid, España). La finalidad de estas asambleas era crear estructuras para el envejecimiento y transformarlas en políticas específicas que derivaran en sociedades para todas las edades. Los planes siguen vigentes en la actualidad. Además, este periodo se caracteriza por un desarrollo exponencial, con grandes avances en la delimitación teórica y científica de la gerontología, mayor difusión y reconocimiento académico y profesional, así como el avance de importantes proyectos de investigación y formación de profesionales especializados en el área.

## **Subcampos de estudio de la gerontología**

La gerontología se perfeccionó, esencialmente, durante la segunda mitad del siglo XX, de la mano de las necesidades específicas del envejecimiento poblacional. Los avances científicos, tecnológicos, educativos y sociales que han llevado a que las personas tengan mayor esperanza de vida, han requerido que la gerontología se ocupe de que el ser humano no sólo viva

más sino mejor. Para lograr esto, y dada su naturaleza multidisciplinar, la gerontología se ha desarrollado y diversificado en varias ramas de estudio, con el fin de generar los conocimientos requeridos para comprender y analizar a su objeto de estudio, es decir, se han generado subcampos o especialidades de la formación gerontológica.



**Figura 1.** Subcampos de estudio de la gerontología.  
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 1 se muestran algunos de los subcampos más representativos y establecidos, sin ser una lista finita, ya que la gerontología como disciplina científica sigue en desarrollo y evolución, por lo que existen campos emergentes tanto de generación como de aplicación del conocimiento gerontológico.

Los subcampos expuestos se definen de la siguiente manera:

- **Gerontología social:** dedicada al impacto de las condiciones socioculturales y ambientales en el proceso de envejecimiento y la vejez, en las consecuencias sociales de ese proceso y en las acciones sociales que puedan interponerse para mejorar los procesos de senectud (Fernández-Ballesteros, 2004).
- **Biogerontología** (Gerontología biológica o experimental): es el estudio de las bases biológicas del envejecimiento y las enfermedades asociadas. Se fundamenta en la comprensión de la vida de las especies como un continuo, caracterizado por una pérdida progresiva de las funciones físicas que culmina con la muerte del individuo. La biogerontología va más allá de un enfoque genético rígido, ya que enfatiza la progresión, tasa y fenotipo del