

Envejecer es darle un nuevo sentido a la vida



Zoila (derecha) comparte el tiempo junto a los usuarios de la unidad de servicio, con muchos de ellos guarda una gran amistad.

“He vuelto a nacer”, son quizás las palabras más conmovedoras que se pueden escuchar de los labios de una mujer con años a cuestas. Pero no son sólo sus palabras, es la sonrisa que las acompaña y que provienen de un corazón que podríamos considerar envejecido, no por los 82 años que lleva latiendo, sino por la vida que le ha tocado.

Zoila María Sánchez nació en uno de los cantones orientales del Azuay, Paute; pero está radicada en Cuenca desde sus años de juventud. Allí llegó en el éxodo rural de mediados del siglo XX. Actualmente vive en la ciudadela Mutualista Azuay, donde a más de las actividades cotidianas del cuidado del su hogar, cría unos pocos cuyes.

“Me levanto a las 06:00 o 6:30, atiendo a mis cuyes, salgo a buscar la yerba, les doy de comer y hago el desayuno”. Cuenta que cuida a su esposo, quien por la edad, según ella ha cambiado un poco. Antes tomaba, dice. Se entristece y explica que sus hijos no le visitan. Está a punto de soltar una lágrima.



A Zoila le gusta el juego de las damas chinas, junto a sus compañeros lo practican en la sala de ludoterapia .

El maltrato doméstico la acompañó muchos años, debido al alcoholismo de su esposo, según indica, era el detonante de actos de violencia que la lesionaron física y emocionalmente. Recordar la deprime, pero no se deja vencer por la tristeza, como antes.

“Estaba enferma, el dolor de la espalda, las piernas y de la cabeza me tenían paralizada casi la mitad de mi cuerpo”, comenta como si esto fuera algo lejano. Hoy su semblante y estado de ánimo son otros, se siente rejuvenecida y pese a los “altos y bajos de la vejez”, como ella dice, la alegría la acompaña y no pierde el optimismo.

Desde hace cuatro años, llegó al centro de atención directa “MIESpacio de Sabiduría” administrado por el MIES. Su amiga, “Laurita” le recomendó, juntas participaban de actividades para personas mayores en la comunidad religiosa de María Auxiliadora, cuenta.



Con sus compañeros comparte diferentes actividades como el ejercicio y las terapias físicas .

Mientras hilvana una manualidad, que pronto se convertirá en un atractivo cojín de fieltro en colores rojo, blanco y negro dice “el Centro y las personas de aquí me han cambiado la vida”. Practica gimnasia, bailoterapia y es parte del Grupo de Danza de Adultos Mayores del MIESpacio, con el que ha hecho varias presentaciones en eventos y festividades del ministerio y de la ciudad. Los compañeros y compañeras del MIESpacio son su nueva familia con quienes conversa y comparte; para ella este lugar es parte de una convivencia solidaria.

“Llegó malgenio, era una persona aislada”, dice Diego Loja, coordinador de servicio. Cuenta que visita el centro dos tardes por semana para mantenerse activa y saludable.

“Los años no pasan en vano y ya no puedo venir como antes, pero todas las semanas vengo aunque sea un ratito para hacer alguna cosita aquí con la ayuda de las técnicas”, dice Zoila quien asegura que el trabajo que realiza le reduce “el dolor de los huesos”, se siente “más ligerita” y hasta “la memoria vuelve”, comenta con una risa silenciosa como quien esconde alguna picardía.



Esta unidad de atención cuenta con varios espacios para que las y los adultos mayores puedan realizar diferentes actividades que contribuyen a un envejecimiento activo y saludable.

El centro atiende desde las 08:00 hasta las 17:00, ininterrumpidamente. Recibe actualmente a 140 adultos mayores de entre 65 y 93 años de edad. Cada usuario puede adaptarse al horario que le resulte más cómodo y optar por cualquiera de las actividades como: artes, manualidades, pintura, ludoterapia, el gerontogimnasio, talleres de cocina, música, uso de las nuevas tecnologías, nutrición, entre otras.

Los adultos mayores, son una población en constante crecimiento, se estima que para el 2030 alcancen a casi el millón 900 personas mayores de 65 años. Actualmente, en el Ecuador viven 1 millón 221 mil adultos mayores; es decir, son el 7% de la población total del país, y de ellos, el 53,13% son mujeres.

En este contexto, surge la estrategia “Mis Mejores Años”, como una iniciativa de política pública dirigida al cumplimiento de derechos de las personas adultas mayores, explica Mayra Samaniego, coordinadora (e) del MIES para las provincias de Azuay, Cañar y Morona Santiago. El objetivo es promover la inclusión y el acceso a servicios integrales de cuidado para las personas de la tercera edad en situación de pobreza y extrema pobreza.

Comenta, que la visión del Gobierno Nacional, es la de devolver la vida a las personas adultas mayores; que casos como el de Zoila, se multipliquen y que colectivamente podamos construir una sociedad que cuida de los suyos en todo el ciclo de vida.

Envejecer significa que se ha vivido, y por lo tanto esa experiencia se convierte en sabiduría, como explica Zoila quien a sus 80 años decidió darle otro sentido a su vida. 🧡