

Envejecer bien

Dr. Miquel Vilardell



«Envejecer bien consiste en tener algunas cosas claras antes, mucho antes, de cuando creemos iniciar la recta final.»

Del prólogo de Josep Cuní

Envejecer bien

Dr. Miquel Vilardell



Primera edición en esta colección: noviembre de 2013

© Dr. Miquel Vilardell Tarrés, 2013

© del prólogo, Josep Cuní, 2013

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2013

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B 5586-2014

ISBN: 978-84-16096-32-9

Diseño de cubierta:

Agnès Capella Sala

Composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

1.
 1. [Prólogo de Josep Cuní](#)
2.
 1. [PRIMERA PARTE](#)
 1. [1. El proceso de envejecer](#)
 2. [2. Factores que condicionan el envejecimiento patológico y cómo prevenirlos](#)
 1. [Alimentación](#)
 2. [Sedentarismo](#)
 3. [El autocuidado de la salud](#)
 4. [Estrés psicosocial](#)
 2. [SEGUNDA PARTE](#)
 1. [1. Síndrome de la golondrina](#)
 2. [2. Síndrome de Ulises en el anciano](#)
 3. [3. Síndrome de la soledad](#)
 4. [4. Síndrome del mayordomo](#)
 5. [5. Síndrome de la muñeca](#)
 6. [6. Síndrome de la eterna juventud](#)
 7. [7. Síndrome del engaño emocional](#)
 8. [8. Síndrome de la autonegligencia](#)
 9. [9. Síndrome de la invisibilidad postjubilación](#)
 10. [10. Síndrome del estorbo](#)
 11. [11. Síndrome de la ruina](#)
 12. [12. Síndrome de Diógenes](#)
 13. [13. Síndrome del bumerán](#)
 14. [14. Síndrome del abuelo esclavo](#)
 15. [15. Síndrome de la fuente que mana](#)
 16. [16. Síndrome de la fragilidad - Síndrome del «no puedo»](#)
 17. [17. Síndrome del «no me lo merezco»](#)
 18. [18. Síndrome de «otros deciden por mí» \(también llamado «yo no cuento»\)](#)
 3. [TERCERA PARTE](#)
 1. [A modo de conclusión](#)

1. [Medidas importantes a tomar en etapas tempranas de la vida](#)
2. [Medidas a tomar cuando ya nos encontramos en la vejez](#)

Prólogo

Aprendiendo a vivir

Ante la vida mal entendida solemos tener actitudes sobradas, exageradas. Y no solo caemos en este error con frecuencia, sino que nos resistimos a aprender de ellas manteniendo comportamientos ilógicos, insanos. Nos miramos en el espejo que es nuestra conciencia, aceptamos cuán equivocados estamos y reaccionamos haciéndonos trampas en el solitario de la vida. Y así nos va. Nuestra historia particular e intransferible está llena de ejemplos tan significativos como lamentados, tan habituales como constantes. Y la historia de nuestros semejantes, sean parientes, amigos, conocidos o simplemente saludados, nos ilustra todavía más y mejor de cómo deberíamos actuar si fuéramos más coherentes con nuestras razones que con nuestras emociones. Dicho de otra manera, si fuéramos más leales a nuestras necesidades vitales que fieles a nuestros compromisos banales. Pero la condición humana nos puede y operamos de acuerdo a unos criterios tan discutibles como indeseables hasta que un día, como por azar, descubrimos que la vida va tan en serio que lo único seguro es que nos empuja a la muerte. Nacemos para morir porque empezamos a morir el día en que nacemos. Ante esa obviedad vamos construyendo virtualidades que nos ayudan y nos engañan porque necesitamos vivir engañados. Y lo necesitamos para ir superando las dificultades del doloroso camino que recorreremos. Dificultades sentimentales, económicas, laborales, sociales, causadas por problemas de convivencia, de relación, de entendimiento, de hipoteca, de carácter. Dificultades que, sin darnos cuenta, hemos ido hilvanando como quien no quiere la cosa con las fibras de nuestra existencia hasta tricotar el vestido que lucimos más para aparentar que para convencer, más para agradar que para sentirnos cómodos. La trama es tan perfecta que nos la acabamos creyendo. Y así vivimos sin pensar y pensamos sin vivir.

El libro que tienen en sus manos es también un manual para combatir tamaño despropósito. Es la lucidez de quien sabe porque vive su vida viviendo la de los demás. Es la mirada racional de un médico vocacional que le ha dado tantas vueltas a la medicina que la ha convertido en una extensión del sentido común. Por eso el Dr. Miquel Vilardell es atípico. Por eso y porque saca sus conclusiones tanto o más de ver y escuchar como de estudiar e investigar. Su capacidad docente se extiende a su voluntad de divulgar a quien quiera escucharle o, en este caso, a quien quiera leerle. Su formación académica se amplía a su tarea médica y su dominio profesional se deriva de su vocación de doctor como los de antes, aquellos que llegaban a las casas, se sentaban en el comedor, escuchaban confidencias, compartían complicidades, recetaban sobre todo tomarse la vida un poco más a la ligera, lo complementaban con algún remedio a ser posible casero y se marchaban con la tranquilidad que da el deber cumplido. Hasta que a partir de una cierta edad del paciente, que solía coincidir con la propia, rebajaban la intensidad de la terapia alimenticia porque sabían que «a burro viejo, poco verde».

Envejecer bien consiste en esto. En tener algunas cosas claras antes, mucho antes, de cuando creemos iniciar la recta final. Y así evitar los males suplementarios que condicionaran los inevitables. Dice la OMS (Organización Mundial de la Salud) que el promedio de nuestra esperanza de vida está ya en los 82'33 años. Y que las mujeres la alargan más que los hombres –85 a 79– seguramente porque saben sobreponerse mucho mejor a las adversidades. Una mirada serena a la historia lo demuestra: sus vidas se han basado en este tipo de luchas, las cotidianas, que han resultado ser las más lesivas. Ignoro si sobrevivirnos es una compensación a tanta ingratitud acumulada. Lo que sí parece es un premio a su manera de ser y de actuar basada en su racionalidad y sensatez. Ello no evita que, en el umbral de su vejez, no acusen los problemas propios o puedan superarlos con la misma facilidad. Al contrario. Precisamente por esas mismas razones, por vivir unos años más, corren más riesgos cuando las fuerzas les fallan más. Y evitarlos es de lo que se trata. En cuanto a los hombres, ¿qué decir que los hombres no sepamos? Que mayoritariamente nos llevamos a la tumba las mismas ficciones que construimos en vida pensando que dejamos alguna huella en nuestra comunidad. ¡Cuánta ingenuidad! Solo voces autorizadas como la del buen amigo Miquel Vilardell pueden hacernos caer del falso trono que ocupamos.

Recuerdo como anécdota impagable una cena en la que uno de los comensales, hipocondríaco rematado, aprovechó la ocasión para hacer al doctor una consulta.

Pasados unos minutos y percibiendo este, como el resto de la mesa, que aquello ya se acercaba más a un chequeo verbal que a una pregunta de enfermo imaginario, nuestro protagonista empezó a narrarle los posibles riesgos acumulados en cada una de las complicaciones potenciales hasta rendir al paciente virtual y obligarle a sacar el pañuelo blanco para enjugarse un semblante sin contraste. Las risas se contagiaron como lo hacen las lágrimas. Pero más allá del grato momento vivido gracias a la capacidad del especialista, todos nos llevamos a casa el conocimiento nítido de lo que deberíamos entender por buena vida. La antesala de saber envejecer bien. Así pues, lean y corrijan. Yo ya he empezado a hacerlo.

JOSEP CUNÍ
Periodista

Primera parte

1.

El proceso de envejecer

«Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube, las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.»

INGMAR BERGMAN

Envejecer es un proceso natural y progresivo del que nadie puede escapar. Algunas veces, ese proceso es lento, casi imperceptible; sin embargo, avanza, y las personas vamos perdiendo la capacidad funcional de las distintas partes del cuerpo.

Normalmente notamos los síntomas y nos vamos adaptando a nuestra nueva situación: perdemos la visión de cerca, se nos caen algunos dientes; en ocasiones tenemos cierta dificultad para caminar o para subir y bajar escaleras; empezamos a sentir ligeros temblores y vamos disminuyendo de estatura; nos pesan los pies e incluso los arrastramos. Sin embargo, nos acostumbramos a estos cambios y nos adaptamos a ellos. A veces recurrimos a algún tipo de ayuda instrumental, como unas gafas, un bastón, una prótesis...

Se trata de un proceso natural y fisiológico que puede tener distintas velocidades y distinta intensidad. Lo habitual es que este proceso sea progresivo, que no requiramos la ayuda de nadie y que nos valgamos por nosotros mismos. Esta sería la forma de envejecimiento natural, la más frecuente.

Si todos envejeciéramos así, y al final del camino nos muriésemos de golpe, no tendríamos demasiados problemas. Es obvio que esto es lo que la mayoría de nosotros deseáramos: poder valernos por nosotros mismos hasta que un día todo se detuviese de repente. Me atrevería a decir que esta situación sería la ideal.

«Probablemente, todos soñamos con envejecer bien, o al menos de una forma natural, “normal”. Existen diversos factores que influyen para que eso sea así, y si no se presta atención a estos factores, el envejecimiento se torna patológico.»

Sin embargo, no siempre ocurre así. Con frecuencia, en el último tramo del camino, atravesamos momentos o períodos de inquietud, padecemos problemas físicos o psíquicos, sufrimos alguna enfermedad. Sin embargo, hay personas que tienen la gran suerte de no padecer esta pérdida progresiva de funciones.

Hay personas afortunadas que viven este proceso de manera óptima. No necesitan la ayuda de nadie, son productivas, tienen la cabeza clara y siguen manteniendo una actividad absolutamente normal. Este tipo de envejecimiento ideal se da en un porcentaje muy pequeño de la población; son las excepciones, personas que llegan a ser centenarias con la cabeza clara y valiéndose por sí mismas.

En el otro extremo se encuentran las personas que envejecen de manera precoz y que pierden muy rápidamente sus funciones. Esto es lo que se denomina «envejecimiento patológico». Muchas veces se trata de personas que, además de envejecer muy rápido, tienen la desgracia de padecer enfermedades crónicas que hacen que el proceso fisiológico «normal» de envejecer se convierta en «patológico». Esto afecta a un 11%-12% de la población con más de 65 años, y es el tipo de envejecimiento que hace que necesitemos la ayuda de otras personas y que a menudo tengamos que institucionalizarnos, es decir, ingresar en un centro residencial.

Sería deseable que este grupo de personas fuese cada vez menor, que las personas que padecen un envejecimiento patológico fuesen una minoría. Eso significaría que la gente envejece bien y sin sufrimiento.

Probablemente, todos soñamos con envejecer bien, o al menos de una forma natural, «normal». Existen diversos factores que influyen para que eso sea así, y si no se presta atención a estos factores, el envejecimiento se torna patológico.

Los políticos nos recuerdan a menudo que el envejecimiento origina un enorme consumo de recursos sanitarios; sin embargo, permítidme que haga énfasis en algo importante: lo que consume recursos es el envejecimiento patológico –el que nadie desea–, no los ancianos en general. Este es otro motivo más para prevenir el

envejecimiento patológico, y, sobre todo, para conocer bien los factores que pueden evitarlo.

«Mientras las personas mayores están acompañadas (...), todo suele ir bien; sin embargo, cuando se quedan solas (...), se vuelven frágiles. Surge entonces la problemática de la soledad, que es una de las causas más importantes de dependencia.»

Hoy en día, la sociedad está preocupada (o al menos eso parece) por las personas mayores. Las causas de esta preocupación son variadas. Para algunos se trata de un colectivo que tiene mucho peso desde el punto de vista electoral. En la actualidad, la esperanza de vida es alta, lo que lo convierte en un colectivo a tener muy en cuenta en las campañas electorales. De ahí que los políticos se interesen por él y prometan cosas que luego, en el momento de gobernar, les son difíciles de cumplir. Dicho de otro modo, cuando el político llega al poder, deja aparte las promesas hechas en campaña y empieza a preocuparse por el elevado consumo de recursos de este colectivo que envejece de manera patológica. Esto hace que algunos políticos (como sucedió recientemente en Japón) propongan medidas drásticas para este tipo de envejecimiento, que consume una gran cantidad de recursos públicos. Esto es algo muy peligroso, porque lo importante es la calidad de vida, y uno puede tener un envejecimiento patológico y sin embargo gozar de una muy buena calidad de vida.

Otra preocupación para los políticos es el creciente número de personas mayores que tienen que ser institucionalizadas, y a menudo no por causas de deterioro físico, sino debido a la soledad, un tema de gran importancia que merece una consideración aparte; la soledad está motivada, sobre todo, por el cambio en la estructura familiar. Hemos pasado de la sociedad patriarcal (grandes grupos familiares en los que bisabuelos, abuelos, padres, hijos y nietos convivían en un mismo hogar) a la familia nuclear (mujer, hombre e hijo).

Son varios los factores desencadenantes de esta realidad social:

1. La precariedad económica de muchas familias, que se ven obligadas a vivir en pisos pequeños en los que no hay espacio para todos.

2. El actual proceso de globalización: los jóvenes tienen que marcharse fuera a buscar trabajo, a veces lejos de casa, incluso en otros países, lo que provoca que la gente mayor se quede sola.

Mientras las personas mayores están acompañadas (por su pareja, por sus hijos), todo suele ir bien; sin embargo, cuando se quedan solas (por ejemplo, porque la pareja ha fallecido), se vuelven frágiles. Surge entonces la problemática de la soledad, que es una de las causas más importantes de dependencia.

En el marco de este cambio sociológico y económico, el político se da cuenta de que cada vez hay más hogares unipersonales, y muchas de estas personas acaban por requerir ayuda y es necesario ingresarlas. Este cambio de estructura familiar, que va en aumento en todo el mundo, es un tema todavía no resuelto. Se buscan nuevas formas de convivencia, pero cuesta dar con una solución definitiva. Lo último que se está barajando es el concepto de *close-housing*, algo así como los kibutz israelíes o, aquí, los apartamentos tutelados, unas residencias comunitarias asistidas. Todavía no estamos adaptados a estos nuevos modelos de vida comunitaria, pues suponen pérdida de libertad. Cuando se les pregunta a las personas mayores dónde desean vivir, una de las respuestas más habituales es: «Quiero vivir en mi casa, con mis cosas». Y es lógico: su casa es lo que han visto siempre, donde han estado siempre, donde guardan sus recuerdos. A menudo, al ver esos recuerdos se trasladan en el tiempo, y eso las ayuda a llenar su tiempo, a traer el pasado al presente, porque sienten que su futuro es incierto, un misterio. Ellos saben que el pasado es ya historia, pero es su historia, y la tienen en su casa. Cuando se las saca de este ambiente, muchas personas sufren un impacto emocional que, en algunos casos y sin la ayuda de la familia y los profesionales, puede acabar en depresión. En su casa todo es mucho mejor. Por eso los políticos buscan nuevos modelos de atención familiar: cuidadores, sistemas de control médico en el propio domicilio, etc. Pero todo esto tiene costes, y eso al político le preocupa.

A todos (adolescentes, jóvenes y adultos) nos preocupan estos temas, porque sabemos que, tarde o temprano, la vejez nos llegará y queremos llegar a ella en las mejores condiciones. Cuando se es joven, se ve la vejez muy lejos; sin embargo, cuando se está a las puertas de ella (como es mi caso, que la tengo justo delante de mí), comienza a preocupar.

Con este libro me gustaría conseguir que la gente se preocupase de la vejez ya desde la juventud, pues me parece fundamental llegar a esta etapa en las mejores condiciones posibles, y eso solo se logra habiendo reflexionado sobre el tema y preparándose adecuadamente.

A lo largo de los cuarenta años que llevo ejerciendo la medicina, he tenido la suerte de atender a muchas personas mayores y he vivido situaciones que creo que podrían evitarse. Me he preguntado por qué se producían y he reflexionado sobre qué se podría hacer para paliar las consecuencias. He visto a muchas personas sufrir intensamente y, en el caso de muchas de ellas, he pensado que, si en el camino de su vida hubiesen actuado de un modo distinto, posiblemente no estarían así.

Esta es la reflexión que intento trasladar a las páginas de este libro, con el fin de analizar los factores que conducen a este tipo de situaciones, de modo que, trabajando con antelación algunos de estos aspectos, sea posible evitar un envejecimiento patológico.

Envejecer es un proceso natural, pero con velocidades distintas en cada caso, y deberíamos identificar qué factores lo retardan o aceleran.

Uno de los factores es el genético. Hay familias en las que muchos de sus miembros son longevos, centenarios, y uno se pregunta la causa. ¿Será su lugar de nacimiento? ¿Tienen un genoma distinto? Hoy por hoy, los factores genéticos no son corregibles, de modo que no me detendré demasiado en este punto. No se ha encontrado el gen único del envejecimiento; son varios los que intervienen. Se han hecho estudios genéticos en el campo experimental, con insectos como la mosca de la fruta, la *Drosophila*, y se han provocado modificaciones genéticas que realmente incrementan su esperanza de vida. Sin embargo, en humanos no ha sido posible. No entraremos en las teorías del envejecimiento porque este no es un libro de medicina; mi propósito es orientar sobre qué podemos hacer y qué debemos evitar.

Así pues, si bien es cierto que no podemos intervenir sobre la genética –por más que muchos científicos estén trabajando en este campo, intentando conseguir la eterna juventud–, sí podemos hacerlo sobre el entorno. Tenemos una dotación genética determinada y, con toda seguridad, en el envejecimiento interviene esta genética particular.

Existen mecanismos modificables –todavía poco conocidos– en lo que denominamos epigenética: son aquellos factores no genéticos que intervienen en el desarrollo del

organismo, desde el nacimiento hasta la muerte, propiciando que unos determinados genes se expresen y otros no.

Los factores que conocemos mejor son los ambientales. Hoy en día sabemos que los factores ambientales y el estilo de vida de la persona condicionan la calidad del proceso de envejecimiento.

En el mundo existen diferencias muy importantes en lo que se refiere a la esperanza de vida. Cuando se analizan estas diferencias, se observa que se correlacionan con el nivel de vida: en los países ricos la esperanza de vida es muy alta, mientras que en los países menos desarrollados es muy baja.

«Hoy en día sabemos que los factores ambientales y el estilo de vida de la persona condicionan la calidad del proceso de envejecimiento.»

¿Podríamos decir que el factor económico es responsable de estas diferencias en el envejecimiento? Seguro. El dinero permite acceder a medicamentos para combatir enfermedades; el dinero permite tener agua potable de calidad y en cantidad, así como alimentos bien preparados y bien condicionados. Y también un buen sistema de salud pública, con buenos profesionales que tienen en cuenta la medicina preventiva y aspectos como la vacunación adecuada, y también con buenos centros donde tratar la enfermedad cuando esta aparece. Por tanto, seguro que el dinero afecta a la esperanza de vida y a la calidad del envejecimiento.

Pero también en un mismo país existen diferencias entre personas. Y este es el punto sobre el que desearía incidir en estas páginas, porque ahí es donde influye la base genética y los estilos de vida. El estilo de vida que cada uno adopte depende de la propia voluntad para tomar las medidas que lo conducirán a una vida óptima. En el extremo opuesto están las personas que no hacen caso de ninguna orientación y no realizan ninguna medida de prevención, que no cuidan su salud y no corrigen ninguno de los factores que influyen en la posibilidad de acabar teniendo un envejecimiento patológico.

Por supuesto, existen otros factores, dentro de un mismo país, que explican diferencias en la esperanza de vida. Por ejemplo, algunos aspectos geográficos (probablemente, en zonas más cálidas tienen una esperanza de vida mayor o una mejor calidad de envejecimiento) o el tipo de alimentación.

Hay que considerar todos estos aspectos, porque de ellos dependerá cómo será nuestro envejecimiento; sin embargo, el que más influye sobre la esperanza de vida no es la genética, sino el estilo de vida y disponer de un buen sistema de salud.

Es imprescindible conocer todos los factores que pueden condicionar un envejecimiento patológico, y es necesario que los conozcamos desde la infancia, pongamos en práctica unos y corriamos otros, porque es en la infancia y la adolescencia cuando –aunque pueda parecer paradójico o contradictorio– se puede comenzar a prevenir el envejecimiento patológico o sentar una base sólida para evitarlo.

Factores que condicionan el envejecimiento patológico y cómo prevenirlos

«Una bella ancianidad es, ordinariamente, la recompensa de una bella vida.»

PITÁGORAS

Alimentación

Es evidente que una alimentación saludable favorece que el envejecimiento sea óptimo. Esto es así hasta el punto de que el peso en el momento del nacimiento es un indicativo del futuro desarrollo de ciertas patologías; así, a menor peso, mayor riesgo de enfermedad vascular, diabetes e hipertensión arterial. Por este motivo, el control del peso en la etapa intrauterina es importante, y debe seguir durante la infancia y la adolescencia, ya que tiene mucha repercusión en las etapas avanzadas de la vida.

«Estudios realizados con animales demuestran que la restricción calórica aumenta la esperanza de vida (...) por este motivo hay que vigilar la calidad de la alimentación, la cantidad y los horarios.»

Todos sabemos que hay que comer correctamente, tanto en lo referente a la variedad de alimentos como al número de comidas y las calorías ingeridas. Estudios realizados con animales demuestran que la restricción calórica aumenta la esperanza de vida; y en la especie humana también se cumple este principio; por este motivo hay que vigilar la calidad de la alimentación, la cantidad y los horarios. Deberíamos adquirir ciertos

hábitos, como desayunar correctamente antes de salir de casa y controlar la cantidad y el tipo de comida que ingerimos durante el día, para no pasarnos con el número de calorías ingeridas y saber qué podemos comer entre horas. Sin olvidar la composición de la dieta, prestando atención especialmente a la cantidad de grasas (sobre todo las saturadas, contenidas, por ejemplo, en la mantequilla o el beicon), la sal, el azúcar y el alcohol. Es importante adquirir el hábito de controlarse el peso semanalmente, puesto que es la única forma objetiva de saber si la cantidad y la calidad de los alimentos que ingerimos están de acuerdo con nuestras necesidades. Cuando se adquiere el hábito de alimentarse correctamente, hay que mantenerlo siempre; no vale comer bien una temporada y luego volver a los viejos hábitos. La alimentación saludable debe ser continua, no intermitente. La obesidad es un factor que incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y se asocia también a diabetes e hipertensión arterial.

Por todo ello, resulta esencial enseñar a comer de manera correcta desde la infancia y, posteriormente, mantener el hábito de una alimentación apropiada y equilibrada a base de voluntad.

Sedentarismo

Es bien sabido que el sedentarismo favorece el envejecimiento patológico y es un factor de riesgo de enfermedad vascular. Por este motivo, resulta muy conveniente que nos habituemos a practicar algún tipo de ejercicio físico regularmente, procurando mantener el tono muscular (lo que significa mantener una masa muscular correcta), pues existe una correlación entre la pérdida de fuerza muscular y el envejecimiento patológico.

Debemos habituarnos a practicar ejercicio físico diariamente desde jóvenes. No es necesario realizar ejercicios extenuantes ni practicar deportes que exijan grandes esfuerzos; es mejor hacer lo que sabemos que podremos seguir haciendo, que hacer algo que sabemos que no tendrá continuidad. Todo el mundo puede realizar ejercicio físico. Andar todos los días (o, si no es posible, caminar dos o tres horas por semana) es un buen método, al igual que la natación o la gimnasia. Pero es necesario proponérselo, ponerlo en práctica y, sobre todo, no abandonar el hábito, a no ser que exista algún impedimento físico, algo que entre la gente mayor es más probable. Pero aun en estos

casos es necesaria la movilización de las extremidades: si no se puede realizar un ejercicio activo, hay que hacer uno pasivo, que otra persona puede ayudarnos a realizar.

El autocuidado de la salud

Este es el tercer aspecto importante, que lleva implícito someternos a revisiones periódicas por parte de los profesionales de la salud. Hay que conocer los niveles de colesterol (sobre todo el conocido como «colesterol malo», el de baja densidad, el colesterol LDL), así como la cifra de glucosa basal; las alteraciones tanto del colesterol como de la glucosa son factores de riesgo cardiovascular, pero también de envejecimiento patológico, pues favorecen los cuadros de demencia.

Además del análisis de sangre, debemos controlar la tensión arterial (la presión sanguínea), puesto que la tensión alta provoca también enfermedades vasculares y el envejecimiento patológico. Por eso es importante mantener la tensión arterial en niveles normales, ya sea mediante una aproximación dietética o, si ésta no fuese suficiente, mediante tratamiento farmacológico.

Estrés psicosocial

Un factor mucho más difícil de medir y controlar es el llamado «estrés psicosocial». La vida es un camino lleno de alegrías, penas y sorpresas. Lo paradójico es que, a menudo, aprendemos a vivir la vida demasiado tarde, cuando ya casi no estamos a tiempo. Muchas veces aprendemos a vivirla y a quererla a base de porrazos, porque a menudo nos vemos sacudidos por emociones y sentimientos que la hacen única, aunque con frecuencia son difíciles de interpretar.

Se dice que uno envejece cuando pierde la capacidad de sorprenderse. Algunas personas viven con actitud negativa, pesimista, y esta es una de las causas de envejecer mal. Es necesario tener una actitud positiva y activa. Las personas optimistas, alegres y que transmiten energía positiva viven mejor y, además, ayudan a los demás. Son gente que se adapta a la realidad de cada momento, son flexibles y carecen de la rigidez y el pesimismo que hacen envejecer mal. Además, los pesimistas enferman con mayor

frecuencia porque son proclives a sufrir situaciones de angustia, y estas pasan factura. Es evidente que en la vida, aunque se tenga una personalidad positiva, pueden presentarse problemas importantes en el entorno, sucesos que cambian el rumbo de la vida, y eso puede conducir al pesimismo; sin embargo, hay que intentar superarlo, pues es sabido que las personas que han padecido un problema grave (como perder a un hijo, quedarse sin trabajo, divorcios, etc.) enferman más y envejecen peor.

Tenemos que alegrarnos de vivir y de luchar, porque eso nos hace sentir bien y nos llena de alegría; además, no podemos olvidar que es esencial aprender a conformarnos con lo que tenemos y a apreciar las pequeñas cosas. Es importante amar y sentirse amado, y recordar que la felicidad debe construirse uno mismo. No podemos vivir con miedo, aunque este va a presentarse en nuestro camino; tenemos que aprender a convivir con él y procurar que sea solo algo episódico, porque, si se cronifica, es necesario tratarlo para evitar sus repercusiones negativas. Por tanto, hay que aprender a vivir sin angustia ni ansiedad, sin demasiadas prisas ni grandes anhelos. Tampoco conviene almacenar demasiadas cosas.

«Se dice que uno envejece cuando pierde la capacidad de sorprenderse. Algunas personas viven con actitud negativa, pesimista, y esta es una de las causas de envejecer mal. Es necesario tener una actitud positiva y activa.»

Es necesario ser generoso, positivo, optimista y solidario, porque eso también ayuda a envejecer mejor. Si persistimos en el estado de angustia y depresión, y vemos que no salimos del pozo en el que hemos caído, debemos ponernos en manos de personas expertas, como psicólogos o psiquiatras, ya que estos cuadros son tratables y curables. Una atención adecuada propicia que el camino posterior sea mucho más asequible y sencillo. En ocasiones, el apoyo psicológico que necesitamos podemos encontrarlo en la propia familia o entre nuestra red de amistades. Pero, si no es suficiente, hay que recurrir a los profesionales.

Uno de los factores psicosociales más importantes que favorecen el envejecimiento patológico es la soledad, vivir solo, carecer de una red de familiares y amigos. Cada vez es más frecuente que las personas mayores vivan solas; cada vez hay más hogares unifamiliares. A veces, la soledad es necesaria y, en determinados momentos de la vida,

la buscamos para poder reflexionar, para poder tener unos momentos de tranquilidad... Sin embargo, en la vejez, se convierte en una especie de losa pesada. Hoy en día, hay muchas personas que viven solas, a veces por propia decisión, pero otras es el resultado del camino al que las ha llevado la vida; en este caso, la soledad se convierte en algo frío, se manifiesta de forma oscura, como un marco negro en el que no se ve ninguna luz y del que no se sabe salir. A veces sentimos miedo, probablemente porque amamos la vida y tememos perderla, pero, si queremos seguir vivos y alejarnos del miedo, debemos plantearnos nuevos proyectos porque, si no, ese marco de oscuridad solo nos traerá recuerdos del pasado que, si bien es cierto que nos ayudan a vivir, a veces el exceso de nostalgia puede hacernos mucho daño, porque nos ata al pasado y no nos permite ver con claridad el presente. Hay que ser optimista, huir de los recuerdos repetitivos y pensar en proyectos de futuro, por más que quizá no podamos verlos realizados; pero da igual, nos habrán dado el aliento necesario para disfrutar del presente y envejecer de manera saludable.

En la vida es necesario luchar para hacer camino; es posible que obtengamos éxitos, pero seguro que cosecharemos también algún fracaso, y debemos saber levantarnos. Si no luchamos, si no vamos caminando, nos estaremos diciendo a nosotros mismos que ya hemos llegado, que esto ya se ha acabado. Por tanto, no podemos rendirnos; tenemos que continuar con esfuerzo, amor, confianza y solidaridad. Debemos pensar que todo lo que hacemos en la vida deja huella, deja una marca; pero también tenemos que ser conscientes de que, cuando no estemos, esta marca, esta huella, la verá solo quien quiera verla. Probablemente solo la verán las personas que nos han querido; quizás alguna vez la comenten, y con eso ya basta para darnos ánimo, seguir adelante y continuar dejando huella. Hemos de poder mirar atrás sin sentir ningún remordimiento por las cosas que hemos hecho. En la vejez, uno debe dejar de preocuparse por la imagen que proyecta en los demás y pensar más en cómo se encuentra uno consigo mismo.

Antes he remarcado que, al detectar ciertas señales, como la tristeza o la ansiedad, hay que acudir a profesionales para descartar la presencia de alguna enfermedad y poner remedio a nuestro malestar, puesto que otro factor que nos hace envejecer mal son las enfermedades que se arrastran desde hace años. Si queremos envejecer bien, es importantísimo acudir a estos profesionales ante cualquier señal de este tipo, porque posiblemente puedan solucionarlo o, al menos, procurarnos mejoría.

Y también para que, al final del camino, el peso de esas enfermedades se torne más ligero. El hecho de padecer una enfermedad crónica nos vuelve más frágiles, y por eso debemos hacernos chequeos periódicos, pensando en el envejecimiento. Y también tener previsto nuestro plan de asistencia médica, para cuando esta supuesta enfermedad que arrastramos presente fases agudas. Ser previsor y saber que contamos con un buen equipo de profesionales nos dará tranquilidad. En nuestro país hemos tenido y seguimos teniendo una excelente asistencia sanitaria; sin embargo, ahora el futuro en este sentido es incierto, y debemos velar para garantizarnos una buena asistencia.

Otros factores que desempeñan un papel importante en el envejecimiento saludable son los económicos y laborales.

Tener un trabajo que nos guste, que nos haga disfrutar y con el que nos sintamos bien y gratificados, a pesar de que nos produzca cansancio, es algo extremadamente positivo. El trabajo constituye una parte muy importante de nuestra vida. El hecho de no tenerlo es causa de enfermedad, pero las personas que sufren con su trabajo también corren el riesgo de padecer enfermedades, tanto en el aspecto psíquico como en el físico. Los trabajos en entornos complicados, con mal ambiente, nos producen cuadros de ansiedad o depresión; en estos casos, a veces cuesta ir al trabajo, y eso tiene repercusiones. Pero la pérdida del trabajo tiene una mayor incidencia en el desarrollo de enfermedades, lo que puede acabar repercutiendo sobre el envejecimiento. La desocupación es un factor negativo y, si dura demasiado, favorece el envejecimiento patológico, porque el trabajo es un condicionante no solo económico, sino también social. Su pérdida se traduce en pérdida económica, disminución de las posibilidades de procurarse atención médica y de controlar los factores descritos anteriormente. Te entristece, pero sobre todo sientes disminuir tu consideración social. Tu entorno te ve como un perdedor, pierdes fuerza social y solo te quedan los amigos de verdad y tu entorno familiar; a veces percibes un verdadero aislamiento, soledad.

Es algo parecido a lo que sucede con la jubilación, cuando uno no se ha preparado para ella. Porque no solo te cambia la vida desde un punto de vista económico, sino que entras en el campo de la «invisibilidad social»: ya no eres necesario para la gran mayoría. Por este motivo es imprescindible estar preparado psicológicamente para cuando llegue ese momento. Ahora bien, permítaseme decir que, además de la preparación psicológica, también es necesaria una preparación económica. Tenemos que planificar la economía personal para una eventual pérdida de trabajo o para cuando

llegue la jubilación; y lógicamente hay que hacerlo cuando uno es joven, todavía está trabajando y ve lejos tanto la pérdida del trabajo como la jubilación. La pregunta que muchos se hacen es: ¿cómo asegurar la economía para el futuro? Indudablemente, mediante el ahorro, con planes de jubilación y de pensión, y dejándonos asesorar por expertos en el tema con el fin de asegurarnos nuestra sostenibilidad económica cuando la fuente de ingresos disminuya, con la jubilación o por una hipotética pérdida de trabajo. Es imprescindible tener viabilidad económica para sentirnos bien, para sentirnos independientes, sin vernos obligados a recurrir a ayudas sociales, con todo lo que eso comporta.

Por todos estos motivos es necesario hacer una planificación amplia de la vejez, desde todos los puntos de vista: económico, social, físico, psíquico, funcional. Tenemos que pensar en nosotros y en nuestro futuro, pero sobre todo en preparar nuestra vejez. Pensar en uno mismo no significa ser egoísta; al contrario: no hacerlo es egoísta, pues el proceso de envejecimiento no solo te afecta a ti, sino también a tus familiares; y ellos ya tienen bastantes preocupaciones (problemas laborales, de entorno familiar) como para añadir una más... Y algunos quizá ya se hayan hecho mayores y no gocen de buena salud. Por tanto, sé consciente de esto y trata de no ser un estorbo para los tuyos, y para eso debes ser previsor.

«Tenemos que pensar en nosotros y en nuestro futuro, pero sobre todo en preparar nuestra vejez. Pensar en uno mismo no significa ser egoísta; al contrario.»

Los asuntos económicos son temas que a veces tenemos cierto recelo en abordar, temas tabú. Pero hay que hablar de ellos, con las personas de nuestra confianza, para que nos den su opinión y su ayuda. No hay que esperar a hacerse mayor, cuando ya no hay tiempo para hacer nada al respecto (ni planes de pensión, ni nada). Si lo dejamos para el último momento, será demasiado tarde.

Además de los aspectos económicos, están los sociales, algunos de suma importancia, como la vivienda. A veces, la gente quiere vivir en espacios grandes, a ser posible solos, en una casa, con distintos niveles... Sin embargo, no piensan que los años pasan y que llegará un día en que las escaleras que unen una planta con otra serán como montañas que les costará subir. Una vez más, hay que prevenir.

Lo mejor son viviendas de un solo nivel, no muy grandes y con baños adaptados. Cuando se es mayor no conviene tener demasiado trabajo, y además hay que reducir costes, y estos son mayores cuantos más metros cuadrados de vivienda tengamos. Las personas mayores requieren viviendas adaptadas a sus necesidades, y las modificaciones hay que hacerlas cuando todavía se está a tiempo: unas veces será suficiente con realizar alguna obra y otras habrá que cambiar de casa, a otra más pequeña, y, cuando se es mayor, los cambios pesan mucho, por lo que a menudo ya no se hacen. Esto se traduce en que la persona mayor acaba arrinconada en una habitación de esa gran casa y, probablemente, con muchas más incomodidades que si viviera en un pequeño apartamento sin barreras arquitectónicas y fácil de limpiar.

La vivienda debe ser alegre, y para eso hay que ir actualizándola, poniéndola al día. Es conveniente tener cosas sencillas y cambiables, porque a veces tendemos a almacenar recuerdos por todas partes, que son útiles porque nos llevan al pasado, pero en estas etapas necesitamos espacios claros, limpios, que nos alegren la vida. Paradójicamente, las cosas antiguas suelen gustar más a los jóvenes, a los que les agrada combinarlas con objetos modernos; sin embargo, en el caso de los ancianos, este tipo de objetos parecen viejos compañeros de viaje, testigos del paso del tiempo. Hay que renovar, cambiar las cosas, no por otras caras, sino por otras más sencillas. Un ejemplo: es mejor tener un automóvil pequeño y moderno que un gran coche de marca pero con una matrícula muy antigua. Cuando ves uno de estos automóviles conducido por una persona mayor, tienes la sensación de estar contemplando una antigualla. Por tanto, hay que ser consciente de todo esto, hay que renovarse y recorrer el camino, porque, mientras lo recorres, el camino siempre es nuevo.

El pasado ya nos ha dicho adiós. Solo nos quedan de él los recuerdos. Y el futuro es incierto, un pequeño misterio que no sabemos si podremos desentrañar algún día. Es decir, que solo nos queda el presente, y el presente debemos vivirlo con la máxima plenitud.

Otro de los factores necesarios para sentirse bien en la vejez es tener resueltos con antelación todos los aspectos de la etapa final de la vida. No es que debamos pensar diariamente en la muerte, pero hay que pensar en ella, incluso en las edades más jóvenes, porque de esa lotería nadie se escapa; con toda seguridad, nos tocará. Por tanto, es un tema que hay que abordar y tener las cosas preparadas porque, si no, deberán hacerlo los demás y les causaremos más molestias. Hay preguntas que debemos plantearnos incluso

en edades tempranas de la vida. Por ejemplo, si tienes una enfermedad grave y te encuentras en una etapa terminal... ¿qué quieres que hagan contigo?

Para evitar problemas a los tuyos, debes dejar dispuesto un testamento vital bien claro, que incluya qué quieres que te hagan y hasta dónde quieres que lleguen. O qué hacer con tu cuerpo cuando te mueras. Quiero donarlo a la ciencia, quiero que lo quemem para convertirlo en cenizas, quiero que lo entierren en un cementerio con mis antepasados... ¡Escríbelo! ¿Deseas que te hagan un acto funerario? Ya se sabe que este tipo de actos son más para los que quedan que para el que se va. Pero, en cualquier caso, uno tiene que saber qué quiere y cómo lo quiere. ¿Sencillo? ¿Con recuerdos personales?

Otra cosa importante: ¿has redactado un testamento? Debes hacerlo, porque, si no tienes nada, no hay ningún problema; pero, si tienes algo, por poco que sea... Hazlo, no te dé pereza y redáctalo de forma clara y sin ambigüedades. No dejes una misma cosa en herencia para dos personas; deja lo que quieras a quien tú quieras, pero no la misma cosa para dos. Eres mayor y ya has aprendido que en la vida compartir es difícil y supone una constante fuente de problemas, de manera que no propicies que tus herederos discutan entre ellos por algo material. Eso enturbiará tu recuerdo. Si dejas las cosas arregladas con tiempo, tendrás menos preocupaciones en tu vejez.

Probablemente muchos de vosotros tenéis estas cuestiones bien resueltas, porque habéis pensado en ellas, pero quizás otros no. A veces pensamos: «Esto ya lo solucionaré», «Ya tendré tiempo», «Es igual. Ya se arreglarán». Incluso podemos pensar que ya está todo bien arreglado y no es necesario consultar nada con nadie. Opino que esto es una equivocación: hay que hablar del tema, revisarlo y pensar en todas las contingencias con que podamos encontrarnos.

En las páginas siguientes describiré algunas situaciones poco deseables con que os podéis topar. Me gustaría que envejecierais de manera óptima y en un entorno de ensueño, pero mis décadas de experiencia con personas mayores me impulsan a explicaros algunos de los episodios que he vivido, para que, una vez conocidos, hagáis todo lo posible por evitarlos.

Segunda parte

En las páginas siguientes describiré algunas situaciones características de ciertos procesos de envejecimiento. Puesto que algunas de ellas han sido descritas anteriormente como «síndromes» (Síndrome de Diógenes, por ejemplo), y así se denominan, he optado por utilizar este sustantivo para titular los apartados que siguen, partiendo de la segunda acepción de esta palabra que ofrece el diccionario de la RAE: «Conjunto de fenómenos que caracterizan una situación determinada».

Síndrome de la golondrina

–Tenemos que preparar la habitación de mi madre. El domingo la trae a casa mi hermana.

–Pues dile a tu hermana que no se olvide de ponerle la ropa de verano en la maleta, como el año pasado. Tuve que viajar 200 kilómetros para ir a buscarle su ropa de verano y el abanico.

A veces, las personas mayores que se quedan solas se ven obligadas a ir de un hogar a otro: pasan unos meses con un hijo, y al cabo de ese tiempo, tienen que mudarse a casa de otro, y así sucesivamente.

Estos frecuentes cambios de residencia hacen que los ancianos nunca dispongan de un espacio propio. Siempre se sienten extraños, forasteros, no solo en el entorno de su núcleo familiar, sino también en su comunidad, en el barrio, en el pueblo, en la ciudad... No pueden echar raíces, no tienen amigos y solo disponen de espacios vacíos. Son personas que caen fácilmente en episodios de desorientación y pérdida de autonomía.

A veces, estos cambios no se producen en la misma población, sino en poblaciones distintas, lo que todavía favorece más este cuadro de inadaptación al ambiente, dando lugar a lo que más adelante describiremos como «Síndrome de Ulises». En este caso, no se trata de inmigrantes, pero sí de forasteros.

Hay que evitarlo siempre que sea posible. Es importante que las personas mayores dispongan de un espacio propio, donde puedan tener sus cosas y gozar de cierta privacidad, de modo que puedan seguir disfrutando de sus amigos y conocidos; en definitiva, un lugar donde puedan seguir con sus rutinas.

«Es importante que las personas mayores dispongan de un espacio propio, donde puedan tener sus cosas y gozar de cierta

**privacidad, de modo que puedan seguir disfrutando de sus
amigos y conocidos.»**

A veces, la familia no puede evitar esta situación, debido a imperativos económicos o laborales, y se ven obligados a repartir la carga entre varios hermanos, en varios hogares. Estas situaciones exigen una reflexión profunda, y hay que buscar por todos los medios la manera de que la persona mayor pueda tener un espacio de intimidad que le permita las relaciones personales, relaciones con los amigos, mantener sus rutinas y todo aquello que la hace sentir bien. No hay nada más triste que pasar el último tramo de tu vida sintiéndote cada día forastero (y, a veces, forastero en lugares distintos).

Síndrome de Ulises en el anciano

–No sé qué le sucede a mi padre, doctor... Cuando está en casa de mi hermano y mi cuñada, se pasa el día fuera, en la plaza o jugando al dominó en el casal. Sin embargo, cuando llega a mi casa, no le apetece salir, por más que se lo digo. Va arrastrando los pies de su habitación a la sala y de la sala a su habitación.

El síndrome de Ulises podría llamarse también síndrome del emigrante, que presenta estrés crónico múltiple y añoranza de su tierra de origen, a la que no puede regresar por falta de recursos. En él se mezclan la soledad, el miedo y la lucha por abrirse paso en la vida, todo ello enmarcado por el sueño de regresar al lugar que dejó años atrás.

Este mismo cuadro lo presentan las personas mayores cuando se ven obligadas a cambiar de lugar de residencia, bien porque tienen que ser institucionalizadas en un centro debido a que viven solas y ya no se valen por sí mismas, o bien porque su familia, con la que viven, se muda a otra parte por cualquier motivo. En su nuevo destino, la familia se integra porque tienen trabajo y edad para integrarse, pero el anciano no tiene posibilidad de establecer relaciones y queda aislado en su nuevo domicilio.

«(...) es necesario pensar también en el anciano: ¿El cambio es absolutamente necesario?, ¿cómo se puede amortiguar el impacto del mismo?, ¿podríamos encontrar otras fórmulas para que pudiese seguir en su espacio, en su pueblo o en su ciudad?»

Estos cambios comportan pérdida de amigos y compañeros, pérdida de cosas que traen consigo recuerdos, y, poco a poco, la persona se va aislando, va perdiendo estímulos para seguir el camino y aparece la soledad. Este estado favorece la aparición de cambios conductuales y, a la larga, una aceleración del proceso de envejecimiento.

Antes de tomar la decisión, es necesario pensar también en el anciano: ¿El cambio es absolutamente necesario?, ¿cómo se puede amortiguar el impacto del mismo?, ¿podríamos encontrar otras fórmulas para que pudiese seguir en su espacio, en su pueblo o en su ciudad?

Tenemos que plantearnos nuevas formas de atención a las personas mayores. Probablemente, con ayudas domiciliarias y vigilancia externa podrían continuar en su casa y evitar el traslado. Creo que es necesario potenciar la atención domiciliaria y buscar nuevos modelos de atención, como la teleasistencia móvil o centros de día. Los modelos propuestos por las residencias son óptimos en los casos de gran dependencia, pero cuando el grado de dependencia no es importante y la persona tiene una conciencia clara de lo que hace, lo que quiere y lo que espera, habría que plantearse nuevos modelos que permitan la permanencia del anciano en el lugar donde tiene las raíces, ese pedacito de tierra que, en muchos casos, lo vio nacer y crecer, un lugar que ama. Dejar todo eso atrás hará que la soledad se vaya apoderando de él y que envejezca sintiéndose cada vez más ausente y preguntándose una y otra vez qué hace allí.

3.

Síndrome de la soledad

—¿Lo que yo quisiera, doctor? Poca cosa: seguir viviendo como hasta hace medio año, en mi casa, con mis cosas, sin tener que molestar a nadie.

A medida que pasan los años y nos hacemos mayores, vamos perdiendo amigos, conocidos y familiares. Poco a poco, van apareciendo vacíos que difícilmente se podrán volver a llenar. A pesar de ello, mientras se mantenga nuestro entorno próximo (y muy especialmente el núcleo central, la pareja o la unidad familiar), no pasa nada, porque seguimos teniendo compañía y apoyo en los momentos difíciles.

Sin embargo, en las últimas décadas se han producido bastantes cambios en la sociedad, nuevas formas de vida, derivadas a veces de las crisis económicas. En un par de generaciones hemos pasado de la familia patriarcal a la familia nuclear, en la que a menudo los ancianos ya no tienen cabida, no porque no se quiera, sino porque las viviendas son pequeñas. Por otro lado, las obligaciones laborales de los miembros de la familia hacen que esta persona mayor no tenga espacio ni nadie con quien compartir las horas.

«(...) el problema surge cuando falta uno de los dos. El fallecimiento del compañero o compañera es un factor determinante: la persona queda sin apoyo y el vacío que se produce es inmenso.»

Poco a poco, al final del camino, la persona queda en este espacio nuclear en que, si tiene la suerte de compartir con la pareja, ambos se irán ayudando mutuamente y encontrarán entre ellos el apoyo necesario para continuar. Ahora bien, el problema surge

cuando falta uno de los dos. El fallecimiento del compañero o compañera es un factor determinante: la persona queda sin apoyo y el vacío que se produce es inmenso. Normalmente, la soledad brota entonces con toda su fuerza, y la persona que se ha quedado sola se hace distintos planteamientos. Puede seguir viviendo en su casa, siempre que pueda valerse por sí misma; y si necesita cierta ayuda, puede contratar los servicios de una persona externa (si tiene recursos suficientes). También pueden proponerle que se vaya a vivir a casa de algún hijo, con los problemas que eso comporta: rompes la intimidad de la familia y sientes que quizá molestas. Otra alternativa es que el hijo o la hija vayan a vivir a la casa de sus padres; al principio, esto puede parecer una solución buena, pero poco a poco percibirá que su intimidad desaparece y quizás empiecen a surgir problemas intergeneracionales.

Todo esto se manifiesta con mucha más intensidad cuando pierdes la autonomía, cuando no puedes valerte por ti mismo porque tienes algún problema añadido. Es entonces cuando se te puede pasar por la cabeza la idea de ingresar en un centro residencial. Entonces aparece otro problema no menor, pero superable si se elige bien el centro: la adaptación a un centro comunitario.

Cuando se les pregunta a los ancianos cuál es su deseo, todos responden que querrían continuar viviendo en su espacio y que alguien los cuide, porque ninguna de las demás opciones termina de convencerlos; todas son posibles, pero acarrean muchos problemas, para el anciano y para los demás. Por tanto, la gran mayoría deciden vivir solos, con ayuda externa o no, y entonces empieza la parte difícil del camino porque deben acostumbrarse a estar solos y no tienen con quién compartir sus inquietudes.

Es entonces cuando se echa de menos, si se carece de ella, una buena red de personas próximas o con inquietudes parecidas que te ayuden en esos momentos, y las redes no se crean de un día para otro. Por eso es importante saber, cuando todavía estamos a tiempo, que hay que cuidar a los amigos, cuidar las relaciones sociales, porque si no lo tendremos muy difícil.

Cuando la persona mayor vive sola y todavía es autónoma, debe plantearse nuevos proyectos y echarlos a andar. Cuando hay proyectos, no se envejece tanto. Eso proporciona una motivación para seguir.

Uno tiene que habituarse progresivamente a la soledad y buscar distracciones para llenar el tiempo. Hay que buscar nuevas maneras de vivir y nuevos estímulos que te

incentiven. Asimismo, conviene recuperar actividades que habías hecho en algún momento de la vida y que dejaste de hacer.

A menudo, la soledad va acompañada del miedo. Sin embargo, con frecuencia el miedo va unido a la esperanza, y esta no puede perderse bajo ningún concepto.

Para mitigar el miedo hay que controlar los factores que lo alientan, como la intranquilidad, la inseguridad, el temor a estar solo, etc., y pensar en ello con antelación. A veces es necesario que alguien nos vigile a distancia; puede ser una institución o entidad especializada en servicios a las personas, un profesional, un amigo, un familiar... Da tranquilidad saber que, si nos pasa algo, tenemos cerca a alguien que nos ayudará. Demasiado a menudo leemos la noticia de un anciano al que le sucedió alguna cosa y han pasado días o incluso semanas antes de que alguien se haya percatado de ello. Por tanto, es necesario prever este tipo de situaciones.

A veces necesitamos ayuda para las tareas domésticas y evitar caer en el abandono. Hay que buscarla en personas o instituciones de plena confianza. No es extraño que, en esos momentos, con el problema encima, busquemos una solución rápida. Y las cosas precipitadas no acostumbran a salir bien. Dicen que los atajos no son buenos. Antes de tomar una decisión, conviene detenerse a pensar con calma. Por supuesto, puedes equivocarte, pero normalmente, si reflexionas, sueles acertar más.

Ocasionalmente, el anciano decide buscar a alguien externo para que lo ayude y le haga compañía a cambio de una compensación económica. Es esencial seleccionar bien a esa persona. Es obvio que siempre existe el riesgo de equivocarse, sobre todo en esos momentos de máxima fragilidad emocional (por la persona que te ha dejado). Es tal el miedo a la soledad, que buscas una solución rápida. Y a veces surgen problemas. Al estar falto de compañía y de amor, buscas a alguien con quien puedas mantener una relación que vaya más allá de lo puramente laboral, y aparece entonces la relación emocional, que puede acarrear problemas con tu entorno familiar o de tipo económico. Por tanto, es importante reflexionar antes de tomar una decisión, buscar consejo en personas de tu confianza o en instituciones donde pueden asesorarte.

«Uno tiene que habituarse progresivamente a la soledad y buscar distracciones para llenar el tiempo. Hay que buscar nuevas maneras de vivir y nuevos estímulos que te incentiven.»

Otras veces, la persona que se encuentra sola busca el apoyo y el amor de algún viejo conocido, intentando establecer una relación de mayor confianza. También hay que ir con cuidado, porque desconoces el pensamiento del otro y debes explicarte bien, tomarte tiempo y, por encima de todo, hacer una valoración global de lo que esa relación puede llegar a significar.

La soledad siempre estará presente, y hay que aprender a vivir con ella, pero tratando de encontrar un faro para seguir adelante en esa isla de soledad. Si no, se puede caer en una fase depresiva o de abandono que hay que saber detectar rápidamente y ponerle el remedio oportuno.

Además, vivir solo conlleva riesgos. Cualquier tipo de problema, una enfermedad o un accidente, es doblemente peligroso. Son frecuentes las caídas y los episodios de accidentes vasculares cerebrales o las pérdidas de conciencia que pueden ocasionar desfallecimientos. Es posible que no podamos levantarnos ni llamar a nadie. Por este motivo, es importante prevenir, llevar encima algún sistema de alarma, como la teleasistencia móvil, solicitar vigilancia por cámara o estar controlado mediante visitas periódicas acordadas con familiares o conocidos.

Asimismo, es importante adecuar la casa para evitar caídas; hay que quitar las barreras, las alfombras, los desniveles, adaptar los baños y, sobre todo, tener presente que las caídas son más frecuentes a medida que avanza la edad. La estabilidad es menor, arrastramos los pies y a veces tomamos medicamentos que pueden provocar cambios bruscos en la tensión arterial cuando nos levantamos por la noche para ir al baño o cuando realizamos un cambio de posición repentina; lo mismo ocurre si tomamos medicamentos tranquilizantes, sedantes o hipnóticos.

Para la gran mayoría de las personas, la compañía que tendrán al final del camino de la vida será la soledad. Hay que saber tratarla, acostumbrarnos a ella y tomar todas las medidas para que sus efectos nocivos sean de menor intensidad.

Síndrome del mayordomo

–¡Uf, mamá! Esto de los bancos ahora se hace por internet; es complicado. No te vas a poner, a tus años, a aprender a usar el ordenador... Deja, que ya te lo hacemos nosotros.

Para vivir una vejez saludable, hay que mantener una actividad física, psíquica y social óptima. No podemos encerrarnos en nosotros mismos; hay que mantener el contacto con el mundo exterior y tener ocupaciones y preocupaciones. Eso nos hace sentirnos vivos.

Las ocupaciones y las preocupaciones comportan cierto nivel de estrés, pero son buenas desde el punto de vista fisiológico. Por este motivo, no podemos renunciar a ninguna de nuestras actividades, sobre todo las que nos afectan personalmente. Es cierto que nos jubilamos de nuestro trabajo, pero tenemos que seguir con nuestro autocuidado físico, psíquico y social, preocuparnos de todas nuestras cosas, incluyendo la salud, nuestra economía y el mantenimiento de nuestra red social.

A veces, en el entorno familiar (que quiere lo mejor para nosotros), nos dicen y repiten: «Ahora ya no tienes que preocuparte de nada, ya no tienes que pensar en nada». Eso incluye la economía («Ya iremos nosotros a los bancos y cajas, te lo arreglaremos todo») y las gestiones diarias («Ahora muchos trámites se hacen por internet y no estás familiarizado con la informática ni con las nuevas tecnologías de la comunicación; todo son máquinas, y podrías equivocarte»).

Piensan que actuando así le hacen un favor al anciano, pero no es cierto. Sin darse cuenta, van convirtiéndolo en una persona sin capacidad de comunicarse, en un analfabeto informático y, a la larga, en una persona que no sabe hacer nada, porque se lo hacen todo. Paulatinamente, te vas convirtiendo en un ser inútil. Estás bien cuidado, pero

no haces nada y no decides nada. Todo son facilidades. Este es el llamado «síndrome del mayordomo», porque tenemos a unas personas que nos lo hacen todo.

«Debemos ser capaces de aprender las nuevas tecnologías de la información (porque podemos hacerlo y tenemos capacidad para ello); nunca es demasiado tarde.»

Seguro que quienes cuidan así del anciano lo hacen con la mejor intención, pero a la larga es perjudicial para él porque significa pérdida de libertad, pérdida de la autoestima, aislamiento, deterioro progresivo de la memoria y, a la larga, incluso desorientación.

Mientras nos valemos por nosotros mismos, no hay ninguna necesidad de tener un mayordomo. Debemos ser capaces de aprender las nuevas tecnologías de la información (porque podemos hacerlo y tenemos capacidad para ello); nunca es demasiado tarde. Tampoco podemos perder el control de nuestras cosas, porque entonces perdemos libertad y poder de decisión. Debemos saber controlar nuestros recursos y la forma en que los utilizamos. Así nos sentiremos mejor.

5.

Síndrome de la muñeca

–No entiendo qué le pasa a mamá. Desde el primer día, no hemos dejado de repetírselo: ya no tienes que preocuparte por nada. ¡Por nada! No tienes edad para estas cosas. Deja que lo hagamos todo nosotros, tú siéntate y mira la tele.

Hay personas que hacen una transferencia afectiva a otros. Los quieren mucho, con locura, los aman tanto que parece que formen parte de ellos mismos. Esto les ocurre a muchos hijos con respecto a sus padres ancianos. Están enormemente apegados a ellos y creen que siempre los tendrán. Eso los lleva a magnificar cualquier cosa que les suceda, por insignificante que sea. Siempre tratan de buscar soluciones para ellos, aunque no existan.

No aceptan la realidad de que se han hecho mayores, y quizá padecen problemas graves sin solución que requieren más cuidado y mimo que intervenciones en muchas ocasiones agresivas. No se dan cuenta de esta realidad; simulan no verla y tratan a sus padres, a los que aman, como si no tuviesen nada.

Los cuidan ellos mismos con todo su empeño, sin darse cuenta de que quizá los hacen sufrir, sin percibir que tal vez sería mejor aceptar la realidad, en lugar de tratar de cambiarla. Para ellos, el anciano es como el muñeco al que tanto querían de pequeños, y que ahora sustituyen por el padre o la madre ancianos. Quieren seguir cuidando de él, a pesar de que quizá ya ni contacte con el mundo exterior. Le hablan y cuidan como si no sucediese nada y los comprendiese.

«Debemos ser conscientes del estado real en el que pueden encontrarse las personas mayores (puede tratarse de un proceso degenerativo), y no comportarse como si no sucediese nada.»

Desean que nunca se extinga, pero no tanto por temas económicos sino por la relación emotiva.

Debemos ser conscientes del estado real en el que pueden encontrarse las personas mayores (puede tratarse de un proceso degenerativo), y no comportarse como si no sucediese nada. Debemos tocar con los pies en el suelo y hacer por ellos lo necesario, pero sin excedernos. No hagamos nada que contribuya a alargar su sufrimiento.

Síndrome de la eterna juventud

–Doctor, vengo para que me haga un chequeo. Quisiera volver a darme un toquecito en los ojos, porque con estas arrugas parezco una vieja.

Hay personas que no asumen que se hacen mayores. Envejecer es un proceso fisiológico del que nadie se escapa. Unos envejecen más rápidamente que otros, pero todo el mundo sufre cambios morfológicos y funcionales internos y externos. Los cambios internos los nota uno, pero no se ven; en este sentido, son un poco traidores. Los externos, por contra, son muy visibles, pero menos traidores.

Estos cambios externos son los que hacen que la gente, cuando te ve, se aproxime con la edad que tienes; por eso muchas personas quieren cambiar su morfología externa, para que la gente piense que son más jóvenes de lo que realmente son. Es como si trataran de encontrar la eterna juventud, y la buscan con cambios externos.

«Es imprescindible recordar que, en la vida, el envoltorio no es lo más importante; lo bueno está en el interior de las personas (...)»

Esta búsqueda de la eterna juventud se manifiesta a veces en la forma de vestir; visten como cuando eran jóvenes, totalmente en desacuerdo con la etapa que les toca vivir. Usan ropa juvenil, que a menudo resulta ridícula. A veces, se comportan o hablan como los jóvenes, pensando que así no se los considerará ancianos. En otros casos, inician un camino complejo de cambios corporales mediante intervenciones quirúrgicas en la piel, los ojos, la boca... Y en ocasiones se vuelven repetitivos hasta la obsesión: llegan a tener una verdadera dependencia de las intervenciones.

Modificamos nuestro aspecto externo porque la sociedad valora la juventud y la belleza frente a la vejez y la fealdad. Es imprescindible recordar que, en la vida, el envoltorio no es lo más importante; lo bueno está en el interior de las personas; hay que cuidar más el deterioro de los órganos internos, y también el alma, porque si esta envejece entonces sí que estaremos cerca del final. Si el alma se mantiene activa, sigue el proyecto de vida.

La persona que pretende ser joven siempre, como Peter Pan, se equivoca. Hay que adaptarse al paso del tiempo y saber que las improntas, las marcas importantes (en el rostro, por ejemplo), son el reflejo de las experiencias vividas y del tiempo pasado. En el fondo, esto nos hace ricos.

Tenemos que asumir que nos hacemos mayores: no hay que avergonzarse de la edad; solo de lo que no hayamos hecho bien.

Síndrome del engaño emocional

–Doctor, verá, hace seis meses, a mi padre le pusimos una chica para cuidarlo durante las noches y los fines de semana. Y, bueno, no sé cómo decírselo, pero creo que ahora papá está riéndole demasiado las gracias a la muchacha esa.

Cuando eres mayor y te quedas solo, empiezan a surgir sentimientos de tristeza, y a veces de miedo, provocados porque a menudo no encuentras amor a tu alrededor. Echas en falta el calor de alguna persona, el afecto. Ves que pasan días y días sin que nadie te mire a los ojos. Ha transcurrido mucho tiempo desde la última vez que alguien te dio una muestra de amor, te agasajó, te tocó...

Esto te hace caer en un pozo de tristeza y te impulsa a buscar con avidez alguien que te demuestre afecto. En ocasiones puedes encontrar a esa persona en tu propio entorno o en alguna asociación a la que vas a practicar alguna actividad, y surge entonces una amistad auténtica que, poco a poco, se convierte en una sensación de afecto y amor. Si tienes suerte y eso sucede, probablemente cada día te encontrarás mejor, porque ese amor va incrementando. Eso es bueno. ¡Adelante!

Sin embargo, a veces se trata de algo pasajero que la persona anciana idealiza porque la hace sentirse bien, sin advertir que la realidad es otra, que la persona a quien has hecho esa transferencia emocional de afecto no buscaba una relación de continuidad, porque ella tiene su propio entorno y sus propios problemas, que incluso pueden impedirle iniciar un proyecto de futuro. Esto puede causar a veces un fuerte desengaño que, en estas etapas avanzadas de la vida, puede hacerte caer en el pozo, todavía más profundo, de la depresión.

«(...) es necesario saber crear una red de amigos y familiares que nos proporcionen el suficiente apoyo emocional para seguir adelante. Sin excluir, naturalmente, la posibilidad de una relación verdadera.»

Así pues, debes plantearte bien qué buscas y, sobre todo, qué expectativas tienes. Conviene saber que este tipo de relación podemos encontrarla especialmente con personas del entorno, con quienes nos cuidan o nos ayudan en nuestras tareas domésticas. Es posible que lleguemos a establecer un tipo de relación emocional con ellas, pero hay que ir con cautela, porque algunas de estas personas pueden perseguir, detrás de la pantalla del afecto, un interés económico. Debemos estar atentos (¡y mucho!). Ese tipo de personas saben muy bien que los mayores son débiles y emocionalmente frágiles, debido a la soledad y a la falta de afecto. Por este motivo es necesario saber crear una red de amigos y familiares que nos proporcionen el suficiente apoyo emocional para seguir adelante. Sin excluir, naturalmente, la posibilidad de una relación verdadera, pero vigilando no comprometerse rápidamente con papeles, modificaciones testamentarias o haciendo donaciones exageradas a esas personas que te chantajejan, te explican su vida, fingiendo que se encuentran sumidas en un laberinto de problemas, para suscitarte lástima. Tú las escuchas y te dan pena, aunque en el fondo –y desde el inicio– hay un interés económico. En resumen, hay que estar muy atentos al engaño emocional.

Síndrome de la autonegligencia

–Mire, doctor, no me venga con sermones. Llevo diez años controlando lo que como; ahora, para lo que me queda, ¡déjeme disfrutar en paz!

Tenemos que ser conocedores y conscientes de que, si deseamos un envejecimiento saludable, debemos controlar todos los factores responsables de enfermedades o de envejecimiento patológico, tal como hemos explicado en la primera parte de este libro.

Sabemos que con el paso del tiempo se producen transformaciones en las distintas estructuras del cuerpo humano que comportan cambios morfológicos y funcionales, lo que hace que, progresivamente, perdamos capacidades. Quiero remarcar la palabra «progresivamente», puesto que en la mayoría de los casos esta pérdida es paulatina y nos vamos adaptando a estos cambios mediante mecanismos compensadores.

En efecto, nos vamos acostumbrando a esos cambios, pero debemos tener presente que existen factores de riesgo que pueden convertir el envejecimiento saludable en patológico.

«Esta actitud «pasota» conllevará déficits funcionales a corto y largo plazo, lo que comportará que necesitemos ayuda y, si carecemos de recursos, nos veremos obligados a acudir a las ayudas sociales, al dinero público.»

Hay personas que dicen: «Para lo que me queda, no vale la pena controlarme más; dejadme que disfrute, dejadme hacer una vida normal, con plenitud, sin control alimentario ni control médico. Quiero vivir lo que me queda con libertad total». Esta actitud «pasota» conllevará déficits funcionales a corto y largo plazo, lo que comportará

que necesitemos ayuda y, si carecemos de recursos, nos veremos obligados a acudir a las ayudas sociales, al dinero público. Y eso porque en su momento no hemos sido previsores. En consecuencia, empezaremos a consumir recursos públicos y a crear más problemas a nuestro entorno.

Estas personas han dejado de lado el autocuidado de su salud (algo que debemos tener presente siempre) y se lanzan por un tobogán en caída libre. En el fondo, piensan que al final de la caída habrá alguien que las parará y les solucionará los problemas. Pero no es así. Tenemos que ser conscientes de que debemos cuidarnos cada día, aunque pensemos que es el último de nuestra vida. No hay que ser egoísta, hay que pensar en los demás, en el bienestar de los otros. Lo contrario es la autonegligencia, que denota falta de solidaridad y un gran egoísmo.

Síndrome de la invisibilidad postjubilación

–¡Ya no soy nadie! Esta mañana he pasado por mi antigua oficina. Había una recepcionista nueva, le he dicho mi nombre y ni se ha inmutado... ¡Imagínate, después de haber trabajado durante treinta años en la empresa y llegar a ser encargado de ventas!

A lo largo de la vida, cada uno de nosotros alcanza una determinada posición en la sociedad (dependiendo del lugar que ocupamos en el trabajo, nuestro ámbito de relaciones sociales, el nivel económico, etc.), en la familia a la que pertenecemos o en el lugar donde vivimos.

Nuestra manera de ser, de estar y de hacer a lo largo de la vida nos proporciona frente a los demás lo que llamamos «prestigio». Es decir, el reconocimiento por las cosas que hemos hecho y seguimos haciendo, pero sobre todo por la forma en que las hemos hecho.

El prestigio social se consigue a partir del trabajo realizado, aunque a menudo se le suman muchas otras circunstancias que hacen que el entorno lo valore de una manera u otra. El prestigio social nos ayuda a incrementar la autoestima, a sentirnos mejor con nosotros mismos y con respecto a las personas de nuestro entorno.

Cuando uno abandona la actividad laboral porque llega el momento de la jubilación, ocurren dos cosas importantes.

En primer lugar, la pérdida de poder adquisitivo debido a la disminución de los ingresos; además, estás en una edad de la vida en la que tienes pocas posibilidades de hacerte emprendedor y desarrollar nuevos proyectos para ganar más dinero. Por tanto, tendrás que vivir mayoritariamente de la pensión y de los pequeños ahorros que hayas podido reunir. Este problema se puede solventar mediante nuevos planes de ahorro y

reducción de gastos. Es algo que tiene solución, y la mayoría de las personas se adapta a su nueva situación económica.

«Tienes que hacerte respetar, y sobre todo acostumbrarte a escuchar, más que a hablar. Esto significa aprender a ser invisible, adaptarte al cambio y buscar nuevos estímulos para mantener la autoestima.»

En segundo lugar, está el factor social. La visibilidad social se reduce muy rápidamente y el prestigio adquirido se desvanece. Entrás en una etapa en la que eres prescindible. Muchos no la aceptan fácilmente, porque piensan que pueden continuar igual, y se engañan a sí mismos: ya nada volverá a ser igual. Por tanto, tienes que hacer un replanteamiento social, buscar nuevas fórmulas para seguir manteniendo la autoestima.

Hay que prevenir con tiempo esta etapa de la invisibilidad, porque luego será difícil. Hay que ser fuerte y estar preparado. Las puertas que antes se te abrían con gran facilidad ahora te costará mucho esfuerzo abrirlas. Debes buscar nuevas fórmulas y, probablemente, disponer de los recursos necesarios para no tener la necesidad de abrir esas puertas.

Ya no serás el centro de atención en las tertulias; serás uno más. Tienes que hacerte respetar, y sobre todo acostumbrarte a escuchar, más que a hablar. Esto significa aprender a ser invisible, adaptarte al cambio y buscar nuevos estímulos para mantener la autoestima. Probablemente, las cosas que te llenarán durante estos años serán cosas sencillas y pequeñas, pero quizá podrás encontrar en ellas aún más recompensa que la que te proporcionaba tu vida profesional. Sin embargo, lo que no puedes permitirte de ningún modo es caer en una fase depresiva por no haber previsto este tipo de situación.

10.

Síndrome del estorbo

–Bueno, hija, yo solo le digo eso a Laurita para que estudie, que es lo que le toca ahora. Vosotros sois los padres, pero como veo que ni os inmutáis con esas notas que trae...

En la vejez, si no has planificado bien tu proyecto de vida, si no has aprendido a vivir y sentirte bien contigo mismo, a buscarte entretenimientos que te llenen las horas, te convertirás en una persona dependiente de los demás (familia, amigos o conocidos), pudiendo llegar a tener la sensación de que no eres útil e, incluso, de que estorbas.

Es una sensación extraña. Te sientes como un objeto de poco valor, como las monedas que te devuelven cuando pagas el pan. Eres el que sobra en las reuniones; aportas poco. Eso puede producirte angustia, malestar e inquietud, que pueden llevarte al aislamiento progresivo y provocarte una depresión.

Para que esto no suceda, debes llenar el tiempo con nuevos proyectos y actividades que te hagan sentir bien contigo mismo, actuando con plena libertad y aportando cosas que realmente interesen a quienes te rodean; buscando complicidades y respetando la intimidad de los demás. Es importante dejar que los otros hagan su camino, que lo construyan a su manera, aunque a veces puedas discrepar. Tienes que ser suficientemente hábil para evitar que esas discrepancias se conviertan en conflictos.

Debes saber respetar a las personas de tu entorno, no inmiscuirte en los asuntos que tienen que resolver ellos por su cuenta y dar tu opinión solo cuando te la pidan. De este modo, probablemente no habrá ningún problema, no tendrás la sensación de que estorbas; al contrario, te aceptarán y la convivencia será buena. En cambio, si intervienes cuando nadie te lo pide, terminarás molestando y, poco a poco, acabarás cerrándote y

cayendo en esa fase de aislamiento, y probablemente de angustia. Te obsesionarás fácilmente y esa obsesión no te dejará ver la realidad.

«Debes saber respetar a las personas de tu entorno, no inmiscuirte en los asuntos que tienen que resolver ellos por su cuenta y dar tu opinión solo cuando te la pidan. De este modo, probablemente no habrá ningún problema.»

Hay que saber estar en cada momento y saber ser útil en cada momento, cuando te lo pidan, sin perder tu libertad.

Síndrome de la ruina

–Papá, ¿por qué no cambias la nevera, que esta ya no congela bien?

–¿Crees que puedo ir dilapidando el dinero por ahí? Con lo que tengo en el banco no me alcanza ni para quince años, eso si no me quitan nada. No querrás que a los noventa y tantos sea un anciano arruinado.

El dinero no da la felicidad, pero ayuda a mejorar la calidad de vida y aumenta el grado de libertad. Permite hacer cosas que, sin él, es difícil hacerlas. Es necesario disponer de los recursos suficientes para poder llevar una vida de calidad. Pero no siempre es fácil conseguir esto.

Cuando somos jóvenes, cuando la vejez queda lejos (y ni siquiera sabemos si vamos a llegar a ella), pensamos: «*Carpe diem*. No sé si llegaré a viejo, no sé lo que me espera, de modo que disfrutemos del ahora; de lo otro, ya hablaremos...». Sin embargo, sin darnos cuenta, vamos envejeciendo poco a poco y nuestra capacidad para generar dinero –poco a poco, también– se va reduciendo, hasta que llega un día en el que quizás es nula; cuando llega este momento, es posible que no podamos disfrutar de una vejez de calidad. Por tanto, es necesario diseñar con tiempo planes de ahorro o de jubilación, para disponer de unas pequeñas reservas con que poder afrontar cualquier contingencia. Si actuamos de este modo, no tiene por qué haber ningún gran problema.

«Lo que hay que dejar a los hijos es una formación óptima; lo importante es enseñarles a recorrer el camino de la vida.»

Por el contrario, hay personas que, habiendo planificado y disponiendo de recursos, se obsesionan con la idea de que no tendrán suficiente y que se les agotarán estos recursos, de modo que cuando llegan a la vejez siguen ahorrando como cuando eran jóvenes. Tal

vez piensan que son eternos, o que deben vigilar los gastos porque la situación puede ir de mal en peor y nunca se sabe lo que puede pasar... Y así viven siempre preocupados y obsesionados por el dinero, temiendo perderlo porque piensan que cualquiera puede quitárselo y desconfiando de todo el mundo. Estamos ante el «síndrome de la ruina»: personas que, a pesar de disponer de recursos suficientes, viven como si fueran pobres, ellos y la gente de su entorno. Personas que, tras una larga vida de trabajo y habiendo planificado correctamente el envejecimiento, acaban viviendo en condiciones lamentables.

Este síndrome es importante tratarlo, pues tiene un trasfondo patológico.

Otros adoptan una actitud parecida, pero no porque temen la ruina, sino porque quieren legar a sus descendientes la mayor cantidad de bienes y dinero posible, «para que disfruten de una buena vida», y eso les impide vivir una buena vejez.

Desde mi punto de vista, este es un error gravísimo. Lo que hay que dejar a los hijos es una formación óptima; lo importante es enseñarles a recorrer el camino de la vida, y no tanto ayudarlos a andar. Si han aprendido a andar, trabajarán y podrán ganarse la vida. Si cuando faltemos les dejamos algo, ¡pues fantástico! Pero no a expensas de sufrir privaciones en la última etapa de nuestra existencia.

Síndrome de Diógenes

–Me da miedo mi madre, doctor. Cada vez que baja al supermercado a comprar algo, regresa con cajas de cartón y un montón de revistas. Una vecina suya me explicó que de vuelta a casa se detenía en los contenedores de la basura para coger revistas viejas.

En algunas personas concurren varias circunstancias al mismo tiempo: la soledad, el miedo a la ruina, la negligencia en el autocuidado, el aislamiento social y la manía de almacenar objetos, tener posesiones para evitar la desprotección. Todo ello conduce al aislamiento, a veces total. Se encierran en su casa y van acumulando objetos sin ninguna utilidad determinada y que dificultan la limpieza; poco a poco, la vivienda se convierte en una chamarilería, hasta que llega un punto en el que no se puede ni andar y se generan hedores que llegan a traspasar las paredes de la casa, para desesperación de los vecinos. Todo ello acompañado de un abandono personal, falta de higiene, alimentación deficiente y control sanitario inadecuado.

Muchas de estas personas tienen recursos, pero se vuelven desconfiadas y no quieren reconocer su problema, por más que se les explique y se les aconseje.

«Vivimos en una época en la que debemos saber pasar con pocas cosas. Estamos en la era de la virtualidad, y tenemos que acostumbrarnos a ello. Hay que aprender a seleccionar lo que nos resulta útil, y a ser ordenados y pulcros.»

Es el síndrome de Diógenes en su más clara expresión: aislamiento, acumulación de cosas, suciedad y descuido personal.

Pero no siempre se manifiesta de manera tan palmaria; hay formas más sutiles, de menor intensidad: son personas que lo guardan todo, pero no recogen nada de fuera ni guardan cosas de otros. Son cosas suyas, recuerdos del pasado, aunque igualmente se van acumulando y abarrotando el espacio.

En la mayoría de los casos son objetos que no se utilizarán nunca, de modo que hay que saber plantear el espacio disponible y hacer una limpieza adecuada. También hay que saber tirar lo que no tiene ningún valor (ni siquiera sentimental), evitando de ese modo dar un trabajo innecesario a la gente de nuestro entorno.

Vivimos en una época en la que debemos saber pasar con pocas cosas. Estamos en la era de la virtualidad, y tenemos que acostumbrarnos a ello. Hay que aprender a seleccionar lo que nos resulta útil, y a ser ordenados y pulcros. Naturalmente, podemos guardar todo aquello que tenga un especial significado para nosotros, siempre que dispongamos de espacio, pero, si no es el caso, hay que pensar en las personas con las que convivimos y recordar las palabras del filósofo Diógenes: «No es necesario poseer demasiadas cosas; no tenemos que ser esclavos de las cosas. Tenemos que vivir libres con la naturaleza». Diógenes, precisamente, hacía lo opuesto al síndrome que lleva su nombre.

Síndrome del bumerán

–¿Estás sentado? Esta tarde me ha llamado Juan. Ha decidido divorciarse de Marta. Me ha preguntado si podría venir a casa; está pensando en la custodia compartida y, bueno, algunos días al mes traerá también a Marcos y a Julia.

–¿Y dónde los meteremos? Vamos a tener que desmontar la biblioteca.

La situación económica y el modelo de vida actuales comportan cambios importantes en los modelos familiares.

Todas las personas tendemos a querer completar y disfrutar los ciclos vitales tal como hemos visto hacerlo a nuestros padres. Estábamos acostumbrados al núcleo familiar, formado por padre, madre e hijos, y a unas pautas de educación de los hijos. Cuando estos se hacían adultos, abandonaban el nido e iniciaban su propia vida profesional y familiar. También la manera de afrontar la etapa de la vejez y la jubilación la entendemos tal como la hemos visto afrontar a nuestros antepasados.

La jubilación y la vejez suelen percibirse como una etapa de tranquilidad y paz, en la que las personas ven con orgullo cómo los hijos empiezan a orientar su vida familiar y laboral. Sin embargo, hoy en día, esto se está rompiendo.

Las crisis matrimoniales y las dificultades laborales son mucho más frecuentes, lo que comporta, por ejemplo, que muchas parejas se separen. Y cuando esto ocurre, un miembro de la pareja suele quedarse en el hogar, mientras que el otro tiene que buscarse la vida, iniciar una nueva planificación económica y montar otra vivienda. En una época tan compleja como la actual, lo más común es que esta persona regrese al hogar de sus padres, sobre todo cuando los recursos económicos son escasos.

«La jubilación y la vejez suelen percibirse como una etapa de tranquilidad y paz, en la que las personas ven con orgullo cómo los hijos empiezan a orientar su vida familiar y laboral. Sin embargo, hoy en día, esto se está rompiendo.»

Así pues, el hijo regresa a casa de sus padres, que ya tenían planificada su vida, dispuestos a pasar tranquilos el resto de sus días. Jamás habían imaginado que uno de sus hijos regresaría al hogar, solo o acompañado de algún nieto y, además, con escasos recursos. Y todos los sueños de la vida de esa pareja de ancianos se hacen añicos, porque eso no entraba en absoluto en sus planes.

A partir de este momento, todo cambia. Hay que volver a planificar la vida familiar y económica, incluso reordenar los espacios y amoldarse a un nuevo modelo de vida. Esto último es especialmente complejo, porque la persona que vuelve a casa tiene un modo de vida distinto al de los padres. Y es esencial acoplar ambos estilos de vida, para que la convivencia sea posible. El respeto, la paciencia y la adaptación son factores imprescindibles para poder salir adelante. Sin ellos, los problemas surgirán y crearán un gran malestar en ambas partes.

Es importante que hayas previsto este tipo de situaciones, y quizá sea mejor, cuando el nido quede vacío, no cambiar demasiadas cosas. Quién sabe si algún día no volverá hacia ti, como un bumerán, lo que se ha ido.

Síndrome del abuelo esclavo

–No te preocupes, cariño, podremos ir de fin de semana con tus amigos. Dejaremos a los niños con mis padres.

–¿Ya les has preguntado si tenían algún plan?

–No hace falta. Total, nunca hacen nada y, bueno, si tenían algo en mente, pues que lo dejen para otro día...

En la vejez, es conveniente encontrar nuevos proyectos para realizarse, para sentirse bien con uno mismo. Y para ello es necesario disponer de tiempo y marcarse unos horarios, es decir, planificar. Si no se planifica, es fácil caer en la improvisación constante, o bien ir haciendo cosas que los demás te van colocando, sencillamente porque «te conviene ocupar el tiempo para no aburrirte», o para no pensar, o cualquier otro pretexto.

Hoy en día, dadas las difíciles circunstancias económicas, los problemas laborales para algunos miembros de la familia y las escasas ayudas públicas, es fácil que te requieran para cuidar de los nietos. Esto, que en su justa medida es positivo y te da vida, puede llegar a estresarte, porque limita tu libertad y no te permite planificar ni crear nuevos proyectos: te cargas de responsabilidades que, probablemente, no te corresponden.

«Hay que ser consciente de hasta dónde se puede llegar. Es evidente que hay que ayudar, si se da la necesidad y la ocasión, pero sin abandonar los proyectos personales.»

La educación de los hijos es responsabilidad de los padres. Tú puedes echarles una mano, pero en la medida justa, porque, si interfieres demasiado, entras en competencia con ellos y eso desencadenará problemas. Surgirán situaciones complicadas que pueden

repercutir negativamente en tu salud, provocándote intranquilidad, trastornos del sueño o tristeza.

Hay que ser consciente de hasta dónde se puede llegar. Es evidente que hay que ayudar, si se da la necesidad y la ocasión, pero sin abandonar los proyectos personales. Y tienes que procurar no entrar en colisión con el proceso educativo de los niños. Ayudar, sí, pero en la justa medida, sin menoscabo de tu libertad individual y sin entrar en conflictos con tus hijos.

Es bueno ayudar y participar en el entorno familiar, pero sin sentirnos obligados y sin el temor de no poder cumplir con las expectativas que nos hemos marcado. Disfrutemos de los nietos, ayudemos cuanto sea posible, pero sin olvidarnos de nuestra propia vida y sin perder la libertad.

Síndrome de la fuente que mana

- El alquiler de este apartamento de verano es un poco caro.
- No te preocupes, le pediré ayuda a papá. Ahora que está solo, no tiene gastos.
- Pero lo que cobra de pensión no le da para mucho.
- Tranquila. Tú no te preocupes, que yo se lo pido y seguro que dice que sí.

Los padres siempre están dispuestos a ayudar a sus hijos cuando surgen necesidades o problemas. Pero, en la vejez, este apoyo ofrece unos matices distintos.

La pérdida del papel social en esta etapa, la invisibilidad (a la que ya me he referido anteriormente), hace que resulte mucho más complicado ayudar a los hijos a entrar en la red social o en el mundo laboral. Ya no se tiene el poder social que quizá se había tenido, y por tanto es más difícil, si no imposible, abrir nuevos caminos para las personas del entorno familiar. Queda un tipo de ayuda: la asistencial, ayudar dentro de la propia familia, en el ámbito doméstico, atender a quien esté enfermo, echar una mano con los nietos y, quizás, alguna pequeña ayuda económica en los momentos de apuro.

Pero es evidente que, en esta frágil etapa de la vida, los recursos suelen ser escasos y los ingresos, modestos, y a menudo necesitas para ti todo lo que tienes y más. Y luego está el miedo a lo que pueda depararte el futuro, lo cual disminuye tus posibilidades de aportar algo.

«Si bien se puede ayudar en situaciones puntuales, no hay que convertirlo en norma, porque eso puede conducirte a una situación de angustia y de malvivir, precisamente en los últimos años de la vida.»

Normalmente, los hijos y el entorno entienden bastante bien esta nueva situación de los padres y no suelen pedirles nada que no puedan dar, pero hay algunos que están convencidos de que tienen más de lo que realmente tienen, y además piensan que «a los ancianos con poco les basta», que «con la pensión les sobra porque no tienen que comprar nada especial», que no necesitan realizar cosas nuevas, ni les conviene hacer viajes muy largos, que son demasiado mayores para determinadas cosas, que corren riesgos, que donde mejor están es en casa y que no desean nada. Por no hablar de quienes están convencidos de que a los ancianos tampoco les conviene comer demasiado por motivos de salud... «Y si les da algún achuchón, tienen la seguridad social.»

Es fácil oír este tipo de argumentos, que llevan a concluir que los recursos de los ancianos son suficientes, e incluso les sobra para dar a los demás.

Y lo que ocurre, si no dejan de pedirte dinero porque creen que pueden hacerlo, es que te vas descapitalizando, vas perdiendo patrimonio y empieza a aparecer el miedo a los imponderables y la incertidumbre. Y, sobre todo, el hecho de no atreverte a decir que no puedes dar porque ya casi no tienes nada, y que lo poco que tienes lo necesitas o puedes necesitarlo en el futuro.

Y el día en que te atreves a decirlo, aparecen las malas caras y empiezan a aislarte, precisamente cuando tus recursos son escasos, en contra de lo que ellos pensaban: que eras un manantial inagotable. Si bien se puede ayudar en situaciones puntuales, no hay que convertirlo en norma, porque eso puede conducirte a una situación de angustia y de malvivir, precisamente en los últimos años de la vida.

Síndrome de la fragilidad - Síndrome del «no puedo»

–No, hijos, salid vosotros a pasar el fin de semana fuera. Yo ya no soy el mismo de antes; si salgo, me enfrió, o me sienta mal la comida. Id vosotros. ¡Yo ya no puedo!

A medida que envejecemos, percibimos diversos cambios físicos y psíquicos a los que nos vamos adaptando de manera progresiva. El cuerpo emite señales que nos ponen en alerta para que acudamos a los profesionales de la salud. Sin embargo, a veces estas señales se van acumulando a lo largo de los años, y vamos contrayendo enfermedades, que son crónicas y requieren tratamiento. Y la medicación, si bien mejora los síntomas e incluso evita que la enfermedad evolucione, puede producir efectos secundarios.

Todo esto nos hace vulnerables; nos convertimos en personas frágiles. Y tenemos que saber adaptarnos a estos cambios y a la fragilidad; y también a las molestias que van llegando día a día, propias del proceso de envejecimiento o de las enfermedades crónicas que padecemos. Cuando se acumulan todas estas contrariedades, hay que esforzarse para mantener el optimismo, que nos permitirá seguir adelante. Si no mantenemos este optimismo, caeremos en el síndrome del «¡no puedo más!», «¡me duele todo!», «¡mira cuántos medicamentos tengo que tomar!», «ya no puedo comer casi nada», «no puedo hacer demasiados esfuerzos»... lo que nos conduce a la tristeza progresiva y al desánimo.

Hay que saber reaccionar. Debemos tener claro que en la vejez puede haber fases de salud precaria que nos exigirán cuidados, pero aun así podremos hacer muchas cosas. Y para eso debemos decir «basta» al pesimismo, reaccionar y sacar fuerzas para seguir

adelante. Uno solo llega al final cuando decide que ya ha llegado, cuando se rinde, cuando cede.

«Debemos tener claro que en la vejez puede haber fases de salud precaria que nos exigirán cuidados, pero aun así podremos hacer muchas cosas. Y para eso debemos decir “basta” al pesimismo, reaccionar y sacar fuerzas para seguir adelante.»

Es importante saber que, aun sin estar al 100% de nuestras capacidades, todavía puede quedarnos cuerda y podemos hacer camino. Quizá sea necesaria la ayuda de un profesional. No hay ningún problema, se busca. Y puesto que nadie nos ha dicho que nos encontremos en un proceso terminal, a pesar de las molestias, podemos seguir haciendo proyectos de futuro y tratar de vivir cada instante con intensidad, sin caer en el desánimo ni compararnos con otras personas ni con otras etapas vividas, porque las comparaciones nunca sirven.

Hay que vivir el momento, porque molestias siempre sentiremos... Si no las sentimos, puede significar que nos encontramos en el fin.

Síndrome del «no me lo merezco»

–¿Puedes entender eso? ¿No es escandaloso? Con lo que yo he hecho por esa empresa, cuarenta años sudando y sufriendo como si fuese el dueño, y ahora me mandan la carta anunciándome la jubilación... ¡como si fuera a tomarme unas simples vacaciones! Ni el encargado vino a despedirse. ¡Eso no me lo merezco! ¡Yo, que levanté las ventas en épocas de crisis peores que la de ahora...!

En el camino de la vida, tratamos de hacer las cosas de la mejor manera posible y nos marcamos objetivos, lo que resulta imprescindible para intentar llegar a buen puerto. Con el paso de los años, logramos algunos de estos objetivos, otros no (a veces, por circunstancias ajenas a nosotros mismos). Sin embargo, no por eso debemos caer en el desánimo.

En la vida todos buscamos que en algún momento se nos reconozca el trabajo realizado, nuestros méritos. A unas personas no se les reconoce; a otras sí. Estas son personas a las que, bien en el entorno familiar, en el social o en el laboral, se les da las gracias por lo que han hecho y por cómo lo han hecho: «Has sido una gran persona», «Has sido un gran profesional», «Has sido un gran padre». A menudo, solo con eso se siente uno recompensado. A algunos, además, la sociedad les hace un reconocimiento público por haber participado en actividades con repercusión social o por haber realizado alguna contribución importante para la ciencia, la cultura o el deporte. La sociedad les pone medallas. Este tipo de cosas dan vida a ciertas personas, porque necesitan este reconocimiento público; sin embargo, hay otras que no lo buscan, ni siquiera dicen que lo quieran. Pero seamos realistas y sinceros: a todos nos gusta cierto reconocimiento.

«Hay que saber controlar el ego, dar valor al amor, aprender de los demás y algo un poco más difícil: alegrarse del

reconocimiento que puedan tener los otros.»

Muchas personas, al llegar a la etapa final, se sienten dolidas por esta falta de reconocimiento. A veces, incluso creen que merecerían mucho más y hablan de injusticia. «¿Por qué a fulanito le hacen un homenaje y a mí no?» Se sienten minusvaloradas e incluso puede causarles cierta angustia. A este estado yo lo denomino «síndrome del no me lo merezco».

Creo que el mejor reconocimiento que existe es el amor de las personas con quienes has convivido. Ellas son quienes te recordarán y tú tienes que estar orgulloso de poder mirar hacia atrás sin tener que arrepentirte de nada. A la larga, la gente que vive pendiente del reconocimiento público vive amargada, se siente decepcionada por los demás y piensa que no se les ha hecho justicia.

Hay que saber controlar el ego, dar valor al amor, aprender de los demás y algo un poco más difícil: alegrarse del reconocimiento que puedan tener los otros. Al final, lo importante es sentirse satisfecho con uno mismo y tratar siempre de dejar un buen recuerdo entre las personas que te quieren.

Síndrome de «otros deciden por mí» (también llamado «yo no cuento»)

–El abuelo está apagado, doctor. Desde que lo llevamos a la residencia, se ha emperrado en no salir de su habitación. No quiere comer con los demás (¡y eso que son muy simpáticos!). Y no soporta que le toquen sus cosas para quitar el polvo de su mesa.

Cuando la persona tiene dificultades para valerse por ella misma y carece de recursos para continuar en su domicilio, se plantea el ingreso en un centro residencial o una residencia. Esta situación, que se da con cierta frecuencia, hay que preverla antes de que llegue la pérdida de la autonomía. Es mucho mejor tomar la decisión antes del momento de la pérdida de autonomía y antes de que la tomen otros por ti.

Si lo haces con antelación, es decir, cuando todavía puedes arreglártelas por ti mismo, podrás informarte, analizar las posibilidades existentes, el tipo de centro, instalaciones, servicios que ofrecen, trato, actividades, costes, etc. Te interesarás también por la calidad de su asistencia, harás quizás un estudio comparativo, verás el lugar adonde quieres ir, el entorno, los servicios que ofrecen... Por tanto, esta decisión que tomarás en plenitud de tus facultades seguro que será mucho mejor que la que puedan tomar otros, o la que puedas tomar tú mismo de manera precipitada cuando ya no tengas autonomía.

Cuando los familiares te preguntan si quieres ir a una residencia, argumentando que ellos no pueden cuidarte y que es un peligro que vivas solo en tu casa (porque puedes caerte, porque no puedes cuidar de ti mismo o por las razones que sean), se produce entonces una situación dual. Por un lado, tú piensas que tus familiares no se portan lo suficientemente bien contigo, e incluso los culpas de que quieran ingresarte contra tu deseo. Por otro lado, ellos sienten cierta angustia al tener que tomar esta decisión. El

problema radica en no haber planificado previamente. Llegado el momento, a veces no hay margen de maniobra ni se puede dar marcha atrás. Hay que tomar la decisión, y esta se toma mirando la calidad del centro y, evidentemente, el coste que eso significa.

Cuando llega el día de ingresar en la residencia, tu vida cambia por completo. Hasta entonces, vivías en tu casa, a pesar de tus limitaciones, pero nadie te marcaba un horario estricto, mantenías tu intimidad. Vas a vivir en un lugar donde seguirás un horario para comer y para dormir, donde tendrán que entrar en tu habitación para hacer la limpieza, donde decidirás si quieres tener tu habitación para ti solo, o a veces incluso compartirla con otra persona como tú. Dispondrás de poco espacio para colocar tus recuerdos, y la mayoría los habrás dejado en tu casa. Tampoco podrás escoger demasiado el tipo de alimento, porque tendrás que adaptarte a las comidas, por otra parte equilibradas y adaptadas a tu salud y a tus necesidades. Tendrás que convivir con otras personas, a quienes seguramente no conocerás de nada; cada una de ellas tendrá su forma de ser, y todas con problemas a causa de la edad. Además, algunas tendrán alguna patología que te recordará que os encontráis en la última etapa, lo que se agravará cuando, de tanto en tanto, algún otro residente del centro termine su camino.

«Es esencial que hagan visitas periódicas a la persona que está ingresada y es necesario que, de vez en cuando, la lleven al barrio donde vivía y, sobre todo, procurar que se sienta integrada en el entorno familiar.»

Por otro lado, tendrás que convivir con los cuidadores, que son profesionales correctos y amables pero tienen una tarea dura: deben atender a muchas personas, cada una de ellas con sus peculiaridades y necesidades, con su forma de ser y de comportarse. Es importante estar bien con estos profesionales y entender por qué hacen lo que hacen. Te tratarán con respeto y cariño, y no de una manera infantil, aunque las necesidades que uno pueda tener quizá den lugar a ello.

En la residencia tendrás siempre compañía. Quizá no será la que tú desearías, pero ya no sentirás el temor a caerte y no contar con nadie que te auxilie, o a no poder realizar las actividades de la vida diaria. Estarás atendido, pero deberás adaptarte a esta nueva vida. A muchas personas, cuando entran en estos centros residenciales, les da lo que llamamos «el bajón», porque no se adaptan, querrían aislarse en su habitación, pueden

caer, si no reciben el apoyo emocional de la familia, en una depresión y van perdiendo facultades más rápidamente que aquellos que quieren adaptarse y se adaptan a esta nueva situación.

En esta etapa, el apoyo familiar puede representar una ayuda muy valiosa. Es esencial que hagan visitas periódicas a la persona que está ingresada y es necesario que, de vez en cuando, la lleven al barrio donde vivía y, sobre todo, procurar que se sienta integrada en el entorno familiar.

Existen alternativas a las residencias, por ejemplo, los apartamentos tutelados. Se han realizado numerosos estudios, y posiblemente todos ellos delatan un problema común: la pérdida de libertad del anciano, por el hecho de tener que vivir en comunidad. Hay modelos distintos, desde los apartamentos tutelados, hasta zonas comunitarias, zonas con servicios compartidos. Probablemente, nada es idóneo, nada es comparable a la casa de uno; sin embargo, en estos sitios no se está solo y se tienen la mayoría de los problemas domésticos resueltos.

Uno sueña con poder vivir siempre en su casa, hasta el fin de sus días. Pero para eso haría falta potenciar mucho más las ayudas familiares. Hoy por hoy, una vez llega el día en que ya no eres autónomo, nada es idóneo, ni modelos compartidos ni ayudas domiciliarias. Cuando la familia no puede atenderte en tu hogar, por fuerza tendrás que ingresar en un centro residencial y, por este motivo, es importante pensar en ello, tomar las decisiones a tiempo y, naturalmente, tener la capacidad de adaptarse. Si tomas esa decisión a tiempo y conscientemente, entonces te adaptarás y vivirás la última etapa de tu vida con dignidad y entereza. Además, disponer del apoyo familiar necesario durante tu estancia en la residencia será un elemento esencial.

Tercera parte

A modo de conclusión

«Jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida y no hemos de buscar que lo que fue le impida ser lo que es o lo que será.»

MIGUEL DE UNAMUNO

Me gustaría apuntar algunas «medidas preventivas» o «consejos» que en mi opinión deberíamos tener en cuenta para tratar de evitar algunas de las situaciones que he descrito en la segunda parte del libro, a las que he llamado «síndromes», y que es posible que debamos afrontar durante la etapa de la vejez, unas situaciones que pueden provocar malestar físico y psíquico, convirtiendo esta etapa en una experiencia complicada o poco agradable, justo lo contrario de lo que debería ser un envejecimiento saludable, tranquilo y afable.

Medidas importantes a tomar en etapas tempranas de la vida

Cuando se es joven, ya se pueden adoptar una serie de medidas que acabarán repercutiendo positivamente en la vida adulta y en la vejez. He aquí algunas de ellas:

- Alimentarse correctamente, no abusar del alcohol, del tabaco o de los tóxicos.
- Controlar el peso para tratar de evitar la obesidad.
- Caminar y hacer deporte para evitar las consecuencias del sedentarismo.
- Ser optimista, alegre y reírse a menudo.
- Dormir correctamente siete u ocho horas diarias.
- Hacerse controles periódicos de la presión sanguínea, la glucemia basal y el colesterol, y corregirlos si es necesario mediante tratamiento médico.

- Controlar tu salud ante las primeras señales que aparezcan, para poder diagnosticar de manera precoz enfermedades que pueden ser curables.
- Luchar para seguir teniendo un excelente sistema de salud que permita desplegar buenas políticas de salud pública y de medicina preventiva, así como adquirir una educación sanitaria y una buena información sobre cómo hacer un buen uso del sistema sanitario público.
- Vivir con espíritu positivo y de manera activa evita la tristeza, la depresión y la angustia. Si estas aparecen, trátalas de manera activa.
- No te marques objetivos vitales inalcanzables. Lo importante no es haber cumplido un objetivo, sino lo que haces para lograrlo. Dicen que es más importante el camino que el destino; por tanto, disfruta haciendo el camino de la vida y sé tú mismo.
- Teje una buena red social, haz amigos y cuida la amistad.
- Cuida bien tu entorno familiar porque, al final del camino, es con el que podrás contar.
- Trabaja en aquello que te guste; todo el mundo puede adaptarse a un trabajo, aunque no sea exactamente el ideal. Cásate trabajando, pero no te aburras con lo que hagas.
- Respeta a tus compañeros y valóralos.

Medidas a tomar cuando ya nos encontramos en la vejez

Si no hemos puesto en práctica los consejos anteriores cuando podíamos hacerlo, debemos pensar que nunca es demasiado tarde, que aún estamos a tiempo. Por tanto, tenemos que adoptar medidas para tratar de evitar alguno de los cuadros o síndromes descritos en la segunda parte del libro.

- Mientras puedas valerte por ti mismo, si es posible, vive en tu propia casa, en tu espacio vital. Así podrás disfrutar de tus cosas y de tus amigos. Si no puedes hacértelo todo por ti mismo, solicita ayuda a tu entorno familiar o social, de modo que puedas seguir en tu casa cuanto más tiempo mejor. Así evitarás el síndrome de la golondrina y de Ulises.
- Nunca es tarde para hacer amigos. Si careces de una red de amigos, busca lugares donde poder encontrarlos. Realiza actividades que te permitan conocer a personas distintas. Haz amigos, que nunca es tarde: ¡es posible!

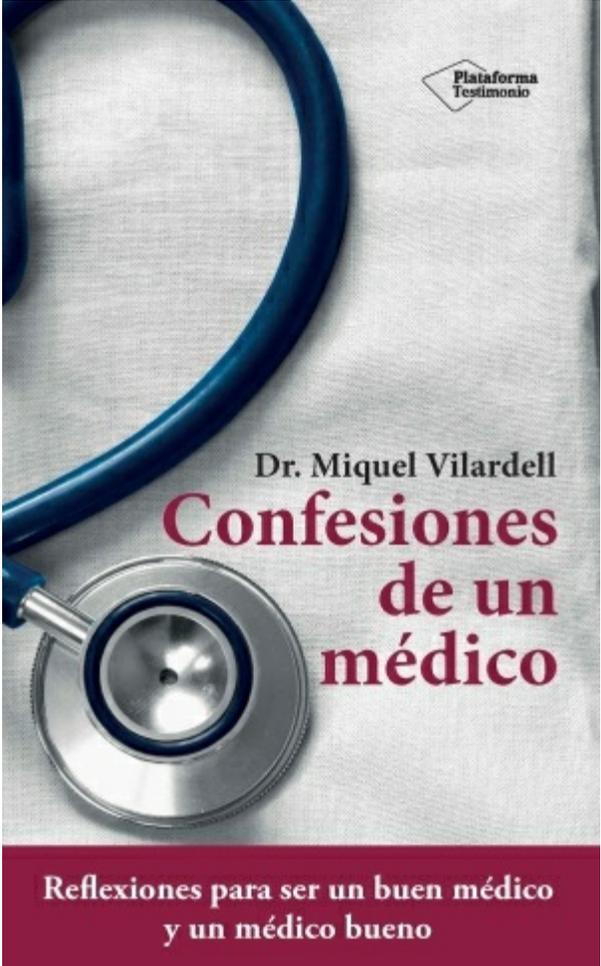
- Diseña un buen plan económico para cuando no trabajes y seas anciano. Intenta hacerlo con tiempo, porque el dinero es necesario y, en el último tramo de la vida, todavía lo es más para seguir siendo independiente, tener libertad y no molestar al entorno familiar.
- Prepara tu vivienda sin barreras arquitectónicas. Hazte un hogar alegre y no almacenes demasiadas cosas. Conserva las que necesites o te despierten recuerdos agradables, pero pon al día tu casa.
- Procura mantenerte al corriente de los avances tecnológicos para no depender de los demás y no convertirte en un analfabeto tecnológico.
- Desarrolla alguna actividad al margen de tu profesión; al final, te resultará de gran utilidad.
- Haz testamento vital con tiempo. Haz testamento, también, para las cosas materiales. Déjalo todo bien arreglado, tanto desde el punto de vista económico como del moral y espiritual. ¡Decide tú! Que nadie lo haga por ti.
- Vigila, no te entusiasmes con ninguna persona de manera precipitada. Primero conoce a la persona y sus intenciones; valóralas todas. Antes de dar cualquier paso del que puedas arrepentirte, pide consejo a gente de tu confianza.
- Controla tú mismo tus cosas, sobre todo las económicas. Sé cuidadoso, habla con expertos y mantén la confidencialidad de tus cuentas. No caigas en el miedo a la ruina ni en la avaricia.
- Aprende a vivir y a sentirte bien contigo mismo y acostúmbrate a poder estar solo.
- Sé generoso contigo mismo y con el entorno, aunque de manera prudente. Da lo que puedas dar, pero haz un balance económico previo de esta generosidad.
- Sé generoso también con tu tiempo y con el que puedas ofrecer a los demás.
- Mantén tu libertad y tus espacios propios para poder hacer lo que te interese.
- Ten siempre algún proyecto para realizar; el día que no lo tengas, seguramente empezará para ti la auténtica vejez.
- Mantente despierto, atento. Haz todas tus cosas tú mismo, para seguir siendo independiente.
- Adáptate al paso de los años, a las improntas, a las arrugas... No quieras ser Peter Pan.
- Aunque seamos mayores, debemos seguir cuidándonos, pues de lo contrario entraremos en un envejecimiento patológico. En este sentido, hay que ser egoístas, porque, si no nos cuidamos, obligaremos a los demás a que lo hagan por nosotros.

- Al final de la vida activa llega una etapa de invisibilidad social a la que también tenemos que adaptarnos. Llenemos nuestra propia autoestima con las cosas realizadas y con nuevos proyectos. El mayor reconocimiento social al que podemos aspirar es el amor de los nuestros y poder presumir de que no hemos hecho nada de lo que tengamos que arrepentirnos.
- Mantente activo. No te detengas, sigue caminando del modo en que lo has hecho siempre y vive cada momento con la máxima intensidad.

Tu opinión es importante.

Por favor, haznos llegar tus comentarios a través de nuestra web y nuestras redes sociales:

www.plataformaeditorial.com



Plataforma
Testimonio

Dr. Miquel Vilardell

Confesiones de un médico

Reflexiones para ser un buen médico
y un médico bueno

Confesiones de un médico

Vilardell, Dr. Miquel

9788416620876

140 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El doctor Miquel Vilardell repasa en esta obra, con sencillez y claridad, su dilatada trayectoria profesional y nos brinda sus reflexiones más personales, fruto de toda una vida dedicada a la medicina. Como él mismo escribe: "Las páginas que vienen a continuación son una reflexión sobre el trabajo de hacer de médico tras haber pasado 46 años en un hospital universitario. He pensado que es el momento de mirar atrás con gratitud y explicar lo que podría ser útil a personas que quieren ejercer o que ejercen de médico". Con la lucidez del conocimiento y la experiencia, el autor, lejos de caer en la nostalgia y con un tono sereno que no excluye la pasión ante nuevos retos, se interesa por el presente y proyecta su mirada hacia el futuro de la medicina. Confesiones de un médico es un libro que interesará a todos los profesionales de la medicina, a los jóvenes aspirantes a ser médicos y en general a todos los lectores interesados por el mundo de la medicina y sus retos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada

Traducido a 13 idiomas
Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

*Autor de *Vivir la vida con sentido**

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Prólogo de Josep Cuní	6
Primera parte	9
1. El proceso de envejecer	10
2. Factores que condicionan el envejecimiento patológico y cómo prevenirlos	17
Alimentación	17
Sedentarismo	18
El autocuidado de la salud	19
Estrés psicosocial	19
Segunda parte	26
1. Síndrome de la golondrina	28
2. Síndrome de Ulises en el anciano	30
3. Síndrome de la soledad	32
4. Síndrome del mayordomo	36
5. Síndrome de la muñeca	38
6. Síndrome de la eterna juventud	40
7. Síndrome del engaño emocional	42
8. Síndrome de la autonegligencia	44
9. Síndrome de la invisibilidad postjubilación	46
10. Síndrome del estorbo	48
11. Síndrome de la ruina	50
12. Síndrome de Diógenes	52
13. Síndrome del bumerán	54
14. Síndrome del abuelo esclavo	56
15. Síndrome de la fuente que mana	58
16. Síndrome de la fragilidad - Síndrome del «no puedo»	60
17. Síndrome del «no me lo merezco»	62
18. Síndrome de «otros deciden por mí» (también llamado «yo no cuento»)	64
Tercera parte	67
A modo de conclusión	68

Medidas importantes a tomar en etapas tempranas de la vida	68
Medidas a tomar cuando ya nos encontramos en la vejez	69
Colofón	72