

# Jubilación: Efectos médicos y psicosociales

**LUIS G. WESTON REMOND**

Jubilarse, en el ser humano hombre o mujer que ha desempeñado una actividad física, mecánica o intelectual por tiempo prolongado, deja un surco en su vida, profundo o no, marca un hito que ha de causar cambios y condiciones, además de las alteraciones propias de la edad muy importantes, que al dejar de hacerlo, al jubilarse bruscamente ha de causar respuestas psíquicas o somáticas.

## **CAUSAS**

La persona en actividad al no realizar bruscamente lo habitual, manifestará alteraciones de su salud, además de los propios efectos del envejecimiento: patologías como osteomalgias migratorias, cardiopatías vasculares, digestivas o neurológicas.

Posiblemente, también ha de presentar alteraciones en la esfera psíquica, tales como: trastornos del sueño, depresión (en sus diversos grados) y otras alteraciones psicológicas. La esfera social también está comprometida: se aparta del núcleo familiar, de amistades, de reuniones sociales, culturales y diversiones, entre otras.

## **Crisis**

Es el efecto que se presenta en el activo laboral cuando inesperadamente decide jubilarse, o cuando es cesado, sin preparación, ni planificación de su futuro, con aparente justificación, y sus consecuencias personales y su núcleo familiar.

## **Continuidad**

La diferencia con anterior etapa, es la preparación previa que recibe la persona en actividad que se ha de jubilar, orientándolos a ocupar mejor el tiempo libre, que será más amplio; tener un negocio, estimular y desarrollar una actividad creativa

u oficio. En las orientaciones que han de recibir en el ámbito laboral para estimular sus habilidades o hobbies, han de participar sus familiares, reunirlos con grupos de amigos y los trabajadores en su centro laboral, serán 'profesores' de sus remplazos, enseñarán el oficio en base de sus conocimientos y experiencias.

## **EFFECTOS MEDICOS**

Los estudios realizados en los centros laborales en la población activa indican que el 90,7% cesa bruscamente en el desempeño de sus funciones, por jubilación inesperada, cese brusco o despido intempestivo, modalidad usada por los empresarios.

Este grupo afectado tendrá alteraciones de salud orgánica, física o mental en menor o mayor grado de compromiso, con repercusiones en el núcleo familiar.

Las alteraciones más frecuentes son: aturdimiento, depresión, ansiedad, insomnio, histeria, cefalea, hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, trastorno de isquemia transitoria, gastritis, alteraciones intestinales, anorexia, estrés, angina de pecho.

## **EFFECTOS SOCIALES**

Todo lo anterior es somatización por el cambio brusco de vivencias en la persona activa laboral, al no saber que hacer en tanto tiempo libre, por no haber planificado el futuro. Si tiene una enfermedad de fondo, se puede agravar. En el núcleo familiar, también surte efecto de alteración en un 85%.

Las alteraciones más frecuentes presentes con efecto somatizado son:

- Aislamiento familiar
- Aislamiento social

---

Medico Internista- Geriatra

Miembro Fundador de la Sociedad de Geriatria y Gerontologia del Perú.

Ex Médico Jefe (e) de Geriatria. Hospital de Emergencias 'Grau', EsSalud, Lima, Perú



- Bloqueo intergeneracional
- Ruptura conyugal
- Cambio económico
- Desnutrición
- Enfermedad gastrointestinal
- Tuberculosis pulmonar
- Enfermedades infectocontagiosas

El núcleo familiar, al ser agredido por la situación laboral, social y económica del titular, da como respuesta alteraciones presentes en la vida familiar de cada uno de sus integrantes.

La patronal tiene gran responsabilidad al no desarrollar programas de preparación a la jubilación de su personal. Debido a esto el poder adquisitivo del titular es bajo, no hay ayuda a la familia, el futuro es incierto en la salud, relaciones humanas, además de los cambios causados por el proceso del envejecimiento.

## EFFECTOS PSICOSOCIALES

De la misma forma que en la esfera médica hay alteraciones en la esfera psicosocial. Las encontraremos no sólo en la persona laboral activa, sino también en su entorno. Ambos, jubilado y entorno, reaccionan de acuerdo a su nivel ocupacional, social y educativo al jubilarse o cesar en el puesto, a la economía de su pensión e ingresar al nuevo grupo social económico y sus secuelas.

Al producirse los cambios laborales, sociales y económicos, así como el *modus vivendi* en la persona laboral activa, se limita aprender la forma de vivir en su nueva vida social, a ocupar mejor el tiempo libre, replantear su gasto familiar y actividades sociales, planificar mejor su vida futura.

Los cambios o alteraciones psicosociales que se presentan en esta etapa con frecuencia son:

- Alcoholismo
- Abandono personal ó familiar
- Delincuencia
- Soledad
- Depresión
- Aislamiento
- Intento de suicidio
- Incumplimiento social
- Drogadicción

Esta crisis de la personalidad en la persona anciana es de presentación leve, moderado ó marcado, según cada uno de ellos, post-jubilación ó cese, la falta de preparación ú orientación

adecuada en la etapa previa al cambio de situación es la causal de gran incidencia y consecuencias presentes en todos los niveles jerárquicos laborales profesionales y sociales o no que afectan la Salud Mental.

## CRISIS

Es más manifiesto en aquellos que no han recibido orientación adecuada antes del momento de su jubilación o cese brusco y cuyos efectos, leves, moderados o marcados, se hacen presentes en lo personal con repercusión en el núcleo familiar.

Esta etapa se manifiesta por:

- Posibilidad de haber aislamiento o distanciamiento entre cónyuges, hijos y demás componentes del núcleo familiar.
- Ausencia en las reuniones sociales, familiares, culturales, entre otras.
- Exigentes para economizar en familia.
- Desadaptado en el nuevo grupo social comunitario.

Se presentan alteraciones en las relaciones humanas en el núcleo familiar. Hay tendencia al tabaquismo, alcoholismo, juegos del azar, drogadicción o prostitución.

En la esfera religiosa, el jubilado también sufre cambios, se hacen más religiosos, cambian de creencias o reniegan de ellas y se apartan.

## ASPECTOS PREVENTIVOS GENERALES

La prevención debe estar dirigida básicamente a la población laboral y familiares a fin de atenuar las reacciones presentes posteriores a la jubilación ó cese de actividad laboral, que tienen que estar coordinadas con el servicio social, centro laboral, sindicato, familiares y patronal; con la colaboración y participación del médico.

### Programa preventivo de salud ocupacional

Recreativo y Salud Mental, como la preparación para el gran suceso laboral:

- Programa informativo.
- Programa educativo para el trabajador, por nivel ocupacional y jerárquico.
- Programa dirigido a familiares o núcleo familiar.
- Programas culturales recreativos.
- Programa de orientación ocupacional posjubilación o cese.
- Programa de apoyo psicológico.
- Programa de orientación legal y tributaria.