



G. Guillermo Silva R.

Vejez y sus etapas

La vejez es el último ciclo vital humano, resultado del proceso de envejecimiento, por esto es preciso saber sobre las fases de ésta porque hay una categorización de las necesidades, características biológicas y del comportamiento en este periodo. Según los especialistas se consideran las siguientes: pre-vejez (55 a 64 años), vejez (65 a 79 años) y ancianidad (80 años en adelante). Sin embargo este concepto de etapas presenta cierta controversia, ya que cada persona envejece a una edad y situaciones diferentes.

La primera etapa, pre-vejez, es cuando varias de las funciones corporales disminuyen su capacidad para seguir trabajando como antes lo hacían. También es frecuente que el sueño se altere reduciéndose el número de horas que se necesita dormir cada noche. Igualmente la masa muscular empieza a atrofiarse de manera significativa. Se estima que en las mujeres empieza con la finalización de la menopausia. El nivel de felicidad sigue parecido de acuerdo a su estado pero cambia el modo de pensar y es frecuente que aparezca un pensamiento melancólico en el que comienza a verse la vida a través de los recuerdos, lo que se vivió en el pasado y a hacer comparaciones.

La segunda etapa, la vejez en sí es cuando se consolida el debilitamiento de funciones biológicas, aparecen problemas de postura y de huesos, lo cual puede producir dolor o que no se puedan realizar grandes esfuerzos. Los problemas de digestión se acentúan, así como el riesgo de experimentar algún tipo de cáncer. Además, la visión y audición suelen resentirse lo que conlleva a un riesgo de aislamiento, porque cuesta relacionarse con los demás o participar en conversaciones. También, empieza el declive del nivel de inteligencia que tiene que ver con la agilidad mental y la generación de nuevo conocimiento. La salud y el dinamismo comienzan a decaer.

La tercera etapa, la ancianidad es la última fase de la vejez y supone un cambio cualitativo tanto en la evolución física como psicológica. En ésta, las

alteraciones posturales (posiciones), fragilidad de los huesos y articulaciones se acentúan, reduciendo las ocupaciones de las personas. El resto de problemas de salud siguen en progresión y más frecuentes. Las salidas del hogar y los encuentros se dan raramente, entonces en el tiempo libre se realizan actividades contemplativas, como la lectura, yoga, meditación, etc. Aparece la pérdida de autonomía y la necesidad de cuidados.

La vejez no puede ser considerada como el tiempo de descuento y tenemos que ser capaces de comprender la diversidad de situaciones, no incluir a todas las personas en el mismo saco, como si fueran iguales, porque en realidad son muy diferentes, han vivido historias particulares, en momentos distintos y con consecuencias en su vida personal, cultural, espiritual, etc.

G.S.

18/10/2026

Bibliografía (Referencias):

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/aging/art-20046070>

