

IGNACIO BERCIANO
CÓMO ENVEJECER

CON DIGNIDAD Y APROVECHAMIENTO



SerendipitY

DESCLÉE DE BROUWER



Ignacio Berciano

161

CÓMO ENVEJECER CON DIGNIDAD Y APROVECHAMIENTO

Crecimiento personal
COLECCIÓN
SerendipitY

Desclée De Brouwer®

© Ignacio Berciano, 2012

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2012

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3585-1

Realización ePub: produccioneditorial.com

PRÓLOGO

Hace ya unos cuantos años, la vida pasa más rápido de lo que me gustaría, quise acercarme al tema de la depresión y terminé escribiendo un libro que trata de cómo ser feliz. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas* es una obra optimista, quiere ser un cántico de alegría, una cancioncilla más bien, en mi modestia.

Más tarde reflexioné sobre la muerte, qué mejor tema puede haber para reflexionar; y en realidad *Aprendiendo a morir* es un libro sobre la vida, decidida filosofía vital del carpe diem. Bastantes amigos y algún familiar se quejaron un tanto de lo ominoso del título, les producía un cierto rechazo o al menos un poco de repelús. También, es justo decirlo, a otras gentes las atrajo, más audaces o más curiosas, quién sabe. Cada uno es cada uno.

De todas formas quiero pensar que soy capaz de aprender sobre la marcha y sigo escuchando consejos, e incluso solicitándolos, puede que en ocasiones con cierta pesadez, según me dicen, de modo que he querido hacer el libro más atractivo y como siempre se ha dicho que el sexo vende... Pues eso mismo, que va incluido un capítulo exclusivo acerca de la sexualidad. Pero que nadie vaya a pensar que es un reclamo puramente comercial y que todo quedará en agua de borrajas. En estas páginas, además de todo lo que tenga relación con el proceso de envejecimiento, que a todos nos afecta, queramos o no, también se hablará de sexo y se darán consejos desde un punto de vista profesional (profesional de la medicina, no sé si sobraba la aclaración) y con una utilidad incuestionable.

Que tampoco espere nadie, vaya por delante, por si hay algún lector despistado, una obra erótica. Pienso que también está de más decirlo, pero por si acaso; hay otros foros de lectura para quien busque *Emmanuelle, 7^a parte*.

De lo que trata el libro, en definitiva, es de aclarar estas dudas que nos asaltan cuando nos miramos en el espejo, por ejemplo en esos tan crueles que adornan algunos ascensores, terroríficos espejos como el del cuento de Blancanieves (y los siete enanitos), que nos muestran la cruel realidad:

¿Soy yo ese hombre camino de la ancianidad? ¿Son más esas arrugas en la cara, no las patas de gallo de haberme reído mucho, sino esas verdaderas arrugas? ¿Son míos esos michelines, esas lorzas que ocultan mis antaño bien perfilados oblicuos, que sepultan la tableta de chocolate de los abdominales ya perdidos de los treinta? ¿Soy yo, en resumen, ese viejo en potencia que me guiña un ojo desde el espejo?

¿Y qué es lo que puedo hacer al respecto?

* * *

Preguntado en una entrevista a don Benito Benito Vielda, el hombre más viejo de España a primeros del 2010, con 106 años de edad (a estas alturas a lo peor alguien le ha arrebatado el título):

Pregunta: —¿Qué hay que hacer para llegar a esa edad, don Benito?

Respuesta del venerable anciano: —No morirse nunca.

Pues de esto se trata en definitiva este libro, más o menos. Y disfrutando y aprovechando la vida mientras tanto.

1

¿QUÉ ES LA VEJEZ? De qué estamos hablando

En mi opinión, no existe un punto exacto a partir del cual ya se es viejo y antes puede uno considerarse joven. No hay una frontera delimitada.

Una definición de envejecimiento podría ser el conjunto de modificaciones que el paso del tiempo causa a un organismo. Pero esto quizás sería un poco metafísico, estaríamos envejeciendo desde que nacemos, lo cual es exacto pero nos referimos más bien a la parte final, la vejez propiamente dicha.

Creo que fue Ortega y Gasset quien decía que a partir de los veintitantos todo es decadencia. Me confieso lego en la obra del gran pensador, pero espero que se refiriera a que el momento de mayor esplendor físico del ser humano ocurre en la década de los veinte, solamente. A partir de ahí habrá un deterioro más o menos lento hasta que nos llegamos a dar cuenta de que, en efecto, estamos envejeciendo. Es algo insidioso. Por ejemplo, a los treinta y tantos todavía nos sentimos jóvenes, no digo juveniles porque no es lo mismo, según nuestra circunstancia (otra vez Ortega y Gasset, vaya por Dios). Pero a los cuarenta, y su famosa crisis, ya tenemos el fantasma de la vejez aleteando junto a nosotros, a nuestra espalda, no lo vemos aún pero lo intuimos. (¿Pero cómo puede ser esto, cómo he llegado hasta aquí, si ayer mismo parecía que tenía veinticinco y ya he cumplido los cuarenta?).

Ya sabe lo que se dice: Si has cumplido los cuarenta, te despiertas un buen día en tu cama y no te duele nada, eso es que te has muerto. Cruel y sarcástico, puede ser, pero también bastante verídico. Hace no demasiado tiempo un amigo, médico de profesión, acudió a un traumatólogo, para consultar por un insidioso dolor del hombro derecho. Aficionado a la caza y al tenis, barajaba entre otras posibilidades que fuera una inflamación del músculo debida al retroceso de las escopetas (repetido a lo largo de miles de disparos) o si no una tendinitis por el deporte de la raqueta. El traumatólogo barrió enseguida esos diagnósticos con un cruel “Esto es artrosis, chico, por la edad, desgaste. Si es que ya tienes cuarenta años...”.

Por cierto, que nadie se alarme si en la cuarentena, o incluso antes, le diagnostican artrosis. A partir de los treinta y tantos ya aparecen hallazgos radiológicos compatibles en un tanto por ciento muy significativo. Lo que no quiere decir que tenga que doler, ni que sea una anormalidad. Así es la vida.

La edad máxima a la que podemos aspirar a llegar es la de ciento veinte años, según estudios realizados desde la gerontología y la geriatría (la primera es la ciencia que estudia la vejez y los fenómenos que la caracterizan; la segunda es la parte de la medicina que se ocupa de la vejez y sus trastornos). Cualquier aproximación a la figura de Matusalén, récord que ha llevado al dicho “es más viejo que Matusalén”, y a otros ancianos ilustres que aparecen en la Biblia, hay que matizarla. Al parecer vivió unos setenta y dos años, en lugar de los novecientos y pico que registran las sagradas escrituras, la diferencia se explica por errores en la traducción, sostienen algunos especialistas en la materia.

En nuestro ámbito, creo que es bastante acertado poner una fecha máxima de caducidad en torno a los ciento veinte. A partir de ahí nos irán restando días las enfermedades, la mala alimentación, el estrés, la falta o el exceso de ejercicio físico, los accidentes... En fin, la vida misma es lo que nos va matando poco a poco, o de golpe, aunque parezca la letra de un tango.

También sucede que cada uno tiene sus características propias, su idiosincrasia (siempre me ha parecido fea esta palabra, manías de cada uno), y esto se refleja a la hora de envejecer. Existen unas claves en los genes a las que no podemos sustraernos, es un poquito aquello que se decía de que a quien Dios se la da san pedro se la bendice, popularmente.

Conviene señalar que no sólo existe la edad cronológica, la del carnet de identidad, sino que también existe la edad biológica, la que reflejan nuestros órganos y nuestros tejidos, dependería de la genética y de cómo nos cuidamos de una manera saludable, y además (esto es de nuestra cosecha, creo) cabría referir la edad mental, la que puede hacer que aprendamos submarinismo a los sesenta o que nos neguemos a estudiar nada nuevo a partir de los treinta y cinco. La edad real sería una combinación de las tres, no a partes iguales, no es tan fácil; más bien una mezcla de la que no sabría decir las proporciones.

Intentaremos proporcionar unas sencillas claves, en nada exhaustivas ni dogmáticas, con la intención de alargar todo lo que podamos la existencia, pero siempre aprovechándola, disfrutando. Quizás no lleguemos a esas diez docenas de primaveras, a lo mejor nunca entramos en el libro Guinness de los récords, pero vamos a intentarlo y a tratar de pasarlo lo mejor posible.

Ya saben lo que decía Konstantinos Kavafis en su poema Ítaca:

Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca
debes rogar que el viaje sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias...

* * *

P.S. Por cierto que Ítaca es un buen destino de vacaciones, al margen de cualquier

metáfora o poesía. Es una hermosa isla griega, en el mar Jónico, que disfruta de un buen clima y de una razonable calidad de vida. Hay playas hermosas, bonitos paisajes y algunas tabernas al borde del mar, para comer pescado y beber vino de resina, y rematar la velada conversando junto a una botella de ouzo. Es un destino alejado todavía del turismo de masas, merece la pena el esfuerzo de llegar.

2

FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

¿Por qué envejecemos?

La primera respuesta puede venirnos de la mano del sarcasmo: Envejecemos porque no nos queda otro remedio. La otra opción, notoriamente peor, sería quedarnos en la cuneta en la carretera de la vida, retirarnos por la muerte. Y esta respuesta, a poco que lo pensemos, no revela ya tanto el sarcasmo como una amargura que en algunas personas impregna sus últimos años.

Se ha definido el envejecimiento como el proceso de deterioro de un organismo que incluye todos los cambios que suceden con el paso del tiempo, que conducirán a alteraciones funcionales y finalmente a la muerte. Esto ocurre a diferentes niveles, desde la bioquímica hasta la morfología. Como ejemplos, la subida paulatina de la glucemia (nivel de glucosa en la sangre) o las arrugas que aparecen en nuestra epidermis, otra vez satinada y tersa, con el transcurrir inclemente de los años, pasando por la lentitud de reflejos y la tendencia a repetir las mismas, o parecidas, historias (paradigma: el servicio militar).

Envejecer es un proceso biológico de una enorme complejidad, difícil de estudiar desde el punto de vista de la bioquímica o de la fisiología. Interviene la genética, tan de moda últimamente, y podríamos hablar de telómeros, deshidratación celular, enzimas, de la capacidad de división de las células, pero sería algo farragoso, francamente aburrido y quizás ininteligible. A mí, por ejemplo y sin ir más lejos, me sobrepasa referirme a la coenzima Q10, también llamada ubiquinona, que al parecer es un compuesto orgánico producido por nuestro organismo, en hígado, riñón y páncreas, también se encuentra en algunos alimentos. Interviene en la activación enzimática y en la producción de energía. Está considerado antioxidante, y sus niveles disminuyen a medida que pasan los años y en algunas enfermedades, como el cáncer. Hay que decir que actualmente se está oyendo mucho, en publicidad; la bioquímica también vende.

De todas formas, aún con riesgo de aburrirnos o marearnos por los términos empleados, conviene dar un ligero vistazo al tema de la oxidación celular, siquiera por lo tan de actualidad que está. Y para el lector (o lectora) que piense que estoy desvariando, comenzaré a hablar de los antioxidantes y los radicales libres. ¿A que sí? ¿A que ahora ya nos suena a deporte, comidas, cremas faciales, incluso a vino?

Los radicales libres son moléculas altamente reactivas, átomos o grupos de átomos que

tienen un electrón libre. Pueden robar, por decirlo de una manera poco científica, electrones a otras moléculas estables, las cuales entonces se convierten a su vez en radicales libres, produciéndose una reacción en cadena que destruye células. Nuestro cuerpo los utiliza para combatir a bacterias y a virus, si se desmandan intervienen en enfermedades y procesos tumorales.

Estos radicales libres son producidos por el propio metabolismo celular del organismo, pero también pueden ser inducidos por agentes externos: aquí intervienen el ejercicio físico muy intenso, el estrés, una mala alimentación, el tan justamente denostado hábito de fumar, la contaminación, el exceso de exposición al sol...

Son controlados por los antioxidantes, que son sustancias que liberan electrones posteriormente captados por los radicales libres, neutralizándolos, manteniendo un equilibrio entre degradación y reparación. Pueden ser estos endógenos (de nuestro propio organismo) o exógenos (provienen de la dieta).

Entonces ya, llegados a este punto, podemos comprobar que el estrés, el ejercicio extenuante, la mala comida, el tabaco, broncearse demasiado al sol y la contaminación son perjudiciales, puesto que incrementan los radicales libres de nuestro organismo. Evitando lo anterior, mejoraremos nuestro proceso de envejecimiento, por disminución de radicales libres. Lo intuíamos, sí, pero ahora tenemos la evidencia científica, lo que constituye un apoyo para cambiar de actitudes. En la misma línea, favoreciendo la aparición de antioxidantes, beneficiaremos el proceso cotidiano de envejecimiento.

Hay que añadir que existen todo tipo de teorías para explicar el proceso de envejecimiento. Por ejemplo, hay quien opina que está causado por un descenso en las secreciones hormonales, es la teoría hormonal. O que está íntimamente relacionado con la genética, la teoría del reloj biológico, deterioro de copias celulares... Son explicaciones más o menos prolijas y razonables, si bien no completamente inteligibles para el lego. Lo más probable es que en unos pocos años aparezca una nueva teoría, más definitoria y que englobe a las actuales, es lo que suele suceder. De cualquier manera, como veremos ampliamente en páginas sucesivas, podemos intervenir en nuestro proceso de envejecimiento, hay bastantes cosas que se pueden hacer, decisiones que se pueden tomar.

De modo que hoy puede ser un buen día para empezar a cambiar algunos hábitos.
(Ya sabe: hoy es el primer día del resto de nuestra vida).

3

EN MIS TIEMPOS

En el exterior hace frío y llueve, lo habitual en invierno en el país de Gales. El pub ocupa la planta baja de una casa antigua con el tejado a dos aguas. En la calle, sobre la puerta de madera, un escudo representa a un caballero con armadura peleando contra una enorme serpiente. A través de las ventanas, a decir verdad no excesivamente limpias, se deja ver una luminosidad cálida y acogedora.

Si cedemos a la tentación de un último trago, son las diez y veinte de una noche de febrero, y entramos nos recibe una ola de calor que viene de la chimenea encendida, gruesos troncos de roble ardiendo, y una vaharada a cerveza derramada, el tabernero no ha tenido hoy un buen día. La parroquia no está en silencio, esto es inconcebible en una taberna, pero se oye un rumor confortable, conversaciones en voz baja, alguna tos, el ruido al rozarse dos jarras de cristal, es el ambiente habitual. Por eso nos sorprendió a todos lo de viejo Angus.

Angus Macpherson había sido marino durante muchos años, pero llevaba en el pueblo ya más de veinte. Octogenario, conservaba una envidiable cabellera blanca y rebelde, casi siempre mal cortada, y una barba también nívea y descuidada. Tenía la espalda todavía recta y fuerte y un hígado y unos riñones en tan buen estado que le permitían alcanzar la media de consumo de seis pintas diarias, lo que no está nada mal, ni siquiera para un bar galés. Era en general de buen carácter, si bien algo rebelde a partir de la cuarta cerveza y se soliviantaba cuando alguien se metía con Escocia, lo que no era habitual en aquella aldea. Por lo demás hablaba el dialecto local bastante bien y casi todo el mundo le quería, especialmente en el pub.

En los locales pequeños y con mucha gente, existe un ritmo en las conversaciones, sube y baja el volumen y, en alguna ocasión, coincide un silencio como orquestado por la casualidad de que todo el mundo calle unos segundos, aprovechando para beber un sorbo, para ver algo en la televisión, para reflexionar sobre lo que nos acaban de decir...

Así fueron aquellos segundos de silencio, casuales, en los que se oyó con toda claridad la última frase que pronunciaba el farmacéutico:

—... Porque eso ocurriría en tus tiempos.

Su interlocutor, Angus, que al parecer había ido poco a poco incrementando su nivel de irritación (iba por la quinta cerveza y la selección de Escocia había perdido) hasta límites que el alcohol no podía, o no quería, contener, soltó un exabrupto en gaélico,

difícil de reproducir sobre todo por la tipografía de los teclados actuales.

En esos momentos la clientela del pub, como un solo hombre, contuvo el aliento. Todo el mundo había gozado con anterioridad de algunos de los momentos mágicos del escocés. Nadie se quería perder ni una sola palabra.

—En mis tiempos ¡En mis tiempos! —Angus elevaba la voz de barítono cada vez más, pero no enfadado sino exultante— ¡Estos son mis tiempos y no otros! ¡Estos serán siempre mis tiempos hasta que exhale mi último aliento, por cierto que será con olor a cerveza! ¡Estos serán mis tiempos hasta que el diablo venga a buscarme, hasta que la última paletada de tierra haya caído sobre mi ataúd!

Mientras pronunciaba las últimas palabras, se había levantado de la silla y había alzado en un brindis su pinta de Guinness, increíblemente aún intacta. Acto seguido, y casi sin manchar de espuma su barba de patriarca de clan escocés de las Tierras Altas, la bebió de un solo trago.

Todo el mundo aplaudió y acompañaron su brindis. Angus, mirando hacia la noche a través de la ventana, como si recordara algo, musitó para sí:

—Siempre serán estos mis tiempos.

4

SIGNOS Y/O EFECTOS

Los procesos de envejecimiento son de una gran versatilidad. Varían de una raza a otra (esos ancianos orientales que apenas tienen arrugas) y de una persona a otra, incluso de un hermano a otro existen diferencias. Tampoco se convierte uno en viejo de una manera progresiva y lineal. Es decir que pueden pasar años y parecer que estamos como siempre (si estás hecho un chaval) y en cambio en unos meses pueden caernos encima un par de lustros, tal vez a causa de alguna enfermedad, el estrés o la tan traída genética. Hay que insistir aquí, llegados a este punto, que nuestros genes son responsables en un treinta por ciento de nuestra forma de envejecer, por poner una cifra más o menos arbitraria, que dicen los especialistas. El resto es causado por el estilo de vida que llevemos, la alimentación, los hábitos, la suerte; insistiremos en ello bastante, me temo, a lo largo de este texto, la didáctica camina de la mano de la insistencia.

De cualquier modo, llegados al caso, todo el mundo envejece y existen unas características comunes que están en la mente de todos, pero no está de más recordarlas. Eso sí, sin entristecernos ni un ápice. Es ley de vida, como suele decirse, y también que es peor no llegar a viejo. ¿O no?

Pero no se trata de citar lo irremisible sino, puesto que es éste un libro con vocación de práctica, de proporcionar unos consejos que ayuden en lo posible, lo que llevaremos a cabo en el siguiente apartado. Este, lo confesamos, será realista cuando no una pizquita deprimente. Qué le vamos a hacer:

1. Existe un deterioro osteomuscular. Se pierde elasticidad, tono y fuerza en los músculos y densidad en los huesos. Por ello y también por la disminución de nuestros reflejos, perdemos agilidad, con un incremento en las posibilidades de ir a dar con nuestros pobres huesos contra el suelo, trompicones, sapadas y caídas varias que a ciertos años significan muy a menudo tener que pasar por el quirófano.
2. Se pierde capacidad auditiva. Nos vamos quedando sordos y tenemos que subir el volumen de la radio o de la televisión hasta unos límites que provoca que se enturbien nuestras hasta ahora buenas relaciones con los vecinos de toda la vida.
3. Disminuye nuestra agudeza visual. Podrá ser una miopía, que nos obligue a acercarnos el papel escrito hasta pocos centímetros del rostro, una presbicia o

vista cansada que haga que nuestros brazos se estiren hasta que nos duelan las articulaciones de los codos y los hombros para poder situar el periódico a una distancia oportuna de nuestros ojos fatigados, o si vivimos lo suficiente terminaremos todos con unas cataratas, obligado peaje al paso de los años.

4. Pérdida de capacidad inmunitaria, vulgo baja de defensas. Lo que nos hará proclives a padecer enfermedades infecciosas. Tiene que ver algo, lejanamente, con el refrán aquel de que al perro flaco todo son pulgas, creo.
5. Disminuye la elasticidad de nuestra piel. Las típicas arrugas. ¿Soy yo ese rostro que refleja, cruel, el espejo?
6. Existe también una tendencia a empeoramiento de procesos que no llegan a ser enfermedad, pero conducen a ellas, sin tener mucho que ver con la inmunidad. Por ejemplo, cada año que pasa se van incrementando poco a poco nuestros niveles de colesterol en sangre, incluido el famoso LDL, el llamado “colesterol malo” para diferenciarlo del HDL-colesterol que es “el bueno” en la jerga popular. También va insidiosamente subiendo la glucemia, “el azúcar en sangre”, hasta desembocar finalmente en una diabetes tipo 2, la que se trata con pastillas, a diferencia de la tipo 1, que precisa insulina inyectable. Lo mismo pasa en muchas ocasiones con la tensión arterial, llevando a una hipertensión, con los peligros que conlleva. No sé hasta qué punto influyen los años o los cambios en los hábitos de vida, hacia otros más sedentarios. Tenemos en casa pantallas de televisión tan grandes como las de los cines de antaño (por exagerar un poco) y un mando que hace innecesario levantarse del confortable sofá y un servicio telefónico de pizzas a domicilio. Antaño, si queríamos ver alguna película teníamos que ir andando al cine, con el consiguiente gasto calórico y lo mismo si queríamos comprar comida, no existía el servicio a domicilio tal y como lo entendemos ahora. Los consumos de calorías entre la gente adulta, y desgraciadamente también en algunos jóvenes, ahora son ridículos. Hay países, cada vez más, en los que la obesidad se considera una epidemia.
7. Deterioro, no podía ser menos, en la esfera sexual, al fin y al cabo el sexo es un reflejo del estado general del organismo. Hablamos de la menopausia en la mujer, disminución de la espermatogénesis en el hombre, pérdida progresiva de la libido en ambos.
8. Deterioro cognitivo, peor funcionamiento del cerebro. Este punto, para mí al menos, es cuestionable. Dejando al margen procesos como demencias de cualquier tipo, accidentes cerebro-vasculares... a los que nos pueden conducir muchas causas, hay magníficos ejemplos de octogenarios y nonagenarios con la cabeza bien amueblada y, cómo obviarlo, de mostrencos con veinte años que no saben (ni quieren aprender, además) hacer la O con un canuto.
9. (¡Cielos, todavía hay más!) El cabello. Su ausencia, muy a menudo desde edades

tempranas, esas calvicie androgénica en el hombre (con ese tibio consuelo de que es por exceso de hormonas masculinas) y esa pérdida insidiosa de cabello en las mujeres de cierta edad. Esas cabelleras plateadas que son casi símbolo de la vejez, sino fuera porque hay personas jóvenes a las que les aparecen muy pronto las canas, o incluso veinteañeros que se tiñen de blanco, en lugar del clásico rubio de botellazo de toda la vida, se me escapa la razón por la que lo hacen.

5

PERO, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Si, como hemos dicho, envejecer es un proceso ineludible, ¿podremos hacer algo para mejorarlo?

La respuesta es que podemos hacer mucho; la culpa de la genética ya hemos visto que ronda el treinta por ciento, pero hay cerca de un setenta por ciento de factores en los que podemos actuar para variar nuestra vejez. En verdad, no todo este setenta por ciento depende de nosotros, no podemos escoger el clima, ni la raza, ni podremos eliminar la contaminación atmosférica, hay muchísimas cosas que intervienen y que no está en nuestra mano cambiar. Pero hay otras que sí, y son bastantes. Es nuestra vocación enumerarlas.

La primera es que la vejez hay que comenzar a prepararla con tiempo. De poco vale que un buen día nos miremos en el espejo y digamos *“caramba, si tengo ochenta años, no me gusta mi aspecto, tendría que hacer algo”*. No es que a esa edad ya no haya más que aguardar a la parca con estoicismo, siempre se puede intervenir para lograr un envejecimiento mejor, siempre hay factores que podemos modificar, pero, oiga, mejor tomarse las cosas con un poco más de tiempo. Es decir, a cualquier edad (pero a cualquiera, ¿eh?) y en cualquier circunstancia podremos mejorar nuestra vejez, es un hecho demostrable, pero esos ancianos físicamente fuertes y mentalmente ágiles habitualmente han tenido una vida en la que han cultivado cuerpo y mente. Y esas personas que se han abandonado (apoltronado) a los treinta, que tampoco pretendan correr maratones a los setenta. Lógico. Si quiere envejecer de la mejor manera posible, empiece ya. La teoría es inútil si no se lleva a la práctica.

Soluciones:

1. Muévase. El ejercicio físico es primordial para frenar el deterioro osteomuscular. Si no le gusta el deporte, al menos ande, camine todos los días. Busque su ritmo y su distancia y haga un esfuerzo de voluntad, oblíguese a dar un paseo todos los días, llueva o nieve o haga sol. Pero hágalo, es muy fácil ponerse excusas, acostumbramos a ser muy comprensivos, sobre todo con nosotros mismos. Pero si no salimos a caminar cuando llueve y vivimos en zonas de alta pluviometría, al final del año podremos haber caminado cien días (que tampoco está nada mal) en lugar de los trescientos sesenta y cinco. Si somos realistas, al comprometernos a caminar

los siete días de la semana, y como siempre hay imprevistos, al final conseguiremos hacer ejercicio tres o cuatro. Si se promete a sí mismo andar todos los martes y jueves, acabará haciéndolo tres días al mes.

Al principio tendrá que recurrir a la fuerza de voluntad, para moverse, pero cuando lleve unos pocos meses, su cuerpo se lo pedirá, disfrutará caminando ágil por el parque o por el paseo junto al mar, escuchando música en su mp3. (¿Que no sabe qué es un mp3? Anímese con las nuevas tecnologías, no es terreno reservado para la juventud). Cuando su organismo se acostumbre a hacer ejercicio de una manera regular, su cuerpo secretará endorfinas, que son unas sustancias que le harán sentir mejor, que le engancharán. Por ello los deportistas habituales si por cualquier causa se ven obligados a estar unos días sin hacer deporte están huraños y nerviosos, su cuerpo echa de menos las endorfinas, se han convertido en adictos al ejercicio; dentro de límites razonables nos parece una buena adicción.

2. La disminución de la capacidad auditiva, también tiene solución, o al menos se puede intentar. La sordera tiende a aislarnos, a excluirmos del resto de las personas. Cuando note pérdida de audición, o cuando sus allegados le digan que oye mal, que suele ocurrir con mayor frecuencia, acuda a un especialista, al otorrino, como se suele decir y para ser más exactos al especialista en otorrinolaringología. Habrá ocasiones en las que será preciso recurrir a ponerse un audífono, discreto y funcional. De otra forma nos perderemos momentos buenos. Los seres humanos nos relacionamos con el mundo organolépticamente, es decir a través de los cinco sentidos, y no tiene ninguna disculpa el dejar de hacerlo cuando existe una solución. Beethoven era sordo, de acuerdo, pero en aquella época no tenía otro remedio, y al parecer su sordera no le proporcionaba ninguna alegría, que sepamos, al menos eso se deduce de la contemplación de sus retratos.
3. Muy parecido sucede con la visión: póngase gafas en cuanto las necesite. Tiene muchas ventajas, desde una mejor visión hasta una mejora de su imagen, si es usted presumido (conviene serlo en alguna medida). Ahora hay unas lentes maravillosas, lentillas de todos los tipos y colores, de usar y tirar, blandas y duras, y una cirugía oftalmológica que da muy buenos resultados. De todas formas, otro consejo de índole eminentemente práctica: Hágase revisar periódicamente por un especialista en oftalmología, aunque no tenga usted ningún síntoma y vea perfectamente. Es la forma de prevenir ciertas enfermedades como el glaucoma (o elevación de la presión intraocular) o la retinosis pigmentaria, causa de muchas cegueras irreversibles.
4. En cuanto a mejorar la capacidad inmunitaria, además de una buena alimentación y ejercicio físico adecuado, también hay unas excelentes vacunas en el mercado, que nuestro sistema sanitario insiste en que las utilice la gente mayor. No lo hace esto por pura beneficencia, únicamente, sino que la prevención ahorra dinero al evitar enfermedades posteriores. Por ejemplo, al vacunar de la gripe se ahorra el gasto

mayor que acarrearían las complicaciones, de ahí todo el esfuerzo y el trabajo de propaganda para que se vacune el mayor número de personas. Anécdota: Hace tiempo, no mucho, en un lugar de nuestro entorno geográfico, para potenciar la vacunación se llegó a regalar un bolígrafo (barato, nada de un Montblanc, no vaya usted a pensar) a todos los mayores de sesenta y cinco años que se vacunaran. Pues hete aquí que un señor acudió por segunda vez a su ambulatorio a vacunarse de gripe. La enfermera lo reconoció y le inquirió: *Pero, Remigio, si te vacunamos ayer, ¿cómo vuelves otra vez?* A lo que, Remigio (nombre imaginario) le respondió que es que el día anterior, cuando efectivamente le habían vacunado, se habían terminado los bolígrafos (insisto, baratísimos) y estaba dispuesto a que le pincharan otra vacuna sólo para que esta vez le dieran el boli que le correspondía en justo derecho.

De todas formas, al margen de anécdotas y de que sea de interés para la sociedad en general, sigue siendo un beneficio particular y altamente recomendable. Consejo: Vacúñese todos los años (aunque no le regalen un bolígrafo).

5. Las arrugas. Hay un viejo proverbio que dice que a partir de los cuarenta hay que escoger entre tener bien la cara o las nalgas (el culo, dicen, pero suena menos académico). Es decir que si conseguimos estar delgados y fibrosos, nuestras posaderas estarán tonificadas, pero nuestro rostro lucirá arrugas de veteranía. Por el contrario, entre la gente obesa la cantidad de arrugas disminuye notoriamente. Cada elección tendrá sus consecuencias. De todas maneras, las arrugas son algo consustancial con el paso de los años. Comenzamos con las dichosas patas de gallo (otro consejo importante: protéjase los ojos con gafas de sol), luego ya unas decididas arrugas que en algunos casos coinciden con los pliegues del rostro con la risa y en otros, pobres, con gestos de amargura. Al hilo de esto, se dice que a partir también de los cuarenta, cifra fatídica, tenemos la cara que nos merecemos, o mejor dicho que nos hemos construido nosotros mismos. No es muy científico, pero algo de ello es verdad. Si hemos sido alegres, las arruguitas serán simpáticas, expresiones de lo que hemos sonreído o de todo lo que nos hemos reído; si somos depresivos, serán más tristes.

De todas formas aquí también hay soluciones: cosmética, cirugía plástica, láseres y demás parafernalia de la ciencia moderna y de su prima hermana la tecnología. Ya insistiremos, porque de otras cosas tal vez no se le pueda acusar al autor, pero de reiterativo seguro que sí.

Consejo práctico: Tome menos baños de sol. Mejor a primera y a última hora del día. Emplee cremas de protección alta, el bronceado intenso ya no se lleva, no tiene ningún glamour.

6. En lo referente a la tendencia por demás habitual a que con el paso de los años vayamos a peor, que nos suba el dichoso colesterol, la tensión arterial, la glucosa en sangre... Pues ni más ni menos que lo que cualquiera se puede imaginar: revisiones

médicas periódicas (sin obsesionarse) y más ejercicio y comer un poco menos, ecuación que suele ser a la inversa, según envejecemos nos movemos menos y comemos con más entusiasmo.

7. ¿Y en lo relativo a lo sexual? En esto hay todo lo que se puede desear. En la menopausia, ya hay medicaciones para disminuir sus efectos perniciosos, derivados hormonales, de la soja... Para los hombres, existen fármacos no de todo tipo, pero casi. De todas formas no queremos adelantar uno de los apartados que más expectativa puede tener para algunos lectores.
8. La función cerebral. Se puede estimular. Existen muchísimas maneras de hacerlo, el problema es que un gran número de ancianos no son conscientes de ello. A fuerza de reiteración, por la clase médica, por la prensa, por la radio o la televisión, ya se ha mentalizado la gran mayoría de la gente de que hay que hacer un mínimo de ejercicio físico y de que hay que llevar una cierta dieta. Bien es verdad que muchos no hacen luego nada, pero saber lo saben. Algo es algo.

En cuanto a estimular la función cerebral, es otro cantar. Es conveniente tener en funcionamiento cotidiano nuestra mente, lo mismo que si fuera algo físico (en realidad lo es, millones de neuronas cerebrales). Se ha dicho, científicamente demostrado, que el estudio frena el deterioro cerebral. Así de claro.

Muchas personas, al jubilarse y tener más tiempo libre, deciden matricularse en la universidad, ampliar estudios que no tuvieron oportunidad de llevar a cabo de jóvenes o aprender un idioma (utilísimo para viajar). Hay que felicitarles por ello, aunque probablemente les de igual, lo hacen porque les apetece tener la mente despierta, seguir aprendiendo para tener más oportunidades de aprovechar una existencia lo más plena posible. Al resto de las personas hay que animarlas a seguir su ejemplo y, si no tienen vocación de estudio, mucha gente no la tiene, al menos recomendarles la lectura, escuchar la radio y estar al tanto de las noticias que suceden en el mundo, no sólo en el barrio. También son buenas sugerencias las de apagar la televisión y encenderla exclusivamente para determinados programas, repasar de memoria la cuenta del supermercado, hacer crucigramas, sopas de letras, revistas de pasatiempos de esas que compramos en verano cuando nos aburrimos de vacaciones, leer el periódico, hacer sudokus, jugar a las damas, al ajedrez, o a las cartas (pero no a juegos puramente aleatorios, sino a aquellos en los que es conveniente recordar los naipes que ha jugado el contrario)... En fin, que cada uno busque y decida qué es lo que puede hacer para estimular su mente y al mismo tiempo disfrutar.

9. En cuanto al cabello, desde injertos, hasta el peluquín más sofisticado, pasando por los tratamientos con minoxidil o por raparse todo el cráneo y tatuarse un símbolo tribal, celta o los consabidos, si bien quizás algo pasados de moda, *Viva la legión, tercio de Melilla o Amor de madre*.

6

PICASSO

Tiene las manos nudosas, la artrosis no perdona, pero todavía son ágiles y fuertes. Viste un viejo bañador y una camiseta con rayas horizontales, todavía en buen uso, se le ha visto así en muchas fotos, desenfadado y sólo preocupado por su arte. Camina ya un poco torpe, nervioso a lo largo del estudio, mirando a la calle y a la pared, a otros bocetos y cuadros, a rostros y paisajes en su memoria que nadie más que él puede ver, a formas y colores que los demás mortales no conseguimos ni imaginar.

Tiene más de noventa años, pero sus ojos profundos y vivaces tienen la mirada de un niño que contempla el mundo con interés, como si fuera la primera vez que lo está viendo. Se agacha y se acuclilla como si fuera el indio más viejo del mundo, observa el cuadro desde otra perspectiva y luego humedece el pincel en la paleta. Se incorpora y aquí sí se le notan los años, la espalda tiene la rigidez del árbol veterano, ya nunca más aquella flexibilidad del joven árbol.

Pero en estos momentos no le molesta la artrosis, ni la vista cansada, ni cualquier dolor que pudiera tener y que de hecho tiene. Contempla, arrobado, un paisaje y un rostro, nadie más que él podría verlos. No están en su imaginación, ni tampoco en el mundo cotidiano, sino en los dos sitios (y también en ninguno) a la vez.

Su mano mueve el pincel sobre el lienzo, al principio lentamente, como con precaución, pero luego con mayor rapidez. Ahora está creando, es feliz. Sus años, los achaques, no tienen la menor importancia. En realidad no es felicidad exactamente lo que siente en esos momentos, tampoco es alegría, aunque se le parece más. Son sentimientos de otro tipo, no sabría explicarlo mejor, su mundo es de imágenes más que de palabras. Aunque siempre se ha definido como ateo, es algo que le recuerda a Dios en el principio de la creación. Es plenitud.

Y sabe que nació para ello, para hacer lo que hace, lo que siempre ha hecho, la fama y el dinero siempre han sido secundarios. No podría tener, ni habría deseado, otra misión en la vida. También sabe que sólo la muerte detendrá su obra, algo que el paso de los años posteriores no conseguirá.

Al día siguiente morirá, no lo sabe pero, de saberlo, seguiría pintando como está pintando en estos momentos de su última noche.

Plenitud.

DIETA Y ENVEJECIMIENTO

Para qué ser modestos, la modestia y su compañera la humildad son virtudes totalmente pasadas de moda: Todos los apartados de este libro, de una forma o de otra, tienen su importancia, incluso los que parecen meras anécdotas, pero quizás éste en particular, el dedicado a la alimentación, sea de los de mayor trascendencia.

Aquí, no queremos comenzar dando disgustos pero se ha demostrado por estudios que la restricción en las calorías ingeridas va de la mano de la longevidad. A menos comida, más años de vida, para simplificar. Como evidencia histórica, en la II Guerra mundial se comprobó que la falta de alimentos se asociaba con una posterior disminución de las muertes por infartos de miocardio. Al finalizar la contienda y reanudarse el abastecimiento (y las comilonas del personal, al parecer) volvió a subir la tasa de muertes por enfermedades coronarias.

Esto, a estas alturas de la película, es una cosa obvia, todo el mundo sabe que existen unas enfermedades que están en relación directa con la buena vida, entendida ésta como la que conlleva un exceso de alimentación y una falta de ejercicio físico. Como ejemplo, tenemos la hiperuricemia sintomática, más conocida por todos como la gota. Antiguamente se la tildaba de enfermedad de reyes, eran los únicos que podían comer en exceso; luego se asoció a los ricos y pudientes, porque ellos también se podían costear una dieta rica en proteínas. Esas clásicas ilustraciones de libros representando a un rey o a un millonario tumbado en su lecho de dolor con el primer dedo del pie inflamado y dolorido hasta el extremo de no poder soportar ni el roce de la sábana... Ahora esto es algo clásico en nuestra sociedad actual, en nuestro entorno, cualquiera puede sufrir de gota, es una enfermedad cotidiana y democrática, cualquiera puede comer más carne de la que su organismo precisa, incluso un exceso de marisco. Los langostinos (nos referimos a los congelados) están al alcance de casi todo el mundo, más baratos que la carne o el pescado. También es cierto que hemos oído que existen criaderos de langostinos tierra adentro, en unas piscifactorías que simulan las condiciones del agua de mar, abaratando costes y productos y socializando el marisco. Increíble.

Volviendo al tema que nos ocupa, sucede algo parecido con la anteriormente citada diabetes tipo 2, las hiperlipemias, la hipertensión... y otras muchas enfermedades que tienen mucho que ver (no todo) con la alimentación y que acortan y perjudican las vidas de los que las padecen. Pero que nadie se asuste, porque le suenan cercanas, si están

diagnosticadas y bien tratadas, dieta incluida, no tendría que haber complicaciones. Uno de los problemas es que mucha gente no quiere hacer restricción en su comida diaria, te dicen que ya pasaron hambre de jóvenes o que como los médicos saben tanto y hay tantos buenos medicamentos pues ya tomarán su pastilla para la (hiper)tensión, para el colesterol o para la diabetes. Lamentamos informar que no es así, la medicación no nos exime de hacer una dieta razonable. Y no estamos hablando de pasar hambre, ni mucho menos, sino de llevar una dieta adecuada, unos hábitos de vida mínimamente saludables.

Está, pues, claro que comer menos significa vivir más. Las dietas hipocalóricas producen menos formación de radicales libres, menos perjuicio para el organismo al fin y al cabo. Ya saben, la eterna lucha entre radicales libres y antioxidantes.

Consejo práctico: Coma un poco menos. No le decimos que pase hambre (¡válgame Dios, ni se nos ocurriría!) pero sí que vaya disminuyendo paulatinamente la ingesta de calorías diarias. Al final es una cuestión de costumbre, de ir poquito a poquito cambiando la forma de comer.

Muchas veces comemos en exceso porque comemos demasiado rápido, con premura, como si nos fueran a quitar el plato o tuviéramos que salir corriendo a seguir trabajando, lo cual en ocasiones es verdad. Y eso es dañino para el organismo, nos hace comer más de lo que precisamos, con todo lo que conlleva de perjudicial.

La sensación de que ya hemos ingerido lo suficiente tarda en llegar desde el aparato digestivo al cerebro al menos quince o veinte minutos. Es la razón por la que nos sentamos a la mesa con hambre y podemos comer dos o incluso tres platos rebosantes, para comprobar más tarde que somos unos glotones, unos exagerados insanos a punto de padecer una indigestión.

Segundo consejo práctico del capítulo: Coma con más lentitud, masticando bien los alimentos, paladeándolos, disfrutando de la comida.

Si es usted de mucho apetito, un buen truco es comer una manzana y beber dos vasos de agua unos veinte minutos antes de la comida principal. Esta fruta tiene mucha fibra y pocas calorías y al entrar en el estómago junto con el agua provocará una sensación de plenitud que hará que coma usted más razonablemente al sentarse a la mesa, su cerebro habrá recibido la señal. Además, la manzana es un alimento sano, rico en antioxidantes.

A partir de aquí, conviene matizar cuales son los alimentos más adecuados, la mejor dieta antienvejecimiento, antiaging es el término de moda, procuro no emplearlo por anglicismo, ya hay suficientes vocablos anglófonos y anglófilos a mi juicio. Estos alimentos son ricos en antioxidantes, que ayudan a que nuestro organismo no pierda su juventud, o al menos que lo haga de una manera lo más ralentizada que sea posible. Asimismo ofrecen una protección frente a algunas enfermedades y algunos procesos tumorales. Su inclusión en la dieta diaria es aconsejable para los jóvenes y especialmente necesaria para la gente mayor.

Podemos (y debemos) enumerar los que tienen una mayor significación, luego ya será cosa nuestra consumirlos, pero que conste que hacerlo es una recomendación muy firme desde estas líneas:

1. VITAMINA C. Todo el mundo sabe que se halla en los cítricos, aquí no descubrimos nada del otro mundo. Por ello, será beneficioso un zumo de naranja, o de pomelo, en el desayuno y un poco de limón aliñando las ensaladas; ayudará a combatir los radicales libres de nuestro organismo, de una forma deliciosa. También añadir naranja en una macedonia, de postre o incluso algunos gajos troceados para renovar un poco la clásica ensalada mixta, la de toda la vida. En este mundo, es mi opinión, muy personal y enteramente discutible, existen pocos atajos, por ello, entre otras razones, creo que es mejor el zumo recién exprimido que el embotellado o envasado en tetrabrik (otro horrible vocablo). De todas formas esto es más una intuición que una evidencia científica, si alguien está interesado en el tema, puede ampliarlo, yo no quiero hacerlo para no enemistarme con alguno de los lobbies de la alimentación.

(Vaya por Dios, se me ha colado otro anglicismo, aunque compruebo que este está ya tolerado, incluso bendecido, por la RAE, Real Academia Española, aparece en la vigésimo segunda edición de su diccionario. Lo que es la vida, antes me sentaba fatal que la real academia adoptara palabras extranjeras o vulgarismos de la casa, pensaba en mi ignorancia que debíamos tratar de hablar y escribir dentro de sus normas. Ahora es al contrario, la RAE va detrás del lenguaje popular, atrapando y bendiciendo nuevos vocablos, por muy ordinarios que sean. Incluso creo que, no lo sé con certeza, aceptan el peritaje de Ramoncín en algunas ocasiones).

2. ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA 3. Son muy importantes, reducen la aparición de las enfermedades cardiovasculares, verdadera plaga del siglo XX y, por lo que parece, camino de serlo también del XXI. Se encuentran sobre todo en el pescado, también en algunos aceites de plantas y nueces. Se pueden ingerir en forma de suplementos de aceites de pescado (hay cápsulas en el mercado). Así lo harán las personas más metódicas.

Para los más hedonistas, entre los que nos incluimos, bastará con que las proteínas de su dieta las busquen en un buen rodaballo, por ejemplo. En general, conviene comer más pescado que carne, lo que no quiere decir que degustar una chuleta, muy de vez en cuando, sea perjudicial, y esto lo decimos desde el convencimiento. Y que nos disculpe el gremio de carníceros, en el que tenemos algún que otro amigo.

Y queremos dejarlo aquí, evitar un debate sin la menor duda agrio, entre los defensores de la carne que opinen que el pescado, además de caro, es nocivo por los contaminantes que hay en el mar, niveles altos de mercurio y de otros metales dañinos para la salud, y los apologistas del rodaballo y la lubina (entre los que se

incluye el autor), que opinan que el consumo carnívoro incrementa las enfermedades cardiovasculares, sin dejar intervenir a los vegetarianos, no porque no nos parezca saludable, sino por complicadísimo llevar una dieta vegetariana estricta y que cumpla con todas las necesidades del organismo (humano).

3. BETACAROTENOS. Son antioxidantes de gran importancia. Se encuentran en frutas y verduras, especialmente zanahorias, espinacas, calabazas o tomates. (No alcanzo a saber si los dibujos de *Popeye, el marino* tenían una base científica, basando en los antioxidantes de las espinacas su fuerza descomunal, pero se puede enlazar el tema sin la menor duda, desde aquí lo ofrecemos como tema para alguna tesis doctoral, peores los ha habido).
4. VITAMINA E. Se halla en verduras y hortalizas de color verde y en vegetales ricos en aceites: espárragos, lechuga, guisantes, nueces, semillas de girasol...

Llegados a este punto, sin ser cocineros, cualquiera puede ya diseñar su propia receta de cocina cardiosaludable y antienvejecimiento: una ensalada con un poco de lechuga, unas rodajas de tomate, unos espárragos y unas ralladuras de zanahoria, salpicado con unos guisantes y aliñado todo con un chorrito de aceite de oliva y el zumo de medio limón.

Alguien podrá decir, no sin razón, que esta receta es una simpleza, pero le responderíamos A) que la cocina sabrosa y saludable no tiene que ser complicada y B) que la receta puede ser de una engañosa sencillez, sobre todo si empleamos espárragos blancos frescos de temporada, que precisan ser cocidos atados en un mazo con las puntas casi fuera del agua hirviendo, originarios del país, en vez de otros más insípidos que vienen desde lugares lejanos; los tomates pueden ser deliciosos de alguna de las variedades aptas para ensaladas o vulgares, apenas válidos para una salsa; aceites de oliva, ni decir las variedades que hay; guisantes frescos, hay unos muy pequeños que creo que los recolectan antes de que alcancen su madurez; existen muchísimas variedades de lechugas, conviene probarlas... y todo es así o muy parecido, la receta es fácil pero el hacerla deliciosa es cuestión del mimo del cocinero, de otra forma no se explicaría el éxito de restaurantes con recetas supersencillas, alejadas por completo de la nueva cocina, por ejemplo los huevos con patatas de Casa Lucio o la delicia de un cordero en Aranda o un cochinillo en Segovia, si tienes acceso a la cocina, verás que no es más que el cordero, agua y sal. De ahí puede salir una delicia gastronómica o un pedazo de carne incomestible, la sencillez jamás estará reñida con la exquisitez...

Reconsideramos con estupor que, sin querer, las teclas del teclado del ordenador tienen vida propia, a veces, hemos elogiado dos platos de carne, a pesar de que no son especialmente fuente de antioxidantes. Paradojas de la vida, también que, lo repetiremos a menudo, nuestra existencia no tiene que ser siempre comer lo que debemos, sino hacerlo la gran mayoría de las veces, lo que no quita que en alguna

ocasión, muy esporádica, nos salgamos de la dieta, evitemos lo conveniente, y caigamos en la delectación de lo pecaminoso, ya volveremos al redil cardiosaludable al día siguiente, ya lo compensaremos (o lo expiaremos) con una dedicación más decidida a la fruta y a la verdura.

Y pasamos al siguiente punto:

5. Hay algunos minerales, como el zinc y el selenio, que también aportan antioxidantes. El primero se puede encontrar en los espárragos, los higos, las berenjenas (estamos hablando casi de dieta mediterránea) y el segundo en el arroz integral y los melocotones.

Si alguien comienza a desesperarse, que no lo haga; todavía no es el momento. De toda esta lista exhaustiva, no es preciso memorizar nada, tampoco del resto de las páginas de este libro con vocación lúdica, antes que didáctica. Se trata de recordar, o reforzar el conocimiento, de lo que nadie a estas alturas puede obviar, que el consumo cotidiano de frutas y verduras es saludable. A partir de esto, nadie puede andar todo el día preocupado por las cantidades de zinc o de vitamina E que llevan los alimentos que ingiere, todos los nutrientes que intervienen y su relación con todas las enfermedades y cánceres que existen, sería una verdadera locura que nos restaría el tiempo necesario para trabajar, practicar deporte, leer, dormir, ir al cine... No nos quedaría tiempo para vivir, en resumen.

Cada poco tiempo, prácticamente todas las semanas, aparecen en revistas y publicaciones médicas, y poco más tarde en las de interés general, artículos que relacionan el consumo de algún alimento determinado con alguna enfermedad o algún tipo de cáncer en particular. Se ha escrito y se ha hablado mucho de nueces y descenso de colesterol elevado, aceitunas y enfermedades cardiovasculares, picantes y cáncer de estómago y tantas y tantas relaciones más o menos afortunadas. Hay que reseñar que estos trabajos no son concluyentes (realmente en medicina muy pocas cosas son concluyentes, lo que nos remite de pasada a la medicina de la evidencia, corriente hace tiempo tan de moda), al menos no enteramente, pocos años después, en alguna revisión científica pueden cambiar.

En resumen, coma lo más sano posible. Si es usted un purista y muy metódico, o le hacen falta por consejo médico, puede tomar periódicamente suplementos de vitaminas o minerales; pero con cuidado, también en exceso pueden perjudicar.

6. Nos faltaba citar a los FLAVONOÏDES, que se encuentran en bebidas como el té, la cerveza o el vino, también en frutas como la pera y en algunas verduras como la cebolla y el ajo, de nuevo en las espinacas, la col...

Uno de los más notables flavonoides es el célebre, y difícil de pronunciar, resveratrol, la estrella de los alimentos antienvejecimiento. La investigación científica aplicada y su amiga la mercadotecnia lo han puesto de moda, apareciendo en cremas cosméticas, en cápsulas y cada vez en más formas de administración. Gracias a

Dios también existe otra manera de ingerir resveratrol y es en una copa de vino tinto, sanísimo. Y aquí es de honestos traer a colación aquel principio que decía que no existe veneno sino dosis (o algo muy parecido, mi memoria no es la que era). Se refiere a que beber una copa o dos de vino tinto, diarias, puede ser muy saludable y muchos especialistas en cardiología lo recomiendan; al multiplicar la dosis, por ejemplo por cinco, no se incrementan los beneficios sino que podría llegar a ser dañino para el hígado. Que nadie se llame a engaño.

Y para finalizar el apartado siendo abogado del diablo, también hay científicos que opinan que la dosis de resveratrol que hay en un vaso de vino es tan mínima que no se podrían apreciar sus beneficios. Lo mismo, o parecido, dicen del ajo, por poner otro ejemplo. Para que su efecto antioxidante se llegue a notar tendríamos que ingerir varios ajos al día, con detrimiento de nuestra vida social y amorosa, pienso.

Yo creo, basado en ninguna evidencia científica, que un poquito de resveratrol de aquí, un poquito de vitaminas de allá y otro poquito de antioxidantes de allí, puede ser el camino, sin agobiarnos, hacia una vida un poco más sana. Así son las cosas.

Luego ya veremos.

8

EVEREST

Entre su familia, los amigos, los periodistas, había opiniones en contra, muchos pensaban que era una locura de anciano.

Se acuerda de los comentarios de entonces, entre irónicos y preocupados, mientras da un paso detrás de otro, pisadas lentas y precavidas sobre el hielo, difíciltosas por el peso de la mochila, por la altitud, pero siempre continuando hacia arriba. Ya han superado la zona de las grietas, aunque el riesgo de caer en una sima nunca desaparece del todo, es una posibilidad. Han dejado atrás el cadáver de un alpinista, lleva unos cuantos años congelado en una postura que sorprende, como si saludara a los que pasan a su lado, encuentro ineludible en el estrecho sendero por el que hay que subir. Casi siempre es imposible bajar un cuerpo desde lo más alto del Everest, pero quizás para ellos no existiera un monumento funerario mejor, la montaña más alta del mundo.

El viento arrecia, la garganta y la nariz se resecan y cada respiración es dolorosa, más esfuerzo. 32 grados bajo cero. Casi se puede tocar el techo del mundo con la punta de los dedos, apenas quedan unos cientos de metros para alcanzar los 8.848 de la cima más alta del planeta.

En el centro del pecho, su corazón (su viejo corazón) golpea como un tambor, bombeando sangre a sus músculos fatigados. Las bocanadas de la botella de oxígeno le reviven unos instantes, pero apenas consigue seguir el camino, siempre adelante y hacia arriba, como atraído por *Chomolungma*, la madre del universo, ya llamaban así a la montaña más de doscientos años antes de que el primer hombre la hollara. Los crampones, la mochila, el piolet, sus propios pies, y los años, sobre todo los años, pesan como toneladas, pero continúa caminando.

Por lo menos va a llegar, alcanzará el techo del mundo. Dejará atrás el riesgo de congelación, el peligro de sufrir un edema cerebral, de caer al fondo de una sima de donde nadie podría nunca rescatarlo, de una avalancha que lo entierre en una tumba de hielo y nieve hasta el fin de los tiempos. Va a llegar y sabe que una vez allí el peligro mayor será el descenso. Contemplará el paisaje increíble del mundo a sus pies, nubes que amenazan tormentas, montañas de hielo y nieve, muy poca gente ha tenido el privilegio de verlo. Después tratará de regresar vivo al campamento base. Intentará volver a casa.

Da otro paso cansado hacia arriba y se apoya en el piolet. 36 grados bajo cero y la

ventisca arrecia.

Pero sabe que va a llegar.

* * *

(2008. Min Bahadur Sherchan, 77 años, corona la cima del Everest estableciendo un récord mundial)

9

SUEÑO Y ENVEJECIMIENTO

No nos referimos en este apartado a la palabra sueño, en su acepción de proyecto, deseo o esperanza sin probabilidad de realizar, según el diccionario de la lengua española, en cuanto a que el anciano tenga el anhelo de que, por ejemplo, dupliquen su pensión. No, no es a este tipo de sueño al que nos referimos, sino al simple y habitual acto de dormir.

Obviando todos los estudios de fisiología del sueño, del sueño REM (rapid eyes movement) o no REM, del daño que induce la falta de sueño, el insomnio, en el organismo, pensando que, en caso de interesar, se puede ojear en internet o en algún tratado farragoso, entraremos decididamente en materia: De niños precisamos dormir muchas horas, luego, a lo largo de la vida, vamos necesitando cada vez menos tiempo de sueño. El metabolismo se ralentiza, nos movemos menos, los procesos de recuperación de nuestro organismo son menos activos a medida que cumplimos años. Es decir, simplificando, que un anciano no va a dormir las mismas horas, ni con la misma calidad de sueño, que un niño. Por mucho que lo intente no lo va a conseguir.

Lo que ocurre es que en ocasiones la vida que lleva una persona mayor puede ser limitada, aburrida o incluso decididamente desagradable, y el sueño viene a ser un mecanismo psicológico de huida. Hay ancianos, con nombre y apellidos, que toman fármacos para dormir, puesto que pretenden hacerlo durante ocho horas nocturnas y además una siestita de propina después de comer, dormitando delante del televisor, cuando la sangre oxigena menos nuestro cerebro para dedicarse al sistema digestivo y la hipoxia cerebral nos produce un sopor inaguantable (al menos a mí) en una explicación simplista en exceso. Es preciso decirles que no lo van a conseguir, por muchos fármacos que consuman, y que con cinco o seis horas de sueño es suficiente para sus años y actividad cotidiana.

Fuera de este tipo de personas, más abundante de lo que creemos, ya podemos entrar en lo que es la falta de sueño, el insomnio. Hay varios tipos:

1) Cuando no podemos conciliar el sueño. 2) Cuando dormimos un sueño de mala calidad, despertándonos con frecuencia. 3) Cuando nos dormimos enseguida, sí, pero nos despertamos demasiado pronto y ya no conseguimos volver a conciliar el sueño.

Todo esto ocasiona problemas fisiológicos a nuestro organismo, complejidades a nivel bioquímico y hormonal que se traducen en que al día siguiente estamos hechos polvo.

¿Y qué podemos hacer al respecto? ¿Qué soluciones existen para mejorar la calidad de nuestro sueño?

Antes que nada, lo primero es investigar la causa de lo que nos ocurre, existen enfermedades que se asocian con algunos insomnios. En principio hay que descartarlas.

Lo siguiente, eliminar el consumo de sustancias que nos quitan el sueño. La primera el café. Hay personas que toman cinco o seis cafés diarios y luego se quejan de que no duermen bien. Lógico, lo difícil sería dormir bien con tanta cafeína en nuestro organismo. Opciones: consumir menos cafeína, y mejor hacerlo por la mañana, cambiar a café descafeinado (al parecer tiene la quinta parte de cafeína que uno normal) o tomar menos tazas al día. O aguantarse durmiendo poco, así a bote pronto no se me ocurren más, dejando de lado el consumo de fármacos que aquí no parece en principio lo más recomendable.

Pero cuidado, existen otras sustancias, dejando aparte la cafeína, que también pueden quitarnos el sueño, y conviene conocerlas: la teína que contienen las infusiones de té; las bebidas con cola, se deben cambiar por las descafeinadas y, ya puestos, por las que no contienen azúcar; el alcohol; la nicotina...

El estrés tiene mucha importancia aquí, lo mismo que en muchos otros aspectos de la existencia, habrá que intentar eliminar sus causas antes de ir a dormir. Es interesante tratar de estar relajados dos o tres horas antes de irnos a la cama. ¿Y eso cómo se hace? podría preguntarse alguien. Pues evitando o posponiendo los temas que sabemos que nos ponen nerviosos, por ejemplo dejar para mañana esa llamada a su cuñada Puri para discutir lo de la herencia; o repasar otro día la declaración de la renta; o no ver esa películas de muertos vivientes si es usted tan sensible... como ejemplos enteramente al azar, cada uno tendremos los nuestros, se trata de identificarlos y tratar de que no nos provoquen insomnio.

Otro punto interesante a la hora de mejorar nuestro sueño es la temperatura de la habitación. No tiene que ser ni demasiado fría ni cálida en exceso, alrededor de los veinte grados centígrados estará bien. Luego es cuestión de gustos personales, un poquito más o un poquito menos, pienso que se tolera mejor el frío que un exceso de calor, al fin y al cabo te puedes abrigar con una manta y tan contentos.

Hay que tener muy en cuenta que los estímulos sonoros y/o visuales dificultan el acto de dormir. Como ejemplo, esas fiestas de madrugada del vecino de abajo, con la música atronando hasta hacer peligrar el hormigón del edificio, o cuando amanece y entran los rayos crueles del sol, nos hemos olvidado de bajar la persiana, y nos quema y nos hiere como si fuéramos indefensos vampiros a la luz del día. Si no consigue eliminar estos estímulos, la persiana está estropeada y el vecino es un borde y no está usted por la labor de llamar a la policía municipal, todavía, siempre nos queda el viejo remedio de ponerse un antifaz especial, de los que impiden ver no de los que llevaban los ladrones de los cómics o los que se ven en los carnavales. En cuanto a los ruidos, existen unos tapones

aptos para estos asuntos, que favorecen nuestro sueño sin impedir que oigamos el despertador.

Otra cosa interesante es que el acto de dormir, además de importante por sus repercusiones a nivel de todo el organismo, es algo cotidiano y como tal hay que establecer un cierto horario, acostarse y levantarse más o menos a las mismas horas. Nuestro cuerpo funciona con unos ritmos circadianos, dependiendo de que sea de día o de noche nuestra fisiología actúa de una forma o de otra. Si unos días nos acostamos a las diez de la noche y otros a las dos de la madrugada, esta variabilidad no beneficiará en nada a la calidad de nuestro sueño. Esto significa uno de los importantes problemas de salud que tiene el trabajar a turnos, horarios de mañana, tarde o noche, nuestro organismo es incapaz de dormir una semana a las nueve de la mañana y la siguiente a las doce de la noche, no es saludable.

Sin querer entrar para nada en el feng shui, tan de moda, al menos sí que hay que respetar algunos puntos más: que las habitaciones estén aireadas, tener unos colchones adaptados a nuestra espalda (eso es mejor que obligar a nuestra espalda a adaptarse a los colchones), almohadas convenientes para nuestra sufrida columna cervical, tampoco hay que tener carta de almohadas en casa para toda la familia, como en algunos hoteles, pero sí conviene preocuparnos un poquito...

Y para finalizar, una de las ayudas fundamentales es la farmacopea. Dependiendo del tipo que sea nuestro insomnio, de otros problemas de salud que padecemos, de interacciones con otros medicamentos que tomemos, de nuestro propio organismo y sus características, existe todo un abanico de posibilidades farmacológicas que pueden ayudarnos: lorazepam, alprazolam, lormetazepam, zolpidem, ketazolam...

Pero una última recomendación, que su tratamiento sea individualizado, no vale las pastillas para dormir que utiliza su vecina. Cada uno las suyas.

10

CIRUGÍA Y VEJEZ

La cirugía y la vejez son dos grandes compañeras, muy a menudo caminan de la mano en los últimos años por los que deambulamos a través de este valle no siempre de lágrimas.

Tarde o temprano, si vivimos lo suficiente, todos pasaremos por el quirófano, de una manera o de otra; a esto todos tendremos que acostumbrarnos, por más que a casi nadie le haga la menor gracia. Y en este *todos* incluyo no sólo a las personas cotidianas, pacientes en potencia, sino también a los cirujanos, acostumbrados a ver los toros desde la barrera, a tener contacto con el bisturí por el lado bueno. Esto viene a colación con lo que le sucedió a un famoso urólogo, hace bastantes años, cirujano habitual cuya mano no temblaba jamás en su labor quirúrgica. Cuando llegó el momento de que le operaran a él, en pleno quirófano sufrió un ataque de pánico que le hizo salir corriendo, literalmente, sin que pudieran frenarle ni razonamientos ni súplicas del compañero cirujano que le iba a intervenir. Como la cirugía era obligada, una apendicitis, por deferencia profesional (y porque no quedaba más remedio, de otro modo, que dispararle un dardo tranquilizante de veterinario africano), el anestesista le durmió en la habitación de la clínica.

Pues eso, que tenemos que acostumbrarnos todos a la idea de la cirugía. Somos como coches, en una analogía acaso ya manida, y según envejecemos habrá que ir cambiando algunas piezas desgastadas o rotas, para que el motor siga funcionando más o menos bien. Esto sería la cirugía funcional, por llamarla de algún modo.

Pero existe otro tipo de cirugía, la destinada no a que funcione mejor el vehículo, sino a que sea más bonito, a mejorarlo estéticamente o al menos a cambiar su imagen a gusto del dueño. Vendría a ser la cirugía estética.

El primer tipo, la funcional, se podría subdividir en dos: la obligatoria y la demorable. (Nota: que nadie busque esta clasificación en ningún libro, no existe, que sepamos, es debida únicamente, con todos sus errores, a la imaginación del autor). La obligatoria, resumiendo mucho, sería la que trata de resolver un riesgo vital; como ejemplo, una apendicitis aguda, si no te operan tienes muchísimas posibilidades de que se perfore el apéndice (“*la pendiz*”, en argot popular) y desemboque en una peritonitis que nos lleve al otro barrio en muy poco tiempo. Está muy claro, ¿no?, y puede suceder a jóvenes y a viejos.

La otra subdivisión, la demorable, también puede presentarse en todas las edades, pero

es la que nos va alcanzando a todos, en general, a medida que vamos acumulando primaveras en nuestro calendario. Esa vesícula biliar que no funciona todo lo bien que debería, impidiéndonos comer alimentos que nos apetecen. Esa hernia de hiato que no mejora con la medicación oportuna y nos fastidia de madrugada. Esas cataratas que a todos nos alcanzan, tarde o temprano... De esto se trata cuando decimos cirugía demorable y aquí el consejo es (efectivamente) demorarla, valorar y reconsiderarlo pasados unos meses. O un año. Luego, transcurrido este tiempo, habrá que decidir si el problema de la vesícula nos ocasiona dolorosísimos cólicos biliares o únicamente unas molestias digestivas cada vez que comemos pimientos, de los que podemos prescindir en nuestra dieta diaria a pesar de los antioxidantes que nos aportan. Será preciso valorar los pros y los contras. Por muy poco lesiva que sea la intervención quirúrgica, por muy estrecho y fino que sea el conducto por el que acceden a nuestras interioridades (*si es que ahora ni hace falta usar el bisturí; ya ni te abren, lo hacen todo por un tubito...*) sigue siendo cirugía y sigue siendo preciso firmar un documento de consentimiento informado, asumiendo los riesgos inherentes a la intervención que nos van a realizar, quizás mínimos, de acuerdo, estadísticamente poco significativos, pero al que le toca le toca y al que Dios se la da san Pedro se la bendice; luego no vaya a ningún sitio con denuncias y no diga que no le advertimos.

Cada caso es particular, pero tampoco lo retrase ad eternum, demorarlo no significa negarlo, sino pensárselo mejor. Por ejemplo, en el caso de las artrosis de cadera o de rodilla, el famoso desgaste, poner una prótesis es casi siempre una buena solución, mejora la calidad de vida al permitirnos caminar sin dolor, pero también cambian las posibilidades quirúrgicas según el momento. O sea que retrasar sí, pero habrá que tomar decisiones al final.

Y en cuanto a la otra cirugía, la plástica y reparadora como se la conoce técnicamente, la estética para la gran mayoría de las personas, es la que se dedica a tunear, o maquear, ya no sé como dicen los chavales en la actualidad, tendría que preguntárselo a mis sobrinos más jóvenes, a embellecer en fin nuestra carrocería (cuando ya somos carrozas, doble analogía), pues no deja de ser otra elección. Hablamos de blefaroplastia, por ejemplo, que es la cirugía que elimina el exceso de piel y tejido graso en los párpados, suprime las antiestéticas bolsas y mejora esas ojeras que nos causan muchas veces las noches de insomnio y preocupaciones. O también de cómo librarnos de esa horripilante papada que hemos ido acumulando poco a poco a lo largo de los años, casi sin darnos cuenta. O de quitar esas arrugas del ceño que la vida tantas veces nos ha hecho fruncir, también las arrugas de todo lo que nos hemos reído, hay de todo. O de eliminar las manchas en la piel que los días de sol nos han dejado en el rostro. O de una liposucción, desprendernos de todo ese tejido graso que mejor habría sido perder con dieta y ejercicio físico, pero no hemos sido capaces.

Pero, ¿cuál es entonces la recomendación final? quizás alguien se esté preguntando, preocupado antes de tomar una determinación. La recomendación es que es mejor ser

guapo que feo, delgado que obeso, comer pimientos que no comerlos, andar sin cojera que cojeando dolorosamente por una artrosis de rodilla (gonartrosis es el nombre técnico, por si a alguien le interesa)... Pero el riesgo, mayor o menor, existe y hay que asumirlo cada uno el suyo. Y esto nos parece lo justo, y al cirujano también se lo parece, por muy bonito que nos lo vendan, y tendremos que firmar nuestro documento de consentimiento informado o quedarnos como estamos, con las consecuencias y riesgos que ello conlleve. Así de claro.

11

ILUSIÓN

Antes de seguir adelante

Tal vez, a estas alturas del texto, surja el desasosiego en algún lector y piense, por un fatídico momento, que todo esto que decimos a lo largo de estas páginas no sirve para nada, que es pura literatura y no de la mejor. Quizás desconfie, crea que científicamente hablando no mejore su vida de una manera notoria. Que si las cantidades de tal sustancia antioxidantes son mínimas, insuficientes para que causen algún efecto, o que si da lo mismo comer pescado fresco porque los mares ya están contaminados... Que si total lo que hoy dice que es bueno la ciencia médica mañana dirá que no, que es perjudicial... Que si va a tener que estar toda la vida preocupado por los antioxidantes y los radicales libres, cuando hace muy poco tiempo no sabía lo que eran, ni le importaban un pimiento (rico en antioxidantes, por cierto).

A lo peor aparecen mañana nuevos estudios que contradicen lo que ahora sabemos, al fin y al cabo los científicos también tienen que mejorar su currículum a base de trabajos y publicaciones; de ahí que aparezcan tantos, de otro modo, ¿quién se iba a entretener en relacionar el apio con el endotelio vascular?, por poner un ejemplo rebuscado.

De todas formas, lo que preconizamos desde estas líneas, que no quieren ser apologéticas, no es una lista exhaustiva de lo que debemos hacer para sobrellevar mejor el proceso de envejecimiento: lo que hay que comer necesariamente, en cantidades cuidadosamente pesadas; cuánto hay que caminar y por qué tipo de terreno (sin cuestas que dañen las articulaciones de las rodillas); las revisiones médicas periódicas, una cada seis meses y sin pasarse un solo día, tener la glucemia basal por debajo de 110 y el colesterol LDL que no supere ciertos límites cada vez más ajustados...

No. No es esta nuestra idea. Nunca hemos sido excesivamente técnicos, ni tampoco puristas en exceso.

Recomendamos una forma de vida saludable, pero no desde la imposición, ni siquiera desde la autoimposición, sino desde el convencimiento y el disfrute, desde el aspecto lúdico de la vida, desde la ilusión en definitiva. Es algo parecido a lo que ocurre con todas esas dietas de adelgazamiento, explicitadas sus medidas al detalle (25 gramos de rúcula en la ensalada) y unos alimentos difíciles de encontrar o aburridos hasta la náusea, tarde o temprano todo el mundo las abandona, podrá ser a las seis semanas o a los seis

meses, según la fuerza de voluntad de cada uno. El truco es adoptar hábitos saludables sí, pero sin dejar de vivir la vida.

Podremos caminar sesenta minutos diarios, exactos, cronometrados, sin superar los 130 latidos por minuto en nuestro pulsómetro, obligados porque nos lo ha mandado el cardiólogo o podremos pasear más o menos una hora al día escuchando música por alguno de esos aparatitos electrónicos tan simpáticos y prácticos, disfrutando de la caminata, generando endorfinas a tope.

Podremos caminar dando vueltas a un recorrido fijo, eso que en los pueblos llaman la ruta del colesterol por ejemplo o podremos descubrir paisajes desacostumbrados en nuestra propia ciudad. Podremos beber un vaso de vino tinto diario, por aprovechar los efectos antioxidantes del resveratrol, aunque no nos guste el vino, como quien toma un jarabe amargo pero beneficioso para la salud, o podremos disfrutar de una copa de blanco frío, en una terraza al sol de los primeros días de primavera, y buscar el dichoso resveratrol en otros alimentos.

Se trata al fin y al cabo de hacer una elección, de escoger lo más conveniente para mejorar nuestro proceso de envejecimiento, nuestra vida en realidad, porque se puede decir de una manera o de otra pero, a partir de cierta edad vivir y envejecer son casi sinónimos.

Quizás en alguna aldea del Himalaya apenas existan las enfermedades cardiovasculares por su tipo de alimentación basado casi exclusivamente en el consumo de leche agria de yak; sería ridículo preocuparnos de conseguir esa leche (carísima, en una tienda de dietética de Barcelona), mucho más lógico consumir la leche desnatada (pasteurizada) del supermercado más cercano... Lo que no quiere decir que nos parezca mal que alguien se moleste en pesar sus alimentos, o calcular los antioxidantes que lleva su ración diaria de merluza, o incluso conseguir leche agria de yak (a decir verdad no tenemos evidencia científica de sus beneficios), pero nuestro consejo es que lo haga todo desde la ilusión...

12

UN POCO DE DIETA SALUDABLE

Por la doctora Begoña Berciano, experta en nutrición y buena cocinera

Para comenzar el día nada más importante que un desayuno adecuado. Debería incluir una pieza de fruta, por ejemplo un kiwi o una naranja, ricos en vitaminas B y C, fibra y agua; una taza de café, bebida no calórica y buen antioxidante; un yogur natural que refuerza el sistema inmunitario y es además un buen aporte de calcio, mejor desnatado, se puede enriquecer con unos cuantos frutos rojos (arándanos, moras o frambuesas) tan ricos en flavonoides, han sido asociados a la mejora de las interconexiones neuronales. Para rematar palatal y vitamínicamente, una rebanada de pan integral, una rodaja de tomate natural y una cucharadita de aceite de oliva virgen. Desayuno impecable y en absoluto excesivo, esta primera comida del día debería aportar el 20 por ciento de las calorías diarias.

A media mañana, en el bar de la esquina, un bocadillito (mínimo, ¿eh?) de jamón, *pulgas* los denominan en algunas zonas, nos aportaría un plus de energía para seguir trabajando hasta la hora de comer.

En la comida una ensalada, las ensaladas son de lo más saludable y fáciles de confeccionar para quien todavía no ha comenzado a nadar en las aguas profundas de la cocina; también son deliciosas y se pueden ajustar a los gustos de cada uno. Admiten (casi) todo y es muy difícil que nos equivoquemos.

Como ejemplo una que contenga los siguientes ingredientes:

- Espinacas. Ricas en vitaminas A y C, hierro y calcio, luteína y xantinas.
- Unos gajos de naranja.
- Unas pocas nueces. Aportan grasas poliinsaturadas omega 6 y buenas proteínas vegetales. Y, ya lo hemos dicho, vitamina E.
- Un poco de queso de cabra. No demasiado, debido a su alto contenido en grasas saturadas. Rico en calcio.

Todo aliñado con aceite de oliva virgen extra (proporciona a la dieta ácido oleico, grasas monoinsaturadas y vitamina E) y unas gotas de limón, cítrico y buen antioxidante.

Para rematar el aliño unas gotitas de mostaza de Dijon.

Otro buen plato podría ser unas berenjenas horneadas con atún. Se escaldan, se retira la pulpa y se mezcla con cebolla finamente picada y con atún en conserva desmigado, aderezando con orégano y pimienta y rellenando con la mezcla las cortezas vaciadas. Se cubren con tomate natural triturado y se ponen en una bandeja en el horno caliente.

Las berenjenas aportan vitamina C, zinc, folatos y bastante potasio. El atún enlatado es pescado azul, tan de moda, y rico en grasas poliinsaturadas omega 3, vitaminas A, D y E, así como en hierro, magnesio, fósforo y iodo, disminuye el riesgo de ateroesclerosis. La cebolla y el tomate son buenos antioxidantes, y sabrosos, ¿qué más les podemos pedir?

Otra receta saludable sería el salmón al horno. Se sabe desde hace años que las poblaciones con un gran consumo de pescado, como los esquimales o los japoneses, tienen una incidencia de muertes por enfermedad cardiovascular más baja que lo habitual. Se adereza el salmón con perejil y ajo y se introduce en el horno con sólo una nuez de mantequilla previamente untada sobre la bandeja. Hay que seguir las modas, en cocina acostumbran a tener justificaciones saludables, y utilizar tiempos breves de horno, también de cocción y de plancha. Como guarnición un poco de brécol, al vapor, con unas escamas de sal marina. Para beber, quizás un poco de vino tinto, aquí ya no vamos a dar nombres, de gustos no hay nada escrito y que cada uno busque el resveratrol allá donde le plazca. Además ahora existen vinos correctísimos en cualquier lugar y a unos buenos precios.

En cuanto a los postres, la fruta es una elección sencilla, fácil y saludable. Por ejemplo, trozos de frutas variadas mezcladas con un yogur líquido rico en lactobacillus, que todavía fortalecerá aún más nuestro sistema inmunitario. Aproveche siempre las de temporada.

Para la cena, quizás unos mejillones abiertos al vapor, en una cazuela con un poquito de ajo picado, un chorrito breve de aceite de oliva, perejil y un poco de brandy (en el que habremos dejado reposar unas guindillas de cayena durante unos meses; no se confunda y lo beba en la sobremesa). Estos moluscos tienen hierro, yodo y calcio.

Otra opción, cualquier pescado preparado a la papillote, filetes limpios envueltos en papel de aluminio con algunas de nuestras verduras preferidas, alguna especia si nos gusta, salpimentar y al horno unos pocos minutos.

Y a inventar nuevos platos, o al menos a realizar modificaciones de los ya clásicos, ya hemos enumerado en estas páginas alimentos suficientes para comenzar nuestro romance con la gastronomía.

* * *

Recomendación: Acuda al mercado municipal más cercano y vea lo que allí se oferta.

Deambule por los puestos e investigue. Si viaja a Barcelona no deje de acudir al mercado de la Boquería, quizás podría llegar a ver el fantasma de Manuel Vázquez Montalbán (y del detective Carvalho) mirando la calidad de los pescados...

13

CHANEL N° 5

¿También los perfumes envejecen con dignidad?

Hace unos pocos días me alcanzó, por algún azar, el aroma de Chanel N° 5 y me pareció un aroma con un toque melancólico. He leído en algún sitio que huele a jazmín y a rosa de mayo, pero a mí se me hizo rosa de otoño, alguna rosa un poco triste por el invierno que se acerca.

El perfume nació en 1921, en aquellos locos años que ya solamente son una película en blanco y negro en el recuerdo, la melodía alegre y frívola del charlestón de nuestras abuelas. Lo creó Ernest Meaux y el nombre viene de que fue la prueba número cinco de las que le dieron a escoger. Al parecer, lo dicen los perfumistas, también huele a sándalo, a vainilla, a naranjo amargo.

Creo que fue la propia Coco Chanel quien dijo que una mujer ponía un toque de su perfume donde quería ser besada. Marilyn Monroe, en vez de pijama o camisón, usaba dos o tres gotas para ir a la cama; o al menos así lo dijo en alguna entrevista.

Es un poco caro, no hay duda, pero ¿cuándo ha sido barato el glamour? De cualquier modo, apenas una lágrima de Chanel N° 5 y podremos ver en nuestra memoria secreta el fantasma de Marilyn cantándonos *Cumpleaños feliz*, con aquella voz ronca y dulce, mirándonos con aquella mirada entre sexy y miope.

Ella no consiguió envejecer, pero sí lo ha hecho su perfume, y aunque ya tiene noventa años continúa siendo atractivo...

14

MEDICACIÓN EN EL ANCIANO

(Este apartado es eminentemente práctico, saludable y, por si esto fuera poco, ahorrativo. La mera lectura y fácil seguimiento de estas líneas ya amortiza el precio de este libro).

* * *

Las medicinas son básicamente beneficiosas para el ser humano. Estas son sus funciones intrínsecas: curar o aliviar en el dolor de cualquier tipo, prevenir males mayores. Esto, que dicho así parece una simpleza, no lo es tanto; como todo en esta vida, tiene una segunda lectura.

Existen muchas personas que piensan, y así lo explicitan en numerosas ocasiones, que los medicamentos son dañinos, ya sea *per se* o por acumulación, y causan mayor perjuicio que beneficio. Es un punto de vista interesante, a tener en cuenta, que abunda más de lo que nos imaginamos. Como ejemplo, el hijo preocupado que un buen día se agobia por todo lo que consume su madre, presuntamente para su salud, y se lo dice. A partir de aquí puede ocurrir uno de los supuestos siguientes:

A. Se las arrebata todas y, en un momento de rabia (*“si es que te están envenenando, mamá”*), las arroja a la basura. La madre, confiada, ya es mayor y delega absolutamente todas las decisiones en su hijo del alma (*“¿quién se va a preocupar más por ella? ¿quién la va a querer más? ¿acaso su médico?”*), le hace caso y suspende su medicación diaria. Si es que, además, ya le había dicho una vecina, que tiene un sobrino farmacéutico, que tantas pastillas dañan el hígado. Otro argumento verídico, si es que no irrefutable.

A los pocos días, la señora sufre un rebrote en su patología crónica: Le duele la cabeza y padece mareos y náuseas, al dejar el antidepresivo que venía consumiendo durante muchos meses. O le sube hasta las nubes su tensión arterial, al abandonar el antihipertensivo (enseguida, su efecto no dura más allá de uno o dos días), provocándole desde otro mareo y dolor de cabeza hasta un accidente cerebrovascular, con clínica que puede llegar hasta ser fatal. O, Dios no lo quiera, le da un paro cardíaco al dejar de tomar esos comprimidos que le permiten a su corazón seguir latiendo eficazmente.

Y no hemos exagerado ni un pelo.

(Consejo: Hijos solícitos, preocupados por el excesivo consumo de medicamentos de sus padres, puede que tengan razón, pero antes de retirar algún fármaco, y pasar a convertirse en huérfanos, consulte a su médico de familia).

B. Lo mismo que en el caso anterior, pero el hijo amado lleva a la madre a un curandero, más o menos exótico, sí, pero absolutamente carente de cualquier tipo de cualificación profesional. Y si la tiene, no tendrá que ver con la medicina ni con la universidad.

El susodicho curandero, después de mirarle el iris y frotarle las muñecas a la paciente, retira todos los fármacos y los sustituye por otras frotaciones, esta vez en las encías con el zumo de unas bayas silvestres (o algo parecido) que, curiosamente no existen en nuestra flora autóctona y él, no en persona, las trae de una remota selva de Colombia; o de Venezuela, da lo mismo, a menudo confunde ambos países.

El tercer y consecutivo (y previsible) paso es que la paciente ingresa por urgencias en el hospital más cercano.

Eso contando con que tenga suerte.

C. En este supuesto, la madre le dice a su hijo, con toda la educación, cariño y dulzura que emplean las madres con sus hijos un poco dísculos, que haga el favor de no tocar sus medicinas, que las deje donde estaban, sin desordenarlas, y que ya hablará con su médico de cabecera en cuanto sea posible, para reevaluar su tratamiento.

¿Por qué supuesto nos decantaríamos? En principio el más sensato es el C. Pero que nadie sonría con suficiencia, los otros dos también han sido escogidos en mayor número de ocasiones de las que podríamos imaginar. Cualquier profesional de la salud puede referir unas cuantas anécdotas al respecto.

Y todo esto sin contar con que demasiado frecuentemente el paciente no toma las medicinas que tiene pautadas; o si las toma, son menos comprimidos de los que debería; o son más. Nos estamos refiriendo a lo que se ha dado en llamar el cumplimiento terapéutico.

El acostumbramiento a las medicinas a lo largo de muchos años, el tenerlas al alcance de la mano, ha motivado que hayan sido despojadas en la mayoría de las ocasiones del efecto casi religioso que tuvieron en su origen (hace miles de años), perdiendo de paso el efecto placebo que se añadía a su efecto real. Se han introducido tanto en la vida cotidiana que ya les hemos perdido el respeto. Es muy normal que en cualquier ámbito se pasen de unos a otros medicinas que deberían ser particulares. Por ejemplo, si comentas en la pescadería que te duele la cabeza es muy posible que alguien te proporcione un ibuprofeno de su propio bolsillo; o si dices que estás nervioso en la oficina, no sería raro que cualquier compañero te regale un comprimido de algún ansiolítico.

Así, muchas personas toman su medicación pensando que no les va a hacer nada, resabiados, porque la tomó su vecino y a él no le curó. Y ya se debería saber el efecto

que lo psíquico ejerce sobre el cuerpo humano.

En esta línea de pensamiento menoscipador, hay gente que toma menos medicación que la que le corresponde. Es decir, si con el desayuno de cada día tiene que tomar un comprimido de un antihipertensivo, la pastillita blanca, a lo mejor (a lo peor) se le olvida uno de cada cuatro días, resultando un cumplimiento terapéutico de un 75 %. Esto es por la cotidianidad, por los despistes, los olvidos; resumiendo, la causa primera es la pérdida de respeto a la medicina, por su fácil accesibilidad.

Pero es que también, sorprendentemente, hay pacientes con un cumplimiento terapéutico de más del 100%. Es decir, que toman más de lo que les ha sido prescrito. Por ejemplo, un anciano (para centrarnos, vale también cualquier paciente joven y despistado) que al levantarse de la cama tiene que tomar su antihipertensivo (la pastillita blanca), pero lo hace de una manera maquinal, lo mismo que lavarse la cara o peinarse. Corre el riesgo de que a los diez minutos, somnoliento, se le vaya el santo al cielo y no recuerde si lo ha tomado o no. Y hablamos de despistes, no de ningún tipo de amnesia. Lo mismo que cuando salimos de casa y a los pocos segundos nos preguntamos si hemos cerrado o no con llave. Esto, alguna vez es normal; si son muchas puede que sea patológico, habría que estudiarlo. El anciano, por si acaso, vuelve a tomar otra dosis, con el riesgo que entraña hacerlo.

Hay que reseñar que algunos, pocos, no incumplen su tratamiento por despistes u olvidos, sino por simple y pura necesidad. Por ejemplo, si les prescriben un comprimido de un antibiótico cada ocho horas y terminar el envase, ellos, quién sabe bajo qué criterio, tomarán uno cada cuatro horas el primer día, para que haga efecto más rápido porque se encuentran mal, luego uno a la mañana y otro a la noche (es más cómodo) y, en vez de finalizar el envase, dejarán alguna pastilla para comenzar a tratarse ellos por su cuenta otra vez que les suceda lo mismo. O parecido, tampoco hay que ser muy exigentes... Esto conlleva una serie de problemas que van desde que no se cure el proceso hasta que se desarrollen resistencias al antibiótico y no sea efectivo en otras ocasiones. Y sucede bastantes veces, para desespero y frustración de los profesionales de la medicina.

Otros, para finalizar una lista de ejemplos que bien podría alargarse hasta ocupar varios apartados de este libro, un fármaco que se lo recetan ocasionalmente lo incorporan a su acervo de medicamentos de consumo diario. Como ejemplos el paracetamol (¡como siempre duele algo!) y el omeprazol, el famoso protector del estómago (así puedo comer pimientos y alubias con tocino y no me sientan mal).

¿Y qué podemos hacer? Puede alguien comenzar a perder la paciencia. ¿Dónde están esos consejos prácticos que nos prometían, tan saludables, tan económicos?

Pues aquí llegan. Quien los siga, con los efectos beneficiosos que de este seguimiento se derivarán, mejorará su salud y conseguirá que estas líneas cumplan alguna de sus funciones:

1. Hay que saber qué medicamentos se está consumiendo. El sistema público de

sanidad, en su afán de mejora continua, obliga a llevar una historia clínica de cada persona, en donde está registrada toda la medicación que precisa. Esto nos parece fenomenal, no podría ser de otra forma en estos tiempos, tan tecnológicos. Pero también acarrea un efecto secundario un tanto pernicioso: muchos pacientes no saben qué es lo que toman a diario.

Y cuando alguien les pregunta, habitualmente su médico, ellos responden con un puntito de condescendencia “pues ahí está todo registrado, en el ordenador, usted sabrá”, a veces con otro puntito de ironía, como dejando caer que en qué universidad le dieron el título, con esas preguntas tan simples que hace. Otros, un poco más sabios, precisan “una pastillita blanca, y redonda, por las mañanas, y otra roja, también redonda, por las noches”. Casi siempre el médico se queda con las ganas de responder que esos datos, si le pasa algo en la calle y le preguntan los de la ambulancia su medicación, acaso sean insuficientes, tal vez si fuera una pastilla de color verde botella, triangular y grande como un puño fueran datos más definitorios.

Dejando aparte ironías, tenemos que saber, a cualquier edad de nuestras vidas y sin excusas, los fármacos que consumimos y para qué son, es un mero asunto de pura supervivencia. No siempre tendremos a mano un ordenador conectado a su historia clínica (al menos por ahora) y no es lo mismo decirle al médico de la ambulancia que tiene mal el corazón y que su medicación es digoxina que contarle que es una pastillita blanca. Y pequeña.

Además, como efecto beneficioso añadido, el esfuerzo por memorizar el nombre de su medicación (sí, ya sabemos que es difícil) mejorará su función mental, en la misma manera en que algo de ejercicio físico beneficiará su sistema cardiovascular.

2. El siguiente paso es tratar de disminuir el número de medicinas que consume. Cualquier medicina puede tener efectos indeseables, habrá que consumir las menos posibles, buscar sus efectos benéficos, cuando se precisan, y asumir los riesgos, que los tienen. Como otro ejemplo, los famosos AINES, antiinflamatorios de uso bastante habitual, son buenos analgésicos y disminuyen la inflamación, como su propio nombre indica, pero tienen entre otros los efectos indeseables de poder dañar el estómago y de elevar la tensión arterial.

Bien entendido que esta disminución del número de sus medicamentos tiene que hablarlo con su médico, explicándole cómo se encuentra, qué es lo que realmente toma (lo prescrito, lo de libre dispensación y lo que le proporciona la vecina) y valorando todo cuidadosamente. Su salud depende de ello.

Llegado a este punto hay que diferenciar:

Los fármacos de uso continuado. Son los que tiene que tomar periódicamente, con la frecuencia y cantidades indicadas. Aquí no hay muchas dudas, si le causan algún problema cuénteselo a su médico de familia para tomar una decisión entre los dos; si no

le sientan mal tómelos religiosamente y punto.

Consejo práctico: Insistimos, apréndase sus nombres. Ya sabemos que son difíciles para el lego, y para el profesional. También, a los que les ponen los nombres habría que darles un toque de atención, por complicados. Si es una medicina para mejorar la función de la vesícula, debería llamarse *Vesiculín*, por ejemplo; si es para mejorar la artrosis, *Artrosina*: para el lumbago, *Lumbaguina*, y así en esa línea de pensamiento... De todas formas, memorice sus propios medicamentos, lea la ficha técnica y asuma sus responsabilidades. No es más complicado que jugar al monopoly, que también es bueno para la función cerebral.

(Otro) Consejo práctico: Si es usted desmemoriado, o despistado, existen en el mercado unas cajas compartimentadas, a modo de dispensadores, para tener preparada la medicación: casilleros para desayuno, comida y cena de los siete días de la semana, en ellos colocará todas sus pastillas.

Hay que decir a la gente que protesta porque trasiega muchos comprimidos tres cosas:

La primera que toma lo que precisa, es decir, que si es incómodo tragar ocho o diez comprimidos al día, que soporte esa incomodidad puesto que es por su salud y además le obliga a beber agua; al respecto, ¿por qué hay gente que se declara incapaz de beber dos litros de agua al día, con lo saludable que es, en general? Si el agua es, por definición, insípida, inodora, incolora y acostumbra a ser barata.

La segunda, que es necesario precisar que el número de medicamentos que toma una persona no quiere decir nada de su potencia o de sus presumibles efectos secundarios. Es decir que a veces es más peligroso tomar una sola pastilla que diez comprimidos, dada sus características. Es un problema únicamente a resolver por la farmacología que de hecho ya ha conseguido hace tiempo unir dos fármacos en un solo comprimido, pastillas que se toman una sola vez al mes, estando a punto de comercializarse la llamada polipíldora, que incluirá varias sustancias en un único comprimido, facilitando así el cumplimiento terapéutico. De todas maneras, dentro de un tiempo habrá personas que se quejen por que tienen que tomar una pastilla al mes, y se les olvidará hacerlo... Es la naturaleza humana.

El otro tipo de fármacos que queríamos comentar es el de uso esporádico, como ejemplo los analgésicos o los ansiolíticos, por si en algún momento nos duele algo o estamos muy nerviosos. Aquí, y siempre con la connivencia de su médico, cuanto menos mejor. Hay que tener en cuenta lo fácil que es acomodarse a una solución transitoria y convertirla en crónica. Es más cómodo tomar un valium (diazepam), por citar un nombre comercial que es ya un hito en la farmacopea, que caminar una hora, hacer alguna técnica de relajación y/o tomarnos la vida con más tranquilidad. También es más fácil tomar paracetamol cada ocho horas, a diario, para un dolor que puede ser esporádico, que aguardar a que comience a dolerle de verdad. De todas maneras el tema del dolor es muy complejo, integra componentes somáticos y psíquicos, y su abordaje precisa

muchos puntos de vista y muchísimas páginas para su desarrollo y tampoco deseamos entrar al trapo, que nosotros mismo hemos agitado, por cierto. De otra forma hablaríamos muy superficialmente y podríamos meter la pata o llevar a malos entendidos.

Finalizando el tema del consumo de medicamentos en el anciano, y más allá de la teoría, otro consejo para llevar a la práctica mañana mismo: Negocie con su médico para intentar consumir lo mínimo posible, es lo más saludable. Lo que se deba de tomar de una manera regulada, cerciórese de hacerlo bien; lo que se consuma esporádicamente, que sea eso, lo más esporádico posible. Consumo racional de medicamentos. Y para finalizar, recuerde también que la mayoría de las personas nonagenarias no han llegado a esa edad *a pesar* de los medicamentos, sino *gracias* a los medicamentos.

15

MIGUEL DELIBES

Está sentado como casi siempre, tantas y tantas horas en los últimos años, junto a la mesa del despacho. Es su lugar favorito, rodeado de libros, fotografías, recuerdos, y folios de una blancura inmaculada, todavía por llenar con su letra pulcra de estilográfica, en un aparente desorden que sólo él comprende. Tiene ya muchos años, demasiados piensa a menudo, y le cuesta cada vez más concentrarse en lo que escribe.

A veces sus ojos fatigados se quedan fijos, ensimismados en la pluma que sostiene su mano, entre los dedos índice y medio, casi rozando el papel, ese folio en blanco que da una especie de vértigo a muchos escritores. Pero su mente no lo ve, está volando hacia atrás, serena y majestuosa como el vuelo del águila, le encantaba verlas a través del cielo azul de Castilla; vuela en busca del recuerdo agridulce de toda una vida.

Si entrara alguno de sus nietos lo vería allí, abstraído, pero su mente está en los campos de Valladolid, descansando en mitad de alguna jornada de caza. Un viejo olmo le da sombra, casi puede oler el aroma del tomillo y la retama, ver las flores silvestres en los bordes de los campos de trigo, una nube de algodón prendida inmóvil en lo alto del cielo.

Mueve un poco la pluma estilográfica, sin llegar a rozar el papel, y se ve ahora sentado en su sillón favorito, junto a Ángeles. A ella le gustaba hacer punto mientras él le adelantaba párrafos de su próximo libro, era mucho más que su musa, fue su compañera, su único amor. Cuando ella murió la existencia se tornó en un vacío total; desesperanza, dolor insoportable. Sólo por sus hijos y sus nietos pudo seguir viviendo. Pensó que no iba a conseguir escribir ni una línea más, pero descubrió que la literatura le aliviaba aquella pena tan cruel que en algunos momentos casi le impedía hasta respirar.

La pluma comienza a deslizarse por el papel, afuera todo es otoño, invierno en su corazón. Su mente, tan lúcida, en ocasiones demasiado para su propio bien, ha llegado a creerlo, vuelve a su nuevo libro. *El hereje*, ya lo ha titulado.

Tiene setenta y muchos años, una eternidad a sus espaldas. La caza ya no está a su alcance, la pesca le da pereza. Sólo le queda la familia, sus siete hijos, los nietos, el cariño... Lo bastante para continuar hacia adelante, aunque siga recordando a Ángeles, aunque siga doliendo su ausencia lo mismo que el primer día.

No se da cuenta de que afuera hay un airecillo cada vez más frío, que hace revolotear las hojas que caen de los árboles, salpicando de bronce y de oro la calle. Su mano cuidadosa escribe en el papel unas frases que ya son inmortales...

16

ESTAR GUPOS/AS

No nos referimos a la belleza clásica, pero estar razonablemente guapos, o al menos atractivos con un aspecto correcto, parece una buena idea, más a medida que el tiempo cruel va añadiendo arrugas a nuestro rostro, pliegues a nuestra cintura. ¿Quién no se ha entristecido ante la imagen de un niño pequeño que se aleja lloroso cuando se aproxima su abuelo, desaliñado y sin afeitar, pelos en las orejas y zapatillas de felpa, o su abuela, bata de boatiné y rulos, a estas alturas del milenio?

Vaya por delante en que estamos de acuerdo en que existen jóvenes poco arreglados, sucios y con mal aspecto, también es imperdonable, pero esto se agrava en la ancianidad; el paso de los años puede que alguna vez nos obsequie con apariencia de respetabilidad, pero casi siempre nos añade miserias físicas.

No sé si viene al caso, pero decían hace mucho tiempo que el pescado fresco se prepara de una manera sencilla, a la plancha o al horno, no precisa más. Pero cuando está comenzando a pasarse, a madurar, se le añaden salsas y aderezos. Algo parecido tendremos que hacer nosotros, me temo.

Ofrecer un mejor aspecto siempre nos va a convenir, en todas las relaciones humanas, en las sociales y en las familiares. Merece la pena preocuparnos por ello, dedicar algunos esfuerzos, hay numerosas herramientas para conseguir mejorar en atractivo:

Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

Nuestro cabello es muy importante, es como una bandera, lo primero que se ve en una aproximación. Para ellas un buen tinte, en la peluquería habitual si es una mujer clásica o en una más *cool* si acostumbra a seguir los dictados de la moda. Se pueden utilizar desde colores atrevidos, incluso atrevidísimos, como Lucía Bosé hace unos años (ahora no tengo la menor idea, o ella no sale en la prensa rosa o soy yo el que no la hojeo demasiado) hasta las clásicas permanentes blanco-azuladas de abuela de toda la vida. Existe toda una gama de oportunidades en cuanto a tintes para el cabello femenino, lo mismo respecto a los cortes. Yendo un paso más allá, hay extensiones y pelucas fenomenales de todos los precios y calidades. También existe un sinfín de productos para cuidar el cabello, el natural, desde todo tipo de productos vitamínicos adecuados, hasta el champú o la crema nutritiva más sofisticados, el que estemos mayores no es óbice para que no podamos utilizarlos.

En cuanto a los varones, quizás aquí tengamos menos margen de maniobra, o acaso

sea yo un poco antiguo, o al menos no lo suficiente fashion para los tiempos que corren, raudos. Se me ocurre:

1. El corte clásico, de toda la vida. Si es usted de poco pelo (no busque aquí ninguna metáfora, por favor), si soporta la calvicie androgénica que afecta a muchos hombres, la de siempre, en primer lugar consuélese, ya lo dijimos páginas atrás, dicen que existe en estos casos un exceso de hormonas masculinas. En segundo lugar puede acudir a la peluquería más cercana y barata de su barrio. En la categoría de corte más o menos habitual poco se puede hacer por usted, no merece la pena que se gaste el dinero excepto si quiere cambiar de imagen.
2. Si es un poco audaz, y con algo más de cabello, puede dejárselo largo, incluso una coleta y/o barba blanca pueden contribuir a dar la sensación de artista o de actor de cine. Ya se sabe, el arte envejece bien, no hay más que observar a escultores, pintores o actores famosos. Asimismo, se envejece bastante bien siendo millonario, de los de toda la vida, no los que hacen dinero rápido, pero eso ya es algo más complicado.
3. Si en su momento sufrió el trauma de la calvicie prematura, a pesar de haberse gastado casi una fortuna en todo el minoxidil que compró en la farmacia del barrio (que dicho sea de paso es un fármaco que va bien, aunque exige una gran perseverancia), consuélese pensando en que su caso era predestinado (otra vez la dichosa genética), hay ocasiones en las que no se puede hacer nada, de otro modo Julio Iglesias o Alberto de Mónaco lucirían ahora unas honestas cabelleras. Si no puede superarlo, o no quiere, hay unos implantes bastante correctos, la ciencia va mejorando notoriamente técnicas y resultados, a cada día que pasa. También hay todo un surtido de pelucas y peluquines para todos los gustos, desde los más descarados y naifs, que algunos en su inexplicable ingenuidad piensan que pasan desapercibidos, hasta los más perfeccionados que jamás podríamos sospechar no fueran el cabello de nacimiento.
4. En los últimos años, coincidiendo con una especie de rebelión de los calvos o al menos una aparición de una suerte de orgullo de serlo, se ha puesto de moda la calvicie agresiva. Se trata de, en vez de disimular los cuatro pelos que nos quedan en complicadas e inestables arquitecturas capilares, raparlos al cero, afeitar de hecho el cuero cabelludo, como proclamando a los cuatro vientos “sí, soy calvo, ¿pasa algo?”. Si además lo aderezamos con un tatuaje, el no va más de la modernidad.

Después del cabello, en una aproximación, una de las cosas que más puede atraer es la sonrisa. Aquí, si la naturaleza ha sido cruel, también hay unas cuantas posibilidades de remediarlo, todas de la mano de un buen odontólogo. Desde los cada vez más fiables implantes dentales (caros pero mejorando sus precios merced a la ley de la oferta y la

demanda) hasta la dentadura postiza de toda la vida, pasando por blanqueamientos, carillas de porcelana, puentes, ortodoncias varias y todo un sinfín de técnicas empleadas por los dentistas. Quizás no sean técnicas baratas, pero hay que reseñar que el nivel de la odontología en nuestro país es muy alto.

Hablando de precios, la dentadura postiza tiene la ventaja de ser uno de los remedios más asequibles (el más barato es quedarse sin los dientes) y que no precisa cirugía. A pesar de ser cada vez mejores y poseer una buena adherencia, en general, la desventaja es su ocasional movilidad. Hay personas que por descuido, tienen la costumbre de moverla, dentro de la boca, al estar a solas, como quien se mordisquea las uñas o se arrasca una oreja, un tic más. Esto, si se descuida y lo hace en público, lo que ocurre tarde o temprano con muchos fastidiosos hábitos, ocasiona una mala impresión, para qué engañarnos. Consejo: Vigile este mal hábito, controle la adherencia de su dentadura.

En cuanto a los implantes dentales, ya hemos dicho que distan mucho de ser económicos, y además precisan cirugía, una suerte de bricolaje odontológico. Puede haber riesgos y complicaciones, que es labor de su dentista explicitarle, tampoco es este un tratado de odontología, mucho menos de implantología dental.

No sé si nos fijamos antes o después que en los dientes, pero es una importante tarjeta de presentación la mirada. Si precisa lentes correctoras, casi seguro de que sí a partir de cierta edad, haga el favor de no llevar esas gafas heredadas de su cónyuge (las dioptrías no se heredan) o de arrojar al cubo de la basura esas lentes rotas y reparadas con esparadrapo. En la actualidad existe una gama de productos baratísimos en las ópticas, También hay gafas carísimas, bien es verdad, por lo que habrá que valorar nuestras posibilidades y escoger lo más adecuado.

De todas formas, al margen de que ya sabemos todos que las pensiones cada vez pierden más poder adquisitivo (y desde aquí una pregunta a la clase política, con innegables tintes demagógicos: ¿Por qué no empiezan sus proyectos de ahorro por limitar sus propios sueldos, sus propios gastos de representación, tan ostentosos, en lugar de atacar las pensiones de los más indefensos? No es necesario que me responda nadie, era lo que se acostumbra a llamar una pregunta capciosa), al margen de que los jubilados cada vez tienen menos dinero, decíamos, lo cierto es que a medida que vamos envejeciendo ya no es momento de ahorrar, sino de disfrutar del dinero que tan arduamente hemos conseguido. El momento del ahorro es en la juventud y en la madurez, nunca debería serlo en la vejez.

Y antes de que nadie reaccione justamente indignado y diga que los pobres ancianos tienen que ahorrar, puesto que las pensiones son mínimas y apenas sirven para supervivencia en numerosas ocasiones, le responderemos que la gran mayoría de los que fallecen dejan herencias, de las positivas nos referimos, no de las que son deudas: un piso, una lonja, un terrenito...

En la actualidad existen fórmulas para que el banco o la caja de ahorros le gestionen a

usted su patrimonio de manera que, ajustando gastos a la rentabilidad de lo que tiene, se vaya al otro barrio habiendo vivido sus últimos años con una cierta comodidad. Previamente le harán un estudio basándose en su edad y en el valor de lo que puede disponer, para irlo así consumiendo mes a mes, por decirlo de una manera rápida, aportando algo de liquidez a su pensión habitualmente insuficiente. Suelen hacerlo bastante bien, al fin y al cabo son fórmulas que convienen a todos y el banco jamás va a perder, por eso no se preocupe. Si el cálculo ha sido demasiado optimista, no se apure, lo que sobre seguirá siendo herencia que usted lega, aunque sea el valor de la sexta parte de su terreno, por ejemplo.

Al final, que todo llega, resultará que usted aprovechará como se merece el valor del piso que tantos esfuerzos le costó adquirir, en detrimento de ese sobrino suyo tan gañán que únicamente viene a verle por Navidad (como algunos turrones), apenas diez minutos, y encima le trae unos dulces revenidos que nadie podría pensar en comer.

Pero, va a ser mejor que continuemos con lo nuestro y dejemos de lado cuestiones sociofamiliares, espinosas por demás.

Siguiendo con el apartado de estar guapos, y después de habernos dedicado a cabello, dentadura y ojos, nos queda un tema muy importante: las arrugas.

Aquí también, como a lo largo de casi todo el texto, no nos cansaremos de repetirlo, no se trata de llegar a octogenario y preocuparnos entonces de esos pliegues cutáneos que le cuentan a todo el mundo lo que hemos llorado y lo que hemos reído, nuestra ira o frustración, las preocupaciones... Dejando a un lado que tampoco nos parecen mal las arrugas, cuentan nuestra historia, lo que hemos vivido, entendemos que haya personas a las que no les gusten en absoluto. Tienen entonces tres caminos:

1. Aguantarse. Asumirlas, dejarlas como están, son nuestra biografía y hay gente que piensa que se merecen un respeto.
2. Comenzar a preocuparse por ellas en la juventud. Por ejemplo, tomar menos el sol, aparte del riesgo de cáncer de piel, los rayos solares son dañinos y favorecen esos cutis curtidos de campesinos o pescadores profesionales. Ya lo sabe usted, y sabemos que lo sabe, pero no está de más insistir hasta conseguir el cambio de las costumbres perniciosas por otras que nos beneficien. Procure darse baños de sol a primeras y a últimas horas, huya del mediodía, si está en la playa existen numerosos chiringuitos perfectamente adecuados para degustar una manzanilla (o un tinto con resveratrol, ya sabe) y unas aceitunas. Utilice cremas de protección solar con factor alto, existen en el mercado. No se olvide de que hay que aplicársela un rato antes de salir al sol y luego renovarlas cada poco. Como nota didáctica le diremos que un factor de protección 50 no protege el doble que un factor 25, sino solamente un poco más, la diferencia es que el tiempo en que hay que darse una nueva aplicación también es algo más largo.

Como anécdota, una amiga que tomaba el sol con cronómetro, para que fueran sus rayos equitativos con su epidermis, la mitad tumbada boca arriba y la otra mitad boca abajo. Tampoco quería hablar demasiado, cuando la acompañabas en la playa. Se disculpaba por ser antipática, no lo era en absoluto; decía que si se reía mientras tomaba el sol le salían más arrugas.

Todo esto de riesgo solar, cremas de protección previas y posterior hidratación lo saben perfectamente, y lo practican, la mayoría de las mujeres. Esa ventaja que nos llevan a los hombres, más reacios en general, casi siempre por desidia. Así, a bote pronto, se me ocurre que la cosmética y la masculinidad han ido poco de la mano, considerándose, afortunadamente en otros tiempos, el olor levemente montaraz como masculino y existiendo varones que todavía piensan, sin exteriorizarlo casi nunca, que el uso de desodorantes supondría quizás (sólo quizás, ¿eh?) un desdoro en su masculinidad.

Esto afortunadamente es agua pasada, los jóvenes utilizan de una manera cotidiana cremas de protección solar y cuidan su piel y su rostro con bálsamos para después del afeitado y cremas hidratantes faciales y corporales. Por ejemplo, *nivea for men*, la primera que se me ha venido a la cabeza, a pesar de que no nos esponsoriza, que conste en acta.

En realidad y desgraciadamente nadie nos esponsoriza. Se me ocurre que hay un campo virgen para la publicidad: la literatura. Lo mismo que en el cine, por ejemplo en las películas de James Bond, aparecen perfectamente explicitados los modelos de los coches o las marcas de los relojes, habría que hacer algo parecido en los textos editados, cuando aparezca tal o cual marca, que adorne la persona del protagonista, que sea previo pago del sponsor, de otra manera el lenguaje será más genérico. Es decir, el galán de la novela rosa podrá llevar un Rolex en su muñeca varonil, si hay pasta de por medio, y si no portará un inespecífico reloj de acero y oro.

Volviendo al tema de las arrugas, siempre habrá alguna solución, siquiera paliativa, además de la cosmetología (increíble, hay una crema basada en la baba de caracol), la cirugía plástica ofrece un abanico de técnicas más o menos sofisticadas que van desde las inyecciones de colágeno, el famoso bótox, sofisticadas técnicas de laserterapia, hilos de oro, blefaroplastia, que elimina las bolsas de los ojos, el exceso de tejido graso en los párpados, y qué sé yo cuántos novedosos tratamientos.

Y cambiando de tercio, también se dedican los cirujanos plásticos a la eliminación de todos esos acúmulos de grasa que el paso del tiempo, la ausencia de ejercicio físico y la buena vida en general han adherido a la silueta envidiable que teníamos a los veinte años. Al hilo de esto, aprovechamos para reseñar que hay muchas mujeres de edad madura que son obesas. La historia es siempre la misma: a los veintitantes pesaban, por ejemplo, 56 kilogramos, peso correcto para su altura. Con el primer embarazo, adquirieron siete kilos que luego ya no bajaron. Otros ocho con el segundo, y ya no hablemos del tercero, todos ellos bien asimilados, sin perder ni un gramo. Cuando se dan cuenta, ya han

pasado veinte o treinta años, y están convencidas de que el peso que tienen es su peso normal, las vecinas y las amigas son de tallas parecidas. El sobrepeso les perjudica las articulaciones, especialmente las rodillas y la columna vertebral (lógico, van por la vida con una mochila de veintitantes kilos de peso de la que no se pueden despojar), les sube el colesterol, les incrementa la tensión arterial, les aumenta esa diabetes de tipo 2 que ya tienen... Cuando les explicas que su peso debería ser el que tenía cuando se casó, bien entallado el vestido de novia, no lo entienden, piensan que bajar todos esos kilos perjudicaría seriamente su salud, las debilitaría. Y algo muy parecido, sólo que sin embarazos, les ocurre a sus maridos.

Actualmente uno de los indicadores de riesgo es el perímetro abdominal, la medida del cinturón. En general, a menos barriga, menos enfermedades, especialmente las cardiovasculares, que pueden ser de una gravedad extrema.

O sea que ya sabe, hay que bajar peso, y siempre será mejor de una manera menos agresiva que con la cirugía. Dieta y ejercicio físico.

Y mientras tanto, siempre nos quedará la ropa. Podrá vestirse con enormes túnicas como aquel cantante griego, Demis Roussos, o la admirada Montserrat Caballé, hasta que consiga bajar esos kilos que le sobran, así ocultados más que disimulados. O llevar pantalones vaqueros de diseño, sudadera deportiva postadolescente y gorra de béisbol, para rejuvenecer, siquiera de aspecto. O también decantarse por un buen traje de *Ermenegildo Zegna*, la elegancia clásica de toda la vida. Podrá acudir a un buen sastre (hace mucho tiempo, en otras épocas, decían en Inglaterra que el mejor amigo de un caballero era su sastre) o a una buena modista, disimulan por aquí, sugieren por allá, ponen hombreras o ajustan zonas de la prenda, en definitiva adaptan la ropa al cuerpo del cliente.

Nadie tiene por qué decirle cómo tiene que vestirse, usted lo decidirá, dependiendo de sus gustos y posibilidades económicas. Pero vaya como usted disfrute más, no como crea que tiene que ir acorde con su edad. Vale la pena el esfuerzo por verse, y que le vean, un poco más guapo, un poquito más elegante, una gotita más glamouro/a. Se sentirá mejor. Cómprese ese fular, póngase ese vestido de verano a pesar de que sus hijos opinan que es demasiado atrevido para sus años, nunca va a ser más joven que hoy y ahora.

Pruébelo y ya nos contará.

EJERCICIO FÍSICO Y ENVEJECIMIENTO

Aquí vamos a entrar en materia de una manera decidida, vamos a ser taxativos: no hay edad a partir de la cual haya que dejar de practicar deporte. Y como hacen los buenos púgiles antes de que pueda recuperarse el contrario, el viejo uno-dos, lanzamos otro axioma, rápido y certero, antes de que venga alguien a contradecir al primero: el ejercicio físico siempre es beneficioso, por supuesto practicado en las condiciones adecuadas y con los controles precisos, que nadie piense al leer esto que estamos animando a los octogenarios a jugar un partido de fútbol sala. Siempre según y cómo, aunque quite fuerza a la declaración, no podíamos obviarlo.

El ser humano está diseñado filogenéticamente, no sólo genéticamente, para el movimiento. Si no nos movemos, seremos nosotros los primeros perjudicados. Dicen algunos de los que critican la práctica de actividades deportivas que los animales no hacen deporte, que no es algo natural. Y tienen su parte de razón, pero los animales corren para comer, o para no ser comidos. En la selva corre el león, para no pasar hambre, y corre la gacela, si quiere evitar ser el plato principal del depredador. En los zoológicos no precisan hacerlo, pero cualquiera que los haya visitado, tristes aunque bien alimentados, sabe de sobra que no son más que una parodia de los animales en libertad.

Con el paso del tiempo el proceso de envejecimiento produce poco a poco unos cambios en nuestro organismo, de ello hablamos a lo largo de estas páginas y, de todas formas, se intuyen fácilmente a poco que se le caiga una moneda y tenga que agacharse a recogerla o se exceda uno en el ejercicio físico diario. Estos cambios, tristes pero ineludibles, son de tener muy en cuenta a la hora de enfocar nuestra práctica deportiva. Siempre hay que valorar las características físicas de la persona que va a practicar cualquier deporte, da igual que sea joven o anciano, su fisiología, sus enfermedades o la susceptibilidad que tiene de padecerlas. Conviene adaptar el deporte a la persona, no al revés. Por ejemplo, si usted ha practicado boxeo toda su vida y tiene ya setenta años lo oportuno será hacer ejercicio físico de una forma menos exhaustiva. Tal vez le convenga más la natación, el paseo o lo que algunos llaman trekking, o incluso, si su estado físico se está deteriorando, practicar taichi, tan de moda, arte marcial de la línea blanda, quizás catalogado así porque nunca terminas la sesión con un ojo a la funerala.

Hombre, si su pasión por el boxeo es desmedida y no se resigna a abandonarlo, siga con su práctica diaria, respetando un entrenamiento adecuado a su edad y condiciones, y

que su sparring sea extremadamente cuidadoso, con lo cual finalmente se convertirá en algo más cercano al taichi de lo que a usted le gustaría. Lo sentimos, pero no existe otra manera, intentar boxear como a los treinta sería suicida.

Tenga especialmente cuidado con las lesiones, que las habrá sin duda, lo mismo que entre los deportistas jóvenes, solo que en la madurez tardan más en curarse y a veces no desaparecen del todo. Si alguien ve practicar a los patinadores o a los skaters de apenas veinte años, comprobará que tienen caídas espectaculares, de las que en algunas ocasiones salen con una fractura. Existen patinadores urbanos fenomenales en el rango de edad entre los cincuenta y los sesenta, la diferencia es que, en este caso, las caídas espectaculares casi siempre causan fracturas que terminan en el quirófano.

De todas formas, lo habitual en una práctica deportiva bien regulada es que las lesiones sean mínimas: alguna sobrecarga, puede que una tendinitis, quizás un poco más de lumbago. Pero los efectos generales no pueden ser más beneficiosos para su organismo y a todos los niveles: cardiovascular, pulmonar, osteomuscular y del equilibrio, incluso psicológico con incremento de la autoestima y disminución de los cuadros de ansiedad y depresión (las famosas endorfinas). Al hilo de la mejora del equilibrio que referimos, hubo hace unos años un estudio experimental en el que se les proporcionaba unas técnicas básicas de judo, en un cursillo, a un grupo de ancianos; al parecer resultó que las caídas eran menores en frecuencia y en intensidad; en definitiva, que se caían menos y se hacían menos daño.

Científicamente, ya se llegó hace mucho a la conclusión de que el ejercicio físico es un factor antienvejecimiento fisiológico de primer orden. A través de procesos bioquímicos y fisiológicos bastante complejos cuya comprensión exige tener conocimientos previos del ciclo de Krebs, la beta-oxidación, marcadores enzimáticos, mitocondrias y otros muchos conceptos demasiado técnicos para este libro (y para este autor, me temo) tendrá los siguientes efectos beneficiosos, ampliando lo que decíamos líneas atrás:

1. Mejora la capacidad aeróbica, el gasto cardíaco y la ventilación, con mayor aprovechamiento del oxígeno. Es decir, que beneficia a la función del corazón y de los pulmones.
2. Hipertrofia el músculo y mejora la calidad ósea. Esto conlleva un beneficio adicional en enfermedades del sistema osteomuscular como la osteoporosis o la artrosis. Incluso en otro tipo de enfermedades más complejas, como las tan actuales fibromialgia o el síndrome de la fatiga crónica, la práctica cotidiana de ejercicio físico constituye uno de los pilares del tratamiento, lo que demasiado a menudo se resisten a creer algunos pacientes; o al menos a llevar a la práctica.
3. Disminuye la resistencia vascular sistémica (el tabaco la aumenta) y disminuye la tensión arterial. Esto también tiene efectos favorables en el corazón, disminuye la resistencia contra la que tiene que trabajar la bomba cardíaca.

4. Mejora la coordinación y el equilibrio físico. Menor riesgo de caídas accidentales.
5. Mejoría psicológica indudable. Disminuye la ansiedad y contribuye a mejorar los cuadros depresivos, tienen que ver las ya citadas endorfinas, sustancias que se secretan durante la práctica deportiva, son las que provocan la llamada adicción al deporte, casi siempre beneficiosa; los deportistas habituales se sienten mal cuando se ven obligados a abandonar temporalmente el ejercicio físico, la razón es puramente fisiológica: les falta su dosis de endorfinas. Esto también explica que durante los primeros meses de practicar deporte a menudo es preciso acudir a la fuerza de voluntad, de alguna manera obligarse a hacerlo. Luego sucede lo contrario, la suma del hábito y las endorfinas (nos hacen sentir mejor, añaden una cierta euforia a nuestra vida) provoca que con el paso del tiempo sea ya difícil abandonar tan sana costumbre.
6. Disminuye la concentración de lípidos en sangre. Ya sabe, ese famoso colesterol con el que tan pesado se pone a veces su médico de familia, o su cardiólogo. El ejercicio físico contribuye a que disminuya el LDL (el colesterol *malo*) y a que aumente el HDL-colesterol (el *bueno*, el que le protege).
7. Se beneficia también la tolerancia glucídica, es decir, disminuye el riesgo de diabetes y mejora el pronóstico de una diabetes ya establecida. También en esta enfermedad está indicado el ejercicio físico de una manera habitual.

(Consejo para diabéticos: el ejercicio y la dieta siempre tiene que hacerse de una forma regular. Si usted come un día demasiado le subirá su glucosa en sangre, su glucemia, con los riesgos que conlleve. Si usted come lo de siempre y un buen día, por la causa que sea, hace el doble o el triple del ejercicio físico al que está acostumbrado su organismo, entonces consumirá sus reservas de glucosa y le dará una hipoglucemia. De modo que, ya sabe, el ejercicio físico siempre regular y adecuado a la dieta, para favorecer a su organismo y evitar problemas).

En resumen que todo es positivo, obviando las mínimas lesiones que puedan surgir, de modo que si usted no es aficionado al ejercicio físico, hoy puede ser un buen día para decidir cambiar sus hábitos de siempre por otros mejores. La edad no tiene importancia, ya sabe lo que dicen: hoy es el primer día del resto de nuestra vida.

De todas formas, tampoco es preciso que se acelere, converso ya al deporte como Saulo moderno derribado de su sillón favorito por un rayo divino del que el autor sólo es instrumento, y se precipite a comprar una raqueta de tenis. No. No es necesario el apresuramiento, tiempo hay por delante.

Lo primero es consultar con su médico de familia, es quien está al tanto de su estado de salud, de sus interioridades analíticas y de los pormenores de sus vísceras. Después de oír su historia clínica y efectuar quizás alguna prueba que considere oportuna, podrá aconsejarle acerca de qué tipo de deporte es más conveniente. Aquí, como en

muchísimas ocasiones en la medicina actual, tendrá lugar una cierta negociación médico-paciente. Quizás le recomiende la natación, pero usted siempre ha tenido miedo al agua, desde niño, y además no tiene una piscina accesible, aunque a lo mejor sí que tiene cerca un gimnasio. Habrá que llegar a un acuerdo, lo que exigirá algo de ductilidad por ambas partes. Una vez decidido esto, con el visto bueno del profesional acerca de lo que vamos a hacer, ya le habrá explicado que no se trata de hacer una suerte de barra libre, practicar todo lo que quiera con la intensidad que a usted le parezca bien, incluso esforzarse a tope para que compruebe su cuñado qué bien anda en bicicleta o para que vea el pusilánime de su yerno cómo levanta usted pesos increíbles para su edad. Hay que tener en cuenta que los descuidos y las tonterías pueden tener su precio, a cualquier edad. Un sobreesfuerzo puede llevarnos a un infarto de miocardio, no sólo devaluando cualquier efecto beneficioso que pudiera tener el deporte en cuestión, sino enviándonos directamente al otro barrio. De modo que, recuerde, el ejercicio físico es conveniente, pero sea prudente, aténgase a unos principios muy simples que explicaremos a continuación:

1. La intensidad del esfuerzo. No debe ser un esfuerzo exhaustivo, eso déjelo para la práctica profesional, y que conste que el deporte de élite no nos parece el más recomendable para una mejora de la salud, si acaso para mejorar la cuenta corriente, pero nada más. Usted (yo, los humildes mortales) deberíamos trabajar en un rango de intensidad del 65% al 75% como mucho, de frecuencia cardíaca máxima. Que se puede obtener por unas pruebas sencillas como es el test de esfuerzo, al alcance de cualquier interesado en el tema.

En general, dejando aparte tecnicismos, una intensidad correcta puede ser la que durante el ejercicio nos permite ir hablando cómodamente, manteniendo una conversación que no hace falta sea interesante con nuestro compañero/a de deporte, ya sea mientras caminamos por la montaña, paseamos en bicicleta o realizamos cualquier otra actividad deportiva. Los más puristas llevan un pulsómetro, simpático aparatito electrónico que nos va mostrando nuestra frecuencia cardíaca mientras hacemos ejercicio. Los hay que se pueden programar con el fin de que suene una alarma al alcanzar el número de pulsaciones que no nos interesa sobrepasar, así sabemos que tenemos que bajar la intensidad del esfuerzo. No son caros y merece la pena adquirir uno, para añadir un poco más de seguridad a nuestra práctica deportiva. Sobrepasar nuestra frecuencia recomendada puede ser peligroso, de hecho hay muchos infartos entre deportistas aficionados que, por un exceso de competitividad mal entendido, cometan ese error.

Consejo: Si usted está practicando deporte y de repente se encuentra mal, sea cual sea la causa, lo primero que tiene que hacer es detener su actividad, podría estar sobrecargando su corazón hasta un límite peligroso. Si le duele alguna articulación, a lo mejor es suficiente con bajar el ritmo, pero mejor parar. Pero si es

un dolor en el tórax, una sensación de presión retroesternal, que puede irradiarse al hombro, a la muñeca o a la espalda... Si hay mareo, sudor frío... Entonces mucho cuidado, son síntomas de que puede estar sufriendo un infarto de miocardio y eso ya es muy grave: detenga su actividad sin demora de ningún tipo (da igual que sólo falten tres tantos para terminar ese partido de paddle y que usted le vaya ganando a su cuñado por primera vez) y llame al teléfono de emergencias. Este consejo puede salvarle la vida. Recuérdelo: dolor torácico sospechoso, detenerse y llamar a urgencias, allí podrá hablar con el coordinador médico, no le llevará más de unos segundos hacerlo. Si se equivoca en su apreciación nadie le va a reprochar nada. Nunca. Además le harán un electrocardiograma para mayor seguridad. Si no se equivoca, si está sufriendo un ataque cardíaco, sus probabilidades de supervivencia se habrán incrementado. Insistimos, más vale equivocarse en cien ocasiones que dejarlo pasar en una.

Mucho nos tememos que hemos vuelto a escaparnos del tema del apartado, de modo que lo retomaremos. El siguiente parámetro a tener en cuenta en la práctica deportiva de las personas maduras (calificativo confuso, evoca un poco a la fruta) es:

2. La duración. Deberá ser, de comienzo, entre media y una hora. Una recomendación, sin argumentos científicos pero bastante racional, es comenzar con unos pocos minutos e ir subiendo paulatinamente el tiempo a medida que van pasando los días. Da igual empezar con cinco o seis minutos diarios, lo realmente importante es empezar, coger el hábito de la práctica deportiva de una manera cotidiana. La semana siguiente serán siete y ocho en la próxima, lo que interesa es la perseverancia, sobre todo al comienzo, que es cuando menos apetece, cuando menos convencidos estamos. Luego, con el paso de las semanas, comenzará a sentirse mejor, los beneficios del ejercicio físico empezarán a dejarse notar. Olvídense de las agujetas de los primeros días, enseguida será usted un converso y no podrá dejar ya de practicar algo de deporte periódicamente. De hecho, se encontrará mal si no lo hace.
3. La frecuencia. De tres a cinco veces por semana es una frecuencia recomendable. Por ejemplo, una persona de setenta y cuatro años que camine unos seis kilómetros diarios, cinco días por semana. Si lo hace con regularidad, lo primero felicitarle por su buena costumbre y únicamente recordarle que si precisa un período de reposo por cualquier causa y abandona su hábito, luego será lo más conveniente retomarlo poco a poco, ya tendrá tiempo de recuperar su forma física.

18

ANEXO: EL GOLF

Inicialmente no me atrevía a citar este deporte, todo un clásico entre gente de edad (avanzada), por miedo a ganarme enemistades. Tengo bastantes amigos que juegan al golf y casi todos tienen un puntito de fanatismo que les impele a defenderlo a ultranza, no diremos con violencia pero sí con pasión, como acostumbra a suceder entre los conversos tardíos a cualquier actividad, religiones y política incluidas.

Visto desde fuera, desde la ignorancia más supina, la perspectiva del que se acerca a un campo de golf únicamente para tomar un café con leche a media mañana y contemplar de paso el paisaje, me parece un deporte de progresión lenta y trabajosa y un pelín aburrido. Me da la impresión de que es necesario pasarse muchas horas abanicando el aire de primavera con el palo, mejorando el swing creo que lo dicen ellos así, no estoy seguro.

Por lo que veo, y dejando aparte a los profesionales estilo Tiger Woods, acostumbran a ser personas con mucho tiempo libre, imprescindible, y con variadas motivaciones:

Algunos nunca se han dedicado al deporte, jamás de los jamases, y cuando lo descubren a los cincuenta y tantos se transforman en unos fundamentalistas. Van por la calle y a cada persona con la que se encuentran, en vez de hablarles del tiempo o preguntarles por la familia, les manifiestan detalladamente todas las ventajas del golf. Y sus últimos partidos; hoyo a hoyo. Conversos.

Otros, que acaso sí que practicaron deporte hasta la cuarentena, y lo abandonaron por variadas motivaciones, deciden regresar a los buenos hábitos pasados unos años de inactividad. Al ser competitivos y querer seguir ganando, pero ya mermadas sus condiciones físicas, se les limita el campo de actuación y se encaminan así al golf. Allí encuentran desahogo a sus ansias de vencer sin poner en un serio peligro a sus organismos.

También los hay que se dedican a ello para relacionarse socialmente e incluso para mejorar su economía, es mucho más agradable hacer negocios en un green (creo que le llaman así al césped de toda la vida) que en el despacho.

En general, me parece una actividad recomendable. Supone una buena excusa para estar al aire libre, caminar y relacionarse con otras personas en un ambiente agradable, factores suficientes para practicarlo, y además se puede, al final, tomar una cervecita con los amigos en la cafetería del club. Tan sólo puntualizar que si los desplazamientos se

realizan en esos cochecitos o carritos, no sé como los denominan en el argot, entonces pierde bastante de sus cualidades deportivas. En cuanto al resto, a lo que no es caminar, en cuanto a golpear la bola con el palo no sé qué decir. Sin estudiar el tema desde manuales de traumatología o de medicina deportiva, así a bote pronto me parece una actividad asimétrica y con unas torsiones de columna vertebral y de extremidades superiores demasiado bruscas. De modo que es mejor realizar bien los estiramientos y calentamientos precisos antes de empezar y tener cuidado. No es oro todo lo que reluce.

Al margen de que nos parezca conveniente el golf, también nos parece sano acompañar en su recorrido a un amigo golfista con el periódico del día debajo del brazo, ojeando las noticias mientras él golpea sin piedad a la bola indefensa...

* * *

P.S. Tal vez de la lectura de los párrafos anteriores pudiera sugerir la hipótesis de que al autor, al margen de no entender nada del golf, no le gusta como deporte. Pues bien, sería una verdad como un pino de grande; no me atrae en absoluto. Pese a ello, veo sus ventajas y sus inconvenientes y no puedo menos que recomendarlo: es muchísimo mejor practicar golf, estar al aire libre y tomar luego una cerveza con los amigos que ver la televisión.

Que no le quepa a nadie la menor duda.

19

LA ÚLTIMA TORMENTA

La ola viene de mil millas de distancia, con la borrasca, atravesando un océano a veces azul oscuro, a veces glauco, a veces gris como las nubes del cielo. El barco responde con agilidad, sube la masa de agua empujadas sus velas por un viento de treinta nudos y cae al otro lado como por un tobogán. La proa rompe la espuma y salpica por millonésima vez todo el casco del velero y el rostro curtido del navegante, arrugas cinceladas por el paso del tiempo y tantos días en la mar.

No está obligado a estar allí, a quinientas millas de tierra firme, ni tampoco a navegar en solitario a bordo de un barco de menos de sesenta pies que es como un potro desbocado que busca las tempestades, en vez de evitarlas, para ir más rápido todavía y llegar a la meta antes que los demás.

Podría estar en cualquier otro lugar del mundo, en una playa de arenas doradas o en un hotel de Suiza, junto a una chimenea encendida y mirando un paisaje nevado, leyendo historias sobre el mar que tanto le apasiona. Pero ha escogido estar aquí y ahora, compitiendo con hombres mucho más jóvenes, jugándose realmente la vida en una loca regata en solitario a través de mares salvajes, casi sin poder dormir ni comer caliente durante muchas semanas, para adelantar unas millas a los otros competidores. Y lo cierto es que disfruta del reto, no querría estar en ningún otro sitio, es de ese tipo de personas que piensa que la vida no merece la pena si no es capaz de arriesgarla haciendo lo que le apasiona.

Sus manos fuertes, deformadas por el trabajo manual, ajustan un poco más la escota de la vela mayor y el barco gana medio nudo. Sus ojos entornados, enrojecidos por el cansancio y la falta de sueño, miran a lo lejos, a las nubes que viajan veloces en lo alto, al horizonte que apenas deslinda el cielo del mar oscuro y amenazador, a la próxima ola.

Un albatros solitario pasa volando muy cerca del barco, por la amura de estribor, empujado también por el vendaval.

A José Luis de Ugarte, navegante.

20

HAY QUE PROTEGERSE

En todas las etapas de la vida autónoma hay que mirar por uno mismo, lo que tampoco quiere decir que nos olvidemos de los demás, ¿eh?, nos referimos a la autoprotección, por llamarlo de alguna manera.

De niños, nuestro cuidado en los primeros años es una cuestión de nuestros progenitores, ellos deben evitar que nuestros deditos infantiles se introduzcan en los acechantes enchufes, que nos quememos con cerillas o que nos tomemos todo el envase de pastillas para la próstata del abuelo. Delegamos en ellos, excepto ese instinto de supervivencia que hace que si vemos algo raro escapemos; por si acaso.

En la vejez, que en ocasiones puede llegar a tener una simetría con la niñez, al menos por su indefensión, muchos hombres y mujeres tienden a hacer lo mismo, ceder la responsabilidad de su cuidado a otras personas, a los hijos, a las instituciones, a la pareja. Nos acostumbramos a escuchar frases como “ya me dirá mi hijo lo que tengo que hacer, si vender o no”, “ya sabrá mi médico si me tengo que operar”, “ya me dirá mi marido (o mi mujer) qué medicinas tengo que tomar”, como si fuera lo más natural del mundo que personas con la mente en perfecto estado deleguen la toma de decisiones importantes para ellos en otras personas.

Por supuesto que hay que aprovechar todos los consejos, toda la ayuda que nos ofrezcan, lo mismo que en otras etapas de la vida, en principio es la actitud más adecuada. Pero hay que tomar nuestras propias decisiones, siempre, después de escuchar a todos, los pros y los contras. Y entrando en el tema de la protección personal, la autoprotección, también tendremos que asumirla nosotros mismos, sin esperar a que nadie nos lo solucione ni, lo que es peor, a que seamos los perjudicados. Por ello, desde aquí proponemos unas sencillas normas:

De proteger nuestra salud, hablamos lo suficiente a lo largo de estas páginas, bien sea de la puramente física o de la psíquica, por separarlas de una forma clasificatoria, en realidad constituyen un todo indivisible, aquello de *mens sana in corpore sano*, que suena un poco a nombre de gimnasio demodé.

En cuanto a otros tipos, podríamos referirnos a la protección en la calle. En el mundo, al margen de que seamos más o menos inocentes, más o menos bien pensados, hay que reconocer que existe un tanto por ciento de personas que son potencialmente peligrosas para sus semejantes, acaso porque son delincuentes, tienen problemas psiquiátricos o son

simplemente descuidados y no atienden convenientemente a sus responsabilidades. Como ejemplo de lo primero un asaltante armado que nos amenaza para robarnos (no entraremos en el tema de sus motivaciones); de lo segundo un enfermo psíquico potencialmente dañino a causa de su enfermedad; y de lo tercero algún conductor imbécil y desaprensivo que, algo que sucede a menudo, se salta un semáforo en rojo porque tiene prisa y no repara en que el peatón que está cruzando, anciano, no tiene los reflejos ni la agilidad suficiente para apartarse de su camino.

Comoquiera que a medida que envejecemos tenemos mayor fragilidad y padecemos un mayor grado de indefensión que los jóvenes, el anciano deberá suplir sus carencias con un adecuado uso de su inteligencia, buenos hábitos en relación con la seguridad y, cómo no decirlo, con un cierto grado de desconfianza. No queremos que nadie se atemorice y piense que le decimos que la ciudad es una selva en la que el hombre es un lobo para el hombre, tampoco en los pueblos se quedan cortos, algunas veces, pero asimismo no desearíamos dar la falsa imagen de que la vida en sociedad es un jardín idílico.

Por ejemplo, una persona joven que pasee a las tres de la madrugada por las calles desiertas de su barrio tiene alguna probabilidad, mayor o menor según donde habite, de sufrir un asalto. No es improbable que alguna vez tenga que escapar corriendo, si es que tiene la oportunidad, de un ladrón que esgrima un cuchillo. En la misma tesitura, a un señor octogenario esa salida ni se le ocurriría, por el riesgo evidente de que su cardiopatía se descompensara o de que una caída le provocara una fractura de cadera, o cualquiera de otras muchas consecuencias alarmantes.

¿Qué es lo que tendría que hacer el anciano entonces ante esta situación o alguna otra semejante? Fundamentalmente evitar el riesgo, no salir de su hogar a las tres de la madrugada, si es que puede evitarlo, y si no puede, si precisa desplazarse a algún lugar, que llame a un taxi. Sé perfectamente que esto suena a consejo paternalista, porque es el típico consejo que hacemos a nuestros hijos y también con razón.

En la misma línea, hay personas jóvenes que cruzan la carretera sin mirar, ni esperar a que el semáforo se ponga en verde, fiados de su juventud y agilidad, sin siquiera utilizar el paso cebra. Nefasto, estaremos todos de acuerdo en ello. Pero es que a veces eso mismo lo hace un anciano, encima con torpeza y malamente ayudado por un bastón o una muleta, compensadores de su déficit articular, no sé muy bien cual es su pensamiento, acaso la creencia de que al dar lástima a su futuro atropellador no le vaya a arrollar, como si los accidentes no fueran algo instantáneo que no nos da tiempo a nada; ni a hacer cálculo alguno ni a decir amén. Bueno, pues esta actitud no es que sea solamente nefasta, no, sino que se podría calificar además de casi suicida, siquiera a un nivel subconsciente.

En esta situación habitual, simplemente cruzar una vía pública, al margen de mirar en ambas direcciones, aprovechar el paso de peatones y el semáforo en verde, consejos

extensibles a todo el mundo, lo que hay que hacer es ser algo desconfiado, pensar que el automóvil que se aproxima a bastante velocidad a lo mejor (a lo peor) no va a detenerse, como es su deber legal reflejado en el código de circulación, y que tal vez cegado y ensordecido por la música bakalao (chunda-chunda-chunda-chunda...) le arrolle. A decir verdad, también puede ser que la música que se oiga a través de las ventanillas abiertas sea una sinfonía de Beethoven, alguna tonadilla de la Pantoja o alguna canción festivo-depresiva de Andrés Calamaro; no hay que culpabilizar en exceso a la juventud, hay imbéciles en cualquier segmento de edades. En resumen, precaución siempre con el tráfico (rodado) y un poquito más para compensar el hándicap de los años.

Algo parecido sucede si nos referimos a la nocturnidad y alevosía. No vaya usted a pensar que por ser una dulce ancianita, o ancianito, de aspecto bondadoso nadie va a ser capaz de robarle esa medalla y ese cadenón de oro de 24 quilates que le regaló su marido (o su mujer) poco antes de morir y tanto valor sentimental tiene, incalculable. Lo malo es que sí existen desaprensivos capaces de robarle a usted medalla y cadenón. Lo peor es que pueden ocasionarle como daño colateral, según nomenclatura de ministros y militares, alguna fractura o herida grave, lo que quizás no era la intención primaria, en efecto, pero poca diferencia tendrá para usted la motivación si al final termina en el servicio de urgencias del hospital más cercano.

Tenga mucho cuidado, entonces, sea precavido/a y evite zonas despobladas de noche. Ya puestos, tenga también precaución en las muy pobladas, cuidado en las aglomeraciones, esos carteristas y descuidados que le pueden robar sin apenas dificultad alguna la cartera del bolso y arrebatar el dinero de la pensión, tan necesario y a menudo tan escaso.

Como ya habrán comprobado los lectores, ampliamente a lo largo de este texto, quizás por perversión literaria o porque las ideas acudan en tropel a la cabeza del autor, en este libro abundan los ejemplos y los incisos. Es virtud de los primeros ser didácticos, pensamos, y de los segundos la precaución de no dejar en el tintero algo interesante que luego no recordemos o no sepamos introducir en posteriores páginas. De modo que haremos otro inciso y desaconsejaremos fervientemente cobrar la pensión, o cualquier otro dinero, en efectivo. En los bancos y cajas de ahorro a menudo hay ojos enemigos acechantes, que vigilan al personal y a la clientela para ver si entre estos últimos existe un anciano desprevenido susceptible de ser robado. Luego, a la salida, con cualquier excusa le detendrán y de alguna manera, a veces incluso violenta, le despojarán de su dinero contante y sonante, lo que es más complicado de hacer si lo cobran de otra forma.

Consejo práctico (practiquísimo): Domicilie la pensión, otros ingresos, alquileres, gastos... No es en absoluto complicado y además es mucho más seguro. La probabilidad de que haya un error es mucho más pequeña que la de que le roben, y lo decimos desde un espíritu práctico y sin ninguna simpatía por las entidades financieras, no vaya usted a creer otra cosa.

Pero no sólo hay delincuentes acechando en las calles, no, también se aproximarán a su hogar. Todo esto no lo decimos desde una postura alarmista, insistimos, creo que jamás nos podría tildar nadie de ello, sino desde una posición realista (en cuanto a la realidad se refiere, nada de fútbol). La delincuencia existe a nuestro alrededor, junto a nosotros, no únicamente en las noticias escalofriantes de televisión o de los periódicos, y se trata al fin y al cabo de salvaguardar en lo posible nuestro cuerpo y nuestro patrimonio.

Y el que se aproxime por vez primera al estudio de la criminología se habrá sin duda sorprendido al leer que en la mayoría de los delitos no existe una culpabilidad del autor del cien por cien, sino que (casi) siempre hay una cierta responsabilidad por parte de la víctima. Esto a veces se hace difícil de comprender, pero intentaremos explicarlo con un ejemplo. Si usted, aficionado al trekking y a las excursiones internacionales, pasea por una aldea remota de la India (por poner un lugar, solamente, ¿eh?) sacando unas bellas fotografías con su cámara réflex de dos mil euros en una zona en donde la renta per cápita es de cien euros (es un ejemplo abstracto sin ninguna fidelidad a la economía mundial, de la que soy profundo desconocedor), está de cierta manera provocando que le roben la cámara, puro instinto de supervivencia para unas personas que tal vez no tengan ningún alimento que llevarse a la boca. Criminológicamente tendría usted una cierta culpabilidad del hurto o robo del que presumiblemente va a ser objeto, una co-responsabilidad con el ladrón que le roba, por no adoptar las precauciones necesarias en ese tipo de situaciones.

Y estos razonamientos, junto con otros semejantes, también debe llevarlos usted al ámbito de su hogar, en el que siempre tenemos una sensación (a veces falsa) de seguridad. Adopte entonces precauciones: No se fie de revisiones no programadas de antemano del gas o de la electricidad, ni de ventas de enciclopedias a domicilio (y lo sentimos por los honrados vendedores puerta a puerta, que los hay), ni del probo cartero que llega a las nueve de la noche con un certificado urgente. Tenga siempre un cierto grado de desconfianza, muy sano por demás, tal y como corren los tiempos. Insistimos en que no decimos todo esto para fomentar el miedo, ni para provocar que aumente todavía más la desconfianza entre congéneres, sino por una mínima precaución que consideramos un hábito saludable.

Al respecto, otro consejo interesantísimo; todo el mundo lo sabe pero no todos lo llevan a la práctica: Si tiene usted una puerta blindada para proteger su hogar, lo primero felicitarle por su decisión y lo segundo recordarle que siempre (pero siempre) la cierre con llave, esté usted fuera o en el interior de la casa. De otra manera lo mismo daría que hubiera usted adquirido una cortina de cuentas de las que hay en las entradas de los bazares tunecinos. Una puerta blindada sin cerrar con llave se abre habitualmente en unos pocos segundos con un plástico (de botella, de una radiografía, incluso una practiquísima tarjeta de crédito), si tiene un poco de holgura con el marco, si no la tiene quizás lleguen a tardar medio minuto.

Siguiendo con la protección en el hogar, si bien en otro orden de cosas, hay que recordar el gran número de accidentes que se producen en la apacible tranquilidad de nuestra propia casa. Tenga especial cuidado con las alfombras, esas esquinas dobladas hacia arriba que pueden hacer tropezar a nuestros pies cansados, que se arrastran más que cuando éramos jóvenes, esas alfombrillas que se deslizan traicioneramente. Y hablando de deslizamientos, es preciso tener especial cuidado con la ducha, lugar peligrosísimo donde los haya. Mucha precaución con aceites corporales, jabones líquidos, geles de baño o la simple humedad que pueden ocasionar que resbalemos y caigamos aparatosamente mientras cumplimos con nuestra limpieza diaria. Es muy recomendable, por seguridad y por comodidad sustituir la bañera por una ducha de fácil acceso. También existen en el mercado una suerte de asas o agarraderos que pueden pegarse en la pared, con la finalidad de apoyarnos firmemente cuando nos vamos a enjabonar, consecutivamente, las plantas de los pies. También con el mismo o parecido fin hay unas pegatinas antideslizamiento, para pegar en el suelo de porcelana. Tal vez haya quien opine que pueden llegar a ser consideradas antiestéticas o incluso decididamente feas (yo mismo), pero es mejor perder un poco de glamour en nuestro baño que fracturarnos la cadera o, sin querer ser pájaros de mal agüero, la base del cráneo, que no íbamos a ser los primeros. Entre la duda entre seguridad o belleza, siempre seguridad.

* * *

CONSEJO: A partir de cierta edad, puede ser una buena idea sentarse en la cama para ponerse los pantalones, en vez de hacerlo en equilibrio inestable, y alternativo, sobre los pies.

21

VENTAJAS DE SER VIEJO

¿Pero puede existir acaso alguna ventaja en el hecho de envejecer? se preguntará algún lector, un tanto desconfiado al leer el encabezamiento, ¿o es solamente un fuego de artificio, una floritura más o menos literaria?

Pues sí existen, sí. La primera es evidente: haber llegado. Si la vida es un regalo, premisa discutible para algunas personas de la que vamos a partir, cuanto más dure mejor. No vamos a entrar ahora en la polémica de si una existencia es provechosa o desaprovechada, pero de todas formas, en líneas generales, mejor larga que corta. Como poco, habremos tenido más oportunidades de acumular experiencias positivas, también algunas negativas, para ser honrados hay que decirlo.

Cuando miremos hacia atrás, lo que sucede cada vez más a menudo según cumplen más y más inviernos, siempre podremos recordar aquel concierto al que acudimos, aquel hecho histórico importante, aquel primer beso que hizo que el mundo pareciera una primavera dulce y brillante. Los que ahora peinan canas, es un decir, presumen de haber acudido al festival de Woodstock (los yankis) o de haber estado en París en mayo del 68, lanzando adoquines codo con codo con Daniel El Rojo. Aunque ya saben lo que se dice, si recuerdas haber estado en Woodstock te lo estás inventando; al parecer, de los que realmente asistieron nadie recuerda gran cosa, dada la cantidad de sustancias prohibidas que allí se consumieron. En cuanto al mayo francés, también aseguran que no había tantos adoquines en Paris para servir de munición a todos los que dicen que los arrojaron a los gendarmes... Pero hay gente muy desconfiada.

Lo cierto es que todos tenemos nuestras referencias vitales, nuestros recuerdos atesorados en la memoria, que nunca podrán ser de otras personas más jóvenes. Quizás nuestro concierto para evocar sea uno de los últimos de Leonard Cohen, venerable artista que, arruinado, al menos para sus parámetros, tuvo que regresar a los escenarios para cautivarnos con su voz y su elegancia de viejo caballero. Siempre en el recuerdo su canción *Take this waltz*, bella y melancólica a la vez (hermosa la letra de Federico García Lorca, perfecta la música en la última gira de Cohen) con la tristeza del recuerdo del último vals que bailamos, el más hermoso, el que jamás borraremos de nuestra alma a pesar de todos los años que pasen.

Otra ventaja de llegar a convertirnos en ancianos, es la reflexividad que el paso de los años nos debería proporcionar, basada en la experiencia. Los años vividos nos dejan

siempre un poso de sabiduría, bien es verdad que con algunas gotas de amargura en muchas ocasiones, pero así es la experiencia, si todo fuera rosas y no existieran las espinas bien poco aprenderíamos. Esto es algo, al margen de la inteligencia, que nos regala la edad.

Cuando hablamos con alguien más joven, por muy listo que sea, tenemos una ventaja sobre él, nosotros ya estuvimos allí donde está, también fuimos niños y adolescentes, tuvimos veinte años y fue hace mucho, sí, pero todavía recordamos lo que se pensaba, lo que se sentía. Y sabemos todo lo que va a continuación, la madurez, el declinar, y sabemos que después de la primavera viene el verano y luego el otoño y que también el invierno puede ser bello, la nieve recién caída, el fuego en la chimenea, el descanso, y sabemos que también pueden ser terribles abril y mayo, no sólo hermosos...Estamos de acuerdo con que todas las existencias son distintas, impredecibles, pero hay algo en la perspectiva, creo, si lo sabemos valorar.

Al hilo de esto, no podemos dejar de reseñar el desperdicio de talento que es prejubilar a personas enteramente válidas con cincuenta y pocos años. Pensamos que es algo que cualquier sociedad bien estructurada no puede permitirse. De acuerdo con que son condicionantes económicos, del mundo empresarial y de la propia persona, pero enviar a alguien en la cincuentena a jugar al golf todo el día o a pasear por el parque el que no tenga aficiones, con toda la experiencia laboral que ha acumulado, es una pérdida que una sociedad inteligente no puede tolerar. Habrá que buscar soluciones alternativas, ya lo han hecho en otros lugares y si no nos gustan tendremos que buscar las que nos convengan a nosotros. Quizás pase por ofrecerles una reducción de jornada o del número de días laborables o diseñar un nuevo status laboral dependiendo del puesto de trabajo que se trate.

Hay profesiones que por su exigencia física precisan una jubilación temprana, de acuerdo. También hay personas que verdaderamente, por las condiciones laborales casi siempre, odian su trabajo. Es justo entonces que se retiren al llegar a la edad contemplada por la legislación, también parece correcto, constituye un derecho laboral arduamente conseguido después de muchos siglos de esfuerzos.

Pero existen otras personas que disfrutan de su trabajo (tal vez no sean muchas, para qué engañarnos, pero las hay), lo hacen bien y tienen experiencia y no quieren jubilarse cuando les llega el momento obligatorio por imperativo legal. Hay que buscar soluciones para no desaprovechar todo lo que representan y si las instituciones no se las ofertan, ellas mismas las tendrán que conseguir. De hecho ya hay mucha gente en esta situación: emplean su tiempo libre (nadie les dice que no tienen que tenerlo) en alguna ONG o de alguna manera que revierta en la sociedad todo lo que han recibido de ella, no vamos a ser tan ilusos de pensar que todo lo que hemos conseguido se debe exclusivamente a nuestro esfuerzo. Son personas meritorias que saben que jubilarse no es sentarse en el banco de un parque a ver pasar las horas, ni ver en la televisión a María Teresa Campos,

aunque existe un momento para (casi) todo, sino que es un tiempo que podemos dedicar a ayudar a nuestra familia, a nuestros amigos o a mejorar esta sociedad que al fin y al cabo es el resultado del trabajo de muchas personas, nosotros incluidos.

Y por último, algo realmente valorado en la ancianidad, es que ya no tenemos que demostrar nada a nadie. La época de hacerlo puede ser en la juventud, nunca de viejo. Como ya te conoces a ti mismo y los demás te conocen, no tiene ningún sentido esforzarse en aparentar otra cosa de lo que eres.

Eso nos debería quitar un gran peso de encima.

22

LENI RIEFENSTAHL

En espera de una biografía concluyente de Leni Riefenstahl, aproximarse al estudio de su trayectoria vital es pisar arenas movedizas. Fue una mujer inclasificable en una época en la que la igualdad entre los sexos era una utopía. Decir que nació en Berlín en 1902 y que vivió hasta los 101 años una existencia artística y aventureña no nos indica la intensidad con la que afrontaba todos sus retos, el arrebatamiento y el entusiasmo que puso en todas sus actividades a lo largo del siglo XX.

Comenzó como bailarina de ballet y muy pronto se convirtió en actriz, hasta que su fuerte personalidad la llevó a dirigir cine; tiene una extensa filmografía de películas y documentales. Después de finalizar la guerra, se le acusó de haber colaborado con Hitler y eso le ocasionó bastantes problemas. Pasó unos meses ingresada en un hospital psiquiátrico.

Con más de sesenta años organizó expediciones por África, recorriendo lugares inexplorados. Sus fotografías y documentales de los Nuba tuvieron éxito en la época, todo un cántico a la belleza física.

Referir que tiempo después comenzó a filmar bajo el agua y aprendió submarinismo a los 72 años y con más de 90 seguía lanzándose en paracaídas, añade nuevas perspectivas a la personalidad de esta mujer controvertida.

A lo largo de los años se le pudo acusar de muchas cosas, pero nunca de no haber vivido su vida con pasión, sin importarle la edad, ni dejarse influir por su condición de mujer.

23

MERCADOTECNIA

Si entramos en temas económicos y de mercado, quizás todavía no lleguemos a decir que ser viejo esté de moda, pero casi. Después de muchos años en los que la juventud era un valor en alza, renace el interés por la vejez. Y decimos renace porque antiguamente la vejez era algo muy valorado, no muchos llegaban a viejos y su experiencia era algo valioso para la comunidad. Luego llegaron épocas nefastas en las que todo eso se arrinconó, no interesaba la sabiduría que iba de la mano de la ancianidad. Pero ahora está cambiando.

Y el cambio es a todos los niveles, como sucede siempre, es una reacción en cadena, el pensamiento arrastra a lo social, y lo social a la economía. Ahora el anciano es un cliente mucho más efectivo que potencial, y hay que tenerlo muy en cuenta.

Antes un octogenario prácticamente no viajaba, apenas se desplazaba excepto para algún funeral o asuntos por el estilo, no lo hacía por diversión; tampoco gastaba excesivo dinero en adquirir ropa nueva, ni acostumbraba a ser cliente de restaurantes, ni de tiendas, exceptuando el super o la panadería. Ahora existe todo un mercado dirigido hacia ellos.

Igual que los políticos prestan muchísima atención a los ancianos, por lo menos antes de las elecciones (luego no repercute en una subida de las pensiones, no se vaya usted a pensar otra cosa), un voto es un voto y un grano no hace granero pero ayuda al compañero, lo mismo economistas y publicistas lanzan sus redes específicamente hacia los mayores.

Viajes especiales para los que sobrepasan los cincuenta y cinco años, se pueden ver en las agencias, cincuentones y cincuentonas atractivos encaminados hacia el Caribe, playas de dorada arena y mojitos de todo incluido, todo orientado a su nivel adquisitivo, y pensando en los que ya están prejubilados o al menos no tienen que coger las vacaciones en julio o agosto por tener los hijos crecidos (que rechazan a menudo la idea de viajar con los padres). Al viajar fuera de temporada es más barato para el viajero y además se acrecienta la ocupación hotelera, todo son ventajas.

Algo parecido sucede con los viajes y estancias subvencionados para los decididamente jubilados. Ofertas y verdaderos ofertones; temporadas fuera de temporada en las que la playa, sin los agobios y calorinas veraniegas se pueblan de jubilados. Benidorm es nuestra referencia, cada país tendrá la suya.

Y lo mismo, o muy parecido, ocurre en todos los órdenes:

1. En el cine, que es reflejo de la literatura, también triunfa la vejez, o al menos lucha por tener su lugar al sol. Por ejemplo, ya hace años, *El estanque dorado*, de Henry Fonda y Catherine Herpburn. Más recientemente *Gran Torino*, de Clint Eastwood, cineasta que es todo un ejemplo de cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento, al menos en lo que al cine se refiere, nada sabemos de su etapa como alcalde del pueblo de Carmel.
2. En la gastronomía. Aparte de magníficos libros de cocina que versan sobre recetas de cocina para diabéticos o para aquellos que precisan comer de una manera baja en grasas, porque tienen problemas con su colesterol LDL elevado y amenazador, existen en el mercado actual verdaderas guías de cocina antiaging, no hay más que mirar los escaparates de las librerías o en ese gran escaparate que es Internet.
3. También sucede en la cosmética algo similar. Hay una oferta enorme, para todos los gustos y economías, de todo tipo de cremas y ungüentos dedicados a retrasar el envejecimiento de nuestra piel veterana. Hay que comenzar pronto, no vale empezar a hacernos tratamientos faciales a los setenta y cinco y luego exigir resultados espectaculares. Pero merece la pena.
4. Existen también tiendas de dietética y parafarmacias especializadas en los ancianos, con una oferta de fármacos y productos específicos para la vejez. Todo lo que queramos y más.
5. Hay bailes al aire libre y discotecas con la música adecuada para la tercera edad, nada de esos horrendos raps que cantan jóvenes mal encarados a los que la camiseta les alcanza hasta medio muslo. Pasodobles, coplas, incluso música de los años setenta, melodías que hacen que nuestros corazones latan un poco más fuerte (pero sin pasarse) recordando los tiempos dorados que no se fueron, nunca se van del todo, pero se quedaron un poquito atrás.
6. No hay más que leer los periódicos y ver los anuncios de residencias para la tercera edad y de geriátricos. Es un mercado que mueve mucho dinero y, no podía ser menos, existe una amplia gama de posibilidades a las que podemos acceder. Al respecto, recordar de pasada a algunas personas mayores que cuando empiezan a precisar cuidados y ayudas no quieren ni siquiera pensar en irse a vivir a una residencia geriátrica, ni locos. Yo no sé si esto es por una especie de atavismo desconfiado que los retiene en su hogar, solitarios o en compañía de familiares que muy a menudo no tienen ni el tiempo ni la preparación necesarios para cuidarlos, o porque piensen que los van a conducir a una suerte de asilo dickensiano en el que pasarían hambre, frío y todo tipo de penurias y vejaciones hasta el (cercano) fin de sus días.

Por lo que sé, por lo que he visto y por si vale de algo, aquí va mi opinión:

Creo, sinceramente, que una residencia geriátrica es el mejor lugar al que podemos acceder cuando el paso de los años nos haga difícil habitar nuestro hogar. (Podríamos, en el muy hipotético caso de ser millonarios, vivir en el Hilton con enfermeras privadas o en un chateau con servicios y cuidados médicos las veinticuatro horas del día, pero esto se escapa al común de los mortales).

Existe una amplia gama en el mercado. Algunas son residencias con habitaciones privadas, o incluso apartamentos, para la persona o para una pareja, con derecho a cuidados médicos y de enfermería, en el caso de precisarlos, a limpieza de la estancia y a una buena y equilibrada comida especialmente preparada (ya sabe, antiaging, hipolipemiantes, baja en sal, lo más saludable posible), pensión completa no el insano todo incluido de los hoteles de ahora. Los habitantes de estas residencias son ancianos perfectamente sanos que llevan la vida que desean, van y vienen a su antojo. Realmente es como si vivieran en un hotel adecuado para gente mayor.

En el otro extremo del espectro de oferta, hospitales geriátricos para los ancianos que debido a su situación de salud requieren cuidados diarios de medicina y enfermería. Los hay de financiación institucional, completamente privados y también mixtos. Para todos los gustos y bolsillos.

Y como en todo también existe toda una gama de variedad de residencias en cuanto a calidad: las hay decididamente malas, verdaderos antros (honradamente pienso que muy pocas, contadas, la legislación y sus revisiones no tolera otra cosa, enseguida se encarga de clausurarlas) y también existen de un lujo y con unos servicios dignos de un hotel de cinco estrellas. Depende, como todo el mundo se imaginará, del precio que estemos dispuestos a pagar.

Habrá que buscar la que nos convenga por cercanía, características y precio. En unos pocos años esto va a ser lo habitual, apenas se verán ancianos viviendo solos en sus casas, mal cuidados y sin comer correctamente. Presumiblemente, y si las cosas evolucionan sociológicamente como hasta ahora, esto será el futuro, retirarse a una residencia geriátrica cuando la soledad o la incapacidad nos lo indique. O, por qué no, cuando nos apetezca, que también existen muchas personas que deciden irse a vivir a una residencia en plenas facultades físicas y mentales, por parecerles la mejor solución.

7. Y siguiendo con nuestra enumeración de ofertas en el mercado, nos referimos ahora a los viajes. Aquí existe todo un abanico de posibilidades, desde el clásico Benidorm, por referir un lugar tópico en nuestro ámbito geográfico, hasta el crucero de lujo más sofisticado que se pueda realizar, incluso viajes alrededor del mundo. Las estancias en Benidorm en verdad que constituyen el paradigma de viajes de jubilados, accesibles a casi todo el mundo (hay que ser muy osado para no utilizar la palabra casi).

En cuanto a los desplazamientos por el mar, existe toda una gama de cruceros en los que la media de edad es alta. Aviso al personal: Si van a adquirir un viaje en crucero es buena cosa enterarse del tipo de gente al que, en principio, está destinado por la organización. Los hay para ancianos, sí, y también orientados a gente desparejada, los famosos singles que buscan su media naranja, para homosexuales... Existe un mercado para todos los gustos, se trata de saber qué es lo que más nos interesa.

También, cómo no, existen viajes de todos los precios y diseños, cortos desplazamientos o largas estancias, a zonas soleadas y cálidas o a visitar países fríos en los que hay que abrigarse con bufanda en pleno agosto. Los hay subvencionados, para gente mayor, que llevan al personal a su destino a un precio baratísimo y los hay de un precio desorbitado. Y ya se sabe, los mejores acostumbran a ser los más caros. Pero no hay que confundir valor y precio, creo que lo decía Serrat en alguna canción, no sé si sería suyo o de algún clásico, aunque ya es un gran clásico el cantautor catalán, todo hay que decirlo, y en numerosas ocasiones disfrutamos más con lo barato, depende de circunstancias; a veces es mejor un vaso de agua fresca, cuando tenemos sed, que el mejor de los vinos, y no querriámos hacer apología del pensamiento zen.

Ánimo a los que están indecisos y, como se escucha tan frecuentemente a lo largo del Camino de Santiago, la sentencia más deseada: ¡Buen camino!

* * *

Consejo: Puesto que las musas o la imaginación, o el recuerdo que todo puede ser, nos han acercado el Camino de Santiago, no podemos menos que recomendarlo vivamente. Se realice entero y de una sola vez o por etapas, por motivaciones religiosas, espirituales, deportivas, turísticas o incluso gastronómicas, que hay de todo tipo, creemos que es un viaje que merece la pena hacer, alguna vez en la vida. Es interesante, barato, saludable si dejamos aparte las ampollas, enriquecedor y conoceremos gentes y paisajes distintos, no es lo mismo viajar por una autovía que por una senda que cruza un bosque frondoso.

Lo recomendamos de verdad: Siga la flecha amarilla hasta Santiago de Compostela.

¡Ah, se me olvidaba! Además tiene indulgencias.

24

... Y EL SEXO

Si alguien adelantaba en las primeras páginas, receloso, que la referencia al sexo del principio no era más que un reclamo publicitario, seguidamente vamos a demostrarle que no, que estaba muy equivocado.

En primer lugar, vaya por delante que la filosofía que quiere expresar este libro es la de que hay que vivir una vida lo más sana y lo más plena que sea posible, física y psicológicamente, lo cual ya redonda ineluctablemente (qué vocablo tan poco utilizado, con lo bonito que es) en una mejor vida sexual. La razón es que la sexualidad es una faceta más de la personalidad, de la vida, de la complejidad humana, y no puede explicarse por si sola, ni separarla del resto de la persona. Somos un todo, pienso, un conjunto de partes interrelacionadas. Se puede entender esto con total claridad diciendo que cuando estamos físicamente enfermos o nos encontramos deprimidos, disminuye la apetencia sexual, la libido; el organismo destina sus energías a curarse, no al instinto de reproducción. Pura fisiología y hasta etología. Es decir que quien siga los consejos que se han expuesto en las páginas anteriores ya, automáticamente, va a mejorar su vida sexual, que no le quepa la menor duda.

¿Y eso es todo?, se preguntará quizás algún lector, un pelín irritado, a lo mejor incluso ha comenzado a leer el libro por este capítulo; yo mismo comienzo a leer periódicos y revistas por el final, retrocediendo hasta el comienzo; desconozco qué revelación de mi subconsciente, trasfondo freudiano, inadvertidamente acabo de confesar, espero que ningún psiquiatra me lo diga.

Pues no, no es todo, ni mucho menos. También hay que precisar que el sexo, como todo, tiene sus etapas, y no es lo mismo en la madurez que en la adolescencia, en la ancianidad que en la juventud. Obviamente en la vejez disminuye la potencia sexual, hay un descenso en los niveles hormonales, se reduce la frecuencia, conduciéndonos al inevitable binomio cantidad/calidad. Aquí no queremos hacer apología de casi nada, excepto quizás de una cierta actitud de conformismo con lo que tenemos, de disfrute y de aprovechamiento y tampoco nos gustaría ser excesivamente demagógicos al lanzar la siguiente pregunta: ¿Qué es mejor, tener cuatro relaciones sexuales en una noche, en los servicios de una discoteca, medio borrachos de alcohol de garrafón, o una sola relación cada cuatro semanas en un ambiente cálido, buena música y Dom Perignon en la cubitera (o cava en el frigorífico)?

No es una pregunta con trampa, creemos saber lo que escogerá el veinteañero, habitualmente se decantará por la mayor frecuencia; el anciano por la calidad del encuentro. Es un problema de hormonas, al fin y al cabo, y otra de las ventajas de la vejez es que nuestras hormonas tienen menor agresividad y podremos controlarlas y aprovecharlas, no se descontrolarán como en la juventud, con los problemas que en numerosas ocasiones eso conlleva, no solo satisfacciones.

En la madurez el sexo se basa más en matices, en caricias, en ternura, en el cariño o el amor, más que en el acto puramente físico en sí. Básicamente por imperativo fisiológico en detrimento de la pasión de los jóvenes.

¿Y acaso tenemos que resignarnos a la escasa frecuencia?, se preguntará el lector o la lectora maduros, ¿no podemos hacer nada?

Respuesta: Además de todo lo anterior, insistimos, sí se puede hacer algo, bastante en realidad.

Lo primero eludir las enfermedades que se pueden evitar con una vida equilibrada. Como ejemplo, una diabetes insulinodependiente o una enfermedad coronaria no ayudan a mejorar la libido ni las relaciones sexuales. Así de claro. Hay una lista de dolencias que empeoran la sexualidad de las personas que las padecen. Cuanto menos enfermos estemos, mejor sexo tendremos (pareado casual e innecesario).

Pero nunca se puede volver atrás, el camino de la vida siempre nos lleva hacia delante, no se puede retroceder por mucho que a veces lo deseáramos. De modo que hay que contar a partir de ahora, hoy es el primer día del resto de nuestras vidas. Entonces, de una manera práctica, ¿qué es lo que podemos hacer?

Consulte a su médico, pierda cualquier resto de vergüenza decimonónica que todavía pueda quedarle. Todo lo que se habla en la consulta médica es secreto profesional, por si no lo sabía. Además su caso tampoco va a ser el primero que haya escuchado su doctor, no se vaya a pensar que le va a sorprender, ni mucho menos a escandalizar, estos temas son habituales en las consultas de atención primaria. Fundamentalmente habrá que estudiar la causa del poco apetito sexual o de la disfunción eréctil... Muchas veces son debidas a alguna causa física, una anemia, una alteración endocrina, una enfermedad cardiovascular y el descenso de la libido puede ser el síntoma que nos conduzca a diagnosticar y tratar un proceso pernicioso, un aviso de que existe un problema que sería conveniente estudiar y diagnosticar. Y en muchas ocasiones, como decíamos atrás, curada la enfermedad que lo causaba, desaparecerá también el problema sexual. Ya se sabe, muerto el perro se acabó la rabia.

En otras ocasiones el problema puede estar causado no por la enfermedad de base, sino por los medicamentos utilizados para tratarla. Como ejemplos, pueden causar una disfunción sexual algunos antidepresivos o algunos ansiolíticos, tan utilizados en la actualidad; también los antihipertensivos; o ciertos estimulantes del sistema nervioso central, como las anfetaminas o la cocaína; algunos inocentes hipolipemiantes, destinados

a disminuir colesterol y triglicéridos a límites razonables; o fármacos para el tratamiento de la úlcera gastroduodenal... La lista sería larga y complicada porque todos los medicamentos tienen la posibilidad de que nos ocasionen unos efectos secundarios indeseables. Es difícil la labor del médico, curar con una farmacopea que rara vez es inocua. Por ello, insistimos, lo mejor es la medicina preventiva, evitar los factores de riesgo que ya conocemos, que sabemos que pueden desencadenar dolencias, y controles periódicos para detectar las enfermedades lo antes que podamos y así poder tratarlas con la menor medicación posible. Así se minimizarán los efectos secundarios y los problemas subsiguientes. De todas formas hay medicamentos suficientes, se trata de investigar y buscar el que resuelva la enfermedad sin ocasionar otras dolencias. Como axioma, consumir la menor cantidad posible de medicamentos y en las menores dosis, pero la prescripción depende siempre del profesional, y habrá que hacerlo con rigurosidad porque no existe el fármaco que no tenga efectos indeseables, interacciones complicadas y riesgos inevitables.

Después de cumplido el diagnóstico profesional, de haber curado lo curable y de haber escogido el fármaco con el mejor perfil de seguridad y de efectividad, habrá que seguir tomando determinaciones, si es que el problema sexual no se ha resuelto. Algo habrá que hacer, hay medios, la medicina ha evolucionado de una manera sorprendente y ya no se encarga únicamente de la supervivencia y de la prevención de enfermedades, sino también de mejorar la vida en otros aspectos.

En principio no descarte las vitaminas. En ocasiones un complejo polivitamínico con un poco de ginseng, de los que hay en el mercado, puede ser suficiente de comienzo. Luego póngase guapo/guapa, busque tiempo para dedicar a su propia sexualidad. Si está sentado en su sillón favorito todas las tardes contemplando la televisión, con la atrofia neuronal que puedan producir algunos programas (no hay ensayos clínicos, todavía, pero no los descarte), pues así no va a mejorar nada su vida sexual. Si tiene pareja, mejore su aspecto en su honor, él/ella se lo merece. En caso contrario salga a la calle, al gimnasio, a la piscina, al cine, a Benidorm o a Florida, donde usted quiera y/o pueda. Relacionese con otras personas, si son de su misma edad, será más fácil hacerlo pero si puede ligar con gente más joven, pues miel sobre hojuelas. No se trata de escandalizar a nadie pero ya sabe, es mejor ser rico que pobre, joven que mayor, alto que bajo, en general, también que su pareja sea más joven, más rica, más guapa... No estamos recomendando a nadie que sea lo que antes se llamaba un viejo verde, pero si es usted una mujer madura y su pareja tiene menos años que usted le felicitamos, Lo mismo si es usted un señor venerable y ha conseguido emparejarse con una joven. No haga caso de lo que sin duda oirá de familiares y amigos acerca de que tiene que acostarse con alguien de su misma edad, que es lo conveniente, de otra forma no será duradero. Quizás tengan razón, pero sólo quizás, en el amor no existen fórmulas y parejas perfectamente compatibles se separan en unos meses, nadie sabe lo que es definitivo ni lo que será duradero, mientras tanto que no le quiten la ilusión, si después se separan siempre le

quedará el recuerdo de una hermosa relación, lo que no es poco. Un poquito en línea con la anécdota de Luis Miguel Dominguín, que después de pasar la noche con Ava Gardner, no le pareció suficiente; lo mejor le parecía contárselo a los amigos, anécdota que, de cierta, no nos parece de recibo, un caballero se habría callado y guardado un bonito recuerdo para toda la vida.

De todas formas, volviendo al tema puramente físico cuando ya haya entablado una relación, cuando haya ligado como se decía antes, no sé si ahora también, en la hora final y fatídica siempre le podrán ayudar los medicamentos específicos que llevan ya unos cuantos años en el mercado:

El primero fue el sildenafilo, complicado nombre incluso difícil de pronunciar y de memorizar, más popularmente conocido por su nombre comercial, Viagra, y más familiarmente *la viagra*. Su indicación terapéutica es el tratamiento de la disfunción eréctil en hombres, que es la incapacidad para obtener o mantener una erección suficiente para una actividad sexual satisfactoria. Para que Viagra sea efectivo es necesaria la estimulación sexual, transcribo de la ficha técnica del producto, el papelito que acompaña a las pastillas en el envase y que debería leer siempre el futuro consumidor, a pesar de que hay médicos que no lo recomiendan.

Del famoso Viagra hay comprimidos de 25, de 50 o de 100 miligramos. Se recomienda comenzar con una dosis de 50, aproximadamente una hora antes de la actividad sexual. Hay que saber que si se toma con alimentos (esa invitación a cenar) puede retrasarse el inicio de su acción. Luego, en posteriores tomas, después de comprobar el efecto de los 50 miligramos, se podrá bajar la dosis a 25 o por el contrario subir a 100. En mi humilde opinión, tampoco es malo pecar de cautos y empezar con el de 25, sin desesperarse si no cumple su función, para ir subiendo si no es suficiente en posteriores ocasiones.

Como en todos los fármacos, existen unas contraindicaciones:

1. La primera es la hipersensibilidad a la sustancia, la alergia. Si por cualquier razón le sienta mal, haga lo más lógico: dejar de tomarlo y comunicárselo a su médico, para explorar otras posibilidades terapéuticas.
2. Está contraindicado el uso del sildenafilo en pacientes que toman fármacos del tipo de los nitratos, puesto que potenciaría los efectos hipotensores de estos, y en lugar de una erección conseguiríamos una postración debido a una bajada de tensión que podría llegar a revestir gravedad.
3. No se debe utilizar este fármaco, ni ninguno de los derivados, en hombres en los que esté desaconsejada la actividad sexual, por ejemplo en algunas enfermedades graves del corazón, como una angina inestable o una insuficiencia cardíaca severa.

Existen algunas contraindicaciones y advertencias más, interacciones con otros

fármacos y, como en cualquier medicamento, también la posibilidad de que ocurran reacciones adversas como pueden ser un dolor de cabeza, algo de mareo y algunos otros, en general todos ellos de poca intensidad y en principio no preocupantes. De todas formas, al ser precisa la receta de un profesional de la medicina, ya hablará con su médico acerca de cómo tomarlo y de cualquier otro problema que se le ocurra. En principio es un fármaco muy aconsejado y de mucho uso, tan sólo algunos hombres tendrán que superar el pequeño apuro que les suponga ir a comprarlo en la farmacia, cada vez menos puesto que su uso se está popularizando.

Después del éxito de ventas del famoso Viagra, paradigma de los demás que le siguieron, tenían que aparecer derivados más o menos perfeccionados, pura cuestión de economía de las empresas farmacéuticas. Los posteriores Levitra, nombre comercial del vardenafilo, y Cialis, tadalafilo, aparecieron en el mercado intentando mejorar el perfil de Viagra, que ya de puro clásico casi le da nombre al género. El primero de estos dos se ofrece en dosificación de 5, 10 o de 20 miligramos, y el segundo de 10 o de 20 miligramos. Básicamente tienen las mismas o muy semejantes contraindicaciones y reacciones adversas, puede haber variaciones individuales, que a uno le siente bien uno y que a su vecino le siente mejor el otro. Sí existe diferencia en la rapidez de acción o en la duración del efecto, a gusto del consumidor.

Un paso más adelante en la intención de mejora continua (que repercute en el incremento de sus ventas, no nos engañemos) apareció el Cialis, pero de uso diario, no esporádico, enfocado al parecer a ese sector del personal masculino que desea tener relaciones sexuales todos los días de la semana (o al menos poder tenerlas), que lo hay, la industria farmacéutica no da puntada sin hilo.

Al margen de este tipo de fármacos, que sin la menor duda van a seguir apareciendo en el mercado, cada vez con mayor efectividad, dadas las ventas que tienen, hay otro tipo de soluciones que también oferta la medicina. Como ejemplo inyecciones en los cuerpos cavernosos (véase libro de anatomía) o prótesis del tipo de la que se decía portaba el gran actor Paul Newman, quién sabe si verdad o leyenda urbana, todo puede ser.

De cualquier manera está desterrado el tiempo en que el sexo estaba vedado a partir de cierta edad. Nuestro consejo es que utilice estas posibilidades farmacológicas que existen en el mercado, pero antes consulte a su médico, y no se le ocurra comprarlo por Internet, no parece una práctica recomendable, le pueden vender la sustancia pedida en distintas dosis de las prometidas, en raras ocasiones, y cualquier otra sustancia desconocida e incluso peligrosa, la mayoría de las veces.

Y no queremos sustraernos a un toque de humor al respecto, pero tampoco deseamos ser demasiado explícitos. Citaremos una canción de Javier Krahe, que toca el tema con su acostumbrada sensibilidad y sentido del humor, *Don Andrés, octogenario*. Desde estas líneas, por respeto a Eduardo (*Teddy*) Bautista y a José Ramón Julio Martínez

Márquez (*Ramoncín*, según la wikipedia), nos negamos firmemente siquiera a insinuar que nadie tenga la osadía o cometa el pecado de bajársela de internet, pero sí deseamos fervientemente que la escuchen, con honradez y responsabilidad, para que con los derechos de autor el susodicho autor pueda comprar tabaco, apologético como es del vicio de fumar, hasta hace bien poco fumaba en los conciertos que ofrecía. Intolerable.

* * *

POST SCRIPTUM: Que no piense nadie que desde estas líneas tenemos una perspectiva vocacionalmente machista del tema y nos hemos olvidado de las mujeres.

La mujer, como casi siempre, se encuentra más desatendida que el hombre, no sabríamos si aquí la causa es más cultural o fisiológica. De todas formas, desde hace tiempo se está tratando de comercializar una especie de viagra femenino; poco a poco, también aquí se está tratando de susbsanar siglos y siglos de cultura machista.

Uno de estos fármacos es la flibanserida, estudiado al principio como antidepresivo y posteriormente, al no convencer a los investigadores, dedicado al deseo sexual hipoactivo, que es como denominan técnicamente a la pérdida de deseo sexual en la mujer. Este medicamento se presentó en el Congreso Europeo de Medicina Sexual, en Lyon, y todavía está pendiente de una valoración definitiva. Lo que lo hace dificultoso es que es necesario tomarlo unas cuantas semanas antes de valorar su efecto (como la mayoría de los antidepresivos, por cierto), que faltan datos de resultados en mujeres menopáusicas y de la adherencia al tratamiento. Veremos en un par de años que sucede.

Pero podemos estar tranquilas/los, si no funcionara bien la flibanserida, otro aparecerá en su lugar, los científicos de las grandes multinacionales farmacéuticas no dejan de investigar denodadamente. Más que nada por negocio, que nadie vaya a pensar en motivaciones altruistas ni nada por el estilo. Al fin y al cabo es su trabajo.

25

BRINDIS POR PETER PAN

En este atardecer de otoño, mientras caen las hojas doradas de los árboles con el viento frío que nos susurra al oído que ya llega el invierno, levanto al cielo mi copa de vino y brindo:

Brindo por todos los que han vivido y envejecido sin acobardarse, y han disfrutado de la existencia hasta el último suspiro.

Por los que han trabajado con pasión en aquello que les apasionaba, y han viajado y han amado hasta el final, y no se han resignado a quedarse encerrados en una habitación esperando a la muerte.

Por los que enfrentaron su última enfermedad con valentía, porque el miedo a morir no fue capaz de desanimarlos ni de hacerles perder la ilusión, ni de impedir que disfrutaran los pasos finales del camino, hasta llegar al claro del bosque, donde la hierba es de color esmeralda y el agua fresca y limpia, porque es allí donde reposarán. Por los que apuraron los sorbos finales de felicidad.

Alzo mi copa por los que supieron y quisieron arriesgar.

Por todos aquellos que se tiñeron el pelo y se compraron un deportivo rojo, porque cada uno vive como quiere y puede, y nadie tiene que decirnos qué corbata tenemos que ponernos, a nuestra edad, ni qué coche es el más oportuno. Brindo por los que con setenta y muchos años escogieron vestir con una camiseta y unos vaqueros en lugar de con un traje gris.

Por todos los que vencieron a la adversidad y no se dejaron derrotar y no perdieron la ilusión y su mirada sigue brillando, porque saben perfectamente que siempre hay un paisaje nuevo y desconocido que puede emocionarnos, diferente y hermoso, más allá de la siguiente colina.

Por todos los que se encogen de hombros y no hacen caso cuando les dicen ¿pero cómo vas a hacer eso a tu edad?

Por los que nunca han envejecido, a pesar de tener noventa años en el carnet de identidad, y continúan asombrándose con la belleza del mundo...

Por Picasso y por Félix Retuerto, fiel a la vida ante la adversidad, por Delibes, por José Luis de Ugarte, por Min Bahadur Sherchan, por Josefina, que es un ejemplo, y por su hermano que recorrió a pie muchos kilómetros del camino de Santiago sin perder el

buen humor. Por Eugenio Calle, patrón del *Bardo*, que sabe navegar y viajar, dos conocimientos indispensables...

Por todos ellos y por muchos otros más alzo mi copa, esta vez colmada de vino tinto rebosante de resveratrol y brindamos todos juntos por Peter Pan, que nunca llegó a envejecer...

AGRADECIMIENTOS

Gracias a María Dolores Pradera, por su voz y su distinción.

A Chavela Vargas, por sus canciones y por ese corazón desgarrado por el tequila y los amores crueles, que son todos.

A Bebo Valdés.

A Leonard Cohen, por lo mucho que ha influido culturalmente a lo largo de muchas generaciones y por haber enseñado combinar el zen y la elegancia de los trajes de Armani con un viejo impermeable azul.

A Mick Jagger. Increíble.

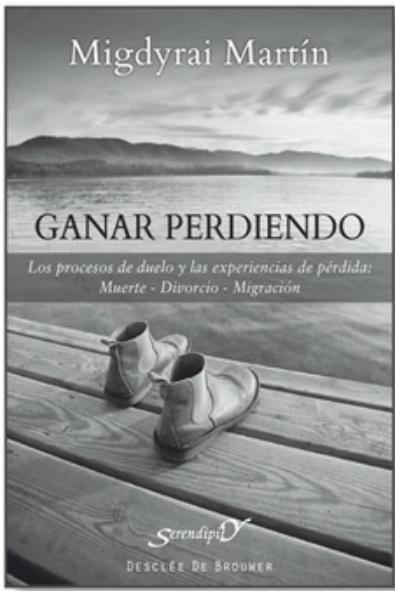
A Isaac, que estudió, trabajó, viajó y vivió una vida provechosa e intensa y una vez saboreó un cóctel de Martini en el JK y le estrechó la mano el camarero para felicitarle.

A Josefina, porque sigue enseñando a la gente que lo necesita, explicándoles logaritmos, formulación y derivadas a sus nietos y viajando con ilusión, y continúa teniendo curiosidad por descubrir nuevos paisajes.

A todos los mayores de sesenta y cinco años que se lanzan en paracaídas, esquían fuera de pistas, navegan y viven la vida como si no les preocupara llegar a los 120 años, porque saben que el juego se juega así.

Gracias también a la película *Casablanca* y a su canción *As time goes by*.

Tócala de nuevo, Sam...



ISBN: 978-84-330-2518-0

Ganar perdiendo

Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración

Migdryai Martín

Es este un libro práctico en el que la autora propone aumentar nuestro conocimiento sobre las experiencias de pérdida y las formas en las que les hacemos frente, partiendo de la idea de que las experiencias de duelo son las más universales y frecuentes en la existencia humana y, paradójicamente, unas de las más desatendidas y desinformadas. Afirma su autora que tarde o temprano todos tendremos que enfrentarnos a las pérdidas, y nos pregunta: ¿estamos preparados para crecer a través de ellas?

Este libro ofrece información útil para entender las complejidades de los procesos de duelo más frecuentes que afronta el ser humano. Se divide en tres capítulos: el primero destinado al duelo por la muerte de un ser querido, el segundo dedicado al duelo por divorcio o ruptura de la pareja y el tercero al duelo migratorio. A modo de manual, se ofrece un resumen conciso con información útil sobre estos tres procesos de duelo, con un lenguaje sencillo destinado a todos los lectores. Es, en definitiva, un libro que apuesta por la salud mental, elemento indispensable para una vida ilusionante, con proyectos y deseos de ser vivida.

Migdyrai Martín Reyes

158

GANAR PERDIENDO

**Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio -
Migración**

Crecimiento personal
COLECCIÓN
SerendipitY

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción 13

1. El duelo por la muerte de un ser querido 17

 ¿Cómo vemos la muerte? 17

 Diferencias culturales y religiosas en la concepción de la muerte 20

 El proceso de duelo 21

 Las etapas o fases del duelo 23

 La duración del duelo 28

 Consejos generales de utilidad para ayudar a elaborar un duelo 29

 Actitudes erróneas que no ayudan en un proceso de duelo 30

 Obstáculos que se deben superar para lograr el adecuado proceso del duelo 32

 El duelo complicado 35

 Duelo y depresión en el adulto 37

 Duelo infantil 38

 El duelo en las diferentes etapas del desarrollo infantil 43

 Duelo complicado en la infancia 45

 Redes de apoyo al duelo 49

 Después del duelo resuelto 49

 Bibliografía 50

2. El duelo por divorcio o ruptura de la pareja 59

 El divorcio: El duelo por divorcio o la ruptura de la pareja 59

 Factores que han influido en la redefinición de la vida en pareja 62

 Relaciones de pareja 64

Formas de matrimonio	65
Etapas del matrimonio	70
Entendiendo el divorcio	73
La pérdida	75
Las etapas del duelo por divorcio o ruptura de la pareja	76
Tipos de divorcio	78
Los hijos y el divorcio	80
Papel del terapeuta	91
Divorcio no resuelto o duelo postergado	92
Divorcio y depresión	96
El divorcio de él y ella	97
Familias reconstituidas o familias ensambladas	100
Bibliografía	108
3. La migración: el duelo por migración	111
Introducción. El fenómeno migratorio	111
La aldea global	113
¿Por qué emigramos?	114
El proceso de aculturación	116
Aculturación psicológica	116
Las cuatro estrategias de la aculturación psicológica	117
Las cuatro fases del proceso de aculturación	120
Variables psicosociales determinantes para la adaptación e integración de los inmigrantes	
125	
Duelo migratorio	128
Los duelos de la migración	130
El “Síndrome de Ulises”	134
¿Cuándo hay una enfermedad o un trastorno depresivo en un inmigrante?	137
El duelo de los que se quedan	139
El duelo por muerte de un familiar en el inmigrante	139

Recursos psicosociales que facilitan la adaptación e integración psicosocial del inmigrante 141

Los tiempos y la inmigración 142

Decálogo del emigrante 143

Bibliografía 144

Epílogo 151

INTRODUCCIÓN

Toda la existencia humana se halla marcada por las pérdidas. Forma parte de nuestra vida cotidiana tener que decir adiós a la abuela que murió, al amigo que se va, al sueño que nunca llegó, a la relación de pareja que terminó, al país donde nacimos, etc. Nuestra realidad y los vínculos afectivos que forman parte de ella son provisionales y están sujetos a cambios permanentes. La capacidad de convivir y elaborar de una manera constructiva todo ese conjunto de pérdidas en cada momento es fundamental para mantener una calidad de vida adecuada. Estas adaptaciones a las pérdidas forman parte importante del crecimiento personal, sin embargo a pesar de que las experiencias de duelo son de las universales y frecuentes de la existencia humana paradójicamente son de las más desatendidas y desinformadas. Todos tendremos que enfrentarnos a las pérdidas, pero: ¿estamos preparados para crecer a través de ellas?

Cada pérdida emocional, funcional o física, representa un duelo. No es posible evitar las pérdidas, pero podemos reaccionar a ellas de diferentes formas, todo ello dependerá de cómo hagamos “el duelo”.

Duelo: término que se refiere al conjunto de procesos psicológicos, biológicos y sociales que siguen a las pérdidas. Si bien las pérdidas que desencadenan un duelo son siempre idiosincrásicas del individuo, existen situaciones que prácticamente en todas las personas desencadenan duelos. El “proceso de duelo”, incluye el conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas, relacionadas con la pérdida.

La elaboración del duelo: conlleva una serie de procesos psicológicos que, comenzando con la pérdida, terminan con la aceptación de la nueva realidad tanto interna como externa y la reorientación de la actividad del individuo.

Cuando usted atraviesa la pérdida y comienza a recorrer el largo y duro camino del duelo, generalmente no lo recorre solo. Siempre hay gente que nos auxilia en el transito del duelo, la compañía depende de la personalidad, de las creencias, del nivel de información, de los valores y de las contenciones emocionales que tengamos.

Si los sistemas de apoyo y los medios de contención del dolor y sufrimiento emocional son lo suficientemente efectivos elaboramos mejor el duelo. La elaboración positiva del duelo posibilita el crecimiento personal. Al contrario, existe suficiente evidencia de que un duelo insuficientemente elaborado lleva a una cronificación del sufrimiento psicológico, a disfunciones psicosociales y a la aparición de diversos trastornos mentales y físicos.

Si tenemos en cuenta la frecuencia con la que todos los seres humanos pasamos por diferentes pérdidas y vemos las epidemias actuales de ansiedad y depresión que azotan al mundo occidental, podemos intuir que este proceso con frecuencia no es bien elaborado en nuestra cultura.

Poner información a su alcance sobre el tema ayudará a transitar con más luz en este tortuoso camino, lo auxiliará para que salga hacia el crecimiento.

Este libro no pretende sustituir ninguna de las ayudas que recibimos en el duelo. Intenta sumarse y ser un compañero en el camino. Toda la información que brinda es útil para atravesar el duelo de una forma sana. Habla de la muerte y de las pérdidas, pero está más relacionado con la vida y con el crecimiento personal que podemos tener después del mismo.

1

EL DUELO POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele.

J. Montoya Carrasquilla, 1998

¿Cómo vemos la muerte?

A pesar de que la muerte es un proceso más de la vida, la misma resulta traumática y difícil de superar en muchas culturas, incluyendo la nuestra. Todos los seres humanos nacimos y morimos. No hay otra situación más igualitaria y compartida que la condición de ser “mortales”, sin embargo nuestro conocimiento acerca de la condición de seres mortales es solamente intelectual. Habitualmente experimentamos la vida, no la muerte. Estamos muy aferrados a nuestro cuerpo físico y su pleno funcionamiento, la enfermedad y más aun la muerte, son procesos que generalmente nos provocan angustia y miedo.

Esta poca preparación para asumir la muerte ha existido siempre, pero en la actualidad por la mejoría de la calidad de vida y el aumento de la expectativa de vida nos enfrentamos a la muerte con menos frecuencia de lo que lo hacían nuestros antepasados. Antiguamente la muerte de un hermano, amigo o pariente era una experiencia habitual desde la infancia o la adolescencia, por lo tanto existía un aprendizaje temprano. Para nosotros, este tipo de pérdida suele tener lugar más tarde en nuestras vidas. Por esta razón, tenemos menos oportunidades de aprender sobre el duelo, cómo sentirse, cómo obrar correctamente, que es “normal” o cómo superarlo.

Existe el mito popular de que no existe forma de prepararse para cualquiera de las

pérdidas importantes de la vida y mucho menos para la perdida de un ser querido. Sin embargo, esto sí es posible.

Una de las principales razones por las cuales se nos hace tan doloroso y difícil asimilar y afrontar la muerte de un ser querido es la falta de aceptación socio-cultural sobre todo lo relacionado con la muerte y nuestro gran desconocimiento sobre el proceso de duelo.

En nuestra cultura evitamos hablar de la muerte, su sola mención nos estremece y nos llena de temor y rechazo. Evitamos hablar del tema y nos auto engañamos, considerando que si no hablamos de la muerte tal vez ésta no se instalará entre nosotros. El lógico desenlace de nuestra propia muerte no es tema de conversación familiar ni de tertulia entre amigos. Estas conductas solo logran que el conocimiento que tenemos de los procesos de duelo sean mínimos y que por lo tanto contemos muchas veces con escasos recursos psicológicos para enfrentar las pérdidas.

Lo primero que tenemos que hacer para prepararnos a las pérdidas es romper el silencio respecto a ellas. Muchas personas tienen la superstición de que si hablan de la muerte ésta sucederá, pero nada tiene que ver esto con la realidad.

Una de las tareas más importante en la vida es comunicar nuestros sentimientos y temores a nuestros seres queridos. Ello no es algo morboso cuando a la pérdida se refiere. No es volverse pesimista ante la vida, es optimista quien también es realista. Se trata de asumir una posición en la vida de decir: Puedo superar cualquier pérdida en mi vida. Los seres humanos solemos defendernos de la angustia tratando de pensar que no tendremos pérdidas y que si no hablamos de ellas las evitamos. No se trata de estar hablando constantemente de estos temas, pero necesitamos verlos con naturalidad y como una parte importante de la vida. Solemos pensar que felicidad es ausencia de pérdidas o ausencia de problemas y en realidad la salud mental, eso que llamamos “felicidad”, tiene más que ver con tener con los mecanismos adecuados para enfrentar los problemas, en este caso las pérdidas, y no con la ausencia de los mismos. No podemos incidir en lo que pasará, no podemos evitar la muerte, pero sí está en nuestras manos cómo aprender a manejar los duelos, cómo evitar sus complicaciones y cómo enfrentar la pérdidas.

Prepararse para la pérdida es fortalecernos nosotros mismos para la tarea de encargarnos de nuestro pesar. No es fácil ni agradable. Pero es necesario y posible. Y en la medida que ha decidido que puede hacer cosas para prepararse para las pérdidas inevitables de la vida, ha empezado a encargarse de su propio destino.

Diferencias culturales y religiosas en la concepción de la muerte

Las personas pertenecientes a distintas culturas suelen afrontar la muerte de formas bien diferentes. En la cultura oriental y africana la idea de la muerte bien poco tiene que ver con la nuestra, no siempre es causa de dolor y casi nunca la consideran una pérdida sino otra etapa de un proceso hacia una vida diferente u otra fase de la existencia. La muerte es concebida más como una fase de un ciclo que como un final absoluto. Desde el surgimiento de la humanidad, se han desarrollado ceremonias y rituales sociales para afrontar la muerte y las características de éstos dependen de la concepción que se tenga de la misma. Estos rituales pueden ser de corte social o privados y tranquilos. En algunas culturas el período de duelo es fijo, en otras no. En muchas de estas culturas la defunción de un ser querido puede llegar a ser motivo de fiesta y más bien se alegran de que la persona fallecida haya descansado o se haya proyectado a una nueva dimensión, generalmente considerada más elevada y feliz, en la cual continuará vivo su espíritu. Estas concepciones sobre la muerte serán importantes a la hora de elaborar el duelo.

Cualquier persona que alcance una edad madura, deberá vivir en promedio por lo menos tres o cuatro etapas de duelos especialmente dolorosos a lo largo de sólo 40 ó 50 años de vida. Motivo y razón suficientes para tener información de cómo se elabora el duelo. Es psicológicamente sano y recomendable que aprendamos a aceptar que la muerte es una parte natural de la vida, que no tiene que ser necesariamente traumática para quienes debemos vivir el duelo.

El proceso de duelo

Como señalamos en la introducción, a la respuesta personal ante una pérdida como la muerte de un ser querido se le denomina duelo. Esta palabra proviene del latín “dolus”, que significa dolor.

Cada persona siente el duelo según su idiosincrasia, carácter, creencias y recursos personales. Es evidente que las características del duelo, su intensidad y su duración varían según la personalidad de cada uno. Sin embargo, existen algunos modelos generales que revelan la universalidad de tal experiencia.

Muchos estudiosos y teóricos del tema exponen diferentes etapas y modelos para este complejo proceso. En cada uno de estos modelos se explican fases típicas de respuestas afectivas en el duelo. A pesar de considerarse universal no se puede perder de vista la individualidad del mismo donde cada ser humano es un ente único e irrepetible.

Pensamos que el dolor individual no se acomoda a un sistema preestablecido, pero hay características generales que podemos compartir. Nuestro modo de experimentar el duelo tiene bastante en común con el de otras personas, pero también revela mucho de nosotros mismos y de nuestras relaciones.

Lejos de describir todos los modelos y fases que describen los estudiosos del tema, existen tantos modelos como teóricos del mismo, hemos decidido hablar de los aspectos más generales y comunes de una forma sencilla y comprensible de manera que lejos de atormentar y aburrir, pueda ayudar a dar los recursos de ayuda necesarios para aprender del tema.

El proceso de duelo está repleto de cambios emocionales, generalmente ocasionados por la ruptura de unos hábitos de vida. No es un sentimiento único, sino más bien una completa sucesión de ellos.

Esta cascada de emociones no convierte al duelo en una enfermedad, es un proceso que conlleva el descubrimiento personal de nuevas formas de vidas, la reorganización paulatina y lógica de nuevas rutinas cotidianas. Se produce en el proceso de duelo un descubrimiento de nuevas motivaciones y razones para seguir adelante con la vida. Se reacomodan y reajustan en el mismo las emociones. Trae como consecuencia la normalidad de los sentimientos y el encuentro de paz interna. En este proceso activo vivenciamos una etapa triste y dolorosa que debemos superar y de la que debemos aprender. Por ello, es prudente y recomendable iniciar con responsabilidad nuestro proceso de duelo; no negarse, no evadirse, esconderse o disfrazarse de valor. Esas conductas solo harán que mañana las consecuencias de un duelo reprimido sean más graves, dañinas, nocivas y dolorosas. Superar las etapas del proceso de duelo de una forma sana, nos ha de permitir superar el dolor, aprender de la experiencia y vivir en homenaje y gratitud a la persona fallecida.

El proceso de duelo precisa de cierto tiempo para ser superado, no es posible acortarlo. Este periodo de tiempo es limitado, puede variar de persona a persona pero no se extiende a lo largo de toda la vida.

Vivir de manera adaptativa un proceso de duelo no significa olvidar, dejar de amar, evadir o negar los recuerdos. Tampoco negar el dolor, ni esconderlo o esquivarlo. Superar un duelo significa que estaremos en condiciones anímicas y emocionales para hacernos cargo responsablemente de nuestros deberes laborales, sociales, familiares, personales y económicos; y sobre todo, que estaremos en condiciones de convertir

nuestra vida en una serie de vivencias positivas que sean un homenaje digno a la memoria del ser querido ausente, que volveremos a disfrutar la vida y, esto es importante remarcarlo, si hacemos un proceso de duelo adecuado podemos disfrutar totalmente nuestra vida. En ese proceso aprendemos a sentirnos cómodos tanto con los recuerdos positivos como con los negativos del difunto.

Con frecuencia se piensa que dejar pasar el tiempo es una manera fácil de superar el duelo, dando paso a la opinión popular de que “el tiempo todo lo cura”. Efectivamente el proceso como decíamos anteriormente lleva tiempo pero el tiempo sólo nada soluciona, es lo que cada uno hace dentro de ese tiempo lo que nos ayuda; si alguien no hace nada por su propia “curación” con responsabilidad, el paso del tiempo por sí no resuelve el problema.



ISBN: 978-84-330-2527-2

El viaje al ahora

Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día

Jorge Barraca

Vivir con atención plena consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abierto a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo... sin compararlo con vivencias del pasado, sin preocuparse por lo que sucederá, sin envidias. Se trata, en suma, de dejar que sean las cosas, el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo los que hablen por sí mismos, directamente, sin que la mente se inmiscuya u opine. Empezar a vivir con atención plena significa vivir realmente. Es despertarse y descubrir el mundo, que resulta entonces mucho más interesante, intenso, atractivo, vivificante y placentero.

La clave para contrarrestar los pensamientos negativos, los estados de ánimo bajos, la ansiedad por problemas futuros, está en no ensimismarse, sino en estar ahora –ya– en conexión con el exterior y frances a lo que llegue en cada momento. Frente al pensar y pensar, invito a vivir y vivir, pero para eso se tendrá que volver al presente. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro.

Tome su billete para el viaje al lugar más extraordinario del mundo, el único real. Quizás nunca ha estado de verdad en él o lleva años sin frecuentarlo, aunque le aseguro que está muy, muy cerca. Su billete es para el viaje al ahora.

Jorge Barraca Mairal

160

EL VIAJE AL AHORA

Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día

Crecimiento personal

COLECCIÓN

*Serendipit*Y

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

- Unas palabras para comenzar 13
1. El caracol 17
 2. El dinosaurio 29
 3. El perro 41
 4. El pato 53
 5. La ballena 65
 6. Hacia la atención plena 77
 7. La atención plena de la respiración 83
 8. La atención plena del cuerpo 89
 9. La atención plena en un lugar público 95
 10. La atención plena en casa 101
 11. Caminar con atención plena 107
 12. La atención plena en actividades del hogar 113
 13. Un paseo manteniendo la atención plena 119
 14. La atención plena a lo largo de unas horas 125
 15. Una mañana o una tarde con atención plena 131
 16. Vivir un día con atención plena 137

Cierre... y alborada 143

UNAS PALABRAS PARA COMENZAR

Reflexionar es bueno, pero volver una y otra vez sobre lo mismo impide ser feliz. Por elemental que parezca, vivir dando vueltas y vueltas a las cosas puede ocasionar incluso trastornos realmente graves (depresiones, obsesiones, ansiedad, hipocondría, etc.). La clave para disfrutar y aprovechar nuestra vida consiste en no ensimismarnos, sino en estar ahora –ya– en contacto con el mundo y abiertos a lo que nos llegue en cada momento. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro.

De niños nos decían que había que pensar bien lo que se hacía y decía, y también las consecuencias. No es que fuera una enseñanza perniciosa, ni mucho menos. Pero puede llegar a serlo si se asume como una verdad absoluta y se lleva hasta el extremo. Al menos, así lo parece en muchas personas: aquellas que se agobian cuando tienen que tomar cualquier decisión, que dan mil vueltas sin llegar nunca a atreverse a nada, que se pierden en sus divagaciones, que ante el mínimo contratiempo (el pinchazo de una rueda, la avería de la cisterna, el recibo retrasado, la mancha del vestido...) se sienten desbordados.

Y es que vivir es fácil, pero nos lo complicamos. Padecemos terriblemente porque nuestra mente es una parlanchina incorregible y no nos deja en paz. Los “sufridores de pensamiento”, o sea, aquellos que ven que uno de sus problemas (quizás el mayor de ellos) radica en una incontrolable imaginación negativa, se identificarán con muchas cosas que cuento en este libro. Pero... ¿es que es posible esperar el resultado de un análisis de sangre rutinario sin agobiarse? ¿No estar preocupado por las posibles desgracias que pueden pasarles a nuestros familiares y amigos, o a nosotros mismos? ¿No “comerse el tarro” ante la posibilidad de un despido, cuando la cosa está tan mal...? Claro que se puede.

En las páginas siguientes voy a proponer una estrategia para evitar que el pensamiento se vuelva nuestro peor enemigo. No se trata de ninguna aportación personal –ni probablemente nadie, en justicia, podría atribuirse su invención–, sino de un

procedimiento conocido desde los albores de la humanidad, nada milagroso y, sin duda, bastante más practicado en Oriente que en Occidente. Me refiero a la actitud de estar en contacto con la vida, abiertos a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo nuestra atención plena y consciente a lo que se está haciendo en cada momento, sin juzgarlo ni valorarlo o, como es también ya conocido por muchas personas, practicando mindfulness.

Frente al pensar y pensar, invito a vivir y vivir, incluso aunque lo que vivamos no sea agradable y no nos guste. Si dar vueltas y vueltas a las cosas conduce a la pasividad y a la evitación, la atención plena favorece estar activos y, en consecuencia, ayuda a lograr la satisfacción vital. No es que se vaya a dejar de pensar, claro, pero sí se puede aprender a tomarse los pensamientos de otra manera.

Para acompañarles en este camino, he dividido el libro en dos partes claramente diferenciadas. Una primera de introducción a la atención plena y una segunda con diez ejercicios que la introducen progresivamente en nuestro día a día. Y es que resulta muy difícil, si no imposible, que su mera comprensión intelectual nos aporte algo, mientras que llevarla realmente en nuestra vida es la forma de beneficiarnos de su poder vivificante y curativo.

En la primera parte cuento por qué reflexionar continuamente puede resultar tan perjudicial, señalo cuáles son los obstáculos para abrirnos a la experiencia, por qué juzgamos siempre todo tanto y cuál es la naturaleza de la postura alternativa: la atención plena. En cada capítulo me he servido de una fábula para transmitir las ideas de una manera intuitiva. Estas historias son muy elementales, pero en ellas está contenido todo lo que luego –con bastantes más palabras– he querido transmitir. Así pues, cuando capten el sentido de estas historias, ya habrán hecho suyas las claves de la atención plena.

En la segunda parte del libro propongo un plan de actuación concreto para lograr que la atención plena cobre cada vez más espacio en nuestra vida. Este plan es realmente sencillo y accesible a todo el mundo. No necesita ningún tipo de preparación especial. En rigor, es más bien una introducción a la práctica de esta atención; quizás solo una pequeña prueba, para que aquel que lo desee descubra qué puede significar vivir de esta forma a partir de ahora y sienta, quizás, que es un camino por el que seguir avanzando.

A lo largo del libro no pretendo convencer a nadie con razonamientos –caería entonces de nuevo en el método de la reflexión sin fin que trato, precisamente, de desterrar–, sino

invitar al que quiera a que practique un cambio de actitud. Cuando llegue a la segunda parte del libro puede intentar llevar a la práctica los ejercicios que desee, aunque, como es natural, tienen un carácter progresivo, y mientras el primero solo le ocupará tres minutos, el último implica estar con la actitud de la atención plena durante un día completo. Pero no crea que esto supone mantenerse veinticuatro horas en una posición contemplativa o meditativa, no tiene nada que ver con eso. Y, al contrario de lo que uno puede imaginar, resulta mucho más relajado que vivir como solemos hacerlo. Se podría decir, incluso, que se trata de pasar al fin un día viviendo, viviendo realmente, en vez de sonámbulo. Descubrirá que el mundo es mucho más interesante, mucho más intenso, mucho más atractivo, mucho más vivificante y mucho más placentero de lo que solemos sentir.

Y también verá que no deja de tener pensamientos, naturalmente, incluso negativos, y aun aquellos con los que ha podido estar luchando mucho tiempo, pero que eso no significa que se quede permanentemente “enganchado” en ellos. Porque tener pensamientos no significa juzgar, valorar, interpretar todo el tiempo cada cosa que vivimos y nos sucede. Los pensamientos pueden llegar e irse como otras cosas de la vida: el frío, el apetito, el entusiasmo, el cansancio, la plenitud, la tristeza, la satisfacción, las ganas de correr o las ganas de reír. Son cosas que surgen, que sentimos, que en un momento dado tienen su presencia y que se van sucediendo. Si aprendemos a convivir con nuestros pensamientos, con nuestras sensaciones y con nuestros sentimientos y los atendemos o estimamos en el mismo grado que muchas otras cosas de nuestra vida, nos espera un futuro mucho más rico, sabio, mucho más pleno y vital.

Y ahora... empecemos: voy a contarles una vieja, curiosa y sugerente historia, y eso a pesar de que su protagonista solo medía unos pocos centímetros...

1

EL CARACOL

Vivía en un frondoso bosque. A diferencia de sus congéneres, Metas, en vez de recrearse con la hierba del suelo, prefería girar la cabeza hacia arriba y ver con sus cuernecitos-ojos las copas de los árboles. De esa guisa, a finales de la primavera, en lo más alto de un magnífico roble, descubrió unas hojas tan verdes que se figuró resultarían un manjar especial, algo de sabor maravilloso, nada comparado con la ramplona hierba terrestre que tenía que engullir habitualmente. Y, en contra del sentido común, que, se asegura, poseen los caracoles, Metas comenzó a subir el majestuoso árbol. La naturaleza ha dotado a los caracoles de un solo y musculoso pie que, convenientemente lubricado con su propia baba, resulta un soporte seguro para cualquier ascensión; sin embargo, este medio de desplazamiento no es precisamente rápido, en especial si hay que subir por un plano completamente vertical. Tales inconvenientes no desanimaron al intrépido gasterópodo y con su noble parsimonia comenzó la subida hacia sus anheladas hojas verdes.

Por el tronco, Metas encontró otros animales. Unas vivaces hormigas, extrañadas de su comportamiento, se acercaron a él y le preguntaron que a dónde se dirigía.

—Quiero probar las hojas de la copa. Deben de ser algo sublime.

—Estás loco. Al paso que vas no llegarás ni a la mitad del tronco cuando venga el otoño y todas esas hojas estarán ya secas o se habrán caído. Si pudieses correr a nuestro ritmo, en cambio, subirías y bajarías todo el árbol el mismo día.

Sin embargo, el caracol no se desanimó. Cada vez hacía más calor y se sentía lleno de energía e ilusionado con su objetivo. Así que, siempre pasito a pasito (o, más bien, deslizamiento a deslizamiento), continuó avanzando hacia sus deseadas hojas. Además, el camino era muy hermoso. Cada vez estaba más alto y nunca había visto el mundo desde esa perspectiva, lo que le satisfizo sobremanera. Podía comer algo de musgo

pegado en el tronco y, aunque seguro que no estaba tan bueno como las hojas de la copa, era lo que entonces el árbol le ofrecía.

Pero la verdad es que las hormigas no iban desencaminadas. Los meses de calor pasaron y, poco a poco, comenzó a hacer cada vez más frío: el otoño se cernía sobre el bosque. Por la noche, Metas se metía en su concha y por el día tenía que disminuir su ritmo de avance.

—Déjalo ya —le comentaron de nuevo las hormigas—. Mira que las hojas están perdiendo su verdor. Más te valdría dar la vuelta y hacer como todos los demás caracoles. Además, olvídate también de nosotras: en cuanto recolectemos algunas semillas más nos vamos al hormiguero a pasar el invierno.

A Metas le dio algo de pena perder la compañía de las hormigas, y eso que no le daban precisamente muchos ánimos. “Pero los caracoles somos hermafroditas —pensó— y, si me siento muy solo, siempre puedo amar un poquito a mi otra parte para sentirme algo acompañado”.

Con todo, ya algo más arriba de la mitad del tronco, Metas vio que casi no quedaban hojas verdes. Inexorablemente habían ido mudando de verde a amarillo y luego a marrón; muchas habían pasado a su lado mientras caían hacia el suelo. Sin embargo, no se dio por vencido.

El invierno retrasó aún más su avance. Durante semanas enteras en que el frío arreciaba ni siquiera pudo salir de su concha. No prestaba oídos a los pocos seres vivos que ahora encontraba en el tronco y que se mofaban de su fracasada aventura. Tenía paciencia... y quizás también un secreto. Lo que estos animales no sabían es que para todos los seres que viven muy rápido (como, por ejemplo, las moscas o los colibríes) el tiempo se dilata enormemente; en cambio, para los que van despacio, el tiempo pasa muy muy rápido. Por eso, en el reloj interior de Metas, los meses eran un par de días, los días solo minutos y las horas algo tan fugaz que casi no podía apreciarlo; así que, en un santiamén, las estaciones se sucedieron.

Empezó a hacer más calor y con su tranquilidad de siempre el caracol siguió su empinado camino. Ya estaba muy cerca y las hormigas volvieron a aparecer.

—¿Has pasado así todo el año, subiendo por el tronco?

—Sí. Poquito a poco.

—¡Caray, chico! ¡Qué perseverancia! Creo que empiezas a merecerte tu premio. Mira. De hecho, parece que el árbol está a punto de llenarse del verde de la vida.

La hormiga tenía razón. Y, justo el día en que las hojas alcanzaron su plena madurez, Metas se escurrió un último milímetro hasta alcanzarlas.

* * *

Los seres humanos vivimos el paso del tiempo de forma muy diferente. Muchas veces –y quizás más que nunca hoy en día– nos mostramos faltos de paciencia, pero, ¡claro!, no tenemos ese truco de los caracoles para que el tiempo pase deprisa. Estamos a medio camino entre las especies que viven deprisa (como los pájaros o algunos insectos) y los lentos, como las grandes tortugas, los orangutanes o, sobre todo, los perezosos. Sin embargo existe otro secreto para que el tiempo se deshaga: prestar atención a todo lo que tenemos alrededor, interesarnos por todo, maravillarnos por todo. De hecho un simple paseo de quince minutos puede parecer larguísimo si uno lo hace con una actitud de atención plena. Es equivalente a lo que nos pasa cuando estamos de viaje y visitamos una ciudad en el extranjero: los cuatro días que pasamos en ella parecen un mes, porque nos han sucedido muchas más cosas, nos hemos fijado en una gran variedad de estímulos, hemos prestado atención a distintas situaciones; en suma, porque acudíamos vírgenes al espectáculo que se nos ofrecía. En cambio, cuando volvemos a nuestro entorno rutinario, pueden pasar semanas o meses y nos extraña lo poco que recordamos y lo poco que nos parece haber hecho en todo ese tiempo.

Una de las cosas que sucede cuando habitamos el presente y vemos cosas de forma novedosa es que nos “salimos” de nosotros mismos. Eso es lo que pasa muchas veces, por ejemplo, cuando practicamos ciertos deportes (en particular, algunos trepidantes, como esquiar), cuando vemos una película que nos absorbe, cuando nos sumergimos en un libro o en una música, cuando bailamos, cuando participamos en un espectáculo divertido, etc. En esos instantes dejamos de habitar en nuestro tiempo interior y, de alguna manera, nos hacemos atemporales, como el mismo presente.

Cuando se adopta la actitud de la atención plena pretendemos volvernos más atentos a todo lo que tenemos alrededor, abrirnos y darnos cuenta, y observar lo que experimentamos, sin juzgarlo ni valorarlo. Implica ser consciente de lo que se ve, se siente, se oye, se huele, se degusta, se saborea, se palpa justo en el momento en que ocurre. En el ahora. Por tanto, pretende focalizarnos hacia el presente.

Lo que se siente puede venir del exterior (sabores, olores, temperatura, colores que se ven, etc.) o del interior (sensaciones del cuerpo o pensamientos). Tanto unos como otros tratan de vivirse tal cual son. Sin magnificarlos ni minimizarlos, experimentándolos sin

connotaciones de ningún tipo (buenas, malas, regulares, neutras). Incluso los pensamientos se deben vivir así: considerando que son solo pensamientos (es decir, diciéndose “ahora me viene un juicio, un recuerdo, una opinión...”). Los pensamientos son un acontecimiento, que también ocurre, como todo lo demás.

Considere el siguiente ejemplo. Suponga que está usted esperando en un restaurante a un amigo que se retrasa. En esta circunstancia muchas veces comienza un curso de pensamiento como el que sigue y a él se dirige por entero la atención:

“Ya estoy aquí, esperando, otra vez, como siempre. Ahora todo el mundo pensará que me han dejado colgado. Todo el mundo fijándose. ¿Es que no se pueden meter en sus cosas? Desde luego, no voy a volver a llegar nunca más a la hora; para empezar, como poco, llegaré veinte minutos tarde. Sí. Pero por sistema. Bueno... quizás me esté pasando... quizás es que realmente le ha pasado algo, algo que le impide de verdad venir. ¿Y si fuese algo realmente... malo? Ya está. Seguro. Le ha pasado algo. Pero algo gordo. Se ha tenido que chocar. ¡Buf....! Pobre. Y yo aquí poniéndole verde... ¿Qué? Sí, sí tráigame algo de beber. Sí. Por ejemplo, un vino. Sí. No sé. Un vino blanco. ¿Dónde estará este hombre?”.

Cualquiera que piense así experimenta un suplicio cada vez que un amigo se retrasa. Frente a esta posición, la persona que adopta la actitud de atención plena podría vivirlo de este otro modo:

SerendipitY

DIRECTORA: OLGA CASTANYER ÚLTIMOS TÍTULOS PUBLICADOS

91. *Cómo volverse enfermo mental*. JOSÉ LUIS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra*. BENITO PERAL. (2^a ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas*. LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2^a ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina*. CLAUDE IMBERT. (2^a ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2^a ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas*. JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro*. MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes*. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (10^a ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío*. IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos*. MANUEL SEGURA MORALES. (13^a ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia)*. KARMELO BIZKARRA. (4^a ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán*. MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. JORGE BARRACA MAIRAL. (2^a ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros*. RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo*. JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior*. MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas*. PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad*. A. CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. ALEJANDRO ROCAMORA. (3^a ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. BERNARD GOLDEN. (2^a ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia*. JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada*. ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros*. BALA JASON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad*. LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado*. RAFA EUBA. (2^a ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud*. KARMELO BIZKARRA. (3^a ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*. ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4^a ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia*. IOSU CABODEVILLA ERASO.

- (2^a ed.)
126. *Regreso a la conciencia*. AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida*. PETER BOURQUIN. (9^a ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés*. THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza*. OLGA CASTANYER. (3^a ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes*. LORETTA CORNEJO. (3^a ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes*. JAVIER TIRAPU. (2^a ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3^a ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial*. CONXA TRALLERO Flix y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer*. WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización*. IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoíta*. CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral*. ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar: Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades*. HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico*. EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales*. ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira*. ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal*. FRANCISCO YUSTE (2^a ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy*. RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda*. JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral*. ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones*. DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. GEETU BHARWANEY
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. ROSA M^a MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas)*. ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas*. ULRIKE DAHM
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido*. JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas*. PETER RANDALL
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos*. BERND GÖRNER
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado*. CHARLES MORIN
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración*. MIGDYRAI MARTÍN REYES
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos*. PETER BOURQUIN
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. JORGE BARRACA MAIRAL
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. IGNACIO BERCIANO
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja*. CYNTHIA G. LAST

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática*. STANLEY KELEMAN. (8^a ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal*. STANLEY KELEMAN. (2^a ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3^a ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. CARLOS ALEMANY (ED.). (13^a ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (12^a ed.)

8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3^a ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5^a ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguento! Para el comienzo de una relación enpareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2^a ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2^a ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoriales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN. (2^a ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (Ed.). (3^a ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ M^a PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. (7^a ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* PEPA HORNO GOICOECHEA. (2^a ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL.
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* THOMAS WALLENTORST.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* KARMELO BIZKARRA.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* VICENTE SIMÓN.

Índice

PORADA INTERIOR	2
CRÉDITOS	3
PRÓLOGO	4
1. ¿QUÉ ES LA VEJEZ? De qué estamos hablando	6
2. FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO	9
3. EN MIS TIEMPOS	11
4. SIGNOS Y/O EFECTOS	13
5. PERO, ¿QUÉ PODEMOS HACER?	16
6. PICASSO	21
7. DIETA Y ENVEJECIMIENTO	23
8. EVEREST	29
9. SUEÑO Y ENVEJECIMIENTO	31
10. CIRUGÍA Y VEJEZ	34
11. ILUSIÓN. Antes de seguir adelante	37
12. UN POCO DE DIETA SALUDABLE. Por la dictora Begoña Berciano, experta en nutrición y buena cocinera	39
13. CHANEL N° 5	42
14. MEDICACIÓN EN EL ANCIANO	43
15. MIGUEL DELIBES	49
16. ESTAR GUAPOS/AS	51
17. EJERCICIO FÍSICO Y ENVEJECIMIENTO	57
18. ANEXO: EL GOLF	62
19. LA ÚLTIMA TORMENTA	64
20. HAY QUE PROTEGERSE	65
21. VENTAJAS DE SER VIEJO	70
22. LENI RIEFENSTAHL	73
23. MERCADOTECNIA	74
24. ... Y EL SEXO	78

25. BRINDIS POR PETER PAN	84
AGRADECIMIENTOS	86
OTROS LIBROS	87
SERENDIPITY	110