LA PAREJA Y LA FAMILIA EN LA PLENITUD DE LA VIDA

Rosa Ofelia Álvarez de Sánchez, M.D.*

***MD. Médica especialista en familia. Universidad Pontificia Bolivariana. Medellín.**

Debido a que en este siglo se ha duplicado la expectativa de vida, es necesario que tanto el hombre como la mujer programen la segunda mitad de su vida después de los 50 años, cuando se deben tener nuevas opciones y posibilidades de realización personal con el fin de darle un sentido a su existencia, en forma creativa, en vez de sentarse a alimentar sus enfermedades y esperar la muerte, como sucedía a principios de este siglo cuando la expectativa de vida era aproximadamente de 40 años, y quienes vivían mayor tiempo era a expensas de una pobre calidad de vida.

Además ha habido cambios importantes en relación con la mujer, tal como la adquisición de derechos jurídicos, mayores oportunidades educativas, el ingreso a la fuerza laboral remunerada, el uso de los métodos anticonceptivos que le permiten controlar la natalidad y ejercer libremente la sexualidad.

Cambio de la pirámide poblacional por el aumento de las personas mayores y disminución en la mortalidad infantil. Población ubicada especialmente en la zona urbana y además disminución notable del espacio en las viviendas.

Al igual que los cambios en el microsistema social, también se han dado en la familia y en los diferentes subsistemas que la conforman, principalmente a nivel de la pareja donde se presentan múltiples situaciones nuevas que generan tensión y crisis, especialmente cuando la pareja se encuentra en la edad media de la vida y cuando la mujer estando en plena capacidad productiva física y mental es sorprendida por la Menopausia.

Hay cambios en la dinámica familiar donde el tiempo que se vive como pareja se ha prolongado debido a que se alarga la etapa prefilial en tanto que la filial es más corta.

A principios de este siglo la etapa filial comprendía casi toda la existencia de la familia como consecuencia de la conformación de parejas muy jóvenes, la presencia de muchos hijos, la expectativa de vida muy corta.

En tanto actualmente este proceso se ha invertido, en donde se prolonga la etapa prefilial debido a que las parejas se demoran para casarse ante la necesidad de una mayor preparación académica con el fin de alcanzar una actividad laboral más calificada y mejor remunerada, ambos miembros de la pareja necesitan trabajar para lograra su estabilidad económica, por lo anterior demoran en concebir y tienen un número reducido de hijos, quienes rápidamente crecen y se independizan de su familia, lo que lleva a que la etapa filial sea corta; además por el aumento de la expectativa de vida se extiende la etapa postfilial.

Es necesario llamar la atención sobre la importancia que tiene la selección adecuada de la pareja, construir su estabilidad y fortalecerla a lo largo de los años para lograr así una convivencia más armónica y funcional, y donde el otro pueda ser apoyo y compañía por muchos años.

1.los principales cambios que ocurren en la pareja y en su relación en la edad media de la vida son:

– Los procesos fisiológicos como la menopausia en la mujer y la andropausia en el hombre, fenómenos que tienen repercusiones patológicas tales como la osteoporosis y la hipertensión arterial, que ameritan un adecuado manejo para lograr una mejor calidad de vida.

- La jubilación laboral y el reingreso a la casa de uno o ambos miembros de la pareja, lo que les proporciona la posibilidad de mayor tiempo para disfrutar y compartir con el otro; además se hace necesario encontrar un lugar gratificante para cada uno. Este proceso de la jubilación requiere de una organización de la familia y de la reasignación de nuevos roles a cada uno de los miembros en donde se compartan las tareas y funciones, para evitar así una adaptación dolorosa que pueda ser fuente de pérdidas de la autoestima, enfermedades sicosomáticas o estrés en general; la jubilación se debería programar con suficiente anterioridad.

- También se presentan cambios a nivel de la sexualidad, producto en parte de las concepciones culturales que niegan en la pareja la posibilidad de ejercerla por el sólo hecho de ser personas maduras, y agravado por la privación de las hormonas sexuales que les provoca dificultades para realizar el acto sexual , secundarias al hipoestrogenismo en la mujer y a la disfunción eréctil en el hombre, situaciones que limitan a la pareja la posibilidad de disfrutar plenamente su sexualidad durante ésta y en las próximas etapas de la vida, y que en general pueden ser separadas con un adecuado tratamiento médico. Muchos estudios demuestran que la sexualidad puede continuar siendo muy gratificante a lo largo de los años, por lo tanto se debe educar a las parejas para que continúen ejerciendo esta forma cercana de comunicación, si así lo desean.

- En la edad media de la vida y en los años siguientes de presentan enfermedades crónicas tales como la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la artritis y el cáncer en donde la edad de por sí es un factor de riesgo . Estas enfermedades exigen hacer cambios no sólo al individuo sino a la familia, en los hábitos de vida, nutrición, ejercicio y uso de medicamentos, en donde el enfermo y su pareja necesitan acompañarse, ayudarse y apoyarse para evitar complicaciones tempranas y lograr una mejor calidad de vida.

- El aumento es el índice de separaciones y divorcios en las parejas que no han logrado fortalecer su relación a lo largo de la vida, durante esta época su papel como padres ya no es tan necesario como ocurría en tiempos pasados, sus hijos se ausentan de la casa para conformar nuevas familias

y la pareja se encuentra sola, sin tener nada en común para compartir, actúan como si fuesen dos extraños, por lo cual algunas parejas deciden romper su relación.

- La viudez de uno de los cónyuges, lleva al otro a ser cabeza única del hogar y por lo tanto le corresponde asumir todas las responsabilidades que esta jefatura le confiere, sin la compañía y el apoyo del otro, papel que generalmente le corresponde desempeñarlo a la mujer como resultado de su mayor expectativa de vida.

2. Durante esta época de la pareja entre padres e hijos se modifica, los hijos generalmente están en la adolescencia o saliendo del hogar para prestar el servicio militar, continuar estudios, o contraer matrimonio y así constituir nuevos espacios y lograr su independencia, esta etapa es conocida como del nido vacío.

La relación entre padres e hijos cambian y las funciones de protección, desarrollo y socialización que antes se hacían en forma vertical, de padres a hijos, ahora se deben hacer en una forma más horizontal, es así como las normas que han sido producto de la reflexión y negociación de la pareja, ahora se deben entrar a concretar con los hijos. La autoridad no puede ser impuesta como antes, pues los hijos han crecido y son ya casi adultos y con ellos se deben concertar las salidas, los permisos, sus derechos como sus obligaciones.

El tiempo destinado para los hijos y la supervisión de sus tareas disminuye cada vez se ausentan más de la casa y utilizan mucho tiempo con sus amigos, esto hace que se aumente la independencia y autonomía tanto de los padres como de los hijos.

3. Al analizar la relación con la familia extensa se aprecian grandes cambios, nuevos miembros entran a engrosar el medio familiar tales como los yernos, las nueras y los nietos, que obligan a la familia nuclear a redefinir sus límites, normas y funciones de todos y cada uno, con el fin de lograr una relación más armónica.

Los padres de la pareja (o abuelos) que aún viven y ya viejos, y a quienes se les debe considerar como recursos naturales no renovables, y que por su edad generalmente presentan enfermedades crónicas y limitaciones físicas, mentales y económicas. Sólo un 15% de la población colombiana mayor de 60 años tiene algún tipo de seguridad social en Colombia, lo que obliga a la familia a renegociar responsabilidades con el fin de darles una adecuada atención a ellos. En este momento la pareja debe asumir los cuidados de sus padres, cuando aún en muchos casos, no han sido liberados totalmente del cuidado de sus hijos, asumiendo una doble responsabilidad, por este motivo se les ha llamado "la generación sánduche".

4. Por último anotar que muchos de los amigos de la pareja, están enfermos o han muerto, por lo que se hace necesario estimular en la pareja la búsqueda de nuevas amistades con el fin de que tengan un vida social gratificante y evitar la soledad.

Para concluir encuentro que es importante tener una visión completa de la vida y su familia, con el fin de dar un manejo integral más satisfactorio para todos, valorar en esta etapa la seguridad, madurez y tranquilidad con que se vive, es necesario verla como una oportunidad de crecimiento y realizaciones donde es posible dar a los demás los conocimientos y experiencias adquiridos, encontrar el tiempo para hacer muchas de las actividades que en otras épocas no fue posible por la múltiples ocupaciones. A las nuevas generaciones estimularlas para que superen las dificultades normales que da la vida y busquen un manejo adecuado de los conflictos, que les permita tener relaciones gratificantes, además de tener hábitos de vida saludables con el fin de obtener y mantener un bienestar físico, mental y social, una mayor expectativa de vida asociada a una mayor calidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ángel de Usquiano, A.F. Oquedo Moreno, A. Et al. Familia y Ecología Humana. Una invitación a mirar la familia con nuevos ojos. Centro de Familia. Ed. Universidad Pontificia Bolivariana. 1ª. Edición. 1994; 27-115.

2. Bachmann, Gloria A. Sexual function in the perimenopause. Perimenopausal health care. En: Obstetric and Gynecology Clinics of North America. 1993; 20(2): 379.

3. Doan, Helen. Lo que cada mujer debe saber sobre menopausia. Bogotá. Ed. Internacional Futuro. 1988; 179.

4. Echeverri ángel, Ligia. Familia y Vejez. Realidad y perspectivas en Colombia. Tercer Mundo editores. Santafé de Bogotá. Colombia 1994; 174.

5. Echeverri Ángel, Ligia. Tendencias o rupturas de la familia colombiana. Una mirada retrospectiva y prospectiva. 29 p. En: Congreso Latinoamericano de Familia siglo XXI. Medellín. Abril 19-22 de 1994.

6. Iddendenden, David A. Sexualidad durante la menopausia. En: Clínicas Médicas de Norteamérica. España, Ed. Interamericana 1987; 71(1) : 83-88.

7. Ravnikar, Verónica A. Diet, Exercise, and lifestyle in preparation for menopause. Perimenopausal health care. En: Obstetrics and Gynecology Clinics of North America. 1993; 20(2): 365-378.

8. Satir, Virginia. Relaciones Humanas en el núcleo familiar. Ed. PAX, Méjico. 1987;299.