

# Vejez

El envejecimiento nos impacta a todos- esto incluye nuestras propias experiencias con la ancianidad junto con aquella de nuestra familia y amigos. Gracias a los adelantos del cuidado de la salud, mucha gente viven cada vez más años. De hecho, se estima que el 30% de los niños preescolares en Estados Unidos pueden vivir hasta ¡los 100 años!

## Vejez positiva versus discriminación por la edad

Estereotipos negativos (y a veces extremadamente positivos) y los prejuicios frente a individuos envejecidos son una constante en la sociedad. La discriminación por la edad a menudo pasa desapercibida, sin embargo, influye en las expectativas (aquello lo que nosotros esperamos y lo que los otros esperan de nosotros) y las oportunidades que ofrecen. A pesar de las ideas equivocadas y las presiones sociales que existen, vivir hasta los 70 y 80 años y más aporta beneficios importantes. Los adultos mayores tienen mucho que contribuir a sus familias, amigos y comunidades, y es mucho más probable que se involucren en actividades de voluntariado que aquellos quienes son más jóvenes. A medida que envejecemos, seguramente hemos sobrevivido eventos estresantes en la vida y hemos aprendido a acudir a nuestros valores y fortalezas personales. Por lo tanto, comparado con aquellos que son más jóvenes, los adultos mayores tienen respuestas de adaptación más enérgicas cuando enfrentan circunstancias muy desafiantes. Cuando surgen nuevas dificultades, puede ser útil recordar de las estrategias que ayudaron a enfrentar situaciones en el pasado.

## Diferencias entre los adultos mayores

A medida que envejecemos y acumulamos experiencias a lo largo de la vida, aumentan las diferencias entre nosotros en cuanto a intereses, actitudes y habilidades. Nuestra edad cronológica específica (por ej. 65, 79, 94) ofrece menos información que los detalles sobre nuestra salud y como afrontamos la vida diaria. A causa de las desigualdades para el acceso al cuidado de la salud, algunas personas en sus 50 años pueden presentar más enfermedades crónicas y discapacidades que aquellas que están en sus 70 u 80 años. Nunca somos solamente la suma de nuestra edad; también somos diferentes en muchas maneras de relacionarnos entre nosotros (tales como raza, etnia, identidad de género, condición de veterano, vida rural o urbana) De modo que la evaluación y la atención a los detalles de cada persona son factores importantes para el cuidado de la salud mental de los individuos que envejecen.

## Inquietudes sobre la salud mental:

La mayoría de los adultos mayores tienen menos probabilidades que los adultos jóvenes de presentar las condiciones mentales frecuentes (tales como depresión clínica, trastorno de estrés posttraumático y trastorno por uso de sustancias). Sin embargo, hay algunas circunstancias de la vida que son un reto para los individuos que envejecen y que conducen al cuidado de la salud mental.

## La psicoterapia conductual y cognitiva apoyada por la investigación puede ayudar con las siguientes dificultades (entre otras):

- Problemas físicos que han impactado la calidad de vida
- Dolor crónico

## What Is Cognitive Behavior Therapy?

Behavior Therapy and Cognitive Behavior Therapy are types of treatment that are based firmly on research findings. These approaches aid people in achieving specific changes or goals. Changes or goals might involve:

**A way of acting:** controlling salt or alcohol intake, taking medications as prescribed;

**A way of feeling:** helping a person manage stress;

**A way of thinking:** understanding that diet and exercise affect blood pressure;

**A way of dealing with physical or medical problems:** using behavioral techniques to control diet;

**A way of coping:** learning to take an active role in one's own health

Behavior Therapists and Cognitive Behavior Therapists usually focus more on the current situation and its solution, rather than the past. They concentrate on a person's views and beliefs about their life, not on personality traits. Behavior Therapists and Cognitive Behavior Therapists treat individuals, parents, children, couples, and families. Replacing ways of living that do not work well with ways of living that work, and giving people more control over their lives, are common goals of behavior and cognitive behavior therapy.

- Preocupaciones sobre el sueño
- Estrés para el cuidado de la familia (por ej. el/la esposo/a, padre o madre, adulto con discapacidad, hijos y nietos)
- Preocupaciones sobre la salud del cerebro (un deseo de promover la salud del cerebro; reconocer y responder a los cambios cognitivos normativos asociados con el envejecimiento; problemas de la salud cerebral que indican una enfermedad neurocognitiva o cerebral, tales como la enfermedad de Alzheimer)
- Episodios periódicos de ansiedad y/o depresión desencadenados por nuevas estresas diarias

### Oportunidades para crecer

¡Las buenas noticias son que los adultos mayores se benefician igual que los adultos jóvenes de las intervenciones para la salud mental! Ya sea un programa para psicoterapia individual o una serie de breves sesiones como parte de un tratamiento de atención primaria, las intervenciones en psicoterapia conductual y cognitiva pueden conducir a mejorar la calidad de la vida diaria. Existen pasos concretos que los individuos quienes envejecen pueden y deben esperar cuando reciben cuidados de salud mental. Los proveedores deberían mostrar comprensión de las mejores prácticas cuando ayudan a los adultos mayores. Esto es evidente en varias formas (por ej. mediciones para una evaluación de la edad apropiada, materiales escritos que están en una tipografía y tamaño accesible). Para una lista de proveedores en su área, mira a ABCT's Find-A-Therapist (Busca un psicoterapeuta) <http://www.findcbt.org/FAT/>; para refinar tu búsqueda, busca "Aging" ("Envejecimiento) como la especialidad o "Adults 65+" (Adultos 65+) como la población.

Contributed by Felicitas Kort, Amy Band, Ann Steffen

## How to Get Help

If you are looking for help, either for yourself or someone else, you may be tempted to call someone who advertises in a local publication or who comes up from a search of the Internet. You may, or may not, find a competent therapist in this manner. It is wise to check on the credentials of a psychotherapist. It is expected that competent therapists hold advanced academic degrees. They should be listed as members of professional organizations, such as the Association for Behavioral and Cognitive Therapies or the American Psychological Association. Of course, they should be licensed to practice in your state. You can find competent specialists who are affiliated with local universities or mental health facilities or who are listed on the websites of professional organizations. You may, of course, visit our website ([www.abct.org](http://www.abct.org)) and click on "Find a CBT Therapist"

**Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT)** is an interdisciplinary organization committed to the advancement of a scientific approach to the understanding and amelioration of problems of the human condition. These aims are achieved through the investigation and application of behavioral, cognitive, and other evidence-based principles to assessment, prevention, and treatment.  
[www.abct.org](http://www.abct.org)