

CAPÍTULO 13

Volviéndonos mayores



Cuando usted llegue a ser una mujer mayor en su comunidad, a lo mejor su familia y el resto de la gente la traten con más respeto. Pero la vejez muchas veces viene acompañada de más pobreza, mayores problemas de salud y malos tratos también. A todas las mujeres, con o sin discapacidad, les va cambiando la vida con el paso de los años.

A medida que envejezca su cuerpo, tendrá que cambiar la manera de hacer muchas cosas. Tendrá que dejar algunas actividades porque ya no podrá hacerlas. Quizás tenga problemas de salud o discapacidades que no tenía cuando era más joven. Algunas mujeres empiezan a usar un bastón o una silla de ruedas para movilizarse, porque ya no caminan tan bien como antes. Otras empiezan a usar anteojos o un audífono.

Este capítulo explica cómo cambian o avanzan ciertas discapacidades y lo que usted puede hacer para cuidar su salud a medida que envejezca. No importa si tiene una discapacidad desde niña o si quedó con discapacidad después.

Problemas de salud causados por la edad

La mayoría de las mujeres no piensan en su envejecimiento sino hasta que sus hijos ya crecieron o hasta que el cuerpo les empieza a cambiar. Tal vez usted note que el cuerpo se le cansa con más frecuencia, que no tiene la misma fuerza que antes, o que le cuesta más trabajo movilizarse.

Mientras mejor entienda los cambios que pueden ocurrir con el envejecimiento, más fácil será que sepa si los cambios de su cuerpo se deben a la edad o a su discapacidad. Para información sobre cómo cuidarse el cuerpo, vea la página 85. Los siguientes son algunos problemas que a veces afectan a las mujeres con ciertas discapacidades a medida que envejecen:

Antes, la gente siempre me tomaba por una mujer con discapacidad. Ahora, me ven como una viejita que anda con bastón.



Coyunturas y músculos adoloridos o más débiles

Si una parte del cuerpo no le funciona tan bien como otra a causa de su discapacidad, es probable que, con el tiempo, usted haya esforzado demasiado la parte que le funciona bien para compensar por la otra parte que no le funciona tan bien. Por ejemplo:

- si tiene paralizada una pierna, es probable que haya usado su 'pierna buena' más que alguien que puede usar bien las dos piernas, y es posible que tenga débiles las coyunturas a causa del esfuerzo excesivo.
- si usa muletas o silla de ruedas por años, es posible que las coyunturas de los hombros, brazos y manos se le empiecen a desgastar y le duelan.
- si es una mujer de talla baja (tiene enanismo), quizás empiece a notar que tiene dolores en los hombros, las rodillas y las caderas por todo lo que ha tenido que trepar y alcanzar a lo largo de los años.

Si ahora usa silla de ruedas o pasa más tiempo acostada en cama, es muy importante que se mueva y que cambie de posición lo más posible, para prevenir las úlceras por presión (vea la página 116).

Para las mujeres que usan silla de ruedas

Las mujeres que usan silla de ruedas, generalmente van haciendo menos ejercicio a medida que envejecen. Pídale a otras personas que le ayuden a ponerse de pie o use un bipedestador (como un andador de ruedas) para que pueda apoyar su peso sobre los huesos de las piernas. También trate de levantar objetos pesados para mantener fuertes los huesos de los brazos. Para otras ideas sobre ejercicios, vea las páginas 88 a 95.



El síndrome postpoliomielitis

Si tuvo polio, es posible que empiece a tener mucha debilidad, cansancio, dolor y dificultad para respirar muchos años después de haber tenido la enfermedad. Si usted tiene este problema, debe tener mucho cuidado cuando hace ejercicio. Si se esfuerza demasiado, se podrían dañar los músculos y debilitarlos aún más. Pero sin peligro puede hacer movimientos y ejercicios de estiramiento suaves, para que su cuerpo no pierda la flexibilidad y la fuerza que todavía tiene.

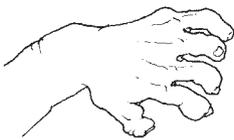
El equilibrio para caminar

Si usa una prótesis en una pierna, tal vez ya no le quede tan bien como antes y necesite que se la arreglen, sobre todo si hace menos ejercicio o no se mueve tanto como antes y por eso los músculos se le debilitan y se le ablandan.

Aunque esté acostumbrada a caminar sin aparatos ni ayuda, quizás ahora necesite empezar a usar un bastón, muletas o una silla de ruedas. Muchas mujeres resisten la idea de que necesitan empezar a usar aparatos de ayuda y tardan mucho en aceptarlo. Pero a veces es mejor que use un bastón o una silla de ruedas más pronto, porque ayudan a prevenir caídas y lesiones, y le permitan movilizarse más fácilmente. Mientras mejor se pueda movilizar, más fácil será que participe en la vida de la comunidad.

La artritis

La artritis causa rigidez e hinchazón dolorosa de las coyunturas. Afecta a muchas personas a quienes el dolor y el movimiento limitado les hacen más difíciles sus tareas de todos los días. Las personas con ciertas discapacidades pueden tener problemas particulares si sufren artritis en las manos. Por ejemplo:



deformidad de la mano causada por lepra y artritis



- Si usted es ciega y usa el tacto con las manos para 'ver' o para leer, quizás no pueda hacer esas cosas tan bien como antes.
- Si es sorda, quizás le cueste más trabajo usar lenguaje de señas.
- Si usa una sonda para vaciar la vejiga o si tiene un programa de evacuación intestinal, tal vez le cueste más trabajo encargarse de sus necesidades por sí misma.
- Si tiene lepra (mal de Hansen) y esa enfermedad ya le afectó las manos, la artritis le dificultará aún más el uso de las manos.

Problemas de la piel

La piel se pone más delgada con la edad y por eso tal vez note que le salen moretones más fácilmente. Eso les sucede a la mayoría de las mujeres.

- Si pasa la mayor parte del día sentada o acostada, ahora que tiene la piel más delgada será más fácil que le salgan llagas por presión (vea la página 114).
- Si usa una prótesis de brazo o pierna, revítese la piel que toca la prótesis con más frecuencia, para asegurarse de que no se enrojecza ni se irrite.
- Si tiene lepra (mal de Hansen), revítese la piel todos los días. Las llagas y las infecciones son más frecuentes cuando la piel se adelgaza.
- Si tiene lesión de la médula espinal o parálisis, y no tiene sensibilidad en la piel, pídale a alguien que se la revise todos los días para prevenir las úlceras por presión, sobre todo en las zonas que usted no se puede ver, como por ejemplo, la espalda (vea la página 117).

La vista y la audición

Muchas personas mayores no pueden ver tan bien como cuando eran jóvenes. Si eso le sucede y usted es sorda, le costará más trabajo leer los labios o entender lo que alguien le diga en lenguaje de señas.

Si tiene lepra, con la edad es posible que sufra un tipo de inflamación de los ojos que, si no se trata, puede causar ceguera.

Si es ciega y empieza a volverse sorda, le costará más trabajo comunicarse y moverse sin peligro.

Pídale a su familia que haga cambios que le ayuden a ver, oír y moverse más fácilmente. Por ejemplo, si no puede ver tan bien como antes, trate de iluminar más su casa pintando las paredes de blanco o consiguiendo focos más brillantes. Pinte los escalones y los portales de otro color para que los pueda ver mejor y no se tropiece ni choque con ellos.

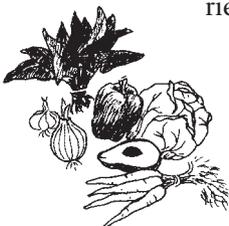
Si le falla la audición, pídale a las personas que le miren a la cara cuando conversan con usted y que hablen claramente, pero que no griten. Apague los radios y los televisores para que pueda oír mejor.



Huesos débiles (osteoporosis)

Cuando deja de tener la regla, su cuerpo produce menos de la hormona llamada estrógeno (vea la página 72) y, por eso, los huesos se le pueden debilitar. Los huesos débiles se rompen más fácilmente y tardan más en sanar. Si no tiene buen equilibrio a causa de su edad, o si tiene convulsiones epilépticas o parálisis cerebral, corre un mayor riesgo de caerse y romperse un hueso. Se puede prevenir la osteoporosis si:

- come alimentos ricos en calcio (vea la página 86), junto con alimentos ricos en vitamina C, como por ejemplo, frutas y verduras amarillas.
- hace ejercicios regularmente que ponen carga sobre sus huesos con el peso de su cuerpo o de objetos que usted levanta (vea las páginas 88 a 90).



Confusión mental

A algunas personas mayores les cuesta trabajo concentrarse o recordar las cosas, y no es un problema grave para la mayoría de la gente. Pero algunas personas sufren problemas mentales más graves (enfermedad de Alzheimer, demencia, senilidad) y, con el tiempo, quedan tan confundidas que ni siquiera reconocen a sus parientes y sus amigos. A veces se confunden y se asustan mucho con cosas que antes conocían bien y que eran parte de su rutina y sus hábitos diarios.

Algunas personas ya mayores con síndrome de Down se confunden más fácilmente que antes y empiezan a tener ataques epilépticos.

Encuentre nuevas formas de hacer las cosas

Tal vez los cambios que vienen con la edad la obliguen a encontrar nuevas formas de hacer las cosas y a conseguir que otras personas le ayuden. Es posible que también necesite usar más aparatos, como un audífono, un bastón o una silla de ruedas. Empiece a encontrar nuevas formas de hacer las cosas en cuanto sienta que el cuerpo le está empezando a cambiar. Si sabe lo qué le va a pasar, podrá cuidarse mejor y mantenerse lo más sana que pueda, a medida que envejezca.

Consiga ayuda

Si nota que le cuesta más trabajo hacer ciertas cosas, como por ejemplo, comer, bañarse, vestirse o levantarse cuando está acostada, muéstreles o explíqueles a sus parientes, amigos, asistentes y a otras personas de confianza cómo le pueden ayudar.

Tal vez le gustaría que una pariente o una amiga la acompañen día y noche a cambio de un lugar donde vivir.

Si nota que se le olvidan las cosas, haga una lista de lo que desea hacer cada día y vaya tachando la lista según lo que haga. O hable con sus parientes todos los días y dígalos lo que desea hacer ese día, para que se lo recuerden.



Algunas personas se empiezan a sentir tristes o deprimidas a medida que envejecen, porque se sienten solas, por problemas de salud o porque ya no pueden hacer todo lo que podían hacer antes. Algunas mujeres que tienen una baja autoestima se sienten aun más solas y deprimidas cuando envejecen.

Éstos son algunos signos de la depresión:

- sentirse triste casi todo el tiempo
- dormir demasiado o no dormir bien
- dificultad para pensar con claridad
- falta de interés en las actividades placenteras, la comida o el sexo
- problemas físicos, como dolores de cabeza o problemas intestinales, que no se deben a enfermedades
- habla y movimientos lentos
- falta de energía para las actividades diarias
- pensar en la muerte o el suicidio



Qué hacer para prevenir la depresión

Trate de hacer ejercicio, de comer bien y de tener toda la actividad que pueda. Lo más importante es que no pase mucho tiempo a solas. Ayude a cuidar a los niños pequeños de su comunidad. Reúnase con otras mujeres mayores con discapacidad para que conversen y se entretengan juntas. Si se siente triste con frecuencia o si no puede dormir, hable con un pariente de confianza o con un trabajador de salud. Para mayor información sobre la salud mental, vea el Capítulo 3.

La menopausia (se acaba la regla)

Generalmente, la regla va desapareciendo poco a poco durante 1 ó 2 años, casi siempre cuando la mujer tiene entre 45 y 55 años de edad. A eso se le llama menopausia. Sucede porque el cuerpo produce menos de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona, y entonces los ovarios dejan de producir óvulos. Las mujeres con síndrome de Down muchas veces dejan de tener la regla a una edad más joven que otras mujeres.

Signos:

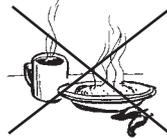
- Cambios de la regla: a veces baja con más frecuencia o dura más tiempo, es más abundante, o incluso se corta por varios meses y luego vuelve.
- Quizás a momentos se sienta acalorada y sudorosa (bochornos o sofocos de calor).
- Es posible que la vagina se le achique y se le seque un poco.
- Sus sentimientos cambian fácilmente.

Cada mujer es diferente. Algunas tienen varios de estos signos, y otras no tienen ninguno. Los signos desaparecerán en cuanto su cuerpo se acostumbre a tener menos estrógeno.

Si tiene molestias durante la menopausia

Si usted está pasando ratos incómodos, aquí hay unas sugerencias que quizás le den alivio:

- Use ropa suelta, cómoda y hecha de algodón. Si es posible, use ropa que se puede quitar fácilmente cuando sienta un bochorno.
- Evite los alimentos o las bebidas calientes o picantes porque pueden aumentar la frecuencia y la intensidad de los bochornos.
- Haga ejercicio regularmente.
- No tome mucho café, té ni bebidas gaseosas que contienen cafeína. La cafeína puede ponerla nerviosa y causarle problemas para dormir.
- Si usted bebe alcohol, tome sólo pequeñas cantidades. El alcohol puede aumentar el sangrado de la regla y también la frecuencia e intensidad de los bochornos.

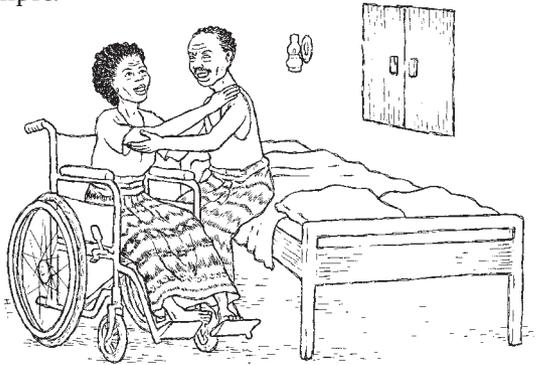


- Deje de fumar o de masticar tabaco. El tabaco puede causar sangrado fuera de lo normal y agravar los problemas causados por la debilidad de los huesos.
- Explíquele a su familia que usted tal vez cambie de humor fácilmente, sin querer. Quizás a usted también le ayude hablar sobre sus sentimientos con otras mujeres que están pasando por la menopausia
- Averigüe sobre el uso de remedios tradicionales en su comunidad. Muchas veces, las mujeres que ya han pasado por la menopausia sabrán cómo aliviar las molestias.

Hace algunos años, los doctores recomendaban que las mujeres tomaran medicinas para controlar los cambios y las molestias de la menopausia. A estas medicinas se les llama terapia de reemplazo hormonal (TRH). Por desgracia, se ha demostrado que la TRH aumenta el riesgo de que la mujer sufra cáncer de mama, enfermedades del corazón, embolias y derrame cerebral. Es mejor no usar esas medicinas.

Las relaciones sexuales después de la menopausia

Cuando llegan a la menopausia, algunas mujeres se sienten liberadas de las exigencias sexuales de una relación de pareja. Otras mujeres se interesan más en el sexo, tal vez porque ya no podrán embarazarse. Pero todas las mujeres necesitan amor y afecto como siempre.



No hay ninguna razón de que no pueda disfrutar las relaciones sexuales toda la vida.

A veces, los cambios del cuerpo causados por la edad afectan las relaciones sexuales. Por ejemplo, tal vez usted se tarde más en excitarse sexualmente (eso también les sucede a los hombres). Y, como su cuerpo ya no produce tanto estrógeno como antes, quizás tenga la vagina más seca, y por eso, las relaciones sexuales con un hombre sean menos cómodas. Algunas mujeres tienen más infecciones vaginales o urinarias por la misma razón.

Además, la piel dentro de la vagina se pondrá más delgada, así que es importante que se tome su tiempo antes de que el hombre la penetre, para que la vagina pueda producir su propia humedad. Otra opción es que se humedezca la vagina con saliva, aceites vegetales (de maíz, de oliva), o con lubricantes a base de agua.

Si al hombre le cuesta trabajo tener una erección (el pene duro) para tener relaciones sexuales, trate de averiguar lo que le gusta. Tal vez sea una oportunidad para que ambos descubran nuevas formas de gozar su relación.

IMPORTANTE:

- No use aceites para lubricarse la vagina si el hombre va a usar un condón. El condón podría romperse porque el aceite daña el látex.
- No use *Vaselina* ni aceites perfumados para humedecerse la vagina. Pueden ser irritantes.
- No se ponga nada en la vagina para secársela, porque puede causar irritación y aumentar el riesgo de que se contagie del VIH u otras infecciones (vea la página 169).
- Para prevenir infecciones de la vejiga, orine justo antes de tener relaciones sexuales y tan pronto como pueda después. Eso ayuda a limpiar la uretra de microbios que podrían llegar hasta la vejiga y causar una infección.

Protéjase contra el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Será posible que se embarace hasta que haya dejado de tener la regla un año entero. Para prevenir un embarazo, será necesario que siga usando un método de planificación familiar hasta que haya dejado de sangrar durante un año (12 meses) (vea la página 188).

Si usa un método anticonceptivo hormonal (por ejemplo, pastillas, inyecciones o implantes) deje de usar ese método cuando tenga más o menos 50 años. Use otro método anticonceptivo sin hormonas hasta que haya dejado de tener la regla 12 meses.

A menos que esté segura de que ni usted ni su pareja tienen VIH/SIDA u otra ITS, use un condón sin falta cada vez que tenga relaciones sexuales con un hombre, aunque ya no se pueda embarazar.



Tenga una vida activa

Trate de llevar la vida más activa que pueda. Con ayuda, ya sea de una persona o de un aparato, usted podrá seguir siendo una persona activa en su familia y en su comunidad y podrá seguir haciendo las cosas que disfruta. Movílese por la comunidad y tenga actividad física y mental.

Para mantener la mente activa, lea lo más que pueda o juegue con otras personas. El ajedrez, los juegos de naipes, de fichas (lotería), de palabras (crucigramas), y otros juegos populares le darán la oportunidad de divertirse y de estar con otras personas y conversar con ellas. Ayude a los niños a aprender a leer, a entender la historia de su comunidad y a hacer sus tareas escolares.

Usted tiene toda una vida de experiencia y sabiduría. Las mujeres con discapacidad mayores pueden tener una influencia importante cuando trabajan con familias, asistentes y otras personas mayores de la comunidad.



Es el momento de aprender cosas nuevas

Imelda, una señora del distrito de Pallisa en Uganda, tiene 67 años. Hace poco se inscribió en un programa de educación primaria universal. Ahora ya sabe hablar y leer en inglés. Les cae bien a los alumnos de la escuela. Ellos le dicen "Abuela".



La lucha por el cambio

Aunque su discapacidad empeore con la edad, busque actividades que le permitan seguir participando en su comunidad. Hay muchas cosas que podrá hacer con su abundancia de experiencia para mejorar las condiciones de las mujeres con discapacidad.

Lo que pueden hacer las mujeres mayores con discapacidad

- Muchos gobiernos dan una pensión mensual, vivienda y servicios de salud a las personas mayores con discapacidad. Si nuestro gobierno no da esas prestaciones, podemos trabajar con otras mujeres con discapacidad y con nuestras madres, hermanas, hijas y vecinas para cambiar las leyes. Este tipo de cambio toma mucho tiempo.



Si trabajamos unidas, podremos reunirnos con los líderes de la comunidad para solicitar servicios para las mujeres mayores con discapacidad, como por ejemplo, viviendas más económicas.

- Podemos formar grupos de mujeres con discapacidad que vivan juntas para disminuir nuestros gastos y ayudarnos mutuamente. Por ejemplo, una mujer ciega puede ser los oídos de una mujer sorda, y la mujer sorda puede ser los ojos de la mujer ciega.

Podemos hablar con los trabajadores de salud sobre las necesidades de salud de las mujeres mayores con discapacidad y explicarles cómo facilitar el acceso a las clínicas y los consultorios.



- Hemos tenido vivencias plenas y variadas, y podemos decirles a las niñas y jóvenes con discapacidad lo que hemos aprendido. Es probable que les podamos ayudar con sus problemas, porque nosotras pasamos por lo mismo cuando éramos más jóvenes.

