



Enero 2008

## ***ESTUDIO SOBRE ADULTOS MAYORES EN EL BAJÍO: ¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZABA ANTES QUE AHORA YA NO PUEDE REALIZAR?***

Facultad de Ciencias Administrativas

Universidad de Guanajuato

José Miguel Perales Muñoz

[Perm75@hotmail.com](mailto:Perm75@hotmail.com)

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

**Perales Muñoz, J.M.:** *Estudio sobre Adultos Mayores en el Bajío: ¿Qué actividades realizaba antes que ahora ya no puede realizar?*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, enero 2008.

[www.eumed.net/rev/cccss/0712/jmpm.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/0712/jmpm.htm)

---

### **Resumen**

En este estudio realizado a 147 personas mayores de 60 años, se exploran las condiciones de vida desde su percepción, en este capítulo se analiza las actividades que realizaban antes y que ahora, ya no pueden realizar. El capítulo está estructurado por cuestiones físicas, laborales, domésticas, otras actividades y los nuevos días. El estudio es cualitativo y descriptivo. La investigación es parte de un trabajo colectivo que espera pronto publicarse.

**Palabras clave:** Adultos mayores, actividades.

## Introducción

*Si tú llamas experiencia a tus dificultades y recuerdas que cada experiencia te ayuda a madurar, vas a crecer vigoroso y feliz, no importa cuán adversas parezcan las circunstancias.*

*Henry Miller (1891-1980), escritor estadounidense.*

Para muchas personas la “La Teoría de la Actividad” es lo meramente principal de los seres humanos, una persona deberá tener perspectiva funcionalista para ser útil y feliz. Es por eso que el grupo estratificado de personas denominado senectud, ancianidad, vejez, mayores, segunda juventud o tercera edad, se ve envuelto en un mundo lleno de barreras para ejercer actividades que realizaban años atrás.

En algunas culturas antiguas los viejos eran reconocidos por su longevidad y eran el centro de la sabiduría y la experiencia, eran los guías de los jóvenes. Con el arribo de la sociedad industrial aparece la connotación negativa hacia ellos. Por lo que se requiere rescatar los valores perdidos, así como la dignidad de los mismos.

Bueno mire pues depende de cómo también uno trate a las personas, para ser bien tratado hay que saber tratar, gracias a Dios todas las personas que he tratado me han tratado bien y me abrazan, me a papachan y todas esas cosas. Como que me tienen aprecio verdad pero también yo las aprecio y trato de ganarme la confianza de la gente tanto de jóvenes como adultos, si, pues si me llevo bien con la gente. (Entrevista 98, mujer, 64 años, León Guanajuato, católica, separada).

El proceso de envejecimiento en relación con los eventos degenerativos o la pérdida de potencialidades se inician alrededor de los 30 años de edad y lo hacen a un ritmo del 1%, por lo que al llegar a los 80 años de edad se habrá perdido el 50% de dichas potencialidades.

*Trabajo en la noche, y ya de trabajar si no de todos modos yo no he dejado de hacer movimientos, me salgo a caminar, y a horita me vine caminando de la col. del parque es ejercicio, por que el encierro es muy malo por eso hay mucha gente enferma de neurosis, es de encierro después de otras cosas es encierro y todos los problemas que tiene uno no los puede desahogar con otra persona, es donde el cuerpo va ajustando todo eso, los excesos que tiene uno en la vida, pues uno no lo resiente pero a través del tiempo, es cuando se vienen las enfermedades, el que fuma en exceso se enferma hasta después, hay etapas de la vida la juventud es bonita, y que es cuando el cuerpo cuando*

*a veces se exceden el cuerpo va haciéndose viejo a partir de los 30 años se empieza a envejecer.*

A continuación se analizan aquellas actividades que las personas de la tercera edad ya no pueden realizar. Estas actividades se han estratificado en:

1. Actividades físicas o deportivas
2. Actividades laborales
  - a) Actividades técnicas
  - b) Oficios
  - c) Sector primario
  - d) Obreros
  - e) Domésticas

**Gráfica 1 Clasificación de respuestas**



Para poder conocer qué actividades ya no pueden realizar las personas de la tercera edad se ha tomado una muestra de 150 entrevistas. De las cuales el 56% ya no puede realizar actividades laborales (actividades técnicas, oficios, actividades desarrolladas en el sector primario, obreros y

actividades domésticas), el 18% ya no puede realizar actividades físicas o deportivas, otro 18% evadió la pregunta mientras que el 8% aún se conserva activo.

### **Actividades físicas o deportivas**

La falta de ejercicio disminuye más a los músculos que la misma senectud. Los músculos débiles están más expuestos a lesionarse, a adormecerse y a perder fuerza.

*Siempre he corrido a veces sale un poco de flojera, ya no ejerzo mi carrera, me dedico a los Bienes Raíces. (Entrevista 115, hombre, 61 años, casado, Agente de ventas, cristiano).*

*Ayudar a los demás, es lo único que se puede hacer en este mundo. Ninguna porque cuando yo llegue aquí ya sabía todo lo que hasta ahora sé. Lo que si me apasiona es la lectura, hago lecturas de todo tipo por ejemplo: leo la revista selecciones, novelas, etc. (Entrevista 7: 75 años, masculino, preparatoria, ocupación anterior: Operador de maquinaria para hacer carreteras; Ocupación posterior: Chofer del asilo, católico).*

*Pues horita ya ninguna pero anteriormente la natación, béisbol, fútbol, y la cuestión de la bicicleta. (Entrevista 17, 77 años, masculino, casado, 6° primaria, sastrería).*

*Jugaba Beis Ball, ya ahora ya no puedo. (Entrevista 125) (68 años, Hombre, Casado, 3° de Primaria, Comerciante Ambulante, Cristiano)*

*Bailaba, la edad va cambiando (Entrevista 120)(mujer, 68 años, madre soltera, hogar, católica).*

*Todas, ahora no hace nada. Dejó de trabajar como comerciante. Dejó de trabajar en el campo, el motivo fue su enfermedad reumática. (Entrevista 35) (Hombre, 75 años, primaria incompleta, campesino, cristiano).*

*No, pus yo era bien deportista, yo 3 veces a la semana jugaba fut, luego beisboll y ahora solamente caminar, nada mas a caminar. (Entrevista 66) (61 años, masculino, casado, primaria, jubilado/comerciante, católica, Celaya, Gto. valle real).*

*No puedo lavar, mi cuello me duele ya esta todo desgastado me dio osteoporosis, estoy propensa a quedarme en una cama para siempre sin hacer nada, pero yo no soy de las personas que lloran por estar enferma yo antes hago el quehacer, lentamente pero lo hago, lavo a mano porque la mano tiene que tener movimiento porque todo el brazo me duele pero ya no hay remedio ya no pueden operarme, pero eso si tengo que tomar medicamentos que me controlan, frutas y verduras.(69 años, femenino, separada, primaria, comerciante, católica).*

Científicamente se ha comprobado que las personas que hicieron algún tipo de ejercicio durante toda su vida, mantienen su vejez más activa, más fuerte y más sana física y mentalmente.

*Corría ahora ya namás camino, pero ahora voy a la casa de la cultura, estoy aprendiendo a leer y escribir, desde chica me gustaba estudiar pero éramos siete hermanos y mi papa dijo eres mujer así es que a la cocina y mi mama dijo no! que se valla a la escuela yo no quiero una hija burra, pero se murió mi madre y solo alcance el tercero de primaria. Todavía no escribo muy bien pero me gusta y estoy aprendiendo. (63 años, femenino, soltera, 3ro. de primaria, sirvienta, católica).*

*Hago las mismas actividades. (Entrevista 114, hombre, soltero, ingeniero agrónomo).*

*De joven yo estuve en la armada de México, 7 años y medio fui marino y practicaba el box. (Entrevista 111) (73 años, hombre, viudo, mecánico en las artes graficas, católico).*

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados.

*EN PRIMER TERMINO YA NO REALIZA DE IGUAL MODO EL TRABAJO QUE EL TENIA AHORA SOLO SE DEDICA HACER PEQUEÑAS INSTALACIONES ELECTRICAS. (Entrevista 24) (Hombre, casado, 1° de secundaria, electricista, católico)*

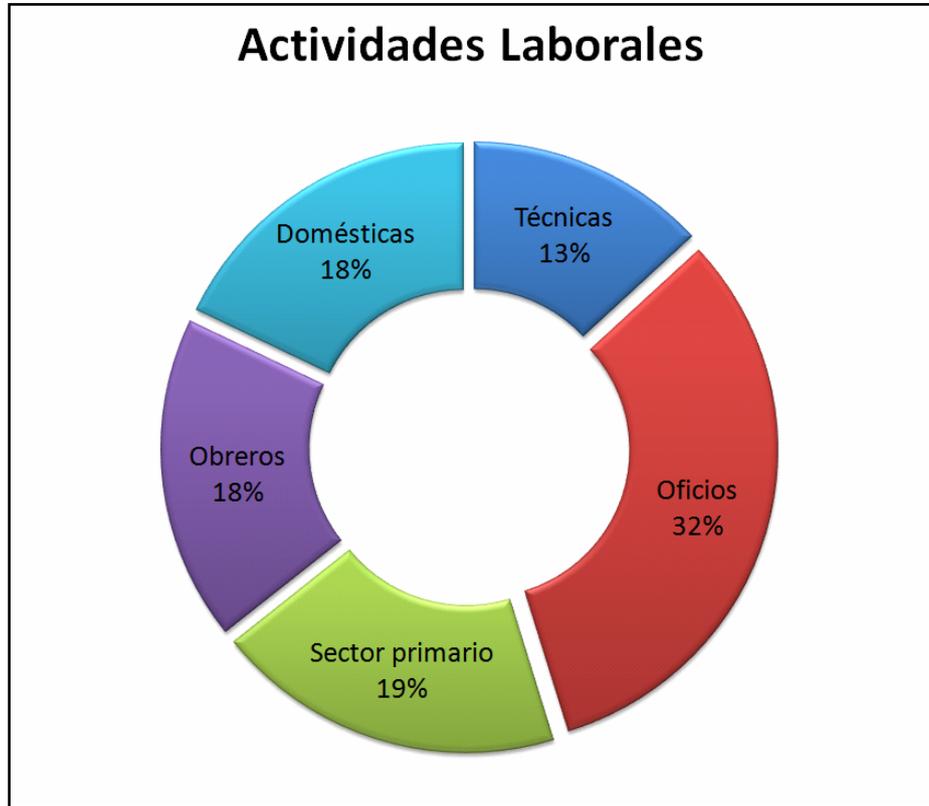
*Ya cansa con más facilidad. (Entrevista N.42, 70 años, masculino, casado, ninguna, asesor de calzado, católica).*

*Pues el era velador en una escuela y dejó de hacer todas las cosa, ahora vive de su pensión. (Entrevista 39, hombre, 80 años, primaria incompleta, cristiano).*

*A su edad con el hecho de dejar la andadera, haciendo otras cosas que no sean cargar cosas pesadas. (Entrevista 50) (Mujer, 63 años, 3° de primaria, empleada domestica, católica).*

## Laborales

Gráfica 2 Distribución de las actividades laborales



Dentro de las actividades laborales que ya no realizan las personas de la tercera edad encontramos con un 32% a actividades relacionadas a sus oficios, con un 19% encontramos a aquellas actividades que se desarrollan en el sector primario, con un 18% actividades domésticas, con otro 18% encontramos esas actividades que desarrollan en fábricas como obreros y con un 13% aquellas actividades técnicas.

Existe el abuso de los mayores como discriminación por edad en los ambientes laborales.

*El trato es diferente por que la juventud esta en otro ambiente y pues nosotros ya estamos mas viejos pero no han tenido faltas de respeto por parte de terceras personas. (Entrevista 26) (Hombre, casado, 2° de Primaria, telefonista, católico)*

*Yo soy de Cd. Juárez llegué a los 22 años aquí vine a instalar muchas cosas eléctricas por ejemplo en Irapuato en Escobedo y también y también a todos esos bancos también los instalamos nosotros. Nuestra edad influye en que ya no nos den trabajo, ya no lo quieren a uno piensan que uno ya no lo quieren para nada. Lo bueno es que yo soy*

*pensionado por eso me a ayudado un poquito. (Entrevista 74)(Hombre, 70 años, casado, agente de ventas, católico).*

En los países tercermundistas, la tercera edad pierde rápidamente oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de sociabilización, se sienten postergados, erradicados y sin mayores opciones que terminar en un asilo; a diferencia de aquellos de los países desarrollados que gozan de un mejor estándar de vida, son subsidiados por el Estado y pueden acceder a mejores pensiones, garantías de salud etc. Incluso hay países desarrollados que otorgan trabajo sin discriminar por la edad y donde prima la experiencia y capacidad. Los índices de enfermedades asociadas a la vejez (Alzheimer, artrosis etc.) son más recurrentes en los países subdesarrollados que en los países desarrollados.

*La rutina de siempre es que en una empresa, se aprende lo que lo ponen a hacer ¿verdad?, ya lo demás no le sirve para nada fuera de la empresa, porque las actividades que se hacían ahí ya no las puedes desarrollar son exclusivas de la empresa, es por eso que ya separándose de la empresa ya prácticamente se queda en cero y volver a empezar en algún otro lugar, eso es lo difícil, la adaptación, ya uno grande ya no, es doloroso pero es la verdad, ya no quieren gente grande ¿por qué? Porque a veces tiene uno achaques o cualquier cosa o ya no da uno el rendimiento como cuando joven, ese es el detalle. (Entrevista 56, hombre, 56 años, casado, primaria completa, desempleado ex-obrero, católica)*

### **Actividades técnicas**

Estas actividades son aquellas en las que se requiere un grado técnico de estudios o capacitación para ser desarrollada.

Conforme pasan los años, se va disminuyendo la masa muscular y se presenta la flacidez. Los músculos necesitan cada vez menos calorías, sin embargo seguimos comiendo lo mismo o en algunos casos de más, lo que lleva a acumulación de grasa y el aumento de peso trae complicaciones de salud como, diabetes, problemas cardiacos, debilitamiento de los huesos, etc.

*Yo arreglaba las líneas telefónicas de larga distancia, ese era mi trabajo, camino bastante es lo único que hago. (Entrevista 108) (77 años, hombre, casado, pensionado, católico).*

*Subir torres de alta transmisión (hombre, 53 años, soltero, 1ro. Primaria, eléctrico, católico).*

## **Oficios**

Los oficios son una forma de vida muy común en nuestro país, gran parte de la población vive de ellos, algunos son: la herrería, albañilería, carpintería, plomería, eléctricos, mecánicos etcétera. Estos oficios en su mayoría son realizados en jornadas largas, y con la vejez se va perdiendo la fuerza y espíritu para realizarlos, el hombre busca ser útil por lo que busca otras opciones para poder sobrevivir.

*Ya no puede trabajar la herrería, ahora busca trabajo como velador. (Entrevista N.41, 72años, masculino, casado, ninguna, herrero, católica).*

*Varios, ya lo último fue la tortillería, moler nixtamal, ahora si que el mantenimiento de las máquinas también, ahora ando solo no tiene caso matarme para mi solo pues no, ahora si que necesitaría estar con otro patrón con ese mismo ya no, era un tirano, perdí la familia por causa de ese baboso. Gracias a él perdí a mi familia, les decía que no iba ni a trabajar, que me salía desde las cinco de la mañana, hasta no se que horas, para que me saliera con esas jaladas, ahora si que gracias a él perdí mi familia. Ahora ando solo, bueno no solo mi padre anda conmigo, bendito sea Dios que no me siento tan solo. No pues nada más eso la boleada con mi colega, aquí con mi chalan, ahí esta ahora si que mi bufete. (Entrevista 53, hombre, 71 años, divorciado, ninguna, limpieza de calzado, evangelio completo).*

## **Actividades desarrolladas en el sector primario**

Son aquellas actividades que comprende la explotación directa de los recursos naturales del suelo, del subsuelo o del mar. Las actividades del sector primario están compuestas por: la agricultura, ganadería, silvicultura y pesca. Estas actividades han representado la vida activa de muchas personas pero ante el envejecimiento muchos ya no pueden trabajar en este sector.

*Antes trabajaba en el campo y ahora no, ya que estoy enferma de un pie y no puedo trabajar en el campo, ya que en este se gana mas. (Mujer, casada, 6to. Primaria, afanadora, católica).*

*Trabaja en la parcela, era albañil y hacia otras muchas cosas en Estados Unidos (entrevista 30) (hombre, casado, 5° de primaria, jornalero, testigo de Jehová)*

*Ella se hizo grande y creció en el trabajo, ella tejía, hacía petates, molía nixtamal, hacía tortillas y cuidaba sus animales, les limpiaba. Toda su vida fue de trabajar, se casó y fue peor todavía. (Entrevista 36, mujer, 72 años, ninguna, ama de casa, cristiana).*

*Ya no, como el otro día, allá en la huerta podía segar y todo eso, pus ahora ya no puedo, todavía le hago la lucha por ahí pero ya no. (Entrevista 67) (78 años, masculino, casado, tercero de primaria, jubilado, católica, Salvatierra, Gto. col centro).*

*Pues como le dijera, sembraba en el campo todo el tiempo, sembraba pues ya ahorita ya no, ya no podemos sembrar, esos es todo lo que le puedo decir, aquí pues ya paso mi juventud eh, ya a esta edad no puedo trabajar ni nada, aunque sea de barredor por ahí verdad(ja ja).*

*Pues el era trabajador del campo pero ya no lo hace por que está perdiendo la vista y ya no tiene muchas fuerzas, pero el ha trabajado en la albañilería, en la plomería, en la carpintería y ha hecho de todo un poco. (Entrevista 38, hombre, 65 años, primaria incompleta, labor de campo, cristiano).*

## **Obreros**

En las empresas privadas y las instituciones públicas no se ofrecen oportunidades de empleo, en las que el adulto mayor pueda aportar su experiencia profesional y productiva, el mercado los excluye, en si el trabajo de ellos se ha devaluado.

*Pues a mi edad ya no puedes realizar ningún trabajo, aunque yo tenga intelecto y este sano de mi cuerpo, no cabes dentro de alguna actividad, uno a mi edad si pide trabajo no te lo dan, no entras, si te vas a otras sociedades, E.U. Por ejemplo, tienes un organigrama pero hay un estaf de adultos, y asesoran a los que están reclutando porque no tienen experiencia, y les pagan al estaf, a los 45 o 48 años en México están obsoletos ya no cabes menos a mi edad, y considero que se debe a nuestras leyes, que te dicen qué es lo mas conveniente para la sociedad aunque toda vía me planteo metas pero mas cortas. (Entrevista75)(Hombre, 65 años, casado, comerciante, católico).*

Para el empresario, no es rentable invertir en una persona que presenta enfermedades crónicas o con menos capacidades físicas, por lo que prefiere emplear a personas jóvenes cuya capacidad productiva le reditúa más ganancia.

Simplemente a valorar más las cosas, y de saber que ya existe la libertad hacia los mexicanos, así como de tener todavía muy buena memoria. Mucha paciencia, y mucha

fortaleza. (Entrevista 49) (Hombre, 99 años, solo 5 meses de primaria, trabajador de una fabrica, católico).

*No, pus ya ni ilusiones le hago, porque tengo muchos planes, pero pus me quedo con ellos, ya no los puedo llevar a cabo verdad, ya no los desempeñar, pus por mis mismas enfermedades que te digo y ya no estoy entero, ya estoy hecho pedazos, ya ni ilusiones me hago, hacer algún cambio pues de beneficio de todo lo que hace uno es beneficio no solamente para uno si no hasta para los demás, pues ya ahorita mejor me quedo paisano verdad, tengo muchos planes pero mejor me quedo con ellos, pues si. Lo que paso voló ya lo que pude hacer lo hice gracias a dios todo lo que me propuse lo hice. (Entrevista 62) (73 años, masculino, casado, analfabeto, jubilado, creyente, Salvatierra, Gto.).*

### **Actividades domésticas**

Sin duda hay actividades indispensables en la vida diaria, tales como las domésticas. Muchas veces la vejez obstaculiza su realización.

*Pues por la edad, ayudar en la cocina, hacer lo que haga falta y lo demás que se pueda. Seguir adelante, llevarse bien con el entorno, así como el tolerarse unos con otros tenga las facultades que tenga. Y existiera mucha paciencia.(Entrevista 51) (mujer, 1 año de primaria, laboraba en casa, creyente)*

*Lave mucho ajeno y planchaba, pero ya lo deje por la paz, ya se cansa uno mucho, lavaba de 8 a 8 y antes no se usaba la lavadora. (Entrevista 113) (75 años, mujer, viuda, comerciante, espiritualista).*

*Ninguno, antes de caerme si me iba a la alameda diariamente a caminar, pero ya desde que me caí de mi pierna se fracturo pues ya no. (Entrevista 16, 72 años, s. femenino, casada, 6° primaria, al hogar).*

*Pues ahora hace sus actividades solamente del hogar pero con muchos esfuerzos, porque tiene dificultades para caminar y ahora vende dulces en su casa.(entrevista 37, mujer, 62 años, comerciante)*

*Ya no trabajo igual me cuesta mas trabajo el hacer las cosas (entrevista N.40, masculino, tercer grado, campesino, cristiano)*

## Actividad

Pero también las personas de la tercera edad se mantienen activas como es el caso del 8% de nuestra muestra.

*No, no lo he notado, pero hasta ahorita no, se da menos rendimiento en el trabajo pero no hemos dejado de hacer lo mismo, si, si sigue lo mismo, trabajo, no es la misma cantidad de cuando nuevo pero sigue la misma, el mismo ritmo. (Entrevista 60) (74 años, masculino, casado, cuarto año de primaria, agricultor, católica, Salvatierra, Gto., col. Centro)*

*Sigo igual de activa en el hogar, nada más con más paciencia, pero sigo con mis actividades normales. (Entrevista 58, mujer, 80 años, casada, primaria completa, al hogar, católica)*

*Si, hasta ahorita si, quien sabe más adelante pero hasta ahorita sí, igual lo que el quehacer como es de aquí de la casa no, pero pus no, no se hace otra cosa de que su quehacer, que sea de aquí de la familia. (nota, esta persona se entrevisto junto con la entrevista 60, y es su esposa). (Entrevista 61) (66 años, femenino, casada, primer grado de primaria, ama de casa, católica, Salvatierra, Gto., col. centro).*

*Ahorita yo todavía puedo trabajar bien, tengo un camión de volteo y yo lo manejo aun. (Entrevista 91) (Hombre, Casado, 57 años, 5to. Primaria, católico, materialista)*

*No sí las puedo, nada más que ya no quiero hacerlas ya, de poder las puedo hacer bendito sea Dios que no me duele nada, nada más que digo yo para que me mato ya nada más para mí solo no tiene caso. (Entrevista 124) (71 años, Hombre, Casado, La boleada, Hermano Evangélico).*

## Nota

De acuerdo con los datos del Consejo Nacional de Población (Conapo), entre 2000 y 2006, la población adulta mayor pasó de 6.7 a 8.3 millones. Incremento que representa cerca del 20%.

Estimaciones de ese mismo organismo señala que para 2010 la proporción de personas de 60 años y más llegará a 8.8% del total de la población. En 2020 a 12.5%; para 2030 de 17.5% y en 2050 a 28%.

## **Reflexión**

### **Los nuevos días**

En tiempos remotos los pueblos guardaban una arraigada costumbre, cuando una persona rebasaba los sesentaicinco años de edad ésta debía prepararse para su muerte en vida. Los hijos llenaban una canasta con fruta, cereal y una garrafa con agua, una vez preparada llamaban al padre y lo perdían entre las praderas, sierras o bosques, no importaba donde. Así sucedió durante unas cien generaciones. Un día un niño que sobrepasaba los siete años de edad se divertía tanto con el abuelo que lo sentía más padre que su mismo padre, pero el anciano ya contaba con más de setenta años de edad, indudablemente el hijo debía de cumplir con la tradición. El chico observó con lentitud todo aquel protocolo entre padre y abuelo, el chico siguió durante dos horas con veintitrés minutos a ambos y sus ojos vieron como su gran y amado abuelo era abandonado como cualquier cosa inservible. El padre con algo de tristeza regresaba, el viejo buscaba entre sus recuerdos el día en que dejó a su padre por ahí y se arrepentía de haberlo hecho. El niño después de ver que su padre retornaba solo caminó hacia el abuelo y lo devolvió a casa.

-Qué significa esto- dijo el padre con sorpresa. El abuelo no desnudó ninguna palabra.

-Papá, yo te amo, a mi abuelo por igual, y más que amarlos los necesito a ambos. Pasa que yo no quiero abandonarte cuando estés viejo, pasa que no quiero que mis hijos me abandonen algún día, pasa que no quiero que mis nietos abandonen a mis hijos en su decrepitud.- contestó el niño sollozando.

Y ninguno dijo nada más. El padre se arrepentía del acto y por el error que cometió. El anciano lloraba por dentro por haber sido cómplice algún día de la muerte. El niño, el niño no sabía si pedir perdón o ser perdonado...

Fábula: los nuevos días.

## **Bibliografía**

Congreso de la federación nacional de estudiantes y egresados de trabajo social. Escuela de Trabajo Social Mazatlán, de la Universidad Autónoma de Sinaloa. Ponencia: la problemática social de la atención a la vejez en México. Autora Dra. Olga Leticia García Rendón

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/imprimir-31-cual-es-el-proyecto-de-vida-de-los-adultos-jubilados-un-estudio-descriptivo.html>

<http://www.monografias.com/trabajos12/acti/acti.shtml>

<http://www.conapo.gob.mx/00cifras/proy/Proy05-50.pdf>

<http://www.conapo.gob.mx/micros/anciano/adultmay.xls>