

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Jubilación

para
dummies®



Disfruta
del tiempo libre
y de nuevas actividades

Controla tus gastos
e ingresos

Cuídate un poquito más:
dietas
y ejercicios

José María Carrascal

Periodista y escritor

Índice

Portada

¡La fórmula del éxito!

El autor

Introducción

Parte I. Ser un jubilado... y no morir en el intento

Capítulo 1. Ser un jubilado

Capítulo 2. Prepararse para una jubilación plena

Capítulo 3. Actitud positiva o cómo alargar la vida

Parte II. La salud: amigos y enemigos

Capítulo 4. Ejercicio y deporte

Capítulo 5. Dietas y alimentos

Capítulo 6. La huella de los años

Capítulo 7. Los grandes enemigos de una jubilación plena

Parte III. La economía personal

Capítulo 8. Finanzas

Capítulo 9. Dónde vivir

Capítulo 10. Volver al tajo

Parte IV. El tiempo libre

Capítulo 11. Mantener viva la curiosidad

Capítulo 12. El “dolce far niente”

Capítulo 13. Actividades artísticas

Parte V. Los decálogos

Capítulo 14. Diez consejos para gozar de una jubilación plena

Capítulo 15. Diez consejos para cuidar la salud

Capítulo 16. Diez consejos para mejorar la economía

Capítulo 17. Diez consejos para disfrutar del tiempo libre

Apéndice A. Tablas de ejercicios

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Jubilación

PARA
DUMMIES™

José María Carrascal



¡La fórmula del éxito!

- » Un tema de actualidad
- » Un autor de prestigio
- » Contenido útil
- » Lenguaje sencillo
- » Un diseño agradable, ágil y práctico
- » Un toque de informalidad
- » Una pizca de humor cuando viene al caso
- » Respuestas que satisfacen la curiosidad del lector

¡Este es un libro *...para Dummies!*

Los libros de la colección *...para Dummies* están dirigidos a lectores de todas las edades y niveles de conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.



www.dummies.es

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *...para Dummies* es un recurso divertido, diseñado para que tengas a mano toda la información que necesitas sobre los libros publicados en esta colección. Desde este sitio web podrás comunicarte directamente con Wiley Publishing, Inc., la editorial que publica en Estados Unidos los libros que nuestra editorial traduce y adapta al español y publica en España.

En www.dummies.es podrás intercambiar ideas con otros lectores de la serie en todo el mundo, conversar con los autores, ¡y divertirte! En www.dummies.es podrás ver qué Dummies han sido traducidos al español y qué Dummies de autores españoles hemos publicado, ¡y comprarlos!

10 cosas divertidas que puedes hacer en

www.dummies.es:

1. Descubrir la lista completa de libros *...para Dummies* y leer información detallada sobre cada uno de ellos.
2. Leer artículos relacionados con los temas que tratan los libros.
3. Solicitar eTips con información útil sobre muchos temas de interés.
4. Conocer otros productos que llevan la marca *...para Dummies*.
5. Descubrir Dummies en otros idiomas, publicados con los editores de la colección en todo el mundo.
6. Participar en concursos y ganar premios.
7. Intercambiar información con otros lectores de la colección *...para Dummies*.
8. Hablar con Wiley Publishing. Hacer comentarios y preguntas y recibir respuestas.

9. Conocer a tus autores favoritos en los chats que organiza Wiley Publishing.
10. Descargar software gratuito.

Visítanos y entra a formar parte de
la comunidad Dummies en www.dummies.es

El autor

José María Carrascal (El Vellón, Madrid, 1930) es periodista y escritor. Durante más de 30 años fue corresponsal (Berlín y Nueva York) de varios medios de comunicación españoles, hasta que en 1990, con sesenta años, regresó a España. Durante nueve años fue presentador de noticias en uno de los principales canales de televisión (*Noticias de última hora*, Antena 3 TV), hasta que se jubiló. Desde entonces ha sido columnista de varios periódicos y revistas. Es autor de una decena de novelas, entre las que destacan *Groovy* (Premio Nadal, 1972, y Premio Ciudad de Barcelona, 1973), *Cien millones* y *Hasta que la muerte nos separe*.

Con la colaboración

En el Apéndice A, **José Francisco Argente Sánchez** que es formador de profesores de yoga de A.E.P.Y. te propone un par de tablas de ejercicios muy suaves.

En el recuadro “¡Última hora!” en las páginas 196 y 197, **Alejandro Ebrat Picart**, abogado y profesor de Derecho Fiscal y autor de *Todo lo que necesitas saber sobre herencias y donaciones*, te pone al día de las últimas noticias sobre las pensiones en España. Actualmente está preparando un nuevo título para nuestra colección, *Declaración de renta para Dummies*.

Introducción



Don Pío Baroja tituló sus memorias *Desde la última vuelta del camino* y las publicó a la edad de setenta años. Por aquel entonces, la setentena era una edad más respetable que respetada, en la que convenía ir haciendo las maletas para el otro mundo, se creyera o no en él. Hoy en día, gracias a la medicina, la dieta, el ejercicio y la Viagra, las cosas han cambiado tanto que muy pocos se creen viejos al llegar al séptimo decenio. Pensando, en bastantes casos acertadamente, que aún les queda toda una etapa de su vida por delante.

Este libro trata de esa etapa, inédita en la turbulenta historia de la humanidad, ya que hasta ahora ni siquiera existía. Nuestros antepasados no se jubilaban. Morían al pie del cañón, como suele decirse. Nuestros padres solo vislumbraron la jubilación. Don Pío, con toda su capacidad de fabulación, no fue capaz de imaginársela. De ahí que, quizá, si escribiese ese libro en la actualidad, lo habría titulado *Desde la penúltima vuelta del camino*.

Seguramente estás interesado en saber qué te espera al jubilarte. Adelanto ya aquí que dependerá en alto grado de uno mismo el que constituya la coronación de nuestras vidas o su liquidación.

Acerca de este libro

El tema de este libro es dar ideas para preparar y disfrutar esa nueva etapa de la vida recién descubierta, ya que para gozar de sus muchas ventajas necesitamos estar en las debidas condiciones físicas, económicas y mentales.

Se trata de vivencias, ideas y reflexiones sobre la jubilación, que comparto con quienes se adentran en ella; como Colón y sus hombres se adentraban en las tierras recién descubiertas, con tantas esperanzas como temores. También está dirigido a los que, sin haber llegado a ese punto, sienten curiosidad por conocer qué les espera. Y si luego, por esas cosas de la vida, resulta que no les espera nada, al menos podrán hacerse de una idea de lo que se han perdido o de lo que han ganado.

Insisto en que depende de cada uno. Porque, quien llegue a la jubilación sin haberla preparado, se expone a “no servir para nada”, la queja más común a esas edades. De ahí la importancia de llegar a la jubilación de la mejor forma posible; cosa, por desgracia, no frecuente, por la falta de planeamiento. Planeamiento que requiere ir acomodando la vida, las costumbres y las actitudes a lo que será su etapa final; pues llegamos a ella “demasiado hechos” e intentar cambiar entonces resulta casi imposible.

Hay que empezar mucho antes con el cambio, prepararlo desde bastantes años atrás, tenerlo todo previsto para que el desembarco sea lo más efectivo posible. Si lo dejamos para cuando nos hayamos jubilado, nos exponemos a encontrarnos como un naufrago en una playa desierta, sin saber qué nos espera más allá de los cocoteros.

Cuándo deben comenzar esos preparativos es difícil de fijar, ya que depende del temperamento y de las circunstancias de cada uno. Pero diría que por lo menos diez años antes de jubilarse, quince mejor, y veinte, ideal. Ello nos permitirá ir ajustando gradualmente nuestra forma de pensar, hábitos, circunstancias, de modo que, cuando llegue el día D, podamos tomar posesión de nuestro nuevo dominio con toda naturalidad y máximo provecho.

Algunos supuestos

La jubilación de la que se habla en este libro es principalmente la de los hombres que están en una situación media, que después de haber trabajado durante 35 o 40 años cobran la pensión entera, reforzada con los ahorros que hayan ido reuniendo. Pero soy perfectamente consciente de que este no es siempre el caso. Hay quienes reciben una pensión mínima, por azares de su vida laboral, o no contributiva, por azares de su propia peripecia personal. Con esos ingresos no puede llevarse una jubilación digna ni gozar de las ventajas que ofrece. Y soy todavía más consciente de que esta etapa de la vida es para ellos mucho más angustiosa que las anteriores. Son, pienso, minoría, en un segmento de la población que cobra la pensión que esperaba y le corresponde, por ley y por derechos. Pero ahí están, sin que pueda ofrecerles otra cosa que mi condolencia.

Además, tendrán que perdonarme las mujeres por no hablar específicamente de

“su” jubilación. No por aquello tan machista de que las mujeres nunca se jubilan del todo, sino porque el autor no se cree con capacidad ni autoridad para explorar vivencias, experiencias y actitudes femeninas en esta recién descubierta etapa de la existencia humana. Bastante ha tenido con la de sus colegas. Las mujeres, sin embargo, pueden sentir curiosidad por conocer las esperanzas, angustias, ilusiones y frustraciones de sus compañeros, y a veces rivales, cuando llegan a esta fase; si es que no las conocen ya, como la inmensa mayoría de cosas que a ellos se refieren.

Cómo está organizado este libro

Este libro está organizado en cinco partes, en cada una ellas se trata un aspecto específico de nuestra vida como jubilados. A su vez, cada parte se divide en capítulos, que abordan diferentes temas y problemas de la temática tratada en esa parte.

Parte I: Ser un jubilado... y no morir en el intento

Aquí abordamos los aspectos psicológicos, anímicos, emocionales y sociales de los preparativos para afrontar esta nueva etapa. Una vez que te hayas preparado mentalmente para la jubilación y seas consciente de que es necesario mantenerse activo y de que te brindará una libertad insospechada hasta ahora, destacamos que para disfrutarla es preciso tener resueltos los dos pilares de toda jubilación plena: la salud y el dinero.

Parte II: La salud: amigos y enemigos

Ya lo he dicho, y seguiré repitiéndolo: la salud es uno de los pilares de una buena jubilación. En esta parte encontrarás los mejores consejos para mantenerse saludable, no solo a través del ejercicio, sino también mediante una dieta sana. También te presento los achaques inevitables, y te recomiendo cómo prevenir los evitables. Hablo también de los grandes enemigos que nos acechan a estas edades.

Parte III: La economía personal

Ya sabes que las finanzas son uno de los pilares de una buena jubilación. Por eso, en esta parte destaco la importancia de que planifiques económicamente la

jubilación: cuándo y cómo debes empezar a ahorrar, la necesidad de hacerte un buen colchón y todos los aspectos relacionados con este tema. Además, señalo cómo resolver el tema de dónde vivir y, por último, si tienes necesidad o deseo de seguir trabajando, los factores que debes tener en cuenta.

Parte IV: El tiempo libre

Mi parte preferida. Una vez resueltos los aspectos emocionales, la economía y la salud para la jubilación, hablo de cómo disfrutar del tiempo libre. En esta parte encontrarás las mejores maneras de divertirse y, al mismo tiempo, darle un sentido a tu vida.

Parte V: Los decálogos

De poco servirá todo lo anterior si no haces un repaso de los aspectos más importantes de la propuesta de este libro: planificar la jubilación. En esta parte encontrarás diez consejos prácticos para prepararte para la jubilación, para cuidar de tu salud, para disfrutar del tiempo libre y para mejorar tu economía. Como colofón, encontrarás un apéndice con dos tablas de ejercicios para mantenerte en forma.

Iconos usados en este libro

Todos los libros *...para Dummies* presentan iconos para llamar la atención de los lectores sobre párrafos particulares. En este libro encontrarás los siguientes:



Este icono llama tu atención hacia aquellos aspectos que conviene tener en cuenta siempre, consideraciones que te permitirán analizar un determinado problema desde una perspectiva más amplia y, espero, diferente.



Señala los casos en que se profundiza la información general con datos, en general resultado de la investigación científica o el comentario de

especialistas.



Indica aquellas perlas fruto de la experiencia del autor. Son mis reflexiones, opiniones, consejos, filias y fobias que, tal vez, me han motivado a escribir este libro.



...que por diablo. Este icono destaca comentarios y reflexiones que, a partir de sus experiencias, algunas personalidades, filósofos, escritores y otras personas ilustres han aportado acerca de los temas abordados en este libro.



Llama la atención acerca de aquello que debes evitar hacer, pensar o creer. A veces, movidos por ciertos tópicos tendemos a refrendar algunas creencias. Este icono destaca, justamente, aquello que debes intentar evitar.

Y ahora, ¿qué sigue?

Puedes usar este libro de varias maneras. El sumario y el índice son lo bastante detallados como para que puedas encontrar temas específicos de interés y dirigirte directamente a ellos, si quieres. O, ya que cada capítulo es bastante independiente, puedes empezar a leer en cualquier parte y saltar de un capítulo a otro a tu gusto. Las referencias cruzadas que se proporcionan señalan dónde puedes encontrar información adicional sobre temas seleccionados.

También puedes leer este libro de la forma tradicional, desde el principio hasta el final. O, por el contrario, puedes empezar el libro por el final y después de muchas vueltas volver al principio. Sea cual sea el sistema o el método que sigas, esperamos que el material te resulte útil y te anime a planear tu jubilación y, por ende, a garantizar que consigas vivirla con plenitud.

Parte I

Parte I. Ser un jubilado... y no morir en el intento

En esta parte...

En los primeros tres capítulos analizamos los aspectos que debes tener en cuenta para gozar de la jubilación: las decisiones más importantes que debes tomar, la manera más provechosa de afrontar esta nueva etapa, los prejuicios que debes evitar... Siempre teniendo en cuenta que ahora contamos con una gran ventaja para encarar este periodo: disponemos de tiempo para prepararnos.



-PARA MÍ, LA JUBILACIÓN FUE UN TRAUMA. EN EL TRABAJO YO NO DABA NI GOLPE Y, DE UN DÍA PARA OTRO, TUVE QUE EMPEZAR A VIAJAR CON EL IMSEESO, CUIDAR A MIS NIETOS, AYUDAR EN EL HOGAR, ESTUDIAR, PASEAR AL PERRO... ¡BUFF!

Capítulo 1

Capítulo 1. Ser un jubilado



En este capítulo

- Decidir: seguir o parar
- Descubrir una nueva etapa
- Hacer lo que quieras y cuando quieras



Nacemos y morimos. Eso es lo único seguro. Lo que hay en medio varía en cada caso, haciendo a cada persona única, distinta, irrepetible. El género humano es el más rico en variedades de cuantos existen, pues a las diferencias que la naturaleza imprime se añaden las que aporta cada individuo. De ahí que hablar de hechos diferenciales sea no solo obvio sino también equívoco. Todos somos diferentes y presumir de ello indica arrogancia o ignorancia, puede que ambas cosas al mismo tiempo.

Tenemos en común el nacer y el morir, pero en ese corto o largo trayecto —según se tome— que llamamos “vida” podemos decidir lo que hacemos y soñamos, lo que queremos y lo que rechazamos, siempre dentro de los límites que la naturaleza impone.

Me disculpo ante el lector por este arranque tan pretensioso sobre un tema tan prosaico como el preparar nuestros últimos años de vida. Pero era necesario para dejar claro desde el primer momento lo que va a ser el estribillo de este libro: De todas las etapas de la vida, la jubilación es la que mejor podemos preparar y programar. Y la que menos veníamos preparando.

Las causas de que la jubilación a veces nos tome por sorpresa son varias, empezando por el hecho de tratarse de un fenómeno relativamente nuevo, circunscrito a la cultura occidental y desconocido en muchas otras partes del mundo, donde la gente no se jubila, “muere en el tajo”, cuando no, a consecuencia de un tajo, como está ocurriendo en África y, por desgracia, en tantas otras partes. Pero tampoco presumamos. Nuestros bisabuelos no se jubilaban.

Al fin... jubilados

No esperes milagros. Ni una vuelta a los años mozos. El milagro a partir de una determinada edad es mantener el cuerpo, la máquina más completa y fascinante que existe, funcionando. Que se desgasta con el uso, como toda máquina, no hay la menor duda. Incluso, a veces hay que recambiarle una pieza o bajarle las revoluciones. Pero sí es posible dilatar su desgaste, reducirlo al mínimo, evitar las grandes averías. Y si al final falla por algún sitio, piensa en lo que todavía funciona, en lo que aún nos permite hacer. Que suelen ser todavía muchas más cosas que las que nos niega.



Centrarnos en todo lo que aún nos permite hacer nuestro cuerpo cuando comienza a presentar limitaciones, no en lo que ya no somos capaces de hacer, es fundamental. Casi podríamos llamar a esta convicción “la estrella polar de la jubilación”. ¡Nos queda todavía tanto por delante! Ya sabemos que no vamos a poder hacerlo todo, pero sí una buena parte.

Hubo un tiempo no muy lejano cuando la aspiración general era llegar a la jubilación para descansar. Hoy, la aspiración es tener una jubilación activa, seguir haciendo cosas. ¿Cuáles?

- **Las que siempre habías querido hacer (y por las causas que fueran, no pudiste hacer).**
- **Las que te gusten (nunca las que te disgusten).** ¡Ya hemos hecho demasiadas cosas a la fuerza a lo largo de la vida!
- **Las que te dé la gana hacer.**



Hasta aquí, siempre nos han controlado otros. Pero de repente llega el momento de tomar el control nosotros mismos. Por primera vez podemos hacer, o no, lo que nos da la gana.

Una nueva etapa

La vida no es, como a primera vista parece, una montaña que se escala por una ladera y de la que se desciende por la otra después de alcanzar la cumbre. La vida es cambio continuo, situaciones distintas, actividad permanente hasta el último día. La jubilación no es una despedida más o menos larga, o al menos no debiera serlo. Es simplemente otra etapa de la vida, llena de posibilidades y desafíos, como todas las demás. Pero esos desafíos son precisamente los que nos advierten que seguimos vivos.

Es verdad que ya no podemos escalar montañas. Pero podemos todavía subir colinas. O simplemente recorrer valles, que también tiene su encanto. Aparte de que los años nos han traído, junto con el natural desgaste, una serie de prerrogativas nada despreciables:

- La experiencia
- La madurez
- El sano escepticismo de haber visto evaporarse tantos éxitos rutilantes y terminar bien un montón de cosas que habían empezado mal

Sí, la vejez —vamos a llamarla por su nombre— tiene también sus ventajas, aunque la mayoría de la gente no las ve pues el verdadero sueño de la humanidad no es el de Fausto —vender el alma a cambio de la juventud— sino seguir con los atributos de la juventud cuando se tiene ya la experiencia de la vejez.

Y eso es posible hoy más que en ningún otro periodo de la historia gracias a que es posible mantener el organismo en relativo buen estado hasta edades avanzadas. Y de todo el organismo, el órgano que con más lentitud envejece es el cerebro. Por eso, cuando decimos que somos animales racionales, no solo nos referimos a que actuamos racionalmente, pues bien sabemos que esto no siempre es así.



Afirmar que somos animales racionales significa también que las neuronas siguen creando sinapsis, estableciendo conexiones, transmitiendo órdenes y buscando soluciones a los problemas hasta el último segundo de la existencia, siempre, naturalmente, que no hayan sufrido daños en sus estructuras. Que el resto de los órganos responda a tales órdenes ya es otro cantar, aunque también dependerá de cómo los hayamos tratado. De ahí la importancia de su

mantenimiento, tema que trataremos en la parte II de este libro.

Jubilados y prejubilados

Es un grave error hablar de la jubilación como si se tratase de algo monolítico, común a cuantos se hallan en esa determinada situación laboral y social. También resulta demasiado genérico decir que hay tantas jubilaciones como jubilados. Ya de entrada, conviene hacer una distinción fundamental.

Hay dos clases de jubilados que nada tienen que ver entre sí, aparte del nombre:

- **Los jubilados.** Es decir, los que se jubilan al alcanzar la edad reglamentaria y dejan detrás una larga vida laboral; la jubilación para ellos es, por lo tanto, algo previsto, natural, ansiado en muchos casos.
- **Los prejubilados.** Es decir, aquellos a quienes jubilan sin que hayan alcanzado la edad reglamentaria y que se ven forzados a dejar su trabajo antes de lo previsto.

Hay diferencias abismales entre ambas clases de jubilados, y sirven de poco las condiciones económicas que se concedan a los prejubilados, aunque ayudan. Excepto en los casos excepcionales, que solo confirman la regla, el hombre que con 52, 55 o 60 años es enviado a casa tiene que sentir frustración, lógicamente, por más que se le garantice el sueldo íntegro. Se ha pasado la vida preparándose para hacer lo que hace y, justo cuando alcanza la plenitud de su forma y experiencia, prescinden de él.



La experiencia que vive un prejubilado es un rechazo no muy diferente del amoroso, un abandono parecido al sentimental.

¿Por qué a mí?

Las preguntas que se hace el prejubilado son:

- **¿Por qué?** ¿Por qué después de tanta preparación se me hace a un lado?
- **¿Por qué a mí?** Ésta es una pregunta incluso mucho más dolorosa que la

anterior. ¿Por qué a mí, si hay compañeros que sí se quedan? ¿Son ellos más inteligentes que yo? ¿Son más trabajadores? ¿O simplemente tienen mejores conexiones? Incluso esta última explicación no satisface al prejubilado ya que lleva implícita una carencia de su parte: la de no estar bien relacionado.



La crisis personal está servida, con las secuelas consiguientes, que en muchos más casos de los que se cree llega a la depresión. Hay quienes tratan de vencer la depresión emprendiendo actividades más o menos relacionadas con la actividad anterior, que pueden engañar a los demás pero no a uno mismo. Otros caen en la melancolía. Los familiares de todo prejubilado tienen que estar muy atentos a su estado de ánimo, sobre todo en los primeros meses, prestarle el apoyo moral que necesita y, si fuera necesario, buscar el consejo de un especialista. Aunque también en esto hay que tener cuidado, no vayamos a ofenderlo aún más con esa sugerencia, ya que atraviesa un periodo de extrema sensibilidad e irritabilidad; si al hecho de haber perdido el trabajo se une la impresión de que no es capaz de manejarse solo en la nueva situación, quizá sea peor, ya que puede hundirse más en su depresión o provocar que explote en brotes agresivos.

¿Qué hacer ante la depresión?

En estos casos los especialistas recomiendan un cambio lo más radical posible de escenarios y actividades:

- **Un viaje.** Justamente ese viaje a un lugar lejano que siempre se había querido hacer y que se había postergado por la acumulación de compromisos.
- **Amigos.** Nuevas amistades o, mejor, la reanudación de una antigua amistad con la que se había perdido el contacto.
- **Actividades diversas.** El inicio de una actividad artística, deportiva o cultural que nos atraiga y para la que no habíamos tenido tiempo antes.



Cualquier cosa menos quedarse inactivo o, menos todavía, merodear por las cercanías del trabajo dejado atrás. El prejubilado, como el amante despechado, debe evitar todo lo que le recuerde al ser amado y procurar sustituirlo cuanto antes por otro.

Se ha comparado la situación de los prejubilados con la de los obreros que perdían su trabajo durante la primera Revolución Industrial, debido a la introducción de máquinas en las fábricas donde trabajaban. Algo hay de ello en su situación, por lo menos en lo que concierne a la racionalización del trabajo y la búsqueda de beneficios por parte de las empresas. Pero hay una diferencia fundamental: en esta segunda Revolución Industrial, avalada por la informática, la inmensa mayoría de los despedidos se va a casa con su sueldo, cosa que no ocurrió a los de la primera, que se iban a la calle sencillamente con lo que llevaban puesto. Las heridas psicológicas, sin embargo, son iguales, puede que incluso mayores, pues ahora hay tiempo para meditar sobre ellas, mientras aquellos despedidos tenían que emplear todo su tiempo y energía en buscar otro puesto de trabajo si no querían morir de hambre con sus familias.



En fin, como dice el refrán, “los duelos con pan son menos, aunque no por eso duelen menos”.

El síndrome de la jubilación

Pero también los que se jubilan a la edad reglamentaria, incluso los que venían deseándola desde hacía tiempo sufren de lo que podría llamarse el *síndrome de la jubilación*, una condición con diferentes implicaciones según las particulares circunstancias de cada uno:

- Una especie de vértigo
- Una sensación de vacío
- Una carencia indescriptible

- Un desconcierto significativo

Por mucho que alguien se haya preparado para ese día, por bien dispuesto que tenga todo, el efecto está ahí, en el interior de cada cual, haciéndole cosquillas, no todas placenteras. ¿Qué diablos ocurre? ¿No nos habíamos pasado la vida despotricando del trabajo que nos veíamos obligados a hacer o del jefe que teníamos encima? Y ahora que podemos enviarlos al cuerno, ¡resulta que sentimos que nos han arrebatado algo! ¿Es que tememos solo haber cambiado de jefe y que en adelante sea nuestra mujer quien nos dé órdenes? ¿O es que descubrimos la horrible verdad de que estamos hechos para trabajar?

Antes de abordar la segunda pregunta —la primera no vale la pena, aunque puede contener más pólvora de la que parece—, permíteme hacer una observación: sin duda no es lo mismo jubilarse de peón de albañil que de presidente de una multinacional. Ni de telefonista que de directora de un hotel. Mientras para los primeros puede ser una auténtica liberación, los segundos sentirán mucho más el vacío del que hablamos, la sensación de que les han arrebatado algo muy valioso, que en última instancia no es más que el poder que tenían sobre los demás.



En este sentido, la jubilación es una gran niveladora, y contribuye a que haya un poco más de justicia en este mundo. Quien poco tenía, poco tiene que perder al jubilarse e incluso puede ganar en esta nueva etapa de su vida. Quienes tenían mucho, por el contrario, se convierten en un jubilado más. O sea, descenden.

Pero incluso los simples obreros u oficinistas notan también, junto a la sensación de haber sido liberados, el famoso síndrome. Cuanto menos, se echa en falta la rutina a la que nos habíamos acostumbrado con los años, las charlas con los compañeros, las bromas, la atmósfera del que ya era nuestro segundo hogar. Y no es eso solo, hay algo más. Nos miramos las manos y las agitamos para que hagan algo. ¿Es que realmente estamos programados para trabajar? ¿Es que realmente lo necesitamos? ¿No habíamos quedado en que el trabajo era un castigo divino, la maldición de Dios por haber comido la manzana prohibida, la sentencia que nos expulsó del paraíso, el “te ganarás el pan con el sudor de tu frente”? Y resulta que cuando el pan va a venirnos tan cómodamente de la Seguridad Social, echamos de

menos el sudor. ¡Menuda sorpresa!

Y ahora sí que voy a meterme en aguas procelosas, pero no te asustes, que pronto saldremos de ellas.

El trabajo: cuna de nuestra inteligencia

¿Cuándo empezamos a ser realmente seres humanos? ¿En qué momento nuestros antepasados dejaron de ser primates superiores —monos, para entendernos— y se convirtieron en personas? ¿Y por qué? ¿Cuál fue la causa de esa transformación? Ni que decir tiene que la polémica sobre ambas cuestiones lleva mucho tiempo sobre la mesa y seguirá allí hasta que se resuelva, si es que eso ocurre algún día.

Teorías al respecto hay de todos los órdenes y gustos, incluidas algunas tan románticas como aquella que atribuye el desarrollo de la inteligencia humana a la sofisticación de la conquista: mientras entre las especies animales los individuos más fuertes son los que se llevan siempre las hembras, ciertos homínidos descubrieron que podían conseguirlas a base de astucia y sutileza; o sea, con inteligencia práctica, de la que se pasó a la abstracta, facultad ya propia y exclusivamente humana.

Sin negar la posibilidad de tal explicación, entre otras cosas porque resulta tan difícil de demostrar que es cierta como que no lo es, prefiero la teoría que ve en el trabajo la cuna de nuestra inteligencia. La respalda el hecho de que el hombre es el único ser vivo que trabaja, en el sentido de hacer cosas por el placer de hacerlas. El resto de los animales sin duda trabaja, pero justo lo necesario para mantenerse a sí mismos y a sus cachorros; en el momento que tienen cubiertas esas necesidades, dejan de hacerlo.

Se me dirá que algunos animales son enormemente laboriosos, como las abejas y las hormigas. Pero lo hacen obedeciendo a un plan que llevan en sus genes, sin excederlo en ningún caso ni momento. Solo el hombre, algunos hombres, vamos, pues los hay también que aborrecen el trabajo, se exceden en él e incluso encuentran placer en ello. ¿Por qué? Pienso que no es algo natural —de serlo, sería una actitud generalizada en nuestra especie— sino adquirido.

En un determinado momento de la evolución el homínido vio en el trabajo algo no únicamente provechoso sino también placentero. Se convirtió en *Homo habilis*,

del que saldría el *Homo sapiens*, antepasado del hombre moderno. Con lo que tendríamos contestada la primera de las preguntas que nos hacíamos antes: el trabajo nos ha hecho humanos.

En cuanto a la pregunta de ¿por qué empezó a gustarnos trabajar?, solo podemos hacer especulaciones. Pero son especulaciones a partir de hechos muy reales.

El privilegio de trabajar

El trabajo es, en realidad, un privilegio, y quien lo dude que se lo pregunte a un parado. Refuerza la personalidad y produce orgullo. En todos los niveles y en todas las actividades. Del puente construido o del edificio levantado están tan orgullosos los ingenieros y arquitectos como los simples albañiles que realizaron la obra. De todos es “su puente” o “su edificio”.

Cosas dichas

Max Beerbohm veía en el trabajo “el elemento necesario para completarse a uno mismo”. Dostoievski, con su peculiar profundidad ruso-cristiana, llevada más lejos, dejó escrito en *Diario de un escritor* que “la dignidad personal se logra por el trabajo y el esfuerzo”. O sea que el trabajo no es una maldición divina, como suele decirse, sino lo que nos redime de nuestra condición de meros animales.

Mark Twain se refirió al trabajo con su humor habitual: “Tenemos que agradecer a Adán (hoy añadiríamos a Eva) que se comiera la manzana. Pues la maldición divina ha terminado siendo nuestra bendición”. ¿Por qué? Pues porque nos ahorra el aburrimiento, una de las mayores plagas de esta vida. “Necesitamos trabajar —dejó escrito Baudelaire, pese a que los poetas no tienen fama de trabajadores—. Después de todo, es menos aburrido que no hacer nada.”

Así pues, el trabajo nos permite realizarnos, convertirnos en creadores y no en simples vividores.

El trabajo, en fin, a estas alturas está tan grabado en el disco duro del ser humano que su falta produce, por lo menos, desasosiego. Con problemas de todo tipo. A fin de cuentas, nos pasamos buena parte de la vida trabajando y no puede renunciarse a ello sin más. Faulkner lo decía de esta manera, tan literaria: “Lo único que un hombre puede hacer ocho horas diarias, día tras día, es trabajar. No puede comer, ni beber, ni hacer el amor ocho horas diarias”. Bueno, él, beber sí

que podía. Pero quién sabe si no lo consideraba su verdadero trabajo.



Incluso quienes venían haciendo un trabajo rutinario y sin ninguna responsabilidad lo echan de menos cuando les falta. No hablemos ya de los que hacían un trabajo creativo y de autoridad. Para ellos, perderlo puede ser tan doloroso como la amputación de un miembro. Pero todos sienten en mayor o menor grado el síndrome de la jubilación.

La segunda vida

Ser capaces de superar el síndrome de la jubilación dependerá de que la última etapa de la vida sea un olimpo —en realidad, su coronación— o un purgatorio, un lugar donde penar nuestros pecados. Pero dependerá de cada persona que sea lo uno o lo otro.



Lo primero que debe tener en cuenta todo jubilado es que no ha sido expulsado de ningún paraíso o infierno. Simplemente, comienza una etapa de su vida completamente distinta de las anteriores, sobre la que tendrá mucho más control que nunca antes. La experiencia que haya acumulado debe servirle no para seguir haciendo lo mismo, sino para hacer lo que siempre había querido. Es su única y última oportunidad.

Trabajar, sí, seguir trabajando

Si el trabajo es lo que realmente nos hace humanos, eso implica que no debemos renunciar a él ni siquiera cuando estamos obligados a hacerlo; es decir, al jubilarnos. “¡Vaya gracia —dirán algunos—, pasarse la vida deseando dejar el tajo y, cuando llega la hora de poder hacerlo, resulta que conviene seguir trabajando!” Parece lógica esta forma de pensar. Y lo es... si no hubiera razones más importantes en juego. Vayamos por partes.

Como dice la canción en la película de James Bond: “Solo vives dos veces / una vez para ti / la otra, para tus sueños —y remacha—: Este sueño es para ti / paga por tanto el precio / haz realidad el sueño. / Solo vives dos veces”.

La segunda vida es la jubilación. Esto no lo dice James Bond, naturalmente. Él no se ha jubilado ni se jubilará nunca, para su suerte o desgracia.

Ante todo, la idea del trabajo lleva implícita la condición de obligación. Trabajamos porque no tenemos otro remedio ya que, de no hacerlo, moriríamos de hambre, nosotros y nuestras familias. Pues trabajar, trabajamos todos, no quepa duda. Incluido todo tipo de ladrones, que deben planear y ejecutar planes muchas veces más laboriosos que ganarse el pan honestamente.



Lo que quita al trabajo todo atractivo es la obligatoriedad. Lo que tiene que hacerse por obligación no gusta. En cambio, lo que se hace por gusto, valga la redundancia, gusta. Así que vamos a prescindir de la palabra *trabajo* para hablar en adelante de *mantenerse activo*.

Mantenerse activo... sí

En la jubilación hay que mantenerse activo. Puede que más que en ninguna otra etapa de la vida, ya que en esta sentimos una tendencia natural a parar, nos llama lo vegetal e incluso mineral que hay en todo ser humano. Es la consecuencia de la pérdida de energía, que se acusa con el paso de los años. Nos vamos deteniendo como un tren que va quedándose sin combustible. Es el mayor peligro, el máximo enemigo, ya que puede llevar a la inmovilización total o casi total. Hay que mantenerse activo física y mentalmente. El cerebro, a fin de cuentas, es el órgano más importante, y si no se ejercita, se atrofia también. Y, además es, por decirlo de alguna manera, la cabina de mando de todos los demás órganos.

Activo sí... pero ¿en qué?

La segunda pregunta del lector impertinente es: “¿Y qué hacer? Porque me he pasado la vida haciendo una misma cosa, que es la única que sé hacer bien, y justo

cuando he logrado dominarla me dicen que no debo hacerla más. ¿Qué hago?”.



La respuesta es bastante más fácil de lo que parece: haz lo que siempre has querido hacer y no pudiste. Aquello para lo que tienes (o tenías) más disposición, pero que por la razón que fuera no pudiste desarrollar plenamente.

La vocación

Si bien hay personas afortunadas que han podido seguir su vocación, muchas han tenido que contentarse con hacer lo que las circunstancias les imponían. Bastantes de esas personas han terminado amando lo que hacían, otras odiándolo, pero el número de privilegiados en este terreno es tan escaso como en el del amor o puede que incluso menos. Lo que ocurre es que uno acaba acostumbrándose a todo y al final terminamos tomándole cierto cariño a nuestro trabajo.

En cualquier caso, ha llegado el momento en el que nada nos obliga a hacer algo que no nos satisface, y podemos dedicar nuestro tiempo y esfuerzo a aquello que realmente nos gusta. ¿Qué? Eso lo tiene que contestar cada uno, algo que, lo reconozco, no es siempre fácil. Porque hay gente que nunca se ha preocupado por averiguar su verdadera vocación —lo que indica que no era muy fuerte— o porque su vocación se encuentra enterrada entre un cúmulo de actividades y no es fácil identificarla.

Buscar la propia satisfacción

Sin embargo, hay una fórmula infalible para identificar la vocación personal: pregúntate qué harías gratis. Aquello que uno estaría dispuesto a hacer sin que le pagaran por hacerlo es su vocación. El pago en estos casos es el placer que se extrae de hacer lo que se hace. De ahí que se diga que hay pocas personas más felices que aquellas que han logrado seguir su vocación. Son pagadas doblemente, y la mayor paga no es la de la nómina. Por desgracia, como digo, constituyen una minoría entre la población laboral. Pero el resto, si escarba lo suficiente dentro de sí, la encontrará. En uno será la facilidad para el dibujo que tenía en la escuela; en otro, su afición a la pesca; en este, el fútbol; en aquel, el cine; en el de más allá, los trabajos manuales, y así sucesivamente.



Volcarse en aquello que nos gusta, convertirse en un auténtico especialista en la materia y consagrarle nuestro tiempo y nuestra energía —además de mantenernos en forma— proporciona enormes satisfacciones ya que hay pocos placeres mayores en este mundo que hacer algo que nos gusta. Por otra parte, como tenemos habilidad para ello y lo hacemos con gusto, conseguiremos resultados excelentes, que nos proporcionarán aplausos que no habíamos ganado en nuestra profesión. Algo muy importante, sobre todo en esta etapa de la vida.

Vivir la vida ideal

He aquí una lista de intereses y actividades usuales a esta edad. Más adelante analizaremos algunos puntos de la lista con cierto detalle y daremos datos prácticos:

- Animales de compañía
- Arte
- Baile
- Cine
- Coleccionismo
- Ejercicio físico
- Escritura
- Estudios
- Idiomas
- Juegos
- Labores sociales
- Lectura
- Música
- Pintura
- Política
- Religión
- Televisión

- Trabajos domésticos
- Viajes

Y en cualquier actividad que elijas estará siempre presente el gran premio de la jubilación, la recompensa a tantos esfuerzos y sinsabores:

- La libertad recién alcanzada
- El poder mirar los acontecimientos sin estar directamente involucrado en ellos
- La observación tranquila de lo que ocurre
- La relatividad que da el saber que lo que ocurre alrededor ya ha ocurrido otras veces

Y eso no se paga ni con todo el oro del mundo.

Dos advertencias

Como decíamos antes, una especie de justicia postrera en este mundo hace que la gente corriente, el simple trabajador, se adapte mejor a la jubilación que el alto ejecutivo o el dignatario importante, al no tener que dejar, como estos, mando, poder y rango.

Pero la justicia en nuestro mundo nunca es perfecta y también es verdad que un buen nivel de cultura y educación, que suele darse en los sectores más altos de la sociedad, ayuda mucho en estos casos. Quien dispone de una buena formación, tiene el hábito de la lectura, es aficionado a la música, a la arquitectura u otras artes lleva mucho adelantado a la hora de elegir actividades al llegar a la jubilación.

Mi experiencia

“¿No echas de menos tus tiempos de corresponsal, de presentador de un telediario?”, suelen preguntarme.

“¿Echar de menos intentar descubrir la verdad entre todas las mentiras que le cuentan a uno, los apuros que se pasan porque no ha llegado el vídeo prometido, la frustración de comprobar que por mucho que uno se esfuerce siempre podría hacerlo mejor? ¡De ninguna manera! En cambio, el poder analizar ya todo con calma, sin apuros, en espera de todas las piezas para no equivocarse o, simplemente, poder mandar todo al cuerno para leer la última novela de Leonard, ver la vieja película de John Ford o quedarse en casa recordando aquel día en que, por azar, cambió nuestra vida, es mucho más gratificante, mucho más emocionante también.”

Pero para eso es necesario haber descubierto a Leonard y a Ford antes. No les tengas miedo a ellos o a otros similares. No será tiempo perdido el que les dediques.



No quiero decir que las aficiones compensen siempre la pérdida de la posición anterior, pero no cabe la menor duda de que cuantos más intereses tengamos y mayor sea nuestra formación intelectual, más fácil nos será llenar el retiro; por lo que un economista o un diplomático, por ejemplo, tendrán más posibilidades de hacerlo que un recepcionista o un obrero, aunque hay obreros y recepcionistas con más intereses culturales que muchos diplomáticos y economistas.



En cualquier caso, es importante ir ampliando nuestra actividad profesional a otros campos, ya que un bagaje cultural no se improvisa. Requiere tiempo y esfuerzo, empezando por lecturas variadas. Se me dirá que precisamente tiempo es lo que nos falta para atender a todas las demandas profesionales. Contestaré que, siendo eso verdad, siempre habrá un rato, robado por ejemplo a la televisión, para leer un libro, visitar una exposición o acudir a una conferencia que, al tiempo de servirnos de descanso de nuestras actividades, irán ampliando nuestro horizonte y nos ayudarán a perfilar lo que realmente queremos hacer cuando nos jubilemos.



Y otra advertencia importante: serán muchos los que, llegado este momento, elijan una actividad artística por creer que es su verdadera vocación. Adelante con ella, sea escribir, pintar o cualquier otra. Pero que nadie se haga ilusiones de destacar en el ramo y, menos, de hacer dinero con ello. De todas las actividades humanas, la más dura, la más competitiva y peor pagada es la artística, no importa qué ámbito. Por un artista que triunfa, hay miles, millones “tal vez” que se quedan por el camino o que reciben el reconocimiento bastante después de

haber fallecido. Si la actividad se emprende por primera vez en los años de jubilación, las posibilidades de éxito y reconocimiento son prácticamente nulas. Quiero decir que si eliges tal actividad para convertirte en famoso, mejor que no lo hagas. Si en cambio la eliges para satisfacer una necesidad interna, tendrás todo tipo de satisfacciones.

Capítulo 2

Capítulo 2. Prepararse para una jubilación plena



En este capítulo

- Preparar la jubilación
- Conocer los pilares de una buena jubilación
- No volverse un viejo cascarrabias



Acabas de jubilarte. Detente un momento, ahora que puedes, y vuelve la vista atrás. ¿Qué ves?

Muchas cosas, muchas personas, muchas situaciones de toda suerte y de todo orden. Contigo en medio, tratando de salir adelante, unas veces con el agua al cuello, otras rebosando satisfacción. Y al fondo de todo ello, como un *ritornello* que se repite en todas las situaciones, unas ansias enormes de dejar todo eso atrás.

Nos pasamos la vida espoleándola, deseando que pase aquello en lo que estamos: la escuela, el bachillerato, la carrera, el trabajo... Ansiando que llegue el domingo o las siguientes vacaciones, el ascenso prometido, esto o lo otro. Nuestra vida ha sido un esperar ininterrumpido, una estampida sin fin; para encontrarnos parados, de repente, en medio de la galopada general. Es una situación tan nueva como embarazosa, pues nadie nos ha preparado para ella.

Una nueva identidad

Después de décadas deseando que el tiempo vaya más rápido, lo que ahora queremos es que no pase o, por lo menos, que se ralentice. El vuelco es tan brusco que puede dejarnos sin respiración. Todo ha cambiado. Incluso nosotros mismos, a quienes los demás miran ahora de otra manera, o eso creemos. Aunque no, no es imaginación: somos distintos, nadie puede decirlo mejor que nosotros, que notamos íntimamente la diferencia. Adoptamos una nueva identidad pero, al analizarla, descubrimos con sorpresa que es la auténtica. Ya no necesitamos fingir, pretender ser lo que no somos, para alcanzar esto o aquello. Por primera vez

podemos ser realmente nosotros mismos. ¡Qué alivio, qué tranquilidad, qué sosiego!



Lo malo es que después de tantos años pretendiendo ser otro, más inteligente, más duro o más cauto, resulta que nos habíamos acostumbrado de tal forma a nuestro disfraz que es difícil quitárnoslo. La libertad, como el aire puro, puede producir mareos. Necesitamos acostumbrarnos a ella y adaptarnos a nuestra nueva identidad que, ¡oh sorpresa!, es la auténtica, la verdadera.

Los preparativos

Para empezar, es probable que tengas que romper con tu antigua identidad, y para ello es preciso erradicar tres tendencias:

- **La tendencia a identificar el trabajo, la carrera o la actividad laboral con la vida.** Nuestra vida es bastante más que lo laboral. Y si nos lo proponemos, mucho mejor que eso.
- **La tendencia a separar el ocio de la actividad.** Eso se acabó, en adelante el ocio y la actividad irán unidos, con el objetivo de lograr el mayor placer durante el mayor tiempo posible.
- **La tendencia a conceder demasiada importancia al éxito.** El éxito sigue siendo importante, pero no tiene que ser el objetivo principal de la vida; aparte de que hay muchos tipos de éxito. La fama o el dinero no pueden convertirse en las metas de esta etapa, si no queremos arruinarla por completo. Competimos en inferioridad de condiciones con gente más preparada que nosotros para los desafíos del mundo actual, pero nada nos acucia ya. Lo que teníamos que demostrar, ya lo hemos demostrado. Y si no lo hemos demostrado, intentarlo a estas alturas son ganas de perder el tiempo. Que no nos sobra.

Las comodidades de esta nueva situación están a la vista. Por primera vez, no tenemos que hacer cosas que no nos gustan, solo aquellas que nos agradan. Ni ver a personas que nos caen gordas. Ni aguantar los rollos patateros que se encuentra

uno en cada esquina.

Tenemos, sí, que manejar los problemas físicos que acarrea la edad. Pero son problemas que conocemos y que con un buen médico y cuidado de nuestra parte podemos afrontar. Como compensación, se acabó la ansiedad de no saber por dónde va a llegarnos el próximo palo, de frente o por la espalda; de quién va a venir, del conocido o del desconocido; de si lo que hacemos será o no del agrado de nuestros superiores; de si la empresa en que trabajamos o la plaza que ocupamos sobrevivirá o se irá al garete como tantas.



Lo que hagas en adelante será elección tuya, para tu placer exclusivo y única evaluación. Objetivamente hablando, no has hecho un mal cambio.

Los dos pilares de una jubilación plena

La adaptación al nuevo estado no es nada fácil dada la magnitud del cambio, pero se facilita si se presta atención a los dos pilares de una jubilación plena:

- La salud
- El dinero

Sin estos dos pilares los años de la jubilación pueden ser un auténtico calvario, pero un nivel razonable de afianzamiento de ambos puede convertir esta etapa en una de las más agradables de la vida (ampliaremos el tema de la salud en la Parte II y el de la economía en la parte III).

La salud

Respecto a la salud, hay que decir que, aunque a estas edades se acentúan las goteras, la medicina progresa sin cesar para que no se nos amarguen. Siempre, naturalmente, que pongas de tu parte lo que se requiere:

- Moderación
- Ejercicio
- Cumplimiento de los consejos médicos

Es incluso posible, y de hecho ocurre en muchos casos, el mío en particular, que el

estado general de salud mejore tras la jubilación. Al desaparecer las presiones y cuidarse uno mejor, baja la presión sanguínea, disminuye el colesterol y, en general, la salud mejora. No quiere ello decir que esto se mantenga eternamente. Nadie puede evitar el paso del tiempo. Pero sí pueden paliarse muchos de sus efectos.

El dinero

En cuanto al dinero, en esta etapa de la vida es más necesario que nunca. No tenerlo en la juventud no solo es normal, sino que incluso puede ser provechoso por lo que tiene de acicate. Una vejez sin dinero, por el contrario, no solo es angustiosa sino también degradante. Esa es la mala noticia. La buena, que no se necesita tanto dinero como creíamos.

Los pros y los contras de la jubilación

Sí, tenemos menos fuerzas que antes, pero sabemos aprovecharlas mejor. Hay problemas, pero son de otra índole, y casi todos sin los agobios de antes. Hay golpes duros, algunos inevitables, como la pérdida de familiares y amigos, pero hay también reencuentros con amigos entrañables, algo que debemos propiciar porque es muy beneficioso a estas edades. Hay un mundo exterior cada vez menos inteligible para nosotros, pero está también la serenidad de saber que los problemas de ese mundo no son realmente los nuestros. Hay pérdida gradual del oído, la vista y otras facultades, pero a cambio está el cayado de la experiencia que nos guía con más seguridad que todos los saberes. Hay soledad porque fallecen los seres queridos, pero siempre nos queda nuestro mejor amigo: nosotros mismos.

Es hora de que le prestemos a ese mejor amigo más atención de la que le habíamos dedicado hasta ahora.

En efecto, con la mayoría de los grandes gastos cubiertos —el piso, el coche, la educación de los hijos—, con menos necesidades en el comer y vestir, y ya en situación de aprovechar las muchas oportunidades que se ofrecen a quienes no tienen que ajustarse a un determinado calendario, resulta que con una pensión media y unos ahorros normales puede vivirse incluso mejor de cómo se vivía antes de la jubilación.

La preparación es un prerrequisito



El prerrequisito para una jubilación satisfactoria, perdona la insistencia, es prepararse para ella.

Pero no prepararse a la ligera, poco antes de que llegue el retiro, sino prepararse a fondo, cuidando todos los detalles con exquisito esmero, sin dejar ninguno a la ventura. Hay cuatro pensamientos, por desgracia corrientísimos, que debes evitar a toda costa, por lo que los enumero:

- Ya tendré tiempo de pensar en la jubilación cuando llegue.
- Creo que tengo bastante dinero para vivir bien en la jubilación.
- Los médicos se encargarán de mi salud.
- Me retiraré al apartamento en la playa (o a la casa del pueblo) y allí viviré como un rajá.

Es posible que todo eso ocurra, en cuyo caso serás una persona enormemente afortunada. Pero es posible, e incluso probable, que por lo menos una de esas premisas no tenga lugar:

- Puede ser que la jubilación te coja sin ninguna preparación mental y material.
- Que el dinero del que dispones al jubilarte no dé para tanto como creías.
- Que los médicos te digan que es un poco tarde para tratar tus problemas de salud.
- Que vivir en la casa del pueblo o en el apartamento en la playa todo el año no sea, ni de lejos, tan agradable como creías cuando solo pasabas allí las vacaciones.

De modo que a estas alturas puedes encontrarte con un problema mayor, incluso sin solución.



Conviene que vayas preparándote para esta nueva etapa de la vida con la atención y el cuidado que se merece, ya que de ello dependerán tu tranquilidad y felicidad.

Una nueva vida

La clave para una jubilación plena, como no me canso de repetir, es tenerlo todo previsto:

- La salud y el dinero
- El lugar de residencia
- Lo que vas a hacer, de día y de noche, en invierno y en verano
- Las actividades en que vas a concentrarte y las que vas a evitar, lo que te gusta y lo que te disgusta

Y para que el toro no te coja de sopetón, debes ir preparándote desde años antes sin olvidar dos consideraciones que suelen pasarse por alto y son, sin embargo, fundamentales:

- **Es una etapa de la vida completamente distinta a las anteriores.** Es decir, ya no sirven las coordenadas de antes; en realidad será una nueva vida.
- **Esta nueva vida va a depender de ti mismo en grado mucho mayor que las anteriores.** Qué tienes que hacer, cómo debes actuar, a qué dedicarás tu tiempo no es algo que venga impuesto desde fuera, como hasta ahora, sino que tú mismo lo decidirás. Lo que puede resultar más difícil de lo que a primera vista parece...

Antes de que llegue el primer día de jubilación, debes saber a qué hora te levantarás y qué vas a hacer el resto del día, hasta que te acuestes a la hora prevista. Todo esto hay que decidirlo tras cuidadoso estudio, uno mismo o con las personas que vive y teniendo en cuenta las circunstancias y aficiones de cada cual, que, naturalmente, difieren. Aunque hay dos normas generales:

1. **Conviene tratar de simplificar al máximo los hábitos y las posesiones.** Si quieres gozar de la jubilación, conviene desprenderse de todo aquello que no añade realmente nada a la vida, ese equipaje superfluo acumulado a lo largo de los años. Ya sé que no es fácil deshacerse de cosas que nos han acompañado, aunque ya no nos sirvan de nada. Pero se trata de un lastre del que conviene desprenderse para ganar flexibilidad y ampliar nuestras posibilidades.

A fin de cuentas, el axioma en estos últimos años de vida es “Menos, pero mejor”. Van quedando cada vez menos energías, menos amigos, menos obligaciones, menos intereses. Pero los que queden serán más intensos, más profundos, más valiosos; y todo lo que se interponga entre ellos y nosotros estorba.

2. Hay que ir haciéndose un nido desde mucho antes de jubilarse. No me refiero a un ahorro que haga la vida más cómoda ni a cuidar la salud como base física, dos elementos fundamentales en esta etapa. Me refiero a algo más sutil pero no menos importante. Necesitamos disponer de un nido donde refugiarnos de las inclemencias del mundo exterior.

El nido

El tiempo vuela. Los acontecimientos se precipitan. La historia se acelera de tal forma que sus etapas se queman a velocidad vertiginosa. Y antes de que nos demos cuenta ha dejado de existir nuestro mundo, el mundo en el que hemos crecido, creído y vivido. Puede ocurrirnos incluso antes de la jubilación, aunque no nos percatemos de ello, en el fragor de la lucha diaria. Pero ya jubilados, la realidad se impone con toda su aplastante crudeza: el mundo que tenemos ante nosotros ya no es el nuestro. Una constatación que puede crear verdadera angustia.



Tal vez la mayoría de las depresiones en esta etapa se deban a darse cuenta de que nuestro mundo ha sido sustituido por otro completamente distinto, en el que rigen normas, valores, gustos y tendencias diferentes, si no opuestas, a aquellas en que habíamos fundado nuestra existencia. Por lo que nos sentimos desplazados, desterrados, sin saber qué hacer o qué decir o hacia dónde mirar. Ni la música, ni los libros, ni las diversiones, ni siquiera el cine que antes nos entusiasmaba tanto nos conmueven ahora, muchas veces ni siquiera lo entendemos. O no queremos entenderlo. Para el caso, es lo mismo.



El único remedio es tener preparada una esquinita de nuestro mundo, el nido, donde refugiarnos.

¿Y cómo? Basta con preguntarnos qué nos gusta, con qué disfrutamos:

- ¿Las canciones de antaño?
- ¿Las películas en blanco y negro?
- ¿Las novelas de Doc Savage, *La sombra* o *El coyote*?
- ¿Los tomitos de la colección Araluce?
- ¿Las grandes batallas de las guerras mundiales?
- ¿Los dameros malditos de *La codorniz*?
- ¿Las mejores partidas de ajedrez? ¿Los cromos de la inmediata posguerra?

Que cada uno encuentre lo suyo, pues hay que ir agavillando cuanto podamos de ello para construir nuestro nido. Y hay que empezar a hacerlo cuanto antes, pues se trata de objetos de los que quedan cada vez menos, mientras que cada vez hay más coleccionistas. Y ahora, en nuestro cuarto, rodeados de nuestras cosas, que es tanto como decir de partes de nuestra vida, no nos sentiremos extraños ni desterrados. Por el contrario, la reviviremos cuantas veces queramos, en la más grata de las compañías.

Viejos gruñones

Aunque siempre hubo y habrá gente mayor afable, de antiguo los viejos tienen, es decir, tenemos, fama de malhumorados.

Habría que tener en cuenta también los problemas de salud que acompañan a estos años. “No hay sábado sin sol, ni jovencita sin amor, ni viejecita sin dolor”, solía decir mi madre. Y es muy difícil estar de buen humor cuando le duele a uno algo. Aunque son muchos los que lo consiguen, digámoslo en su honor, y por cada viejo gruñón hay un abuelito cariñoso. Lo que ocurre es que los gruñones se hacen notar más.

“A menudo los viejos son incontrolables —decía Eurípides en Andromea—. Su temperamento hace difícil tratar con ellos.”

Anatole France trataba de explicar el tema refiriéndose al desgaste que acarrea el tiempo: “El poder de amar se debilita gradualmente, como todas las restantes energías del hombre”.

Sin negar ninguna de las causas expuestas sobre el malhumor de los mayores, tengo para mí que la principal es el sentirse excluidos del mundo que los rodea. El jubilado es un exiliado, una persona de otro planeta, de otra edad, que poco o nada tiene que ver con la actual. Más en nuestros tiempos en que la vida se ha acelerado tanto que contamos las generaciones por décadas y los cambios, incluidos los políticos, por cuatrienios. Lo que significa que ya con poco más de 50 años puede encontrarse uno con que todo aquello entre lo que había crecido, a lo que se había acostumbrado, para lo que se había preparado, ya no existe. Ha sido sustituido por algo completamente distinto. Algo que, por lo general no gusta, por lo que choca con ello.

De ahí la tendencia a criticar a las generaciones posteriores —la forma de vestir, de hablar, de comer, de trabajar, de divertirse— sin pensar que a sus padres y abuelos pudo chocarles igualmente la propia. Una situación semejante a la de aquel yanqui en la corte del rey Arturo, solo que al revés, trasladados a un futuro donde todo nos es ajeno, pero sin la capacidad de humor de aquel.

La reacción ante ello suele ser beligerante. Tratamos de demostrar que los jóvenes se equivocan, que no escuchan a nadie, que van derechos hacia el desastre. Lo que a menudo es verdad. Pero más verdad todavía es que nadie aprende de la experiencia ajena. Tiene uno que romperse la propia cabeza para aprender. Por lo que esa beligerancia y esas discusiones no llevan a ningún sitio. Mejor dicho, llevan a aumentar nuestro malhumor y a adquirir fama de viejos cascarrabias.



La actitud más sabia en este campo, y los mayores tenemos la obligación de ser más sabios que los jóvenes ya que no podemos ser más fuertes, es dar nuestra opinión, si nos la piden, pero detenernos ahí. Si nos hacen caso,

bien. Si no, allá ellos, que sufrirán las consecuencias. Es su mundo y es su vida, que, como todas, tendrá que construirse sobre sus éxitos y fracasos. Por cierto, tal como nos ocurrió a nosotros.

La acritud, por otra parte, nos roba un tiempo precioso para nuestra verdadera actividad en esta etapa, aquella que hayamos elegido, y que seguro nos gratificará bastante más que discutir con los jóvenes. Hay veces que es mejor perder una batalla que ganarla con enorme esfuerzo y sacrificios, y esta es una de ellas. Nuestro papel estaba en nuestro mundo, un mundo que puede que ya no exista más que en nuestro corazón y memoria, pero del que seguro hay todavía innumerables restos a nuestro alrededor. El mero hecho de recopilarlos y ordenarlos puede llenar de satisfacción esta etapa de nuestra vida.

Seguro que hay frustraciones, malos recuerdos de lo que no hemos alcanzado. Pero podemos compensarlos con lo que hemos conseguido, que no es poco. Conviene pensar en ello y sumarlo teniendo en cuenta de donde partimos. En cuanto a lo no alcanzado, un amor, un cargo, una distinción, ¿qué hubiera ocurrido de haberlos conseguido? ¿Estamos seguros de haber sido felices con aquella persona, de que aquel trabajo no nos habría traído más problemas que satisfacciones, de que aquella distinción no hubiera sido, como tantas otras, pura fantasmagoría?



Tendemos a sublimar lo que ha quedado fuera de nuestro alcance y a despreciar lo que poseemos, cuando por experiencia sabemos, o deberíamos saber, que la mayoría de los sueños se quedan en apenas nada al convertirse en realidad. Aparte de que pocas cosas debe haber más vacías y más frustrantes que una vida en la que se haya conseguido todo lo que se deseaba.

Una anécdota

Un amigo me contaba, con humor no exento de sarcasmo, el encuentro que tuvo con una chica de la que había estado enamorado hasta las trancas durante los tiempos universitarios, sin ser correspondido, pues la bella prefirió a otro.

Cuando se encontraron 40 años después, por iniciativa de ella, ya con nietos ambos, el susto fue de infarto. De entrada, casi no la reconoció, tanto había engordado y tan desfiguradas estaban sus facciones... “¿o era yo, que las había idealizado?”, se preguntaba mi amigo.

Pero luego fue peor, tras agotar las anécdotas del curso y quedarse sin temas de conversación por haber tomado uno y otro caminos muy diferentes. “Hubiera sido mejor que no la hubiese visto” concluyó, filosófico, mi amigo.

No estoy tan seguro. Una realidad, aunque sea solo como lección, suele valer más que un sueño.



Nuestra realidad son nuestras cosas, nuestras aficiones, nuestras amistades, nuestras manías, que nos ofrecen el refugio más amable y acogedor en un mundo que ya no es el nuestro. El nuestro está más en nuestra cabeza que en la realidad que nos rodea. No quiero decir con ello que debemos desentendernos por completo de ella, lo que aparte de acarrear malas consecuencias nos impediría gozar de las cosas buenas que sin duda también tiene. Quiero decir que es ahora cuando nos damos cuenta de que vivir es un concepto demasiado ancho como para reducirlo a la mera existencia. Y para conseguir vivir plenamente se necesita esa otra dimensión que es el revivir.



Durante los años que sigan revivirás más que vivirás. Y revivirás de dos formas: haciendo lo que no pudiste hacer antes y recordando lo que hiciste. Llega el momento de fundir sueños y realidades.

Las ventajas de la simplificación

Echamos un vistazo alrededor y comprobamos que todo se ha simplificado y complicado al mismo tiempo.

Hoy es muchísimo más fácil que en nuestra juventud viajar al extranjero, tener calefacción —el aire acondicionado ni siquiera existía—, llamar por teléfono —parecen prehistoria los tiempos en que había que esperar horas para que le dieran a uno una conferencia telefónica— o comer pollo. Pero al mismo tiempo resulta bastante más difícil pasear, ver a los amigos y comerse un filete, por aquello de los piensos adulterados.

El progreso nunca es gratis, se hace siempre a costa de la destrucción de algo, y aunque soy de los firmemente convencidos de que ningún tiempo pasado fue mejor, de que progresamos pese a todos los pesares, también hay que reconocer que lo que se ha quedado en la cuneta es muy valioso.

Más de uno de nosotros renunciaría de buen grado a los teléfonos móviles para poder pasear con los viejos amigos o tomar con ellos una cerveza en una terraza. El progreso, no hay duda, es sobre todo para la juventud, para los que están metidos en la lucha. Para los que nos encontramos ya al margen es un arma de doble filo.

¿Qué actitud adoptar ante el progreso?

Hay dos posturas extremas —montarse en su grupa con entusiasmo, o rechazarlo con disgusto— que, precisamente por extremas, no son las más recomendables.

He visto a jubilados forcejear con ordenadores, telefonillos, vídeos digitales y todo tipo de artilugios de última tecnología, sin poder dar abasto. Como los he visto renegar de todo ello y negarse a aceptar hasta lo más elemental, privándose por tanto de los indudables beneficios que reporta. Lo sabio, como siempre, es quedarse en el medio.



El progreso existe y contribuye sin duda a nuestro confort. Pero sin olvidar nunca que la tecnología debe estar a nuestro servicio y no a la inversa.

A nuestra edad conviene ir soltando lastre. Nos interesa más descargar que cargar. ¿Para qué tener cuatro o cinco tarjetas de crédito si con una nos basta? ¿Para qué comprar un ordenador de 4 Gb de RAM si con uno de 2 tenemos más que suficiente? ¿Para qué conectarnos a Internet si no lo vamos a utilizar?

Otra cosa, naturalmente, es que queramos convertirnos en internautas de tomo y lomo y mantener charlas interminables con amigos en todas las esquinas del planeta. O que viajemos mucho y nos convenga tener más de una tarjeta de crédito para el caso, que ocurre, que una de ellas se bloquee por cualquier causa.



Pero, por lo general, conviene ir simplificando la vida, que es una de las mejores formas de hacerla más cómoda.

El testamento

El conocido del que les hablaba (lee el recuadro “Un caso de simplificación”) ha tenido buen cuidado de dejar repartidos sus bienes entre sus hijos para cuando muera.



Repartir los bienes es una precaución que debemos tomar todos. Ya sé que hacer testamento no es ir a una fiesta. A fin de cuentas, se trata de hablar de lo que ocurrirá una vez que estemos muertos, algo que no le gusta a nadie.



Pero hay que hacerlo, aunque solo sea para evitar los conflictos que inevitablemente se desencadenarían en caso de que no lo hiciéramos. Si surgen ya con el testamento hecho, no te digo nada de lo que ocurre sin él. Quien por negligencia o cobardía se ahorra ese mal trago, se expone a que sus herederos lo maldigan y a que los abogados se lleven la mayor parte de lo que deje.

Pocos documentos expresan el carácter de una persona mejor que el testamento. Al disponer de sus bienes uno revela:

- Su sentido de la justicia
- Su compasión
- Su sabiduría

Un caso de simplificación

Mi ideal en cuanto a la simplificación es el estilo de vida que lleva un conocido que, tras una larga carrera en la banca, al llegar a los 70 años vendió cuanto tenía, incluido el piso en Madrid, la casa en la sierra, el coche de importación y las antigüedades que había ido reuniendo. Incluso redujo su guardarropa al mínimo. El dinero lo invirtió en valores que le aseguran una renta desahogada y

estable. Como es viudo, se fue a vivir a una lujosa residencia, más bien un hotel, donde le proveen de todo, incluidos los servicios médicos más urgentes. Y allí sigue, viajando con frecuencia y comprando unos zapatos o un traje solo cuando tira otros.

Mi mujer y yo hemos pensado hacer algún día lo mismo que este conocido. Pero seguimos demasiado apegados a nuestras cosas y no sé si lograremos hacerlo.

Tal vez lo más difícil sea repartir de tal forma que se genere la menor animosidad posible entre los herederos. Alguna siempre se creará, si no entre los más directos, entre los cónyuges de estos que se consideran relegados. Por eso conviene hacer la división mientras nuestras facultades están todavía en plena forma, pues vamos a necesitarlas todas.

Uno debe inspirarse en la preferencia —siempre hay un preferido—, en el que más ha hecho por nosotros o en el que más lo necesite. En todos los casos conviene hacer comprender a los herederos las razones de haber obrado así. Y si no se consigue, mejor anunciarlo con anticipación para que vayan acostumbrándose a la idea.

Pero no hay que ceder nunca los bienes en vida. Ni siquiera para evitar impuestos u otras complicaciones. Habla de ello con cualquier abogado, que te contará historias que te pondrán los pelos de punta.

Hay hijos desagradecidos. O que se meten en negocios y lo pierden todo. O casados con mujeres que los obligan a gastarlo todo en esto o lo otro. O hijos que mueren antes que sus padres, los cuales quedan en la indigencia si les han cedido lo que tenían, pensando morir antes.



En fin, ten la previsión de establecer una cláusula de usufructo de lo que se cede —el dinero, el piso, la casa— hasta que uno muera; incluyendo naturalmente al cónyuge. Es la única forma de evitar auténticas tragedias.

Miedos

Resulta curioso que nuestra forma de vida nos prepare para casi todo —escuela,

profesión, matrimonio— pero no para la jubilación o la vejez. Tal vez se deba a que hasta ayer, como quien dice, era una etapa muy corta de la vida, prácticamente su desenlace. Pero conforme se alarga conviene ir prestándole mayor atención.

El miedo aumenta con la edad. Los miedos, mejor dicho, pues son muchos, demasiados, no importa la condición física o económica en que nos encontremos:

- Miedo a perder la salud si la tenemos buena, y miedo a que empeore si la tenemos mala.
- Miedo a que nuestro dinero se evapore si lo tenemos, y miedo a que nos falte si escasea.
- Miedo al futuro y al pasado, lo que quiere decir, al presente.
- Miedo a perder facultades.
- Miedo a la soledad.
- Miedo al sufrimiento que podamos tener.
- Miedo a la vida y miedo a la muerte.

Y miedo a que una vez muertos no nos recuerde nadie, a que hayamos pasado por este mundo sin dejar huella en él, que puede ser el mayor de todos los miedos. ¿Es miedo, o es eso que los existencialistas llamaban *angustia*, que se va instalando en la vida como un inquilino tan desvergonzado como incómodo? De jóvenes no lo notábamos. Ahora, en cambio, trata de convertirse en nuestro compadre.

¿Cómo hacerles frente?



El miedo es un producto de la debilidad. Por eso se da especialmente entre los niños y los mayores, los segmentos de población más desvalidos, así como entre enfermos, parados, disminuidos físicos o mentales, aunque también se dan entre ellos casos de heroica bravura. Pero lo normal es que estas personas sientan más miedo que las demás, con todas las negativas consecuencias que tiene este sentimiento, que puede llegar a paralizarnos e incluso amargarnos la vida.

Sin embargo, no todo miedo es negativo. La ausencia absoluta de miedo tampoco es buena porque conduce a la temeridad, que tantas tumbas ha llenado. En

realidad, detrás de la prudencia está la precaución. Y detrás de la precaución, el miedo.



Leonardo da Vinci lo decía con su elegancia habitual: “Del mismo modo que el valor pone en peligro la vida, el miedo la protege”.

Cómo superar los miedos

¿Qué actitud hay que tomar ante los miedos que van a acecharnos cada vez más en la vida? Pues la misma que en situaciones anteriores, solo que reforzada al ser en esta mayor: mirarles a la cara, analizarlos y distinguir en ellos lo que hay de real y de imaginario. Pues los peores de todos los miedos son los inciertos, los imprecisos, los indefinidos, los que no sabes cómo ni cuándo o dónde van a golpearnos.



Franklin D. Roosevelt definió los miedos en su discurso inaugural de 1933, dirigido a un pueblo en plena depresión económica y moral: “De lo único que debemos tener miedo es del miedo mismo; del terror sin nombre, sin razones, injustificado, que paraliza los esfuerzos necesarios para convertir el retroceso en avance”. Pues eso es lo que debemos hacer cuando la vida ha traspasado su ecuador.

No tener miedo a nuestros miedos

Hay que admitir los miedos como algo natural y procurar ver qué hay en ellos de verdad y de imaginado. Claro que eso se dice mucho más fácil de lo que se hace, y el miedo nos acompañará siempre, como esos achaques que un día se presentan y ya no se van. Si son justificados, hay que tomar medidas reales para prevenir sus consecuencias. Y si son imaginarios, mandarlos a paseo. Lo malo es que no quieren irse.

“Los miedos imaginarios —decía Shakespeare— son peores que los reales.”

De ahí la importancia de aprender cuanto antes a enfrentarse con los miedos, ya que constituyen una de las fuerzas más negativas y coartadoras de la libertad y de

la felicidad que existen en este mundo.



“Ni un hombre ni una multitud pueden actuar humanamente ni pensar sanamente bajo la influencia del miedo”, decía Bertrand Russell. Por eso el miedo es el arma favorita de los dictadores y los terroristas.



A partir de cierta edad, el miedo te esperará tras cada vuelta del camino. Pero no te dejes subyugar por él. Ahora menos que nunca, al ser más libre que nunca y saber que tras el miedo solo se esconde el miedo mismo.

Capítulo 3

Capítulo 3. Actitud positiva o cómo alargar la vida



En este capítulo

- Descubrir nuestro nuevo mundo
- Afianzar las relaciones afectivas
- Mantener una actitud positiva



Concentrarse en lo de uno y distanciarse del resto. Así podríamos definir el principal rasgo de la jubilación. Y ¿qué es lo de uno? Pues lo inmediato, lo que nos toca, lo que nos afecta, lo que tenemos más a mano, ya que se han acabado los tiempos de salir por ahí en busca de algo que ni siquiera sabíamos bien qué era.

Las relaciones

Nuestro mundo se reduce, pero se hace más profundo. Lo que pierde en extensión se gana en intensidad. Y a donde se dirige primero nuestra mirada es hacia los que el lenguaje popular, siempre certero en sus intuiciones, denomina “los nuestros”.

Los nuestros son esas personas de nuestro entorno más inmediato:

- Cónyuges
- Familiares
- Amigos íntimos

A estas personas, precisamente por estar siempre ahí, porque sabemos que siempre podemos disponer de ellas si las necesitamos, no les hemos prestado la atención que merecen. No te avergüences si ese ha sido tu caso: el desagrado está bastante más extendido que el agradecimiento; aparte de que pertenece a la frágil naturaleza humana el prestar más atención a lo desconocido que a lo conocido, a lo distante que a lo próximo, a lo exótico que a lo

familiar.

El cónyuge

Sabemos de los problemas que suele acarrear en casa la jubilación de uno o de ambos cónyuges; de lo complicado que resulta el reajuste cuando la pareja, en vez de salir al trabajo todas las mañanas y volver por la noche, se queda en casa; de las dificultades que encierra encontrar el nuevo papel, el territorio y los cometidos de cada uno. Y no siempre se resuelve bien.

A veces las dificultades son tantas que resultan insuperables y los choques, en vez de ir cediendo poco a poco en intensidad, aumentan. Ante esto solo quedan dos salidas:

- **Aguantarse.** Es lo que elige la inmensa mayoría, pues a cierta edad no es fácil cambiar.
- **Separarse.** También sucede y no debe descartarse si la convivencia se hace insoportable. Sí, hay jubilaciones que terminan en separación. No muchas, pero se dan. Conozco algunos casos y puede que tú también.



Lo normal es que terminéis llegando a un equilibrio tras un periodo de reajuste y redescubrimiento más o menos tempestuoso y más o menos largo, que tiene ciertas semejanzas con un nuevo noviazgo, con sus altibajos, cabreos y euforias.

El segundo enamoramiento

Y entonces, ¿es posible enamorarse otra vez? No me refiero, naturalmente, a enamorarse de otra persona, a lo que nadie es inmune, no importa la edad, el estado ni la condición física o la salud mental. Me refiero a enamorarse de la misma persona de la que ya nos enamoramos antes, de quien hemos tenido al lado todos estos años.

Mi respuesta es que sí, que ocurre todos los días en todas partes, aunque no se le da la misma publicidad que al otro amor, a aquel que desemboca en declaración, boda, banquete, viaje de novios y toda la parafernalia religiosa-social-civil con que los seres más o menos civilizados hemos envuelto el simple acto de emparejarnos.

Este segundo enamoramiento se da especialmente tras la jubilación. Con tiempo y con calma se redescubre —¿o es realmente un descubrimiento, ya que hasta entonces no habíamos tenido tiempo para conocer de verdad a la pareja?

Ya lejos de las ambiciones, emociones y distracciones que nos han acaparado todos estos años, nos damos cuenta de lo que realmente vale la persona que ha decidido pasar la vida con nosotros. Se la comprende mejor y se la respeta más.



Esta es la base de un segundo amor, mucho más sólido que el primero. No tiene la pasión de aquel, ni la fuerza física del atractivo sexual —aunque tampoco tiene por qué faltar—, pero cuenta con un ingrediente de cariño, de atención, que lo hace mucho más profundo. Nos sentimos mucho más cerca de nuestra pareja, mucho más unidos a ella e identificados, lo que nos da al mismo tiempo seguridad y confianza, tan necesarios en esta etapa de la vida.

¿Te has fijado en que las parejas se parecen cada vez más conforme envejecen juntas? No es solo que coman lo mismo, que hagan lo mismo y vayan a los mismos sitios. Es que terminan hablando, pensando y sintiendo lo mismo.



Este segundo enamoramiento es el mejor de los regalos que puede traerte la jubilación.

La amistad

Otra de las cosas profundamente “nuestras” para reencontrar o redescubrir en la jubilación es la amistad. No voy a ponerme aquí a hacer un canto a la amistad. Se trata de algo que tiene validez y reconocimiento universal. Pero no puedo menos de recordar algunas de sus cualidades, aunque sea solo para refrescar la memoria, un tanto anquilosada por años de ejercicio puramente formal y profesional de ella.

Amistad y amor

Me atrevería a decir que la amistad es incluso más valiosa que el amor, aunque medir sentimientos siempre resulta difícil. Pero en el amor hay un componente de acaparamiento que puede volverlo amargo, mientras que la amistad se funda en la generosidad. Una amistad egoísta no es verdadera

amistad, mientras que el amor casi siempre es egoísta. Desde luego es más dilatada que él, aunque puede no ser tan ardiente. En cualquier caso, el amor puede desaparecer, la verdadera amistad, nunca. El amor es la fusión de dos cuerpos, el encuentro apasionado de dos corazones. La amistad es la armonía de dos mentes, la marcha paralela de dos sensibilidades que se apoyan y confortan mutuamente. El amante no necesita hablar con la persona amada; le basta tenerla cerca. Entre amigos sobre todo se habla, se comenta, se recuerda, se fantasea, se comparte.

Pocos placeres hay en esta vida como compartir con un amigo un vaso de vino y unos huevos fritos, un paseo, un libro, una partida de cartas, un partido de fútbol, un concierto, un día de playa o una tarde de noviembre mientras la lluvia golpea, envidiosa, los cristales. Con un amigo al lado todo parece encajar en su sitio, nada nos asusta.

“Los amigos son para las ocasiones”, dice el refrán. Sobre todo, para las malas ocasiones. En las buenas es muy fácil ser amigo y tenerlos. Pero los amigos de verdad se miden en los malos tiempos. Nada conforta tanto como el brazo del amigo sobre el hombro cuando la desgracia se ha abatido sobre nosotros y creemos que el mundo entero se ha desplomado. De ahí que en todas las lenguas se diga: “Quien tiene un amigo tiene un tesoro”.



La amistad es una de las grandes satisfacciones de esta vida, uno de esos regalos que te compensan de los sinsabores de ella.

“Igualdad, lealtad y honestidad” es el lema de la amistad, aunque lo de igualdad no hay que tomarlo en sentido material sino espiritual. Para ser grandes amigos no hace falta ser de la misma clase social ni poseer la misma inteligencia o tener el mismo carácter. Hay amigos muy diferentes, aunque, eso sí, debe haber entre ellos una serie de aficiones y actitudes comunes. Por algo se habla de hermanos del alma, y muchos amigos están más próximos que los propios hermanos. Con ellos nos sentimos más cómodos, más a gusto que con nadie. ¿Por qué?



Pese a haber tantos tratados sobre la amistad, nadie ha sabido desentrañar su último secreto. Solo Gracián nos ha explicado sus consecuencias: “La amistad multiplica lo bueno de la vida y divide lo malo”.

Nuestro mejor amigo

Solo en un momento de la vida somos los reyes del mundo: de niños, más exactamente de bebés; y esta jerarquía desaparece cuando crecemos o llega otro hermano. Quiero decir que antes de que nos demos cuenta somos despojados del trono, expulsados del paraíso, para convertirnos en uno del montón, sujeto a las mismas limitaciones y angustias del común de los mortales, tanto en casa como en el trabajo. Hasta que nos jubilamos.

Cuando nos jubilamos se sueltan los lazos —no me atrevo a llamarlos cadenas, aunque pueden serlo— que nos tenían atados y volvemos a ser, no voy a decir los reyes del mundo, pero sí los reyes de nosotros mismos. Y quien es dueño de sí mismo, decían los antiguos, puede considerarse dueño del mundo. Para ello no se necesitan muchas cosas, pero una en abundancia: voluntad. Deseos de lograrlo y empeño en conseguirlo.



Llega el momento de prestarse más atención a uno mismo.

Posiblemente, hasta ahora hayas tenido que vivir, trabajar en la sociedad y someterte a las infinitas normas que la rigen. Pero ya has pagado tu deuda con ella. En adelante puedes dirigir tu actividad por otros derroteros, y ¿cuál mejor que el propio, el personal, que seguro que tenías descuidado a causa de tantos compromisos adquiridos? Siempre, naturalmente, que no desees volcarte en los demás con labores sociales, que es también una excelente forma de pasar los años de jubilación, pero que puede no ser del gusto de los que piensan que ya han contribuido bastante.

La soledad activa

El mejor análisis que ha caído en mis manos sobre la soledad es el que hace Manuel García Morente en su *Ensayo sobre la vida privada*. Aparte del más optimista, lo que choca un poco, pues todos los otros tienen un aire melancólico y casi lúgubre.

Para el que fuera uno de los grandes maestros de la filosofía española del siglo xx, la soledad es “la forma más perfecta de la vida privada” y, en ese sentido, la mejor escalera para que el ser humano alcance su cima como individuo. Claro que Morente no se refiere a la soledad impuesta, no buscada, la del abandono de los demás, que es realmente patética, pudiendo llegar a trágica. Él se refiere a la soledad buscada, a la “soledad activa, la que nosotros mismos nos creamos, abandonando el mundo social”. Y si bien reconoce que la convivencia es indispensable ya que necesitamos apoyarnos en los otros para continuar viviendo, advierte que para que cada persona sepa realmente quién es necesita de vez en cuando volverse sobre sí misma, escudriñar su corazón

y descubrir su ser auténtico. Algo que solo puede hacerse en soledad.

El objetivo de esos “viajes al interior de uno mismo” es, según Morente, repasar lo que ha sido nuestra vida hasta ese momento y compararlo con el programa que habíamos previsto para ella. Una especie de balance que debe decirnos si estamos acertando o fracasando, si vamos por el camino trazado o nos hemos desviado de él. Algo así como un examen de conciencia laico, que nos muestre si somos fieles a nosotros mismos o nos estamos traicionando, para decidir a la vista del resultado si seguimos por el camino que vamos o conviene rectificarlo.

La soledad activa se convierte así en un instrumento de depuración personal, en un mecanismo para ir configurando nuestra vida tal como la habíamos diseñado, en un alto en el camino para redescubrir lo que somos, dónde estamos y qué queremos realmente ser. O sea, “pura actividad creadora, pura libertad”.

No abogo por tanto. Cuando llega la jubilación ya somos lo que somos o, puede que sea más exacto decir que ya lo hemos sido. No se trata, pues, de exámenes de conciencia ni de rectificar cursos. Ya estamos hechos y nos queda muy poco por rectificar. Pero siempre será bueno hacer un balance y, sobre todo, acostumbrarnos a nuestra compañía para hacer más soportable la soledad. Nos daremos cuenta de que hemos ido acumulando muchas cosas sobre las que podemos hablar con nosotros mismos. Muchas cosas que recordar, aclarar y soñar incluso todavía. Es hora de hacer las paces con uno mismo, que muchas veces ha sido el peor enemigo. Y descubriremos, yo al menos lo estoy descubriendo, que no se pasa tan mal con este amigo que llevamos dentro, siempre que no se abuse de él.

Nosotros mismos



Si bien es cierto que a esta edad los amigos son más valiosos que nunca y conviene cuidarlos como oro en paño, no es menos cierto que el mejor amigo que tienes eres tú mismo. O debieras serlo, pues hay también quien resulta ser su peor enemigo.

En esta etapa debe reforzarse esa actitud, aunque solo sea por el hecho de que los buenos amigos van desapareciendo y en muchos casos terminamos quedándonos solos. Con nuestro mejor amigo —uno mismo— es conveniente:

- Acentuar el cuidado personal
- Reforzar la autovaloración
- Recordar sus logros (tanto las dificultades vencidas como la suerte que se ha tenido)



También hay que evitar los “amigos” negativos, esos individuos que divisan desgracias por todas partes y tratan de contagiarnos su pesimismo, muchas veces para librarse ellos del suyo. También conviene tener cuidado con los amigos que lo ven todo de color de rosa, que ignoran las dificultades y, a poco que nos descuidemos, nos meten en un berenjenal de mil diablos.



En realidad, ahora que puedes, es el momento de tratar solo con los verdaderos amigos y olvidarte de los simples conocidos, aunque solo sea para no perder el tiempo, cada vez más valioso a estas edades.

Incluso es sano evitar las comparaciones con otros: físicas, intelectuales, sociales, económicas... Eso podía servir cuando estabas en la arena, compitiendo con los demás. Pero a estas alturas no tiene sentido. Cada uno ha llegado donde ha llegado, y si tiene más o menos dinero, si está mejor o peor conservado, si es más o menos feliz, es algo que nunca sabrás exactamente; además eso no influirá lo más mínimo en tu dinero ni en tu apariencia o en tu felicidad. Es a ti a quien tienes que mirar.

La apariencia

El cuidado personal es, contra lo que a primera vista pueda parecer, tan importante o más en esta etapa de la vida que en las anteriores. Más que nunca debemos dedicar atención al aseo personal, al atuendo y al comportamiento.

El lenguaje corporal

El jubilado debe comenzar a prestar mucha más atención que antes al *body language*, el lenguaje del cuerpo —las manos, la cara, el tronco, las piernas—, tanto si está sentado como de pie,

procurando proyectar equilibrio y firmeza, sin altanería. Debe conseguirlo sin apuntar con el dedo más que en los casos necesarios, manteniendo las manos con naturalidad en el regazo y el tronco erguido cuando está sentado, mirando a los ojos de su interlocutor. Y no haciendo descansar el cuerpo sobre una sola pierna cuando está de pie, sino sobre ambas, lo más erecto posible.

Ya sé que es difícil a estas edades cambiar unos hábitos que hemos ido adquiriendo a lo largo de toda la vida. Pero siempre puede intentarse y, aunque los progresos sean lentos y no demasiados, los efectos positivos serán grandes; no solo en cómo nos ven los demás, sino también en cómo nos vemos a nosotros mismos, que es realmente lo que importa.



El afeitado diario o el retoque de la barba, si se lleva, debe figurar entre las obligaciones que bajo ningún concepto debe olvidar ningún jubilado. Y el cuidado del pelo, la piel y la ropa son aspectos fundamentales en el caso de las jubiladas.

El factor abuelos

Tal vez deberíamos decir “abuela”, pues su influencia es mucho mayor que la del abuelo, hasta el punto de que los modernos antropólogos la consideran un elemento fundamental en la evolución humana. “En muchas culturas —aseguran— la presencia de la abuela materna es un factor decisivo para la supervivencia de los nietos.” ¿Por qué las abuelas, y por qué las maternas en particular? No está del todo claro, aunque se sospecha que la siempre presente incertidumbre sobre la paternidad desempeña un papel en ello.

Las abuelas

Existe un estudio curiosísimo sobre el papel de las abuelas en la familia. Lo realizaron dos antropólogos de la Universidad de Washington, Donna Leonetti y Dilip Nath, comparando dos grupos étnicos del nordeste de la India, uno bengalí, el otro khast. Su nivel de vida es parecido, ambos se dedican a la agricultura y tienen acceso a la píldora anticonceptiva, pero su estructura familiar se diferencia en un elemento fundamental: mientras las recién casadas bengalíes van a vivir a casa de su suegra, los jóvenes matrimonios khast viven en casa de la madre de ella. El índice de nacimientos es aproximadamente el mismo, pero mientras un 96 % de los niños khast llegan a los seis años, solo el 86 % de los bengalíes alcanzan esa edad. Un fenómeno que refrendan estudios hechos en Gambia y Japón. “Si la abuela materna vive en casa, los niños japoneses tienen un 52 %

mayor de posibilidades de sobrevivir que si no está”, constata la doctora Cheryl Jamison, autora del segundo estudio sobre el tema.

¿A qué se debe esto? Sin duda a que la abuela, sobre todo si es materna, invierte buena parte de su tiempo y esfuerzos a cuidar a los nietos, que de otro modo dirigirían su considerable energía infantil hacia actividades a menudo peligrosas. Se trata de una segunda figura femenina en la casa, con enorme influencia sobre la primera, la hija, lo que la convierte en una especie de reina-madre, que vela siempre por el bien de todos, de la hija y los nietos en especial. Puede que de ahí venga la mala fama que tienen las suegras que se sobrepasan en este papel. Pero por lo general su influencia es muy positiva, según arrojan todos los estudios.

En cualquier caso, la *Granny*, la *Oma*, la abuelita, la yaya o cualquiera de los nombres que se le da en los distintos idiomas, cariñosos todos, sigue teniendo un papel importante en la familia, aunque hayan pasado sus años reproductivos. Mucho más que el del abuelo.

Pero también los abuelos vienen ejerciendo desde antiguo una influencia apaciguadora y benigna en la familia, especialmente sobre los nietos. Si la relación padre-hijo no es apacible, la de abuelo-nieto suele contarse entre las más cálidas y armoniosas que existen en este agitado mundo (hago excepción de aquellos hombres y mujeres cuyas ansias de no envejecer les hacen renunciar incluso a que les llamen abuelo o abuela).

Con los hijos siempre hay tensión, rivalidad incluso. De pequeños, porque los padres tienen la obligación de educarlos, cosa nada fácil, que requiere disciplina. Cuando se van haciendo mayores, porque toman caminos que no siempre gustan a sus progenitores e incluso a veces parecen tomar el que más les disgusta con el único propósito de fastidiar. Y ya de adultos, porque sus actitudes no suelen coincidir con las de ellos. No hay que olvidar que una de las formas de definir nuestra personalidad es precisamente ir en contra de nuestro padre. Pero mientras los padres nunca acaban de romper el cordón umbilical con sus hijos, estos sí lo rompen. Es lo que suele traer las diferencias entre ellos, diferencias que en muchos casos llevan a la ruptura, aunque por fortuna suelen soldarse con los años. Pero la tensión —eso que se ha llamado “foso generacional”— continúa.

Con los nietos, en cambio, no hay foso generacional. O si lo hay, es tan grande que a efectos prácticos es como si no lo hubiese. El abuelo suele entenderse mucho mejor con sus nietos que con sus hijos y las relaciones entre ellos están llenas de armonía y cariño, lo que es positivo en ambas direcciones. El nieto

encuentra en el abuelo la comprensión y el tiempo que su padre no puede ofrecerle por la propia condición de padre y por lo atareado que está ganándose el sustento de la familia, mientras que el abuelo encuentra en el nieto la criatura a la que puede dedicar el cariño, la atención y la actividad que precisa.



Desde luego, un abuelo que juega todos los días con su nieto no necesita hacer otro ejercicio.

Cuando funciona, y funciona muchas veces, estamos ante una de las relaciones más armoniosas y productivas que existen, ya que ambas partes encuentran en ella lo que necesitan.

Pero hay que separar el grano de la paja. Es frecuente que el abuelo pretenda “comprar” el cariño de su nieto con los regalos y mimos que ha negado a sus propios hijos. Con lo que, en vez de educarlo, lo maleduca. Como también es frecuente que el nieto trate de eludir sus obligaciones y deberes apoyándose en el abuelo.



O sea que, cuidado con esa relación no vaya a extralimitarse. Que los nietos vean a los abuelos el mayor número de veces posible es bueno para ambos. Pero confiar a los abuelos la educación de los nietos no suele dar resultado, al menos en la mayoría de los casos. Ocurre incluso que una de las mayores fuentes de controversia entre padres e hijos es la educación de los nietos, sea porque los abuelos los miman demasiado o porque crean que sus padres los consienten en exceso en comidas, hábitos o estudios. El caso es que no suelen coincidir en este campo, como en tantos otros, lo que muchos nietos aprovechan para salirse con la suya.



Resumiendo, los nietos pueden ser una fuente de solaz y contento para los abuelos, como los abuelos pueden ser excelentes guías y acompañantes de sus nietos; pero manteniéndose ambos en sus respectivos papeles. Quiero decir que los

abuelos no podrán nunca sustituir a los padres, aunque en la sociedad moderna un número creciente de ellos se vea obligado a hacerlo. En cualquier caso, uno de los mayores placeres que aguardan en la jubilación son los nietos.

La alegría de vivir

¿Viven más las personas alegres? Es la idea general, tanto entre legos como especialistas; incluso han aparecido recientemente una serie de estudios que relacionan el optimismo, lo que en Estados Unidos llaman “pensamiento positivo”, con la prolongación de la vida.

Pero —siempre hay un dichoso pero— la cosa no está ni mucho menos demostrada científicamente. Y no está demostrada porque en la longevidad intervienen tantos factores que resulta difícil distinguir unos de otros.

Por ejemplo, es un hecho que las personas que llevan una vida sana y equilibrada, y que tienen una actitud positiva ante lo que acontece alrededor, viven más que el resto. Pero ¿se debe a su pensamiento positivo o es su calidad de vida la que genera tal pensamiento? Imposible decirlo, por lo que voy a limitarme a enumerar las distintas teorías que circulan sobre el asunto, de enorme importancia para las personas a quienes va destinado este libro.

Lo que dicen los científicos



La Universidad de Oxford, Ohio, realizó un estudio sobre personalidad y longevidad con 660 adultos de más de 50 años, que contestaron a una serie de preguntas relacionadas con todos los aspectos del envejecimiento. Entre ellas, por ejemplo: “¿Cree usted que las cosas van a peor según se envejece?”; “¿Ha tenido más o menos alegrías que el año pasado?”; “¿Se siente más o menos satisfecho que cuando era joven?”.

Años más tarde, los investigadores contactaron a los supervivientes encuestados y también revisaron las respuestas de los que habían fallecido.

Se constató un hecho tan curioso como significativo: aquellos que habían mostrado

una visión optimista vivían por término medio 7,5 años más que los que tenían una visión sombría de la vida, lo que representaba un coeficiente de supervivencia mayor que el derivado de la menor tensión arterial o el bajo colesterol, nuestros dos grandes enemigos a estas edades. Incluso le ganaba al hacer ejercicio diario, al no fumar o al cuidar el peso, que añadían de uno a tres años de vida cada uno.

El descubrimiento era tan espectacular que los encargados del estudio se apresuraron a proclamar que una actitud positiva en la vida es más importante para prolongarla que el ejercicio, la nutrición o el no fumar. “Todos los factores son importantes —fue su sentencia— y de hecho suelen darse juntos. Pero este aparece como el de más peso.”

También la Clínica Mayo, prestigiosa entidad sin ánimo de lucro dedicada a la investigación y práctica médica en Estados Unidos, ha hecho un estudio semejante, con resultados parecidos: Analizando los datos de 800 pacientes que habían pasado por la clínica en la década de los sesenta, el psiquiatra Toshihiko Matuta los clasificó en optimistas y pesimistas. Cotejando luego sus fechas de fallecimiento comprobó que los pesimistas tenían un 19 % de riesgo de muerte mayor que los optimistas de la misma edad. Algo que corroboró un estudio practicado por la doctora Carolyn Alwin, de la Universidad de California. “No hay duda de que tienes muchas más posibilidades de sobrevivir si evitas los extremos emocionales y no te dejas irritar por las malas noticias”, dice la doctora. Lo que tampoco es un descubrimiento, ya sabemos que las personas ordenadas y calmosas suelen sobrevivir a las apasionadas y coléricas.

¿Cómo conseguir esa calma? El doctor Levy, sociólogo de la Universidad de Yale, sospecha que la respuesta está relacionada con las ganas de vivir que tienen las personas alegres. En todas las eras y culturas se ha comprobado el aumento de muertes durante o después de una fiesta. Se trata posiblemente de personas pesimistas a quienes la fiesta no les ha gustado o les ha traído recuerdos que les han hundido en la depresión. En la encuesta de la Universidad de Oxford, una pregunta a los encuestados era definir su vida entre las alternativas que se les daban: vacía-llena, esperanzadora-desesperanzada, valiosa-no valiosa. Aquellos que definieron su vida como llena, esperanzadora y valiosa sobrevivían a los pesimistas.

Pero el doctor Howard Friedman de la Universidad de California, que ha estudiado esas encuestas y algunas otras que se remontan a los años veinte del siglo xx,

advierte contra conclusiones demasiado simples:

“La longevidad se ve afectada por tal cúmulo de factores orgánicos, mentales y de comportamiento que atribuirla a uno solo es un grave error —dice—. En realidad, nuestra longevidad empieza a prepararse durante la niñez y va asociada a lo que yo llamo concienciación. Se trata de una especie de prudencia y cuidado. Las personas concienciadas son por lo general competentes, responsables, sinceras, y llevan una vida estable y productiva. Mis estudios arrojan que mientras algunos tienden a un comportamiento sano, otros tienden justo a lo contrario, desde el uso de drogas a no abrocharse los cinturones de seguridad en los automóviles. Qué papel interpretan en ello los genes y la educación aún no está determinado. Lo que sí está claro es que el primero de esos comportamientos alarga la vida y el segundo la acorta. Pero incluso eso es relativo. Una persona optimista, que gusta de asistir a reuniones y hablar con la gente, alargará con ello su vida. Pero al mismo tiempo la acortará si, al hacerlo, tiene que inhalar el tabaco que fuman los demás o no descansa lo suficiente. Un exceso de optimismo, por otra parte, puede ser perjudicial, ya que puede llevarnos a situaciones de riesgo de todo tipo. Estudios más recientes arrojan que el pesimismo puede incluso servir de escudo protector, sobre todo en las edades avanzadas. Por ejemplo, dichos estudios indican que los pesimistas afrontan la muerte de un familiar o amigo mejor que un optimista. Su pesimismo les hace encontrar las malas noticias más normales que las buenas.”

Más curioso todavía es un estudio hecho por el doctor Lieberman, de la Universidad de San Francisco, en una serie de residencias de personas mayores de aquella ciudad. Resulta que los residentes más protestones y polémicos viven más que los que no discuten con el personal. ¿Discuten más porque tienen más fuerza vital o tienen más fuerza vital porque discuten? “No estoy seguro —reconoce el doctor Lieberman—, ya que se mezclan biología y psicología.”

En fin, que recomendar a alguien que se alegre porque con ello va a alargar su vida es, de entrada, una exageración, y de salida, algo no probado científicamente. Además, a estas alturas de la vida, es difícil cambiar de actitud y carácter, si es que se puede en algún momento.



Lo que no impide que el optimismo sea recomendable siempre. No se trata tanto de cuánto vivir, sino de cómo; y todo apunta a que la calidad de vida de

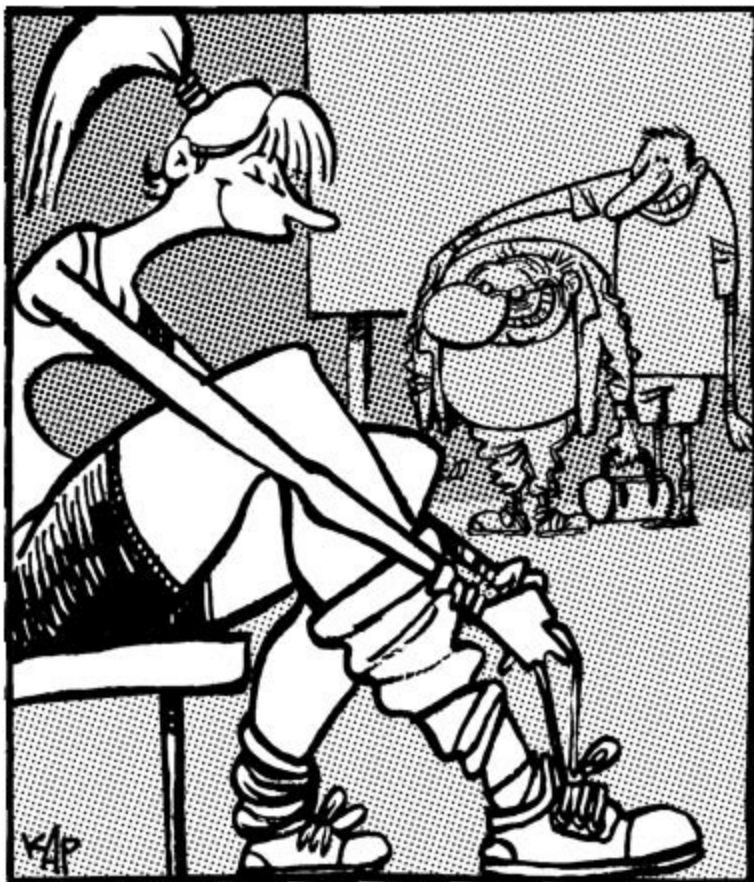
los optimistas es mejor, mucho mejor, que la de los pesimistas. Aunque también es verdad que hay a quien solo le alegran las malas noticias. Pero esa sí que es otra historia.

Parte II

Parte II. La salud: amigos y enemigos

En esta parte...

Estar jubilado, como hemos visto, tiene muchas ventajas, pero también desventajas. Entre estas últimas aparece el desgaste del cuerpo y de la mente. Los siguientes cuatro capítulos tratan de qué hacer para mantenerse en forma y alimentarse sanamente. Hay que destacar la necesidad de hacer ejercicios no solo corporales sino también mentales, a fin de que las enfermedades típicas de estas edades no te tomen por sorpresa. Además señalaré a algunos de nuestros nuevos amigos y a los enemigos de siempre.



**-VAYA, DON INDALECIO, VEO QUE EN EL GIMNASIO EJERCITA USTED
TAMBIÉN LA VISTA.**

Capítulo 4

Capítulo 4. Ejercicio y deporte



En este capítulo

- Mantenernos en forma
- Elegir el ejercicio que nos gusta
- Practicar deportes



Si en cualquiera de los países del llamado primer mundo se hiciera hoy una encuesta sobre las preocupaciones que agobian a sus habitantes, estoy seguro de que entre las cinco primeras estaría mantener el peso adecuado. Y si la encuesta se hiciera solo entre mujeres, figuraría entre las tres principales. Sospecho incluso que entre las jovencitas sería la principal. Pero no me atrevo a asegurarlo a partir de datos aislados, aunque reveladores, como el aumento de la anorexia y la bulimia.

Mantener el peso adecuado no es solo un consejo médico sino un imperativo social. Pero se está llegando a la aberración de sacrificar la salud por bajar de peso, cuando debería ser lo contrario: bajar de peso para mantener la salud. La presión llega al punto de que valga tanto la figura como un idioma extranjero o una licenciatura para ocupar determinados puestos. ¿Injusto? Posiblemente. Aunque también hay que pensar que mantener la línea a partir de cierta edad denota unos hábitos y una fuerza de voluntad superiores a los de la mayoría, y esas son cualidades que cuentan en puestos de responsabilidad.

Mantener la línea

¿Cómo se consigue? En este y en el siguiente capítulo voy a detallar los tres aspectos que condicionan el peso:

- Los genes
- Los alimentos que tomamos
- El ejercicio que hacemos

Pero primero quiero destacar un aspecto descuidado hasta la fecha, que, sin embargo, adquiere cada día más importancia. Me refiero al ejercicio que hacemos sin darnos cuenta: los movimientos automáticos. En esa actividad rutinaria puede estar una de las claves para entender los kilos de más, o de menos, que revela la báscula.

El más simple de los ejercicios es el que hacemos en casa y en el trabajo, sin darnos cuenta; y precisamente por no reparar en él es el que menos nos cuesta. No soy tan iluso como para recomendar que instalemos una cinta de correr en nuestro despacho y nos pongamos a trabajar sobre ella, como aconseja el doctor James Levine para promover el ejercicio constante durante las horas laborales (hay más información sobre este tema en el recuadro “Termogénesis activa sin ejercicio”). Pero siempre es posible interrumpir el trabajo de tanto en tanto para dar un paseo en vez de pasar horas sentados.

¿Una cuestión biológica?



En la Clínica Mayo se ha realizado el estudio más exhaustivo hasta la fecha sobre el consumo de energía que efectuamos al realizar actividades no atléticas —conocido como *termogénesis activa sin ejercicio*, NEAT, por sus siglas en inglés (*non exercise active thermogenesis*)—. Las actividades no atléticas van desde estar de pie hasta coger un libro, afeitarse, lavarse, rascarse, vestirse, abrir una puerta, cerrar una ventana, bailar, pasear, tocar la guitarra, ir de compras e incluso mascar chicle.

Con una docena de especialistas en nutrición, psicología e informática, el doctor James Levine, director del grupo y especialista en nutrición y endocrinología, ha seguido paso a paso lo que hacían, comían, bebían, vestían y descansaban diez personas delgadas y diez obesas, valiéndose de sensores instalados en distintas partes de sus cuerpos, que enviaban señales a un ordenador cada medio segundo. Se reunieron así 25 millones de datos de cada participante. Para que los investigadores pudiesen luego calcular con toda precisión las calorías que ingerían, se les habían preparado menús especiales, pesados gramo a gramo.

Los resultados del estudio fueron publicados en la revista *Science* a principios del año 2005 y arrojan datos novedosos. El primero, la importancia de la actividad

espontánea no relacionada con ningún ejercicio gimnástico (NEAT). Para empezar, el estudio constató que los individuos delgados estaban un mínimo de dos horas más de pie que los obesos. La diferencia traducida en calorías era de 350 diarias. Lo que significa 20 kg al año.

Naturalmente también pueden realizarse actividades estando sentados, pero ninguna de ellas quema tantas calorías como las que se hacen de pie. Y como algún lector puede haberse quedado con la curiosidad de saber cuánta energía se quema mascando chicle, le paso el dato: once calorías, siempre que mastique seis barritas al mismo tiempo durante una hora. El informe no nos dice cuántas gastamos viendo televisión, sospecho que por indetectables. Pero que el mero hecho de estar de pie consuma energía puede explicar por qué los pintores suelen estar más delgados que los escritores.

Volviendo a nuestro estudio, una vez constatado que las personas delgadas están mucho más tiempo de pie que las obesas, lo que ha convencido a los investigadores de que la inactividad conduce a la obesidad, y no al revés, como se creía, es que el ritmo de vida de los participantes no cambiaba cuando se hacía perder peso a los obesos y ganarlo a los delgados, cambiándoles de dieta.

Si ser grueso hace a las personas tranquilas, como habitualmente se afirma (“El ventero, por ser muy gordo, era muy pacífico”, dice Cervantes en *El Quijote*), cuando estas personas pierden peso deberían hacerse más activas, y los delgados deberían volverse más tranquilos cuando lo ganan. El experimento demostró que no es así, que unos y otros mantienen su ritmo de actividad independientemente del peso. Si es algo que depende de la biología va a ser muy difícil hacerles cambiar de comportamiento y, por consiguiente, de peso. El doctor Levine advierte que “Hay una prueba que va en contra de esta afirmación: nuestra biología, como especie, apenas ha variado en los últimos siglos, pero nuestra obesidad se ha incrementado espectacularmente en las últimas décadas. Estamos, pues, ante un factor nuevo y añadido”.

¿Cuál es? Es muy posible, que nuestro nivel de actividad haya caído en picado en los últimos tiempos. Y esto “pesa” en el doble sentido de la palabra, más que lo que comemos. Lo que ha cambiado es el ambiente en que vivimos, un ambiente que nos ofrece infinitas posibilidades de ahorrar esfuerzos y de llevar una vida sedentaria. Aquellas personas con tendencia biológica a ese tipo de vida aprovechan la oportunidad. “A cada persona le gustan cosas distintas —sigue el

doctor Levine—. A unas, la actividad, a otras la inactividad. Los obesos tienden a esta. Y en un ambiente que permite moverse poco, los obesos se moverán lo menos posible.” Por ejemplo: antes, para llamar por teléfono, había que ir hasta él, descolgarlo y marcar los números. Hoy, basta con sacar el móvil del bolsillo y elegir el número deseado. Otro ejemplo: antes, para abrir una lata, se necesitaba un abrelatas y emprender una pequeña pelea con ella, de la que no siempre salíamos vencedores. Hoy existen los abrelatas eléctricos que hacen la labor sin el menor esfuerzo por nuestra parte. Dos ejemplos que podrían multiplicarse hasta el infinito.



Nuestra sociedad es demasiado cómoda para nuestra salud, ya que nos hace sedentarios, y el sedentarismo ha traído la epidemia de la obesidad, que termina afectando a su calidad de vida tanto o más que buena parte de las enfermedades.

Opciones drásticas: cirugía

Para los que a cualquier precio están dispuestos a bajar kilos saltándose las dietas y el ejercicio, atlético o automático, siempre queda la cirugía.



Pero cuando digo a cualquier precio no me refiero solo al monetario, que es muy alto. Me refiero al precio en salud, que puede ser más alto todavía. De ahí que este método de adelgazar únicamente se recomiende cuando han fallado todos los demás y existe una verdadera emergencia por parte del enfermo; esto es, cuando la obesidad sea de tal calibre que dificulte las funciones vitales. Las operaciones de este tipo pueden dividirse en dos grandes grupos:

- **Liposucciones.** Son las menos drásticas y atacan directamente la grasa acumulada sobre una parte específica del cuerpo, generalmente vientre y caderas, mediante la introducción bajo la piel de una gruesa cánula conectada a un motor eléctrico, por la que se extrae el tejido graso a modo de aspiradora. Conviene advertir que con el tejido graso se “barren” conductos vasculares y otros elementos, lo que puede acarrear daños en el

conjunto del organismo.

- **Operaciones bariátricas.** Son operaciones que afectan a nuestro sistema digestivo. Consisten en disminuir la capacidad del estómago, con lo que se reduce considerablemente la capacidad de absorber alimentos. Se trata, pues, de una intervención mayor, de amplias consecuencias, por lo que solo se recomienda en casos de auténtica necesidad, nunca por razones estéticas.

Termogénesis activa sin ejercicio

Las personas obesas necesitan el apoyo de quienes las rodean, ya que en otro caso rehuirían el contacto con los demás y solo agravarían su situación. Por desgracia, una sociedad como la nuestra estigmatiza a los gordos, que incluso no se atreven a acudir a un médico.

¿Cuál es la solución de todo esto? Por lo pronto, cambiar el ambiente en que vivimos, revertir el confort del que tan orgullosos estamos, hacernos un poco más primitivos.

El informe de la Clínica Mayo sobre la termogénesis activa sin ejercicio apunta que en 1920, antes de que los automóviles empezaran a formar parte del paisaje urbano, los habitantes de Rochester, donde se encuentra la clínica, andaban por término medio tres kilómetros diarios para ir a su trabajo y consumían 150 calorías. Muy pocos lo hacen hoy. Pero el doctor Levine, director del estudio realizado por esta clínica, advierte que si se quieren obtener resultados tangibles tendremos que cambiar nuestros hábitos durante todo el día, lo que nos obligará a modificar también nuestro ambiente.

Y para demostrar que no es un Capitán Araña que embarca a los demás mientras él se queda en tierra, ha puesto en práctica lo que predica. Durante los encuentros que sostiene en su despacho, en vez de sentarse, se mantiene en pie (tras preguntarles a sus pacientes si no les molesta, naturalmente). Cuando telefonea, pasea por su consulta. Y ha hecho instalar en ella una cinta de correr para ejercitarse mientras trabaja. En vez de mesa ha dispuesto sobre la cinta una tarima con un ordenador y, al tiempo que escribe en su pantalla, sus pies van andando. “Trabajo a una velocidad de 1,2 km/h”, dice. Trabajar de pie, como hacía Hemingway a causa de sus dolores de espalda, parece más simple, pero el doctor Levine prefiere la cinta de correr. “Aunque no se crea —advierte—, mantenerse algún tiempo quieto de pie es difícil. En esa posición tenemos una tendencia natural a mover las piernas. Una distancia de 1,2 km/h es lo adecuado. No sudas ni quedas exhausto. Viene a ser un paso por segundo. Lo ideal.”

El ejercicio

Ya he dicho que el dinero y la salud son los pilares para gozar de una jubilación plena. Del dinero hablaré en la parte III. De la salud vamos a hablar largo y tendido ahora, ya que se trata de un terreno que implica a uno mismo y a los

demás, al cuerpo y al espíritu, lo que comemos y lo que pensamos.



Pero todo ello tiene una base sin la que el resto no se sostiene: es necesario mantenerse activos, es imprescindible hacer ejercicio, pues de lo contrario la decadencia física y mental del jubilado se acelerará a un ritmo que puede que él no vea, pero que los demás notarán de inmediato.

“¿Te has dado cuenta de lo que ha envejecido fulanito?” es un comentario típico sobre el jubilado que se ha creído excusado de todo ejercicio. “Pero ¡si yo no he hecho nunca ejercicio y siempre me he sentido la mar de bien!”, alegan algunos. ¿Que no hacía ningún ejercicio? ¿Y el levantarse apresuradamente, ir al trabajo a la carrera, moverse por la fábrica u oficina de un lado para otro, acudir a las citas con la lengua fuera y todo el largo etcétera de actividades que incluye la vida profesional, no son acaso ejercicios? Todos ellos desaparecen de la noche a la mañana el día que nos jubilamos. Y aparecerán en la cintura, los brazos, las piernas, la papada e, incluso, la cara si no los sustituyes por algo equivalente.

Estás en tu perfecto derecho de hacer lo que te dé la gana, pero atente a las consecuencias.

En cuanto al atuendo para hacer ejercicio, conviene elegir el adecuado: prendas holgadas que no impidan los movimientos, tejidos que absorban el sudor y protejan de las corrientes de aire.

¿Cuál elegir?

Elegir el ejercicio más apropiado para esta edad no es fácil, pero tampoco es una tesis doctoral. Requiere tan solo interés y sentido común. Se trata de encontrar el mejor para nuestro organismo, que será, mejor que nadie, quien diga qué está dispuesto a hacer y hasta dónde puede llegar. No va a ser el mismo para alguien que venía ejercitándose desde hacía mucho tiempo que para alguien que empieza en este momento tardío. Quienes tengan el hábito de hacer ejercicio, no tienen más que continuar, tal vez aumentando la cantidad y variedad. Quienes empiezan deben elegir entre dos tipos:

- Los ejercicios que notan que les van mejor
- Los ejercicios que van a hacer todos los días, una condición indispensable

para que surtan efecto

Para los ejercicios no hay domingos ni vacaciones. Hay que acostumbrarse a ellos como a desayunar. Conviene, naturalmente, empezar por unos que sean ligeros, para ir aumentándolos tanto en número como en dificultad hasta encontrar la medida adecuada. La ración diaria de ellos se compondrá de tres partes:

- Calentamiento
- Ejercicio fuerte
- Relajación

Se debe procurar ejercitar todas las partes del cuerpo y cuidar siempre la respiración.

Se pueden hacer pesas, pero sin exagerar, sobre todo para quienes no están acostumbrados a ellas. No se trata de convertirse en un atleta, sino de dar a nuestro organismo el ejercicio que necesita para mantenerse en forma y quemar las calorías que le sobran.

Hay que calcular que en 20 minutos de ejercicio se queman por término medio 150 calorías. Si pensamos que consumimos por lo menos diez veces esa cantidad, nos damos cuenta de las que nos sobran.

Que el ejercicio se haga en un gimnasio o en casa dependerá de cada uno y de sus posibilidades. A algunos les gusta ir al gimnasio por encontrar en él una especie de club. Otros, en cambio, los aborrecen. Lo importante es que se haga ejercicio.

Los peligros cotidianos

Un falso ángulo, un cálculo equivocado, una apuesta demasiado arriesgada pueden tener consecuencias que van desde una simple moradura a un dislocamiento o rotura. La mayoría de los accidentes los sufren las personas mayores en su casa, que es donde creen estar más seguras, y por eso no toman las debidas precauciones. “Pero ¡si lo había hecho mil veces y no me había pasado nada!”, suelen decir en una camilla camino del hospital.

Que no haya pasado nunca no significa que no vaya a pasar. Siempre hay una primera vez. ¡Cuidado con los cuartos de baño! Si dicen que las armas las carga el diablo, los cuartos de baño parecen cargarlos los enemigos de la vejez, una etapa en la que convendría pensarse antes cada paso que damos, cada movimiento que hacemos. La bañera especialmente es una trampa. Sumergirse en agua caliente ayuda a tonificar los músculos y la mente. Pero tanto la entrada como la salida de bañera está llena de riesgos, sobre todo cuando no tenemos ya la agilidad y los reflejos de antes. Por eso, se recomienda la ducha para el aseo corporal, siempre, naturalmente, que tenga

un acceso y manejo fácil, pues hay duchas modernas que necesitan un ingeniero para manejarlas. Y cuidado al ponerte los pantalones, que más de uno se ha caído al introducir una pierna, con el consiguiente golpe e incluso fractura. Procura tener siempre al lado una silla o algo en donde agarrarte en caso de perder el equilibrio.

Ya sé que seguir este tipo de instrucciones se hace cuesta arriba, entre otras cosas porque se trata de cosas que venimos haciendo desde hace muchísimos años sin que pase nada. Pero si sufres un par de experiencias dolorosas comprobarás que no se trata de tonterías. Por el contrario, es algo muy serio.

Los deportes

Para quienes deseen practicar algún deporte existe toda una variedad de ellos adaptados a esta edad, mientras otros, los que podríamos llamar duros, ya no son tan recomendables, a no ser que uno ya los venga practicando. He aquí los más populares:

- **Natación.** Según los médicos es el mejor ejercicio de todos, ya que obliga a utilizar todos los músculos del cuerpo. El problema suele ser que no hay muchas piscinas cubiertas para practicarlo fuera de los meses de verano. Pero en las grandes ciudades sí son comunes.
- **Golf.** Es el deporte que tiene más adeptos a esta edad y le dedicaremos un apartado especial. Practicarlo es tan difícil como caro. Pero si nos fijamos bien, el golf es un largo paseo a lo largo del cual se dan unos golpes con un bastón a una pelotita. El largo paseo puede darlo gratis todo el mundo en todas partes, y los golpes pueden sustituirse por unas flexiones de tanto en tanto.
- **Andar.** Este deporte es, sin duda, no solo el mejor sino también el más natural de los ejercicios, por lo que en el programa de todo jubilado no debe faltar una hora, o mejor dos, andando. En algunos países se practica el *power walking*, que consiste en caminar deprisa moviendo simultáneamente los brazos con la misma intensidad. Una especie de marcha atlética, que sin duda sienta bien, pero que no atrae a todo el mundo.



Si abominas el ejercicio clásico, recuerda que existen diversos y variados ejercicios de la vida diaria que pueden suplirlo:

- Subir y bajar escaleras
- Empujar cochecitos de niños
- Dar la vuelta a los colchones de las camas
- Limpiar puertas o ventanas
- Reordenar armarios
- Transportar las bolsas de la compra

La cuestión es no dejar de hacerlos todos los días, incluso si no te sientes bien. La inmensa mayoría de las veces te encontrarás mejor después de hacerlos.



Sin embargo, es importante advertir de un hecho, que afecta no ya a nuestros ejercicios diarios sino a toda nuestra actividad: tu cuerpo ya no es el que era antes. Quiere ello decir que ni los músculos ni las articulaciones ni nada está en condiciones de soportar esfuerzos bruscos e intensos. La consecuencia es clara: los riesgos son mayores que antes. Así que cuidado al levantar un peso, dar un salto, subirse a una silla, empujar un armario, alcanzar una caja, abrir una ventana o cualquiera de las mil otras cosas que suelen hacerse durante el día.

Golf, caminar...

No voy a ponerme ahora a enumerar los distintos deportes, con sus inconvenientes y ventajas, porque si eres aficionado a ellos seguro que sabes de ellos más que yo, y si no lo eres, te coge un poco tarde para empezar. Advierto, eso sí, que por aficionado al fútbol, baloncesto o cualquier otro deporte no entiendo verlos por televisión, ni siquiera asistir a los campos donde se juegan. Eso es puro espectáculo, no un ejercicio.

Hay un deporte, sin embargo, que merece un comentario aparte, aunque solo sea por estar considerado el más típico de la tercera edad. No sé a qué le viene el sambenito, pues para jugarlo bien hay que estar en plena forma física y mental.

Me refiero, ya lo habrán adivinado, al golf. En España es todavía un deporte de ricos, pero poco a poco comienza a ser más accesible también para otro tipo de público.

No juego a golf, pero siempre me ha fascinado por lo que tiene de peripatético, de largo paseo con un amigo charlando de cualquier cosa por un paisaje tan perfecto como el cuerpo de una diosa, para dar de vez en cuando un golpe a una bola, más como excusa del paseo que otra cosa. Siempre me he imaginado a Sócrates y sus discípulos dialogando por un paisaje así, pese a saber que en aquella Atenas no había nada parecido.

Esta teórica pasión mía por el golf no me la han inspirado los muchos y buenos amigos aficionados que tengo, sino P. G. Woodehouse. Sus numerosas historias sobre el tema y, sobre todo, el libro que tiene dedicado al golf, me han hecho enamorarme más que del deporte en sí, de quienes lo practican, de esos personajes capaces de dejar a su novia plantada ante el altar de boda por terminar los 18 hoyos o de renunciar a una herencia por no faltar a un torneo. Algo debe tener el golf para que quien empuña un día los palitroques ya no los pueda soltar. Es posiblemente lo que me ha frenado a la hora de empuñarlos, ya que habiendo aguantado hasta aquí sin fumar, no quiero caer al final en esta nueva adicción.

Se tiene el golf por un deporte suave, facilón, apacible. Pero intenta lanzar una bola a ciento y pico de metros, como exige todo primer golpe, y ya verás los músculos que exige mover en todo el cuerpo. Eso en el supuesto de que se acierte con la bola, lo que no ocurre siempre. En cuanto a que sea sencillo, piensa que hay que meterla en un agujerito minúsculo a cientos de metros, en solo cuatro o cinco golpes. Comparado con ello, meter un balón en una portería enorme parece un juego de niños, por mucho portero que haya en medio.

El golf requiere tanto fuerza como habilidad, tanto concentración como pulso, tanto fantasía como precisión. Pero lo que lo diferencia de todos los demás deportes es que, más que contra un rival, se juega contra uno mismo. Nos señalan un número de golpes para cada hoyo y el desafío es siempre quedarse lo más debajo posible de ese número, “conseguir el par”, como dicen los aficionados, sin que podamos echarle la culpa a nadie más que a nosotros de que la bola se haya ido al búnker, al lago o a un árbol que había por allí. Pero en eso consiste precisamente su gracia. Aunque lo ideal es jugarlo en compañía, en el supuesto, naturalmente, de que sea buena, también puede jugarse solo; y a nuestra edad lo

estaremos cada vez más.

No es precisamente publicidad lo que le hago al golf con esta disquisición.

Tampoco la necesita. Sé que algún día me compraré unos pantalones bombachos y un jersey a cuadros y me internaré por sus misterios, pero de momento prefiero pasear sin la preocupación de meter la pelotita en su agujero.

Capítulo 5

Capítulo 5. Dietas y alimentos

• • • • •

En este capítulo

- Mantenerse sano con una alimentación apropiada
- Saber qué alimentos comer
- Aprender sobre las vitaminas y los minerales
- Aprovechar los productos naturales

• • • • •

Cuando hablamos de los males naturales y añadidos que nos acechan, la alimentación surge una y otra vez tanto al comienzo como al final de la lista. Muchos de esos males hubieran podido evitarse con una dieta adecuada; otros, disminuirse; y todos, mejorarse.



Sin haber leído muchos libros de medicina ni oír mucho de terapéutica, ya lo sabía don Quijote, que aconsejaba a Sancho: “Come poco y cena más poco, que en la fragua del estómago se cuece la salud del cuerpo”. Esta fórmula resume toda la ciencia alimentaria venida después de él. Somos en buena parte lo que comemos, y si hasta hace poco el principal problema de la humanidad era que no tenía bastante que llevarse a la boca —algo que sigue ocurriendo en buena parte del planeta—, en Occidente el problema hoy es que comemos demasiado.

Además, comemos lo que no nos conviene. Y, encima, nos movemos menos. Una combinación fatal.

¿A qué se debe que comamos tanto? Quedó apuntado al hablar del cambio que han experimentado nuestras costumbres. Pero no menor es el cambio de nuestra dieta. En los países occidentales ingerimos cada vez más grasas y azúcares, y cada vez menos fruta, verdura y fibra. Al mismo tiempo, la vida se ha hecho más sedentaria. Los niños ni siquiera van andando a la escuela: los llevan en coche o van en autobús. Luego, en vez de salir a jugar, se quedan en casa viendo la tele. El resultado lo vemos en la piscina, donde exhiben unos michelines antes reservados

a las matronas.

Ante las voces de alarma, no tiene nada de extraño la proliferación de dietas y alimentos *light*, bajos en calorías o bajos en hidratos de carbono. Buena parte de los que se ven hoy en los supermercados llevan esa etiqueta. Hasta cierto punto es engañosa pues los fabricantes sustituyen el azúcar por otros ingredientes que tienen casi tantas calorías como aquella. Ocurre a menudo que, por creer que esos productos no engordan, se consumen más. Y no se adelgaza, naturalmente.

Comemos demasiado

Según los datos del Ministerio de Sanidad y Consumo, el 12,8 % de los españoles padece obesidad, y el 36 %, sobrepeso. Lo que quiere decir que casi la mitad de nuestra población pesa más de lo debido. La cosa se agrava con los niños. El 15 % es obeso y al 45 % le sobran kilos. Con el agravante de que, si los incorporan durante su desarrollo, será difícil que después se los quiten de encima.

No se trata solo de una cuestión estética. La obesidad, según el doctor Serrano Ríos, jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, “es la antesala de la diabetes y de las enfermedades cardiovasculares”, dos de las que causan más defunciones. Lo que permite decir que esos kilos que nos sobran son una gran amenaza.

Las dietas

En cuanto a las dietas, las hay de todos los tipos y estilos, hasta el punto de poder elegir entre ellas. Sus inconvenientes son dos, y no son pequeños:

- **Pueden ser desequilibradas.** Muchas de esas dietas eliminan por completo un determinado tipo de alimento, lo que no es sano.
- **Deben mantenerse indefinidamente.** Esta condición es más difícil de seguir de lo que a primera vista parece. La mitad de los que las emprenden las abandonan antes de un mes, con el resultado de que los pocos kilos perdidos se recuperan en un par de días.

Remedios radicales

Lo que quiero decir con los breves apuntes que vienen a continuación es que, si bien mantener el peso apropiado beneficia la salud, el hacerlo con dietas o

remedios radicales puede traer, a la larga, más problemas que los que evita. En el capítulo anterior ya he hablado de la reducción quirúrgica de estómago, a la que solo debe recurrirse en casos clínicos de gordura dados los riesgos que conlleva cualquier operación.



La mejor dieta incluye comer de todo, pero menos. Sobre todo a partir de cierta edad, cuando el organismo ya está hecho y la actividad se estabiliza. ¿Qué edad es esa? Diría que cuando doblamos el cabo de nuestra vida: los cuarenta años. Y si se empieza antes, mejor.

La dieta del doctor Atkins

Voy a referirme a la más popular de todas las dietas, la del doctor Atkins, que presume de haber eliminado no sé cuántos millones de kilos de los cuerpos estadounidenses. Su principal característica, y posiblemente la causa de su éxito, es que permite comer todas las proteínas y grasas que se quiera. Eso sí, a cambio de no tocar los hidratos de carbono. O sea carne, embutidos, huevos, a tope; pero ni una sola patata frita ni una miga de pan.

En efecto, esta dieta hace perder peso. Pero son muchos los especialistas que advierten de los riesgos que conlleva ingerir solo alimentos que afectan seriamente a las arterias y a otros órganos vitales. Que el doctor Atkins muriese súbitamente con poco más de 70 años no ha hecho más que aumentar las sombras sobre su dieta. Algo que no impide que continúe siguiéndose. Al menos, no obliga a pasar hambre, como la mayoría de ellas. Claro que puede adelantar nuestra asistencia a un entierro, y no como acompañantes.

La efedrina y los laxantes

Como ejemplo de muchos otros productos que han estado de moda para adelgazar quiero señalar estos dos:

- La efedrina
- Los laxantes

Digo que la efedrina ha estado de moda porque varios países la han prohibido. Usada en China desde hace siglos para combatir el asma y otros problemas

respiratorios, ese principio activo vegetal se ha popularizado como suplemento alimenticio.

Estudios clínicos confirman que permite adelgazar hasta 0,9 kg por mes. Pero lo que hace la efedrina, en realidad, es suprimir el apetito, al modo de las anfetaminas, sustancias que estimulan el sistema nervioso central y que son usadas ilegalmente por los atletas y por quienes quieren adelgazar a cualquier precio.

Los laxantes, por su parte, activan la función intestinal y, por tanto, inhiben la absorción de los alimentos, pero con serios riesgos no solo para una alimentación sana, sino también para los órganos involucrados.

La pirámide de la alimentación

Los estadounidenses, con esa tendencia que tienen a simplificarlo todo, diseñaron en 1992 la pirámide de la alimentación, en cuya base estaban los alimentos que debían constituir el fundamento de la nutrición: los cereales integrales, ricos en fibra y antioxidantes, fáciles de digerir, que proporcionan las energías necesarias para funcionar. Inmediatamente por encima estaban las frutas y las hortalizas, que proporcionarán las vitaminas, y deben consumirse abundante y diariamente. El siguiente segmento lo ocupaban, por un lado, huevos, pescados y legumbres y, por el otro, los productos lácteos, que debían también consumirse, aunque en menor cantidad. Y encima de todo, en la pequeña cúspide de la pirámide, aparecían los alimentos que solo debían consumirse de tanto en tanto: la carne y los dulces.

La famosa pirámide ha sido uno de los fracasos más espectaculares de la historia. De 1992 para acá, en vez de adelgazar, los estadounidenses han experimentado el mayor incremento de peso y volumen que recuerdan, con repercusiones de todo tipo, negativas todas, desde el aumento de las enfermedades cardiovasculares a los problemas para acomodar a los superobesos en aviones, cines y teatros.

Ante esta situación, las autoridades médicas han corregido la pirámide de la alimentación con vistas a hacerla más eficaz. El primer error, constataron, fue pensar que todos los organismos necesitan los mismos alimentos y la misma dieta, cuando no es así. Hombres y mujeres, niños y ancianos, adolescentes y adultos precisan una alimentación distinta.

La nueva pirámide divide a la población en sus diferentes categorías, y señala la cantidad diaria de hidratos de carbono, hortalizas, fruta, grasa, leche y carne u otra

proteína que le conviene a cada cual. Además, las autoridades médicas añadieron la pata que faltaba a la primera pirámide: la necesidad de hacer ejercicio, y no solo el simple paseo sino uno enérgico. Por lo menos media hora diaria, junto con una serie de consejos prácticos:

- Mejor tomar fruta que zumos (que suelen contener aditivos).
- Evitar las grasas saturadas y el sodio.
- Preferir la carne de pollo o pavo a la de vacuno.

La principal crítica que se ha hecho a la nueva pirámide, sin embargo, poco tiene que ver con los alimentos. Según los expertos, “el peso depende de dos cosas: del organismo de cada uno y de su voluntad de comer únicamente lo que necesita”.

Hay personas “más llenas que otras”, “más fuertes” dicen en el País Vasco, y eso no se corrige por nada del mundo. Y si se intenta negar esta realidad, se puede causar más mal que bien. Últimamente se están dando muchos casos de chicas que se desmayan en los metros de distintas ciudades del mundo. La causa no es ni la aglomeración ni su aspecto lúgubre, sino, simplemente, que no están bien alimentadas. Si se les pregunta qué han desayunado esa mañana, la mayoría responde que una taza de café sin azúcar. Y son bastantes las que reconocen no haber comido nada desde el almuerzo del día anterior. Todo por la línea, que está haciendo adelgazar más que todas las advertencias médicas; aunque puede también llegar a matar. Lo que decía la duquesa de Windsor (“Ni una mujer es lo bastante delgada ni un hombre lo bastante rico”) no es verdad, al menos, la primera parte. Una mujer puede estar demasiado delgada e incluso enfermar y morir como consecuencia de ello; y un hombre también. Si hoy la primera epidemia alimentaria en Estados Unidos —que marca la pauta en el mundo occidental— es la gordura, la segunda es la anorexia. Cada vez más personas la padecen, y es una de las enfermedades más difíciles de curar. No conviene, pues, pasarse de peso, pero tampoco conviene pesar menos de lo normal.

Uno de los descubrimientos más sorprendentes de los últimos tiempos en el campo de la alimentación es que no es verdad, como se creía, que estar delgado previene las enfermedades coronarias. Diez años de estudios estadísticos del Centro de Control de Enfermedades han arrojado que el 2 % de los estadounidenses muertos por término medio cada año podrían seguir vivos de haber tenido unos cuantos kilos más. Y que muchos atletas, todo músculo, mueren a una edad más temprana

que la normal. Se atribuye a que, en caso de enfermedad, estos superdelgados no disponen de las grasas de reserva necesarias para combatir el mal.

O sea que ni demasiado peso, ni demasiado poco. Sobre todo cuando se tiene que trabajar, en lo que se gastan energías. Ya jubilado, habrá incluso que disminuir la cantidad de calorías, conforme la actividad decrezca. “Lo malo —he oído decir a algunos jubilados— es que ahora que tengo más tiempo libre, tengo también más ganas de comer.” Se trata de una cuestión de voluntad y disciplina. Desde luego, cuanto más se come, más ganas de comer se tendrán porque, aparte del hábito que se ha adquirido, hay que alimentar a más células. Pero, al revés, si nos acostumbramos a una dieta suficiente pero austera, no necesitaremos comer tanto.



Conviene eliminar una de las comidas, la cena preferentemente. No quiere ello decir que de tanto en tanto no puedas hacer un exceso. Pero conviene compensarlo al día siguiente comiendo menos. Y si las ganas de comer son irresistibles, en vez de ir a la nevera, cómete una manzana, que te llenará igual, aparte de sentarte infinitamente mejor. De ahí que una fuente de ellas nunca debe faltar en ninguna casa o despacho.

La dieta mediterránea

Más de un lector se habrá dado cuenta de que las citadas pirámides de la alimentación no hacen más que repetir de alguna manera la dieta mediterránea. Se trata sin duda de la dieta más sana, según han comprobado los estudios más modernos, pese a ser una de las más antiguas, dado que se basa en los productos naturales de esa zona del mundo. Curiosamente, el aumento del nivel de vida en nuestra zona ha traído la sustitución de algunos platos por otros más caros y menos sanos, aunque últimamente se nota una vuelta a esa dieta tradicional, ante los daños que los nuevos estaban causando.

Mi plan de comidas

Y como me he comprometido a no limitarme a predicar, te expongo mi plan de comidas.

Desayuno, un plato de fruta variada, té con leche y una rebanada de pan integral con aceite.

Comida, ensalada, un plato de pescado o carne con verduras, patata o boniato, y helado o fruta de

postre.

Cena, yogur con alguna fruta seca. Los domingos, pasta o algún tipo de paella.

Dedico un día de la semana, sobre todo en invierno, a un plato de cuchara a base de legumbres: lentejas, habas o garbanzos.

Cuando tengo que cenar por obligación social, la comida del día siguiente es frugal: una sopa o puré.

Un vaso de vino en las comidas y nada entre ellas, ni de comer ni de beber, excepto agua, si tengo sed.

Así llevo décadas sin alterar el peso. Y sin pasar hambre, te lo aseguro. Es más, el día que por compromiso debo comer de más, me siento mal.



Voy, de todas formas, a hacer una rápida pasada por esos alimentos saludables que es recomendable comer y que se encuentran en la dieta mediterránea, a fin de que si nunca te has fijado en lo que comes tengas al menos una idea de los efectos que esto te produce.

- **Fibra.** Los alimentos ricos en fibra, como pan integral, arroz, pasta, patata, legumbres, soja, etc., proporcionan los hidratos de carbono que quemamos en todas nuestras actividades. Los necesitamos para mantenernos activos; y como son de fácil digestión, constituyen una base excelente de toda dieta sana y apetitosa.
- **Frutas y hortalizas.** Aparte de tener una importante cantidad de fibra, son los principales proveedores de vitaminas para nuestro organismo, por lo que no deben faltar en toda dieta.

Uno de los cambios más perniciosos que se han acusado en las comidas españolas durante los últimos tiempos es la sustitución de la fruta al final de las comidas por dulces o helados. Es verdad que la fruta de hoy no tiene el sabor de la de antes, pero todavía se encuentra fruta sabrosa si se busca bien, y los jubilados tenemos tiempo para buscarla. En cualquier caso, nunca debe renunciarse a ella, así como a las verduras y hortalizas, que no deben reducirse a una pequeña ensalada al comienzo de las comidas. Desde niños tenemos una cierta aversión a ellos. Pero la variedad posible: col, brócoli, aguacate, espinaca, berenjena, tomate, cebolla, espárrago, zanahoria, berro,

etc., permite elegir.

Las hortalizas de color naranja (zanahorias, calabazas y boniatos) se cuentan entre las más sanas por los carotenos que contienen, beneficiosos para la vista y la piel, y por el átomo de oxígeno que liberan, que atrapa los radicales libres. Mención especial merecen el tomate y el pimiento. El primero, por el licopeno que contiene, un pigmento con altas propiedades antioxidantes; el segundo, por su contenido de carotenos y vitamina C, las mejores armas contra los radicales libres, nuestros grandes enemigos. Los dos protegen de las enfermedades cardiovasculares, de la osteoporosis, del Alzheimer, del cáncer y otros males relacionados con el envejecimiento (ampliaremos este tema en la sección “Las enfermedades típicas” del capítulo 7).

En cuanto a las frutas, ya he hablado de las virtudes de la manzana, que por la cantidad de agua, fibra e hidratos de carbono que contiene, y por sus cualidades astringentes, es un alimento ideal: reduce el colesterol, combate los trastornos digestivos e incluso tiene un efecto anticancerígeno.



Pero debo hacer una advertencia con respecto a la fruta: existe la idea de que no engorda y eso no es cierto. Hay frutas que no engordan como la manzana, la fresa (siempre que no se rocíen de azúcar), y la sandía, y frutas que engordan, como la naranja y las uvas, porque contienen buena cantidad de glucosa. Es algo que deben tener en cuenta los que tratan de reducir de peso. Algo parecido puede decirse de las vitaminas que contienen. Ni de lejos todas las frutas tienen las mismas vitaminas. Algunas son ricas en ellas, sobre todo los cítricos (naranja, pomelo, limón y kiwi, posiblemente la fruta más rica en vitamina C), mientras que otras apenas las contienen. Pese a ello, se cuentan entre los alimentos más sanos y no deben faltar en ninguna dieta.

- **Pescado.** Tiene muy buena fama entre los que desean adelgazar. Un lenguado a la plancha suele ser el plato que piden en un restaurante. Hasta hace no mucho se consideraba que los pescados blancos eran más sanos que los azules. Esto ha cambiado y el pescado azul, comenzando por las sardinas, hoy se considera mucho más saludable por su alto valor nutritivo y por sus grasas no saturadas, excelentes para las arterias y el corazón y

para evitar el cáncer de colon.



Últimamente se ha hecho muy popular el salmón, debido a su producción en piscifactorías. Solo una advertencia respecto a él: tiene bastante más grasa que el pescado ordinario e incluso más que ciertas carnes.

- **Productos lácteos.** La leche, materna o envasada, ha sido nuestro primer alimento, lo que significa que contiene todos los productos necesarios para la nutrición humana. Nada puede comparársele en este sentido. Pero cuando termina la etapa de crecimiento hay que tener cuidado con ella, ya que puede tener más productos que los necesarios para nuestra alimentación, especialmente grasas. Por eso se recomienda consumir leche desnatada, así como el resto de los productos derivados de ella.

Naturalmente no tienen el mismo sabor, pero una vez acostumbrados no notamos la diferencia. Para los que tienen problemas con la lactosa existen leches sin ella o con una cantidad mínima.

Una mención especial merecen los yogures, excelentes por la escasísima grasa que tienen y porque contribuyen a regenerar la flora intestinal, lo que facilita la digestión. Solo advertir que, si se toman los que llevan fruta añadida, sus calorías aumentan proporcionalmente. Lo mejor es comprar los naturales, los que actualmente llevan el reconocido sello *bio* son aún mejores, y añadir compota, fruta o mermelada a voluntad.

- **Huevos.** Después de haber sido personajes habituales en las mesas españolas, han pasado una mala temporada por el colesterol que contienen e, incluso, se han eliminado de algunas dietas. Y ni tanto ni tan calvo, pues constituyen un alimento muy completo y natural. A fin de cuentas se trata del primero que reciben los embriones de las aves. Con lo único que hay que tener cuidado es con su exceso. El doctor Mata, uno de los mejores especialistas españoles en lípidos, o grasas no solubles, no pone inconveniente en que se ingieran uno o dos a la semana. El cómo ya puede elegirlo cada cual.
- **Carne.** Que los hombres somos carnívoros lo demuestran nuestros colmillos, necesarios para desgarrar los trozos de carne que ingerimos. La carne es proteína pura —a no ser que venga con grasa—, por lo que nos

proporciona elementos para la formación de todas las células del organismo. Es, pues, una importante parte de nuestra alimentación, aunque también puede prescindirse de ella. De hecho, hay personas que lo hacen, los vegetarianos, y algunos estudios indican que su salud puede ser mejor que la de quienes comen carne. Pero que no somos vegetarianos lo demuestra que, si lo fuéramos, tendríamos un doble estómago como las vacas y los demás rumiantes.



Ahora bien, que la carne es una de las principales fuentes de los radicales libres de que hablábamos antes (y que trataremos en detalle en la sección “Algunas precauciones” del capítulo 6) está más que demostrado, lo que significa que un exceso puede tener repercusiones nocivas en las mitocondrias o fábrica de energía de nuestras células. O sea que una dieta a base de carne, como la del doctor Atkins, no parece ser la más apropiada. Como tampoco una dieta que prescinda totalmente de ella.

Hay que distinguir entre las distintas carnes y el modo de prepararlas. En teoría, las blancas —pollos, pavos, avestruz— contienen menos radicales libres que las rojas de buey, pero como dichas aves son alimentadas con piensos poco recomendables, la diferencia no es tan notable e incluso puede uno decantarse por la carne de vacuno o de cerdo.



Lo que sí puede asegurarse es que las asadas y fritas son peores que las estofadas y cocidas. Aunque el primer lugar entre las más dañinas se lo disputan los patés y el beicon frito, que deben evitarse, junto a las vísceras, auténticas fábricas de radicales libres.

- **Dulces.** Si eres goloso, lo tienes hoy difícil dada la proliferación de todo tipo de dulces que existe y la veda que se cierne sobre ellos. Lo ideal es prescindir de toda clase de golosinas, que solo añaden calorías a la dieta y perímetro a nuestra cintura. Si no resistes la tentación, mejor que elijas galletas que pasteles, o los helados hechos con leche desnatada que los preparados con leche entera. Existen ya helados hechos con leche de soja, con la mitad de calorías que de costumbre y cero colesterol. Lo que no

quiere decir que puedas comer doble ración, sino que debe contentarte con la de siempre y, de ser posible, ir disminuyéndola, pues el azúcar crea adicción, como han comprobado todos los aficionados al chocolate. Las adicciones solo se curan interrumpiendo el consumo de manera radical o con una disminución paulatina pero constante.



Lo que sí conviene advertir es que una de las evoluciones más negativas de la dieta en los países desarrollados, sobre todo en la de los niños, es que los productos dulces, que antes se consumían únicamente en momentos excepcionales, han pasado a ser de consumo diario, con el consiguiente aumento de peso y otras repercusiones perjudiciales para la salud. Y, como en la vejez volvemos en algunos aspectos a la infancia, los dulces pueden ser un problema a estas edades, por lo que conviene deshabituarse antes a ellos. Y ya que hablamos del chocolate, hay que advertir que el negro es preferible al menos puro, por contener menos leche y azúcares, y más cacao.

La comida basura

Tal vez convenga hacer mención a la *fast food*, bautizada en España con el expresivo nombre de “comida basura”, que tanto ha proliferado en los últimos tiempos. No es, desde luego, buena, a ninguna edad, ni por los ingredientes ni por la forma en que está preparada. Tomarte una hamburguesa de tanto en tanto no va a matarte, pero si la tomas a diario puede acarrearle serias complicaciones. Sobre todo si es doble y va acompañada de patatas fritas y una cola.

Una de las cosas peores que tiene la comida rápida es que se come muy rápidamente. En unos cuantos bocados acaba uno con una hamburguesa. ¿Cuántos bocados hay que dar para acabarse un plato de ensalada, que contiene solo la décima cantidad de calorías?



Cuanto hemos dicho sobre alimentos y alimentación se refiere, naturalmente, a personas con una salud normal. En el momento en que aparezca cualquier trastorno habrá que ajustar la dieta a él, ya sea eliminando determinados

productos, como ocurre a los diabéticos, o añadiendo otros, como en el caso de quienes padecen osteoporosis, que deben consumir más calcio que de costumbre. Pero, en general, una dieta variada, en la que haya de todo pero sobre todo alimentos frescos, ricos en fibra y vitaminas, es lo mejor, en vez de someterse a una de esas dietas drásticas que eliminan de un plumazo todas las proteínas o todos los hidratos de carbono y que pueden surtir efecto a corto plazo pero causan graves daños a la larga.

Temperatura y dieta

Estudiosos del envejecimiento han comprobado que bajando la temperatura y restringiendo la dieta de los animales se prolonga su vida. O sea que, si en vez de mantener nuestra habitación a 20°C la mantuviéramos a 16°C, y en vez de ingerir 1 200 calorías diarias ingiriésemos 800, viviríamos más. Pero ¿podría eso llamarse vida?

Otras recomendaciones que conviene tener en cuenta:

- Leer los datos que aparecen en los envases de los alimentos y aprender a descifrarlos.
- Evitar los alimentos que llevan aceite hidrogenado.
- Contar las calorías en los alimentos y prestar atención a su porcentaje de colesterol.
- Atender al uso de colorantes y aditivos.

Las vitaminas

De *vita* ‘vida’, y del radical *-amina*, con el significado que la sustancia tiene relación con el nitrógeno, las vitaminas son sustancias indispensables para el crecimiento y el buen funcionamiento del organismo humano, por lo que se han visto rodeadas de un halo casi mágico.

Conviene advertir que, contra lo que cree mucha gente, las vitaminas por sí solas no alimentan ni curan. Es su carencia lo que produce graves trastornos, al no poder el cuerpo realizar sus funciones.

Hay dos tipos de vitaminas:

- **Hidrosolubles.** Se disuelven en agua.
- **Liposolubles.** Solo son solubles en grasa.

Aunque algunas vitaminas se conocen desde hace tiempo, últimamente se han descubierto muchas otras y han alcanzado una enorme popularidad. Es más, hay quienes consideran que las vitaminas son la moderna fuente de la eterna juventud y han preparado auténticos cócteles con ellas, convencidos de que pueden detener el paso del tiempo. La base de estos preparados suelen ser las vitaminas E, C y el betacaroteno. Todas ellas se dan con abundancia en las hortalizas.

Algunas sustancias que están de moda

- **Glutati3n:** Últimamente se habla mucho de este tripéptido. Se le ha llamado “el Rambo de los alimentos” debido a sus efectos antioxidantes. Se encuentra en la mayoría de las frutas y verduras: col de Bruselas, coliflor, br3coli, espárrago, espinaca, zanahoria, cebolla, calabacín, aguacate, patata con piel, tomate, pomelo, naranja, fresa, mel3n, sandía, melocot3n. Aunque conviene hacer una advertencia: la fruta y las hortalizas frescas tienen ocho veces más glutati3n que cuando se cuecen.
- **Ácidos omega 6 y omega 3:** En el extremo opuesto del glutati3n se encuentra el temible omega 6, que comprende los ácidos grasos, especialmente los aceites de maíz y girasol, auténticas fábricas de radicales libres, por lo que debe evitarse. No hay que confundirlo, sin embargo, con el omega 3, otro ácido graso que, tomado en una dieta equilibrada con verdura, fruta fresca y legumbres, resulta beneficioso para el sistema cardiovascular porque previene las arritmias y los casos de muerte súbita. Se encuentra principalmente en las sardinas, que aportan, además, magnesio, hierro, vitaminas A y D, y f3sforo, si se toman con espina.
- **Melatonina:** Hace algunos años se puso de moda esta hormona, sobre todo entre la gente rica que viaja mucho, debido a que alivia los efectos de los cambios de hora cuando nos trasladamos de un continente a otro. Se trata de un producto segregado por la glándula pineal, situada en el encéfalo, que regula el reloj del cuerpo, aunque se ha logrado sintetizarla en el laboratorio. Luego se dijo que alargaba la vida e incluso que mantenía la juventud, lo que produjo una verdadera avalancha de interés hacia ella. Pero los estudios científicos al respecto son preliminares y no se conocen los efectos secundarios que produce a largo plazo.

Estas son algunas virtudes que se le suelen atribuir a las vitaminas:

- **Vitamina E.** Está presente en los aceites vegetales y en los frutos secos, y se considera la mejor arma contra el envejecimiento por sus cualidades antioxidantes, por reforzar el sistema inmunitario y por sus efectos

positivos sobre las articulaciones, la sangre, la piel y el sistema circulatorio. Se ha llegado incluso a llamarla “detergente de las arterias”.

- **Vitamina C.** Se halla sobre todo en frutas y verduras, aunque no en todas en igual medida (cítricos, kiwi, tomate, pimiento y brócoli la contienen en mayor cantidad). Resulta excelente para limpiar arterias, defendernos del cáncer y mejorar el esperma.
- **Betacaroteno.** Se encuentra en la zanahoria, el boniato, la calabaza, el melocotón y la espinaca. Protege las células de los radicales libres y, por tanto del cáncer, así como a nuestro organismo de anginas de pecho, cataratas y trastornos del sistema inmunitario. No parece tener otro efecto secundario, por mucha que se tome, que el color amarillento que puede adquirir la piel.
- **Vitamina B.** La B12 se encuentra en carnes y frutas, y ayuda a mantener alerta la mente. También lo hace la B9, o ácido fólico, que se halla en las espinacas, los cítricos, el hígado y las judías blancas; también ayuda al buen funcionamiento del corazón. La B6, que se halla en las harinas integrales, el plátano, la soja, el boniato y la ciruela, tiene cualidades anticancerígenas y refuerza el sistema inmunitario.



Las vitaminas son imprescindibles en toda alimentación, pero por sí solas no son un alimento. Facilitan la absorción de los alimentos, pero no los sustituyen. Por lo tanto, los excesos de una mala dieta no pueden corregirse por muchas vitaminas que se tomen. Cada organismo es distinto, con sus suficiencias y sus carencias, que deberán suplirse adecuadamente, pero nada más.

Estudios sobre vitaminas y minerales

Algunos estudios arrojan que un consumo excesivo de vitaminas puede ser perjudicial para la salud, ya que puede ser difícil para el organismo su eliminación. “Hemos pasado —dice el doctor Benjamín Caballero, director del Centro para la Alimentación Humana de la Universidad Johns Hopkins— de intentar tomar las menos vitaminas posibles a concentrarnos en acumular cuantas más, mejor.”

Otros colegas, como la doctora Ruth Kava, directora del Consejo Americano de Salud, y la doctora Joan McGowan, del Instituto Nacional para la Artritis y Enfermedades del Esqueleto y Piel, insisten

en que si bien algunas personas mayores sufren deficiencia de ciertas vitaminas, como B12 o D, por haber perdido la capacidad de absorberlas de los alimentos que ingieren o por estar poco al aire libre —lo que las obliga a tomar suplementos de ambas—, la mayoría de las personas ingiere ya su dosis normal de todas ellas con una dieta sana y variada. No debe olvidarse que muchos alimentos (leche, zumos, cereales) tienen suplementos vitamínicos.

El doctor Caballero añade que “los estudios que hemos hecho en el Centro de Nutrición Johns Hopkins muestran que ninguna enfermedad puede prevenirse con complejos de vitaminas”. Es más, pueden resultar perjudiciales, si se toman en exceso. Y lo malo es que dichos suplementos sobrepasan, por lo general la dosis diaria recomendada de cada una de ellas. Lo que, sobre todo en personas mayores, incapaces de eliminarlas, produce una acumulación no recomendable de vitaminas en el cuerpo. La consecuencia es la propensión a la osteoporosis, al riesgo de ataque cardíaco y a las diarreas.

Los minerales, por su parte, compiten entre sí para ser absorbidos por el organismo —el cinc compite con el hierro, que a su vez compite con el calcio—; eso puede provocar que nos quedemos sin el menos asimilable y con un exceso del que más. El doctor Caballero es, en este sentido, categórico: “Sabemos —sigue— que quien toma cuatro o cinco raciones de fruta y hortalizas tiene menos enfermedades; pero con las vitaminas no ocurre lo mismo. Nuestros estudios ponen de manifiesto que a veces, tomadas en exceso, acentúan la enfermedad que deberían prevenir”. O sea que el aficionado a la comida basura no debe creer que puede contrarrestarla con dosis masivas de vitaminas. Puede incluso que le resulten nocivas.

No podemos vivir sin vitaminas. Pero tampoco solo de vitaminas. Es más, tomadas en exceso, pueden ser más perjudiciales que beneficiosas.

Los minerales

También hay que cuidar la ingesta de minerales. Te darás cuenta de su importancia si piensas que el coma que terminó costándole la vida a Terri Schiavo, la estadounidense que causó titulares en todo el mundo por la disputa de si se retiraban o no los sistemas que la mantenían, fue debido a una bajada de potasio. El potasio mantiene la presión osmótica de las células, regula el balance de agua en el organismo y participa en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos (sobre todo en los pacientes cardíacos). Los alimentos ricos en potasio son las hortalizas (brócoli, remolacha, berenjena, coliflor, etc.) y las frutas (el plátano y también las de hueso, como uva, albaricoque, melocotón, cereza, ciruela, etc.).

También mantener el sodio, la sal común, en un nivel normal, es indispensable para que las conexiones del cerebro funcionen. Lo mismo ocurre con el calcio, esencial para los huesos, sobre todo en las mujeres a partir de la menopausia,

aunque también influye positivamente en la presión arterial y en la prevención del cáncer. El cinc, que se encuentra en los cereales, los frutos secos y el marisco, sirve de antioxidante y refuerza nuestras defensas. El cromo elimina el azúcar de la sangre, por lo que se recomienda especialmente para los diabéticos. Lo podemos encontrar en aceites vegetales, en la levadura de cerveza, y en los cereales integrales como la cebada y el maíz. También lo encontramos en las nueces, la manzana y las verduras como la lechuga, las patatas, los berros, las setas, la cebolla y el brócoli. El magnesio, que encontramos en cereales, legumbres y frutos secos, combate también los radicales libres y las enfermedades del corazón. Algo parecido puede decirse del selenio, un mineral que se encuentra en las semillas de girasol, el atún, el pez espada y el ajo.

Las medicinas naturales

Todas las vitaminas existen en estado natural en los distintos alimentos, por lo que una alimentación equilibrada nos aportará todo lo que necesitemos. En estados carenciales, sin embargo, podemos usar algún tipo de complemento alimenticio.

Hay una serie de sustancias, sin embargo, cuyos efectos son tan beneficiosos para la salud que solo su abundancia y el contacto diario con ellas han impedido que se las considere medicinas naturales. Las veremos a continuación.

El agua

Sin ella no puede darse la vida, una verdad tan simple como tremenda. Podemos estar sin comer muchos más días de los que creemos —incluso meses, como han demostrado las huelgas de hambre—, pero a los pocos días sin beber, morimos. Necesitamos el equivalente a ocho vasos diarios de agua para que nuestro organismo funcione correctamente. Algunos dirán que beben menos. Aparte de que no se hacen ningún favor, no se dan cuenta de que el agua está en la mayoría de los alimentos, las frutas especialmente. Conviene beber un vaso antes de comer, con lo que eliminaremos parte del hambre, además de preparar al estómago para lo que vamos a ingerir.

El agua es buena para los músculos, los riñones, la vejiga, el colon, la piel. No está nunca de más vigilar la orina por si se aprecian en ella depósitos, ya que el agua arrastra restos de infecciones.

Sin color, sin sabor ni olor, es la sustancia más abundante y misteriosa del planeta. En la última etapa de la vida, el agua es no solo la mejor forma de apagar la sed sino también, posiblemente, la mejor de las medicinas.



Pero tras haber cantado las excelencias del agua estoy obligado a hacer una advertencia sobre ella: hay personas con propensión a perder del organismo minerales: sodio, potasio y magnesio. Un exceso de agua activa ese proceso, con graves consecuencias para la salud. Por eso se les recomienda que no beban más de dos vasos diarios; pero solo esas personas.

El vino

Un vaso de vino tinto con las comidas ayuda a prevenir trastornos circulatorios, según han mostrado estudios médicos. Y está demostrado que los franceses, españoles e italianos, que bebemos vino, tenemos menos problemas cardíacos que los ingleses y estadounidenses, que no lo beben (o no lo bebían, pues el consumo de vino ha aumentado mucho en todo el mundo, aunque la principal razón sea la dieta mediterránea).

Todo lo anterior es tan cierto como que el vino es vasodilatador, que favorece la circulación, aparte de ser antioxidante y suministrador de energía. Ahora bien, hay que partir de una base: el vino no es una medicina, aunque en ciertos aspectos actúa como tal.

Algunas recomendaciones sobre el vino son:

- Debes beberlo únicamente con las comidas, no entre ellas; y como máximo, dos vasos.
- Sus efectos antioxidantes pueden suplirse en las comidas con zumo de pomelo o de otras frutas.
- Si se está siguiendo una dieta hay que tener en cuenta las calorías que tiene y descontarlas de las de los alimentos que ingerimos. Los efectos positivos del vino como vasodilatador se convierten en efectos negativos en el momento en que se toma en exceso; de hecho, el consumo excesivo de vino puede producir cirrosis hepática.



O sea que, como decía Cervantes: “Bajo una mala capa se esconde a menudo un buen bebedor”. Un vaso de vino puede darnos salud y humor. A partir del tercero, ni lo uno ni lo otro.

El aceite

Ya hemos dicho que las grasas se cuentan entre nuestros potenciales enemigos, sobre todo a partir de cierta edad, cuando nuestro organismo no tiene tantas oportunidades ni facilidades para quemarlas y se acumulan en él. Pero hay que distinguir entre los diversos tipos:

- Las saturadas, que no pueden disolverse, generalmente de origen animal
- Las no saturadas, que pueden disolverse, generalmente de origen vegetal

Las primeras son las que conviene evitar, aunque entre las segundas hay algunas, como las de coco o girasol, que son también dañinas. El aceite de oliva ha demostrado ser un excelente complemento alimentario ya que, aparte de darnos la grasa que necesita el organismo, puede rebajar el nivel de colesterol en la sangre. Se recomienda el aceite virgen de primera prensa, que es el más puro de todos. De ahí que el famoso *pa amb tomàquet* catalán sea uno de los alimentos más completos que existen, al tener tres elementos básicos en toda dieta sana: fibra, vegetales y grasa no saturada. ¡Y encima sabe bien, cosa que no ocurre con todos los alimentos sanos!

El ajo

Sobre las virtudes del ajo se viene hablando desde la antigüedad. Análisis químicos modernos, así como estudios comparativos realizados con personas que lo toman y no lo toman arrojan que, en efecto, es uno de los más eficaces antioxidantes naturales, sobre todo si se ingiere crudo, cortado, aplastado o en polvo, como suplemento. Los especialistas, sin embargo, no han acabado de ponerse de acuerdo sobre cómo actúa. Pero de lo que no existe duda es de que lo hace como agente antibiótico, antiviral y antiinflamatorio, que baja el colesterol y la tensión arterial, inhibe el cáncer y las hemorragias, y protege tal vez, esto no está demostrado, las células cerebrales.

Los animales alimentados con ajo suelen estar más sanos en edades avanzadas que sus contemporáneos, y presentan los problemas de estos cuando dejan de tomarlo. Los pueblos que lo usan de manera cotidiana suelen tener una mayor cantidad de octogenarios y nonagenarios que otros que no lo comen. En otras palabras: todo apunta a que el ajo, por sus virtudes antibacterianas, sus propiedades antioxidantes y su influencia en la presión sanguínea, alarga la vida.

Estudios hechos en Alemania y en Japón con personas que ingerían entre dos y tres dientes de ajo diarios —o un suplemento en cápsulas de 600 a 9 000 mg— lo confirman. Su problema es el olor que produce, ya que no se elimina únicamente con los excrementos, sino que se transpira por los poros de la piel, lo que puede resultar desagradable para las personas circundantes. Quien lo ha tomado, sin embargo, no lo nota, pero puede que los demás, sí. Hay distintas fórmulas para evitarlo: tragar los dientes enteros, ingerir al mismo tiempo perejil, tomarlo en cápsulas; pero el éxito no está totalmente garantizado.



Debemos tener extremo cuidado con las dosis altas, que resultan tóxicas. Veinte gramos (7 u 8 dientes) pueden producir problemas intestinales muy graves y peligrosos. La medida es siempre la mejor consejera.

El jengibre



También ha demostrado tener un alto valor antioxidante y antiinflamatorio. Su fuerte aroma, típico en la cocina oriental, puede resultar agradable o desagradable según los gustos, por lo que puede hacernos más sabrosa una comida o estropearla, así que cuidado con él. Existe también en cápsulas.



La mejor medicina natural es no abusar de la naturaleza propia y ajena, y cuanto antes comencemos a hacerlo, dados los excesos casi inherentes a la juventud, mejor.

Capítulo 6

Capítulo 6. La huella de los años



En este capítulo

- Los signos inevitables de la vejez
- Factores que contribuyen al envejecimiento
- La importancia de dormir bien
- La necesidad de ejercitar la mente



Hay quien dice que empezamos a envejecer en el momento en que nacemos. Ni tanto ni tan poco. Los expertos sitúan el comienzo del proceso de envejecimiento hacia los 30 años, lo que asombrará a muchos, en especial a los que se creen jóvenes con 60. A esta edad, lo que realmente empieza es el declive, tanto de los sentidos corporales como del vigor y la movilidad.

El declive se debe al bajón de la insulina, los esteroides y la cortisona producidos por nuestro organismo, y a la acumulación de radicales libres, auténtica quinta columna. A partir de los 50 han empezado a descender las hormonas sexuales, estrógenos para las mujeres, testosterona para los hombres, con la consiguiente menopausia de las primeras y andropausia de los segundos (mucho menos conocida que la menopausia, pero no menos cierta). El reloj biológico de las células se vuelve más corto y errático; hay pérdida de masa muscular con acumulación de grasa y piel en determinados puntos.

No hay, desde luego, dos organismos iguales, lo que significa que nadie envejece de la misma manera ni al mismo ritmo, pero todos envejecemos, precisamente porque vivimos. Envejecer es paralelo a vivir. Algunos científicos aseguran haber descubierto el gen del envejecimiento e incluso pretenden que es posible manipularlo y retroactivarlo. Pero todo apunta a que tal gen no existe. El completo sistema cromosómico decae. Se ha conseguido alargar la vida de ciertos gusanos alterando su sistema genético; pero el suyo es muy elemental, y trasladar ese experimento al hombre sobrepasa con mucho, al menos de momento, las posibilidades de la ciencia.

¿Por qué envejecemos?

Esta es una de las pocas preguntas que sí podemos responder sobre el tema.

Para que nuestro organismo pueda vivir, las células necesitan reproducirse. De tal reproducción —o duplicación— se encargan los cromosomas, portadores de las características genéticas. Los cromosomas tienen en sus extremos unas enzimas, los telómeros, especie de parachoques que los protegen de una reproducción descontrolada. Ahora bien, con cada subdivisión se achican los telómeros. Se calcula que una célula humana está programada para subdividirse unas 50 veces hasta quedarse sin telómeros. Ante esto pueden ocurrir dos cosas: que la célula se quede inactiva, o que siga subdividiéndose hasta el infinito.

Si la célula sigue subdividiéndose hasta el infinito, será eterna. Pero también será cancerosa porque transmitirá las aberraciones que vaya acumulando a lo largo de sus infinitas subdivisiones. En otras palabras, existe una relación directamente proporcional entre longevidad y cáncer. Cuanto más tiempo vivamos, mayores posibilidades hay de que desarrollemos cáncer, de forma que si viviésemos lo suficiente, todos moriríamos de cáncer. Lo que ocurre es que suele matarnos antes un ataque al corazón o un exceso de velocidad en la carretera.

En los laboratorios, los científicos intentan evitar que los telómeros —incluso de las células envejecidas— desarrollen tumores. Un difícil equilibrio, por las siguientes razones:

- **La herencia genética es inmodificable.** La mejor decisión que podemos tomar en la vida es haber elegido los padres correctos, dicen con ironía los científicos. Pero esa herencia puede reforzarse y depurarse. En eso estamos.
- **No hay una terapia genética para el cáncer o el envejecimiento.** Pasarán años antes de que la haya. Puede que décadas. Lo que no causa desánimo entre los científicos. Al revés, los espolea a trabajar más, ya que hay cada vez más casos de cáncer y, aun más, personas que, como Fausto, venderían su alma al diablo por conservar la juventud.



Mientras Mefistófeles no se nos aparezca con la clave del envejecimiento, el único camino que nos queda para ralentizarlo es tratar bien nuestro cuerpo a fin de que nos dure el mayor tiempo posible. Y esto ya sí que depende de cada uno, de cómo hayamos comido, bebido, trabajado, descansado... vivido, en suma.

Lo que queda atrás, como el agua pasada, no tiene ya remedio. Está hecho y hecho está, con las consiguientes cicatrices en nuestro cuerpo.



El envejecimiento viene causado por la acumulación de “basura” en las células y errores en el ADN. No por nada se dice que, al llegar a los 40 años, cada uno tiene la cara que merece; y el cuerpo. El ADN, de momento, no es posible manipularlo, pero sí la basura que los radicales libres acumulan en las células. De ahí la conveniencia de controlarla cuanto antes, a fin de poder gozar de la libertad y las ventajas que la jubilación ofrece.

Algunas precauciones

Conviene conocer el estado de nuestra salud tan bien como el de nuestras finanzas. He aquí tres consejos fundamentales para que la vejez no nos tome por sorpresa:

- Realizar chequeos médicos periódicos
- Encontrar un médico de confianza
- Erradicar los malos hábitos

Realizar chequeos médicos periódicos

Quienes se han preocupado por hacerse chequeos periódicos tendrán ya una idea de los resultados. El resto, que son bastantes más, debería someterse a un examen general a fondo pensando que entre los 40 y los 50 años el organismo experimenta cambios notables y que, con más de 65 años, uno de cada tres hombres padece

artritis, diabetes o problemas cardíacos.



Conviene también añadir al chequeo médico un informe sobre las enfermedades y causas de la muerte de padres, abuelos y otros miembros de la familia. Será de gran utilidad para conocer nuestros puntos flacos y tomar medidas oportunas para contrarrestarlas, ya que el factor genético es fundamental.

Encontrar un médico de confianza

La segunda precaución que conviene tomar es buscarse lo antes posible un médico en quien confiar, que va a convertirse en el “confesor” de nuestra salud; pero sin exagerar ni acudir a él al menor síntoma; es mejor esperar a ver si el cuerpo se recupera por sí mismo, aunque tampoco hay que dejarlo hasta que nos sintamos realmente mal, ya que habremos dejado pasar el mejor momento de atacar la enfermedad, que es en sus comienzos.

Hay, de todas formas, una serie de síntomas que no deben pasarse por alto: sangre en los excrementos o al toser, dolores de pecho, lunares que aparecen repentinamente y cambian de forma, mareos y desmayos, pérdida repentina de peso (o aumento exagerado), entumecimiento de extremidades, problemas de visión o dificultad para respirar.



Cuidado también con automedicarse. Lo mejor es tirar las medicinas que se acumulan en el botiquín, pues aparte de estar caducadas puede que no las apliques correctamente; e incluso si son las adecuadas, solo los médicos conocen los efectos secundarios en cada situación. Y en cualquier caso, lee siempre los prospectos que las acompañan para ver si te convienen o no.

Erradicar los malos hábitos

Ni que decir tiene que es preciso erradicar los malos hábitos —fumar, beber alcohol, comer demasiados dulces— y vigilar nuestro peso, que es uno de los mejores barómetros de la salud. Si nos mantenemos en el ideal (los mismos kilos que centímetros por encima del metro de nuestra estatura), es señal de que vamos

bien. Pensando siempre que los daños causados son difíciles de reparar. Dejar de fumar no es garantía contra el cáncer de pulmón, ni tampoco decir adiós a las patatas fritas contra el trallazo del infarto; pero disminuye la probabilidad de que ocurran, aparte de sentirnos mejor, y en ese sentido, más jóvenes.

Los radicales libres

Vamos a ver si lo sé explicar. Bajo la acción de determinadas radiaciones, por la influencia de ciertos agentes químicos o por la simple combustión del azúcar de los alimentos que ingerimos, quedan sueltos electrones muy volátiles que “roban” electrones a otras moléculas para fusionarse con ellos y causan desechos de todo tipo e inestabilidad general. Se les conoce con el nombre de *radicales libres*, ya que, por una parte, son enormemente activos, y por la otra se asocian a todo tipo de moléculas. Sus efectos no pueden ser más nocivos para la química del organismo:

- Las membranas celulares pierden permeabilidad, lo que dificulta su alimentación y otras funciones.
- Los tejidos celulares se cuarteán y endurecen.
- El ADN, o sistema de reproducción celular, se daña, con lo que hay cada vez más problemas para crear nuevas células.

Resultado: ralentización de una serie de funciones, incapacidad de regeneración celular y envejecimiento general. Nuestro cuerpo, en fin, “se oxida” con el paso del tiempo.

Síntomas inevitables del envejecimiento

Hay personas que, como los buenos vinos, ganan con la edad, y esto vale tanto para hombres como para mujeres, con algunas que alcanzan la plenitud de su belleza a los 50 años. No es lo corriente, desde luego, pero se da, incluso cada vez más.

Hoy es más interesante

En una reciente entrega de premios se proyectaban imágenes retrospectivas de los galardonados y al llegar a uno de ellos, todas las mujeres de la mesa en que me hallaba coincidieron en afirmar que hoy era más atractivo que 30 años atrás. Quise saber la causa y una de ellas, una actriz tan inteligente como hermosa, resumió así la opinión general: “Hoy es más interesante”.

Me entraron ganas de seguir preguntando qué es para las mujeres un hombre interesante, pero temiendo encontrarme con una mirada burlona preferí buscar la respuesta por mi cuenta. Y en efecto, el hombre maduro, con abundantes canas y lejana sonrisa en los labios que se acercaba a recibir el premio era, sin duda, mucho más atractivo que el chaval que acabábamos de ver en las

fotos. Quiero decir con ello que los años no significan necesariamente un deterioro de nuestro aspecto.



Todas esas personas, sin embargo, tienen una cosa en común: han cuidado su cuerpo y posiblemente su espíritu. Lo que resalta la importancia de la atención que le prestes incluso cuando no parezcan necesitarla. Será luego cuando recibas los beneficios, y no solo en la apariencia, que no es poco, sino también en tu estado general, que es mucho.

Hay, sin embargo, síntomas inevitables del paso de los años. Voy a enumerar los más frecuentes y lo que puede hacerse ante ellos.

Las arrugas

Hace unas décadas se hizo correr la voz de que “la arruga es bella”. Depende. En algunos casos puede serlo. En otros, no. Pero puede dar más carácter o expresión a una cara, que es una de las características de la persona “interesante”.

Las arrugas surgen al desaparecer la capa de grasa bajo la piel, lo que forma en ella bolsas y pliegues. El método usual de combatirlas consiste en aplicar una crema a base de glicerina que restaure la tersura de la piel. Hay infinitas cremas, no demasiado diferentes salvo en el precio. Lo importante es que se apliquen regularmente y que nuestra piel sea capaz de absorberlas. En los últimos años se han popularizado las que contienen retinol, sustancia química que quema la capa superior de la piel y se lleva, en efecto, las arrugas que hay en ella. Conviene, sin embargo, tener cuidado con el tratamiento ya que, exagerado, puede producir auténticas quemaduras.

Para los apresurados siempre está el recurso de la cirugía, o el estirado de piel, mucho más doloroso y costoso; lo que no impide que cada vez sean más, hombres incluidos, quienes se sometan al mismo. En este caso, la clave está en dar con el cirujano apropiado. Si conocemos a alguien que haya sido operado por él con resultados satisfactorios, esa es la mejor recomendación. Sin olvidar nunca que el cirujano no puede intervenir en lo que ocurre dentro del organismo, solo en lo

superficial. Ello significa que al cabo de un tiempo, más o menos largo según el caso, las arrugas reaparecerán.

Tanto estas intervenciones como la cosmética reparadora son caras, demasiado caras si pensamos que buena parte de sus efectos pueden alcanzarse con remedios naturales como el yoga, una dieta equilibrada, ejercicios, abundante vitamina A, masajes con una crema apropiada y simple en la frente, sienes, mejillas y barbilla; aunque sigue existiendo la convicción de que cuanto más caro es un producto o tratamiento, más efecto producirá en nuestro aspecto. Lo que no es verdad.

Respecto al sonreír, hay diversidad de opiniones: unos dicen que produce arrugas; otros, que las elimina. Personalmente, prefiero una persona con arrugas y una sonrisa, que otra sin arrugas y con cara de palo; pero esta es una opinión particular.

La vista

A partir de los 40 años se empieza a perder la capacidad de visión, solemos hablar de *vista cansada* o *presbicia*. Todos sabemos que con unas buenas gafas el problema queda resuelto.

También puede pasar que el cristalino del ojo pierda elasticidad y ganemos algo de miopía. Tampoco vamos a tener problema en corregirlo con una lente artificial externa, las gafas; o adherida al glóbulo ocular, las lentes de contacto.



Gradúate la vista regularmente cada dos años y no la sometas a excesos, como leer mucho tiempo sin descansar o con poca luz. Hoy el cristalino puede operarse con láser; puedes consultar a tu oftalmólogo si tu caso es operable, ¡y si vale la pena!

Las cataratas no entran en esta sección de pérdidas naturales por envejecimiento, ya que solo una parte de la población mayor llega a tenerlas. Aunque la operación que las quita y devuelve la vista a personas prácticamente ciegas se ha convertido, a estas alturas, en una práctica quirúrgica habitual.

El oído

La pérdida de oído afecta a las personas mayores de todo el mundo y muy en

especial a los españoles: más de la mitad de los que pasamos de 60 años la padecemos. No se le da demasiada importancia y, sin embargo, tiene graves repercusiones en la vida social. Quien no escucha no habla, lo que significa que se aísla y pierde el contacto con los demás.

Puede corregirse con audífonos que se insertan en el oído para amplificar los sonidos que llegan, pero solo los muy sofisticados, y muy caros, surten el efecto que se busca, porque se fabrican específicamente para cada oído. Los demás amplifican el sonido indiscriminadamente, con la consecuencia de que cuando hablan varios al mismo tiempo, algo frecuente en España, se percibe una cacofonía.

Si el nervio auditivo no está dañado, caso en el que nada puede hacerse, existe la posibilidad de practicar una estapedectomía, que si no devuelve la plena audición, puede mejorarla.



Y está, como siempre, la actitud personal que uno tome ante la sordera. Ayuda mucho la positiva: no avergonzarse de ella, rogar a los demás que hablen más alto, mirar a los labios a nuestro interlocutor, acostumbrarse a descifrar el sentido de una frase con las palabras sueltas que se captan. Todo, antes que conformarse con la frasecita habitual entre los viejos: “¡Para lo que hay que oír!”.

La calvicie

Es también algo natural con el paso de los años, de forma que incluso quienes no padecen calvicie prematura a los 50 años suelen tener, con suerte, la mitad de cabello que a los 20.

Es en muchos casos hereditaria y está relacionada con un exceso de testosterona, la hormona masculina, de lo que viene aquello de que los calvos son sexualmente más activos, consuelo nada despreciable para ellos. Don Juan, sin embargo, fue representado siempre como un galán de amplia cabellera, una de las razones que empujó a Marañón a considerarlo femenino. Pero la caída del pelo puede también deberse a una enfermedad, a un *shock*, a tensiones, a falta de selenio, cinc y vitaminas A y B, que pueden tomarse como suplemento.

Fisiológicamente se produce al irse perdiendo las papilas del bulbo piloso del que

nace todo cabello. Por lo general se trata de un proceso lento, que disminuye progresivamente el grosor del pelo hasta que se convierte en pelusa. Cuando no es hereditario sino el resultado de una mala alimentación del bulbo o de un exceso de grasa que lo ahoga (seborrea), puede combatirse extremando el cuidado del mismo, con lavados frecuentes y masajes regulares. Conviene, sin embargo, no dejar el bulbo piloso sin alimentación por un exceso de lavados o un champú agresivo. Hay que permitirle que crezca y se airee naturalmente. Su cepillado era hasta hace poco uno de los remedios clásicos de la calvicie. Ahora ya no se considera así por los desgarros que puede causar en el cuero cabelludo, y se prefieren las palmadas con la mano. En cuanto a los “crecepelos”, hay que decir que todos vienen a ser lo mismo y que su mayor virtud es que obligan a cuidar regularmente el cabello.

El cabello, en suma, es un organismo vivo que crece como una planta sobre la piel (en unas partes más que en otras) y al que hay que tratar como a aquellas. O sea, proporcionándole la alimentación, ventilación y atención adecuadas. Lavar el pelo una o dos veces por semana, según la cantidad de grasa que se tenga, aplicar un tónico limpiador por las mañanas y otro nutritivo por la noche, con sendas tandas de palmadas que los hagan penetrar hasta los bulbos pilosos, es un tratamiento general que permite conservar mejor el pelo.

Para quienes quieren librarse de la calva de una vez está el trasplante: se toman tiras del propio cuero cabelludo de las zonas donde todavía hay pelo —la occipital, generalmente— y se injertan quirúrgicamente en la parte anterior de la cabeza. El trasplante suele tener éxito, aunque no siempre. Su mayor problema, aparte del precio, es que no se recupera la línea natural del pelo y este suele aparecer sobre la frente con aspecto de peluca. Por suerte, últimamente se han hecho importantes avances en este tipo de cirugía. Lo más reciente es el trasplante pelo a pelo (cobrando pelo a pelo también), que produce un efecto mucho más natural.

Por último, las canas. ¿Se tiñen o no? Depende de cada uno. Hay quien no puede mirarse al espejo con ellas, por lo que es mejor que se las tiña. Hay quien se ha acostumbrado e incluso se ve mejor con ellas. Tintes, desde luego, no faltan. Con lo único que hay que tener cuidado es con el tornasolado que dan algunos y con el efecto un poco raro que produce un anciano con el pelo negro azabache; puede que natural, pero en ese caso, casi mejor que se lo tiñese de gris. Aunque, insisto, esto tiene que decidirlo cada uno. Y dar las gracias, pues si hay canas hay todavía

pelo.

La papada

Es la consecuencia de la acumulación de grasa bajo el mentón, de la anatomía de cada uno... y del tiempo. No es un problema fácil de solucionar, ya que si nos sometemos a una dieta rigurosa, la grasa, al desaparecer, dejará bolsas en nuestra piel tanto o más antiestéticas. El adelgazar tiene que ser, pues, paulatino, con la aplicación diaria de cremas que den apoyo a la epidermis en esa parte. Ayuda también la forma de vestir. Cuanto más apretado sea el cuello de nuestra camisa, más se notará la papada. Los cuellos abiertos, en cambio, favorecen, siempre que la papada no sea excesiva. Aunque lo mejor de todo son los jerséis de cuello alto, favoritos de los hombres a partir de los 50.

Dormir es importante

Es importante lo que comemos, bebemos y hacemos durante el día. Pero tan importante o más es lo que descansamos durante la noche.



Sin el sueño reparador el organismo no puede realizar sus funciones, o al menos no puede hacerlas bien. Lo que se traduce en fatiga, la cual, acumulada, puede dar lugar a muchos trastornos tanto físicos como mentales. Impedir a alguien que duerma es una de las mayores torturas que existen, por desgracia usada en todo tipo de interrogatorios.



El sueño venía siendo uno de los capítulos más misteriosos y desconocidos de la medicina, y se dejaba a la psiquiatría, como llave para desentrañar desequilibrios psicóticos. Últimamente, sin embargo, los estudios sobre el sueño se han ampliado de tal forma que hoy sabemos muchísimo más sobre ese estado de semiinconsciencia en que nos encontramos mientras dormimos. Sabemos, por ejemplo, que durante él se alternan los periodos de sueño profundo —en los que no soñamos— con otros muy cortos —en los que soñamos—

caracterizados por el rápido movimiento del globo ocular bajo los párpados, conocidos médicamente con el nombre de REM (*Rapid Eyes Movement*). Parece que contemplamos nuestros sueños como si de una película se tratase, participando en ella pero sin poder intervenir. Lo que puede explicar la angustia de las pesadillas.

Los periodos de sueño profundo y aquellos muy cortos nos son igualmente necesarios:

- Requerimos los de completo reposo para descansar y reponer fuerzas.
- Requerimos los periodos REM para que el cerebro se libere de todo aquello que no ha sido capaz de racionalizar o asimilar emocionalmente. Un poco lo que hacen los ordenadores con la “desfragmentación” del disco duro, eliminando el material que se ha quedado inservible en su memoria.

En caso de no tener suficiente descanso, el organismo no podrá recuperarse material ni emocionalmente, con el efecto de un envejecimiento acelerado. Pero si lo que falta es el REM, se producirá una situación cada vez más caótica en nuestro atestado cerebro que, en casos extremos, puede llevarnos al desequilibrio. O sea que soñar también es necesario, aunque lo que suele apetecer sea dormir como un tronco. Lo que tampoco quiere decir que no hayamos soñado. Solo recordamos parte de nuestros sueños, sobre todo en especial aquellos más próximos a la hora de levantarnos.

¿Cuánto debemos dormir?

La respuesta depende de cada persona. A algunos les bastan cuatro o cinco horas y hay quienes necesitan nueve o diez. Los bebés duermen hasta quince horas, que van disminuyendo hasta convertirse en seis, en la vejez, por término medio. Lo que no quiere decir que no haya ancianos que duerman más. Pero la mayoría, más que dormir, dormitan, y este es uno de sus grandes problemas. No ya porque cada hora más de sueño es una hora menos de vida que tenemos, sino porque nos priva del ejercicio tan importante a estas edades.

La melatonina, hormona que participa en una gran variedad de procesos celulares, neuroendocrinos y neurofisiológicos, juega un papel importante en la conciliación del sueño y, ya que disminuye con la edad, debemos tomarla cuando viajamos o

estamos en situaciones tensas.



Dada la importancia del sueño, conviene regularlo en la madurez. Para ello es recomendable que adoptes los siguientes hábitos:

- Establece una rutina en la hora de irte a la cama y levantarte.
- Toma cenas ligeras. Bebe un vaso de agua por las noches.
- Baja la intensidad de la luz en tu habitación y asegúrate de que sea confortable. La cama debe ser apropiada para el estado de tus huesos.
- Evita la televisión, una gran enemiga del sueño reparador. Desde luego, no verla desde la cama, que ha de servir únicamente para dormir.
- Si quieres echar una siesta, que no está nunca mal si no es exagerada y se siente uno cansado, mejor echarla en el sofá.
- Evítarte los cafés nocturnos, las lecturas demasiado emocionantes y los somníferos, a no ser que resulten absolutamente necesarios.

En general, dormir puede ser uno de los mayores placeres que existen o una de las situaciones más angustiosas. Nada más reconfortante que un buen sueño y nada más terrible que una pesadilla.



Disciplinar el sueño contribuye a la salud física y a la estabilidad mental. En la tercera edad su importancia se acrecienta porque se van difuminando las fronteras entre la vida activa y pasiva, entre los sueños estando despiertos y dormidos. De ahí que convenga, desde mucho antes, tenerlos perfectamente diferenciados. Dormir de noche, estar activos de día.

Lo que debemos evitar

Los malos tragos nos aguardan como una fiera al acecho en todas las etapas de la vida: una desilusión sentimental, una decepción en el trabajo, una promesa no cumplida. Son situaciones dolorosas y en algunos casos dañinas para la salud física

y mental. Por eso debemos evitar los que podamos. A continuación enumeramos dos.

El estrés



El estrés dispara la adrenalina en el organismo, una hormona especialmente tóxica. Conviene, por tanto, que aprendas a absorber el estrés, ya que, descontrolado, puede llevarte a la depresión, una de las enfermedades más difíciles de tratar y de más larga duración.

El yoga, el taichi (ejercicio oriental de movimientos lentos) el simple aspirar y espirar profundamente cuando llega uno de esos malos momentos ayudan a controlar el estrés. También tomar un baño prolongado, acariciar animales o volver a ver una película agradable, y evitar el tabaco, el café, el alcohol y otros estimulantes.

Los buenos recuerdos son también una buena terapia en estas situaciones. Incluso los malos recuerdos pueden ayudar si somos capaces de darles la vuelta, es decir, mediante la siguiente reflexión: “Si fui capaz de salir de aquel atolladero, donde lo tenía realmente mal, seré capaz de salir de este”. Por no hablar ya de las situaciones que de entrada consideramos desastrosas pero terminaron siéndonos favorables.

Todo vale antes que rendirse a la desesperación, a la autoflagelación, a creerse culpable de todo lo que falla, típica característica de la depresión. No; primero, porque los errores tienen muchos padres. Luego, porque aunque tengamos alguna responsabilidad en ello, de nada sirve llorar por la leche derramada. És más útil tomarlo como lección para que no vuelva a ocurrir.



Es importante aprender a controlar el estrés porque no hará más que aumentar con los años, conforme disminuyan nuestras facultades —la vista, el oído, la movilidad, la potencia sexual— y se acelere la pérdida de amigos y familiares, que puede sumirnos en depresiones más o menos profundas, según la naturaleza de cada uno. También hace que el mundo se haga cada vez más extraño

para nosotros, más confuso, menos inteligible. Sin ir más lejos: toda esa serie de películas en las que los efectos especiales nos dicen muy poco a los que pasamos de los 60 años, pero entusiasman a los más jóvenes. Y como ese ejemplo podrían citarse cientos...

Hay tres reacciones habituales ante esa sensación de que el mundo se nos hace cada vez más extraño:

- **Frustración.** El cabreo, el despotricar contra todo y contra todos. Este sentimiento da origen al viejo gruñón del que ya hablamos (en la sección “Viejos gruñones” en el capítulo 2). No es, desde luego, la mejor salida, sobre todo para quienes nos rodean. Aunque al menos se ventila la furia interna sin causarnos otros daños que los choques que podamos tener con los demás.
- **Reacción pasiva.** Tragarse todas esas frustraciones, resignarse a ser un trasto viejo dejado de lado. Esta reacción conduce casi inevitablemente a la depresión.
- **Aferrarse al mundo habitual.** Esta salida puede encajar perfectamente con lo que nos espera tras la jubilación. Si el mundo ante nosotros nos dice cada vez menos, agarrémonos al nuestro, que nos satisface, y que está ahí, al alcance de la mano, en amigos, vídeos, fotos, libros o Internet.



No me cansaré nunca de subrayar, con vistas a la jubilación, la necesidad de retornar a lo que siempre quisimos hacer y no pudimos. O de retomar el hilo de algo iniciado y abandonado, ahora ya con más tiempo. Para seguir con el ejemplo del cine: si no te satisfacen las nuevas películas, existen diversos y bastante accesibles medios para ver las antiguas, aquellas con las que aprendiste a conocer el mundo y la gente a los 10, 15, 20 años, que seguirán proporcionándote el mismo placer de antaño; o más. Aparte de que siempre quedará el refugio de aceptar estoicamente el cambio. Como una medalla.



Marco Aurelio decía que “perder no es otra cosa que cambiar. Y

cambiar —añadía— es la mayor delicia de la naturaleza”.

Sin cambiar nos quedaríamos siempre en el mismo sitio y estado, nos convertiríamos en plantas, ¡qué va!, ¡las plantas también cambian!, en minerales, es decir en algo sin vida. Pero cambiar significa perder algo para adquirir algo nuevo. Nos hemos pasado la vida cambiando, quiero decir perdiendo. Lo que suele ocurrir es que durante nuestra vida profesional la propia excitación y la vorágine de cambios que se producen nos impide darnos cuenta de la pérdida de lo viejo, fascinados por lo nuevo. Ya jubilados, en cambio, con mucho más tiempo a nuestra disposición y poco interés en las nuevas cosas, el cambio se hará más difícil y las pérdidas, más dolorosas. Pero siempre habrá, entre las cosas nuevas, alguna que te interese —avances técnicos o científicos, nuevos deportes, personas que conocemos— y distraiga. Junto a las viejas aficiones —cine, fútbol, libros, música, paseos— formarán una panoplia de actividades que te guiarán el ojo e impedirán que el estrés sordo, difuso y generalizado se apodere de ti. Porque una cosa es segura: con estrés no solo se vive menos, sino también peor.

El dolor



“¿Quién, excepto los dioses —hacía exclamar Esquilo a Prometeo—, puede vivir a lo largo de su vida sin dolor?” El dolor es inherente a la vida misma, hasta el punto de confundirse con ella. Nacemos con dolor y solo los afortunados mueren sin él. Algunas personas consiguen cierta dosis de placer en su vida. Pero en conjunto, “la vida es sufrimiento, y solo los niños y los locos creen otra cosa”, decía George Orwell, y no se equivocaba tanto como en su fantasía de 1984.

Hay dolores de todas clases y de todos los estilos, silenciosos y vociferantes, ocultos y públicos, colectivos e individuales, físicos y psíquicos. Su variedad es tal que podrían clasificarse como las especies de animales o las constelaciones del cielo. Podría incluso decirse que la historia de la humanidad es una carrera contra el dolor, una competición para anularlo, batirlo, expulsarlo de nuestra vida y de este mundo; o por lo menos, atemperarlo. En lo que hemos logrado, conviene decirlo, importantes avances. Pero desterrarlo, no. Sigue con nosotros, como decía el poeta del amor, “como un perro fiel, pero importuno”. También como el amor, nada nos es tan próximo, tan personal, tan íntimo. Es algo que no podemos pasar a

otros aunque lo intentemos. Somos nosotros quienes debemos lidiar con él. Aunque quienes nos rodean lo compartan en la mayoría de los casos.

Y por si no le bastase su maldad esencial, el dolor tiene la páfida habilidad de herirnos antes y después de golpearnos. Quien teme el dolor, ya est sufriendo. Quien lo recuerda una vez pasado, vuelve a sufrirlo.



Al tiempo que ha intentado reducirlo, el hombre siempre ha querido racionalizarlo, encontrarle sentido. Dostoievski, ese gran maestro del dolor, decía que en el sufrimiento estaba el origen de nuestra conciencia. “Nunca —añadía— nos damos tanta cuenta de que existimos como cuando nos duele algo.” Algo de lo que todos podemos dar fe.

Otros sitúan el dolor en el origen de nuestra actividad mental: “Como el hombre est ansioso por conocer las causas de su dolor, saber qué lo produce y comprobar si es justo o injusto, merecido o inmerecido —escribía Pirandello con esa ironía trascendental con que miraba el mundo—, nunca razona tanto ni se hace tan introspectivo como cuando sufre”. Una verdad a medias, pues si bien es verdad que el dolor nos hace pensar, su intensidad puede impedirnos hacerlo, permitiéndonos solo maldecir.

Los estoicos llegan a decir que el dolor endurece e incluso ennoblece el carácter. A veces sí, y a veces no. Depende de las personas, la ocasión y mil otras circunstancias. Como la felicidad, es un arma de doble filo, aunque solemos preferirla al dolor. Pero sí es cierto que, a veces, el sufrimiento resulta purificador; no menos cierto es que, a menudo, nos hace amargados, miserables y resentidos. Por lo que cabe preguntarse si alabarlo no será la excusa que nos damos ante su inevitabilidad.

En cuanto a su razón de ser, la cosa aparece aun más oscura. Que forma parte de la naturaleza, del procesontimo de la vida, parece evidente; pero su razón resulta ya más discutible.

Lo más lejos que han llegado las religiones, no la ciencia, en ese sendero, es decirnos que se trata de un castigo divino por faltas cometidas por nuestros antecesores o de una forma de purificación para alcanzar la verdadera vida que nos aguarda tras la muerte. Algunos profetas, en cambio, tratan de encajarlo en un

orden universal superior, que nunca seremos capaces de entender con nuestra corta mirada. El dolor sería para ellos la variable invisible del universo que nos advierte de lo que empieza a irnos mal. O sea que, a la postre, tendría sentido e incluso justificación. Lo malo es que esas explicaciones de muy poco nos sirven a la hora de la verdad, que es cuando estamos sufriendo.

El dolor ha tenido mala prensa entre las mentes racionalistas. “El dolor es injusto, y todos los argumentos que tratan de justificarlo resultan sospechosos”, dejó escrito Racine. Mientras que Nietzsche zanjaba la cuestión con su contundencia habitual: “Lo que más subleva contra el sufrimiento no es el sufrimiento en sí. Es su sinrazón”. Con más suavidad, pero llevando las cosas más lejos, Oliver Wendell Holmes apuntaba: “Todos los razonamientos, todas las explicaciones, todos los consuelos que nos den sobre el dolor no pueden justificar su existencia”.

Lo anterior nos lleva a dudar de aquello de que Dios es amor. Toda una bomba de varios megatones. ¿Por qué Dios, si es infinitamente bondadoso, hizo un mundo con dolor, pudiendo hacerlo, siendo infinitamente poderoso, sin él? Es una pregunta que nos hemos hecho todos en horas amargas. Sin que hasta el momento nadie nos haya dado otra respuesta que la casuística: para hacernos libres, Dios no tuvo más remedio que permitir que cometiéramos errores, fuente de nuestras desgracias. Hábil sí que es. Pero no alivia nuestros dolores ni acaba de convencernos del todo.



Si he hecho una lista tan larga como sintética de lo dicho y escrito sobre el dolor a lo largo de los siglos es porque nunca está tan presente en nuestras vidas como en la vejez. Difícilmente llega uno a los 60 o 70 años sin un achaque.



¿Qué hacer ante ellos? La medicina y la farmacopea modernas ofrecen armas para defendernos. Armas cada vez más sofisticadas pues, por fortuna, han quedado atrás los tiempos de las aspirinas y jarabes como único remedio para todo. Pero debes usar estos nuevos remedios con la debida precaución. Nunca por tu cuenta y riesgo, siempre tras consultar a un médico. Aunque también es verdad que no siempre los médicos están a la altura de la situación.

También es cierto que, a medida que avanzamos en años, nadie sabe más de sus achaques ni conoce mejor su organismo que uno mismo. Nadie sabe mejor qué le sienta bien y qué le sienta mal, qué le hace efecto y qué no, qué le conviene y qué no. Y si tú todavía no lo sabes, es hora sobrada de que comiences a observarte para averiguarlo e ir buscando el tratamiento adecuado. Gracias a ello podrás saber cómo debes comer, andar, sentarte, dormir, leer y medicarte para ganar, o por lo menos empatar, esa partida contra el dolor que es la vida.

Hablar es sano

Hay que ejercitar la mente tanto como el cuerpo, he dicho más de una vez en capítulos anteriores. El cerebro, con su red nerviosa —las neuronas—, necesita ejercicio para mantenerse en forma, igual que el resto de nuestros órganos.



Está demostrado que la actividad intelectual, no importa de qué clase, previene el anquilosamiento de la mente, cuya estación final es el alzhéimer.

Hablar agudiza la mente

Psicólogos de las universidades de Michigan y Denver han realizado un estudio sobre la interacción entre las personas mayores y la preservación de su capacidad mental, en el que han demostrado que “la interacción incluye no solo palabras, sino también miradas, sonidos, olores, el tacto incluso, todo lo cual hay que procesar consciente e inconscientemente en el cerebro. Es difícil imaginar un problema matemático o una novela que nos afecte de tantas maneras como el hablar”, explican. Aunque advierten que no se trata del mero intercambio de las palabras que rutinariamente cruzamos con vecinos, amigos y desconocidos. Para que el hablar agudice nuestra mente, el intercambio tiene que ser creativo, de ideas, no de lugares comunes; de puntos de vista personales, no derepetición de los de otros.

“Para que sea efectivo el intercambio tiene que ser dinámico”, dice el director del proyecto, el doctor Óscar Ybarra de la Universidad de Michigan. El problema es que la gente mayor, a menudo aislada, no tiene muchas oportunidades de revitalizar sus ideas y se ve obligada en muchos casos a repetir las de siempre. Lo que irremediabilmente conduce a su declive mental.

El estudio del que hablamos se basa en dos encuestas, una realizada en la década de 1970 entre 1 834 personas de 62 a 100 años por autoridades médicas estadounidenses, y otra realizada en 1991 por la Organización Mundial de la Salud entre 3 617 norteamericanos de 24 a 98 años. Las preguntas versaban sobre sus hábitos de vida y su habilidad mental. Sobre esos datos, el doctor Ybarra y sus colaboradores han establecido una correlación entre los contactos sociales de los

entrevistados y su habilidad mental para toda clase de trabajos, comenzando por contar hacia atrás. “El resultado —dice el estudio— puede resumirse así: cuanto más intercambio social tienen las personas, mayor es su capacidad mental.”

¿Cómo ejercitar la mente?

Durante la vida profesional no le falta ejercicio a la mente y sí alguna vez descanso o diversidad. De ahí la importancia de hacer actividades distintas a las habituales y más relacionadas con el placer que con el deber. Me refiero a los que van desde la construcción de barcos en miniatura hasta el coleccionismo de cualquier tipo de objeto, y que podemos ampliar en la jubilación, para así convertirlos en uno de sus pilares.

Existen miles de actividades que practican a diario millones de personas. Es el caso de un profesor de la Universidad de California que al jubilarse decidió estudiar japonés. Cuando le preguntaron por qué japonés y no otro idioma más próximo al inglés y más práctico, contestó: “Porque es muy difícil”. O sea, porque su cerebro tendrá que esforzarse un montón, lo que necesita a su edad.

No todo el mundo naturalmente, se echa encima un trabajo tan esforzado; puedes elegir uno que, al mismo tiempo, te produzca satisfacción. La lectura es uno de los más socorridos, dependiendo ya de cada uno el grado de dificultad de los libros, desde la filosofía a la novela, pasando por el ensayo y la historia. Leer es una excelente gimnasia mental ya que exige convertir los signos escritos en conceptos para hacerse una idea de lo que el autor quiere decir. La televisión, por el contrario, aporta muy poco, ya que se sorbe sin apenas esfuerzo mental. Y en muchos casos, por su falta de contenido, atonta más que otra cosa.

Tampoco hace falta tener una gran cultura ni curiosidad intelectual para ejercitar la mente. Cualquier juego, las cartas, el dominó o el ajedrez, la beneficia. Una partida de mus, por ejemplo, con todo lo que tiene de cálculo, estrategia, adivinación y fingimiento, equivale a media hora de gimnasia mental. ¡Y sus jugadores sin enterarse, tan metidos están en el juego! Otro tanto puede decirse del dominó. El resolver crucigramas es también un excelente ejercicio, a no ser que se resuelvan mecánicamente, como terminan haciendo algunos.

Recientemente ha surgido la teoría de que la conversación es también un buen ejercicio mental, lo que tiene sentido pues, para hablar, primero hay que escuchar

y entender a nuestro interlocutor, y eso requiere concentración. Requiere, luego, ordenar los conceptos y elegir las palabras precisas para dar la respuesta adecuada, sea afirmativa o negativa. Que lo hagamos más o menos correctamente dependerá ya de nuestro vocabulario. Pero que la mente se ejercita al hablar, no cabe la menor duda. De ahí que para combatir la pereza mental que nos amenazará cada vez más se recomienda hablar tanto cuanto se pueda. Porque hablando no solo se entiende la gente, sino que se la mantiene también en forma.

El problema, me dirán algunos de los mayores que lean este libro, es ¿con quién hablar? Pues es lo que suele faltarles. Se mueren los familiares, los amigos, los conocidos. Los jóvenes no tienen tiempo para nada, la vida social en las ciudades se hace cada vez más difícil, con todo el mundo a lo suyo. Lo que es verdad. Por lo que, para tener con quien hablar hay que seguir dos reglas de oro:

- **Cuidar a los amigos con exquisito esmero.** Es verdad que no estamos de acuerdo con ellos en todo. Pero eso no quiere decir que convirtamos nuestras diferencias en cuestiones de honor. Hay que respetar los puntos de vista que no coinciden con los nuestros, aparte de que, muchas veces, una buena discusión es mejor que una aburrida coincidencia de opiniones. Las reuniones con compañeros de estudio o de infancia son excelentes, no por lo que tengan de ejercicio de nostalgia sino porque nos permiten hablar con nuestros contemporáneos, que hablan “nuestro idioma”, ven los mismos problemas, aunque sea desde puntos de vista distintos, y tienen las mismas vivencias, cosa que no ocurre con las generaciones más jóvenes. Yo me reúno no solo con mis compañeros de bachillerato sino también con los de “la pandilla”, y cuento esos días entre los más felices del año.
- **Saber escuchar.** Si uno quiere hablar, tiene que dejar hablar a los otros. Incluso puede que, de vez en cuando, tengan razón.



Pero aun aceptando ambas condiciones puede llegar el momento en que no tengas con quién hablar. Entonces hay que aprender a discutir con uno mismo. Que no es tan fácil como parece. Pero hablar, siempre; no lo dejes nunca.

Capítulo 7

Capítulo 7. Los grandes enemigos de una jubilación plena



En este capítulo

- Males crónicos habituales en personas mayores
- Tratamientos con hormonas, andropausia e impotencia
- El alzhéimer



Buena parte de los males descritos en el anterior capítulo no pueden considerarse auténticas enfermedades sino cambios naturales que experimenta nuestro organismo con el paso de los años, que pueden ralentizarse, pero nunca detenerse. La famosa fuente de la eterna juventud no existe, como no existe ningún pacto con el diablo para retornar a los años mozos. La mejor prueba de que no existen es que ha habido y hay millones que estarían dispuestos a firmarlo, sin que ninguno lo haya conseguido. Envejecemos, esa es una de las pocas cosas seguras en esta vida, y a lo único que podemos aspirar es a envejecer dignamente, conscientes de ello, conservando el mayor número de facultades el mayor tiempo posible. Y eso sí que podemos hacerlo; la primera y más importante condición para que sea así es que tengamos voluntad de ello.

Las enfermedades típicas

Hay, sin embargo, una serie de enfermedades características de esta edad. Si bien se dan en todas, a estas alturas se manifiestan con más fuerza y profusión, tal vez porque se trata en su mayoría de males crónicos que no han hecho más que acentuarse con los años. Vamos a hacer un somero recorrido por ellos, ya que casi forman parte de este periodo de nuestra vida. Quienes los padecen los conocen de sobra. Quienes no, se darán cuenta de lo que se han librado, e incluso puede haber alguno que, padeciéndolos, no se haya enterado todavía. En cualquier caso, nadie debe omitir un chequeo médico general cuando nos jubilamos.

La hipertensión arterial

Al discurrir por las arterias, la sangre ejerce presión sobre sus paredes tanto en el camino de ida, desde el corazón hasta los lugares más remotos del cuerpo, como en el de vuelta. Si esa presión sobrepasa determinados límites, el conducto puede romperse. Las consecuencias en este caso son bastante más graves que las de una tubería de agua o de un neumático que se rompen. La sangre sale disparada, muchas veces hacia el cerebro, donde se queda en forma de coágulo. Es el ictus (también llamado accidente cerebrovascular o apoplejía), con sus secuelas de parálisis más o menos extendida, que en casos extremos puede ser total. De ahí la importancia de chequear regularmente la presión, sobre todo si somos hipertensos por naturaleza.

Un médico o un enfermero pueden hacer el chequeo, o uno mismo en casa, ya que existen aparatos para medir la presión arterial. Ten en cuenta estas dos advertencias:

- **Existen dos mediciones de la presión, según se trate de la sangre que sale o de la que entra al corazón.** De las dos, la más peligrosa es la última, la más baja, aunque no hay que descuidar la otra.
- **En las personas mayores la presión varía de minuto en minuto.** Por esta razón, conviene hacer distintas mediciones a la misma hora y en momentos de tranquilidad, ya que de estar agitados los resultados pueden ser alarmantes. Conviene también que vayamos anotando los resultados para comprobar si la tensión sube o baja, lo que realmente nos dirá si estamos en el buen camino o empieza a irnos mal.

Hay toda una gama de fármacos para reducir la presión arterial, siempre que se tomen regularmente. El médico debe ser quien los recete y fije la dosis adecuada a cada persona y situación.

Aunque, posiblemente, la mejor medicina sea una dieta adecuada, hacer ejercicio y llevar una vida tranquila, lo que en modo alguno quiere decir sedentaria. Esto último podemos permitirnoslo en la jubilación, siempre que no seamos de esos tipos que se enfadan por todo y quieren hacerlo todo rápido, además. El colérico es el candidato número uno a sufrir un ictus, así como el pantagruélico en sus comidas. Lo pagan muy caro. Verlos luego paralizados o semiparalizados, con dificultades incluso para hablar, es uno de los cuadros más tristes de este mundo,

sobre todo al recordar cómo eran antes de sufrir el ataque.



Hasta ahora venía considerándose que la hipertensión comenzaba en 14 y 9, para la máxima y la mínima, respectivamente. El Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre de Estados Unidos ha corregido a la baja y considera hipertensos a aquellos que tengan más de 12 y 8, para la una y la otra.

El colesterol

Químicamente es un alcohol relacionado con los esteroides, pero como participa en la formación de las proteínas en nuestro cuerpo, los legos podemos considerarlo la grasa existente en nuestra sangre. La grasa es sin duda necesaria para cumplir las importantísimas funciones de alimentación y distribución que la sangre ejerce en el organismo, pero si sobrepasa la cantidad adecuada, empieza a ser perjudicial, pues puede depositarse en las paredes de las arterias, donde forma placas y dificulta el paso de la sangre. En algunos casos llega a la obstrucción, con lo que podemos tener un reventón del conducto y las graves consecuencias que podamos imaginarnos. De ahí la importancia de chequear la concentración de colesterol para ver si nos acercamos al punto de peligro. Es algo que solo se puede hacer en un laboratorio tras la extracción de sangre correspondiente.

El valor recomendable es de 1,5 a 2,5 gramos de colesterol por litro de sangre, aunque la medicina moderna distingue entre el colesterol bueno y el malo (se trata en realidad de dos tipos de grasa) una concentración elevada del bueno puede compensar un valor alto del malo, ya que lo neutraliza. Por lo tanto, conviene obtener ambas mediciones.

El colesterol se controla con fármacos, aunque hay que tener el cuidado de elegir el que mejor se adapta a cada organismo, por lo que conviene seguir las indicaciones de nuestro médico. La dieta es también importantísima. Si el colesterol es grasa, todo aquel que sea propenso a retenerlo debe ser muy cuidadoso con ella.

Las grasas de origen animal son las verdaderamente peligrosas, mientras que las de origen vegetal, en cantidades prudentes, pueden resultar incluso convenientes. Pero no son solo las grasas directas las que conviene vigilar. Es todo cuanto

comemos, ya que buena parte de los alimentos las contienen. El médico de cabecera nos dará una lista de lo que conviene y no conviene que comamos. Después dependerá de cada cual seguir sus instrucciones o no. En el segundo caso, hay que prepararse para lo que nos espera tarde o temprano a causa del colesterol alto: la angioplastia, o apertura de las arterias bloqueadas, que se realiza introduciendo por ellas un tubo que se dilatará con el aire que se le bombea desde fuera. Eso en el mejor de los casos, puesto que, si están obturadas las válvulas cardíacas o parte del corazón, hay que practicar cirugía mayor.

La diabetes

A menudo la diabetes es hereditaria, se va acentuando con la edad y causa problemas de todo tipo y cada vez pueden ser más graves. Como ya sabemos existe un tratamiento.

Los azúcares son necesarios ya que nos proporcionan la energía para funcionar. Pero, si por algún trastorno en nuestro metabolismo no se queman del todo, se quedan en la sangre y causan trastornos de todo tipo. En etapas avanzadas la diabetes obliga incluso a la amputación de miembros. El tratamiento empieza con la eliminación rigurosa en las comidas de los azúcares y los hidratos de carbono, lo que condenaba no hace mucho a los diabéticos a una dieta poco apetitosa. Hoy existen sustitutos de todo tipo de pastas y dulces. Pero aun así, los diabéticos deben seguir teniendo un enorme cuidado ya que se trata de una de las enfermedades más traicioneras que existen.

Médicamente, la diabetes se combate con insulina, hormona que produce el páncreas y suele faltar a los diabéticos. Al restituirla, recuperan la capacidad para metabolizar los glúcidos; aunque las personas diabéticas no deben bajar nunca la guardia en lo que a la dieta se refiere.

La artritis

La inflamación de las articulaciones, sea por depósitos de residuos acumulados en ellas o por cualquier trastorno hereditario, es otra de las pejugueras que amenazan, como el reuma, asociado también con la tercera edad. Aparte de los dolores que causa, su repercusión en la movilidad de las personas y en su estado de ánimo la convierte en una gran enemiga de lo que podemos considerar una jubilación plena. Cura no hay. El único consuelo es que no mata en el 99 % de los casos, por lo que

hay que acostumbrarse a vivir con ella. Cada paciente sabe mejor que nadie lo que le conviene y lo que no, qué medicinas le hacen más efecto y cuáles le conviene evitar. Habla con tu médico si sientes que los medicamentos recetados no producen en tu organismo el efecto deseado.

Por lo general, el frío y la humedad se notan inmediatamente, mientras que el calor ayuda. Esto significa que una manta eléctrica siempre a mano será beneficiosa para la persona que la sufra.

La gota no es otra cosa que cristales de ácido úrico que se quedan en las articulaciones y en los tejidos blandos, y producen el efecto de cuchillos microscópicos en ellas. Hay que evitar todo lo que pueda producirlos: sesos, riñones y otras vísceras, cerveza, vino y otros alcoholes, dulces y mariscos. Nada tiene de extraño que Carlos V, que se hacía llevar a Yuste ostras desde Oporto (¡cómo llegarían!) y patas de oso desde Asturias, y lo regaba todo con la cerveza extraída del lúpulo que había mandado plantar en el valle del Jerte, la padeciese. Ayuda, en cambio, el té, beber agua en grandes cantidades y los baños calientes. Aunque sin datos fiables, hay personas que encuentran alivio en un tratamiento de acupuntura. Hay que tener cuidado con los calmantes, pues si se toman de manera continuada terminan perdiendo su eficacia y se puede entrar en una peligrosa escalada de consumo. El ejercicio también puede ayudar, siempre que se haga bajo el control de un experto, pues hecho a la brava puede dañar más que ayudar.

En los casos de tendinitis u otras molestias causadas por el esfuerzo excesivo, algo que ocurre cada vez con más frecuencia a estas edades, se recomienda un masaje en la zona afectada con una loción calmante. Luego se cubre bien y se procura en los próximos días no cargar el peso sobre esa parte, para comenzar cuanto antes la recuperación de la misma con ejercicios suaves que irán ganando intensidad hasta recobrar su operatividad anterior. Lo que no siempre se consigue, pues hay que contar con que nuestro organismo se deteriora inexorablemente. Hay que aspirar a mantenerlo de la mejor forma posible.

La osteoporosis

La osteoporosis, o pérdida de masa ósea, suele considerarse una enfermedad típica de mujeres, dado el alto número que la padecen tras la menopausia. Pero afecta también a los hombres mayores, debido a la incapacidad creciente del organismo para absorber el calcio, principal elemento de los huesos. De ahí su fragilidad y

que una simple caída, y a veces sin caída, signifique una rotura, que en algunos casos tiene consecuencias mortales.

Para fortalecer los huesos, algunos especialistas recomiendan alimentos ricos en proteína animal (carne, huevos, queso, leche, yogur), que deben constituir entre el 15 y el 20 % de nuestra dieta diaria, suplementos de calcio (de 1 200 a 1 500 mg diarios para toda persona de más de 50 años) y vitamina D (400 unidades diarias hasta los 70 años; 700 a partir de los 80). Además, hay que intentar tomar el sol por lo menos 15 minutos al día. La imagen del viejecito tomando el sol no es pintoresquismo o que tenga frío. Esos rayos ayudan a sintetizar vitamina D. Pero, como siempre, nuestro médico de cabecera nos puede ayudar a integrar un alimentación sana que tenga en cuenta las necesidades de nuestros huesos.

La próstata

Cuando se alcanzan los 70 años, el 70 % de los hombres tiene la próstata dilatada, dicen los manuales médicos. O sea que estamos ante un problema general entre la población masculina mayor, que se traduce en molestias de todo tipo, que empiezan por las frecuentes ganas de orinar hasta los casos más graves de cáncer.

La próstata es la pequeña glándula productora del fluido que transporta el semen durante la eyaculación. O sea que solo la tienen los hombres. Situada en la base de la vejiga, rodea la uretra. Cuando aumenta de tamaño, resta volumen a la vejiga, de ahí las frecuentes ganas de orinar. Pero como al mismo tiempo estrangula la uretra, dificulta el paso de la orina y crea la típica situación de pescadilla que se muerde la cola: frecuentes y urgentes ganas de orinar y dificultad para hacerlo.

Este mal se trata con medicinas antiinflamatorias y también he oído decir que una dieta consistente en productos de trigo, avena, almendras, pepitas de calabaza, espárragos y pescado azul, puede ayudar a mejorar nuestra salud. También conviene evitar las especias y picantes. Puede operarse para reducir o eliminar totalmente la glándula. El problema es que al hacerlo suelen dañarse los nervios adyacentes, que contribuyen a la erección, si bien las operaciones son cada vez más precisas y ya no implican necesariamente impotencia. La situación del paciente determina la intervención: si admite control, se espera, siempre que no se haya detectado un cáncer de próstata (aunque el crecimiento del cáncer de próstata es muy lento y el afectado puede morir de otra cosa). Se dice que si los hombres vivieran 120 años, todos terminarían teniendo cáncer de próstata.

El biólogo y cirujano ruso Serguei Voronov reveló a principios del siglo pasado un método revolucionario para detener los síntomas externos del envejecimiento: el injerto de glándulas genitales de mono, es decir, los testículos de nuestros primos hermanos de la selva. La verdad es que en España el procedimiento venía practicándose ya, pero de forma bastante más simple: los españoles comemos esas glándulas bajo el nombre de “criadillas”, no de mono pero sí de otros animales.

El doctor ruso hizo una serie de injertos muy prometedores al principio, pero insostenibles a medio plazo. Las energías que parecían dar las glándulas se disipaban incluso antes de que pudiera hacerse uso de ellas. La expectación causada por su revelación se evaporó con la misma rapidez con que había surgido.

Sin embargo, el asunto no estaba concluido. Las ansias de detener el envejecimiento son demasiado grandes. Hace unos 50 años resurgió el tratamiento en forma de inyecciones de testosterona, la hormona producida por los testículos y responsable de las características sexuales masculinas, ahora más fácil de obtener que de los testículos de los monos gracias a los avances de la química. El tratamiento consistía en inyecciones durante dos o tres semanas. Y en efecto, se notaba un reforzamiento de la actividad sexual, que ha ido siempre unida en la realidad y la imaginación a la juventud. Pero no era ese el único efecto que producían las inyecciones: había también otros bastante menos agradables, entre ellos el cáncer de próstata, que se disparó entre los que abusaban de tales inyecciones.

Quien tal vez ha tenido más éxito en este campo ha sido el cirujano suizo Paul Niehans, fundador de la Clinique La Prairie, en Clarens-Montreux, con sucursales en Francia y México. Su tratamiento se basaba en inyectar células de fetos de animales, concretamente extracto de hígado de feto de cordero, que luego sustituyó por el de ovejas vivas. No hay indicios de efectos negativos, pero tampoco pruebas científicas de que se consiguiera dar marcha atrás o incluso detener el reloj biológico. Todo lo más, ralentizarlo.

Hoy en día este tipo de tratamiento se ha sofisticado y generalizado hasta el punto de que la Academia Estadounidense de Medicina Antienvjecimiento, fundada en 1993, cuenta ya con 12 000 miembros, con numerosas clínicas a las que acuden no solo personas mayores, sino principalmente ejecutivos de ambos sexos que se acercan al medio siglo y quieren seguir pareciendo jóvenes, entre otras cosas para conservar el puesto. El tratamiento no es barato: mil dólares al mes, por el que reciben una variedad de píldoras (vitaminas, antioxidantes, melatonina) y normas para una alimentación adecuada y, esto es lo importante, testosterona para los hombres y estrógeno para las mujeres.

El doctor Daniel Rudman, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Wisconsin, realizó en 1990 un estudio clínico con diez hombres a los que inyectó la referida hormona durante seis meses, y comprobó que ganaban musculatura y perdían grasa. Otros nueve, a los que se había inyectado un placebo, no experimentaron tales cambios. “Los efectos del tratamiento —escribió el doctor Rudman— equivalen a los cambios sufridos por los individuos sometidos a él durante un periodo de diez a veinte años de envejecimiento.” Nada tiene de extraño que el estudio causara sensación general.

Estudios posteriores, sin embargo, no han corroborado el optimista anuncio del doctor Rudman. Como ha advertido la doctora Maxine Papadakis, de la Universidad de California, aquel era un estudio demasiado limitado para sacar conclusiones definitivas. La propia doctora hizo en 1996 otro

estudio más amplio, esta vez con 52 hombres entre 70 y 85 años, y comprobó que, aunque la testosterona aumentaba ligeramente su masa muscular y disminuía la grasa, “no los hacía más fuertes”. Algunos de ellos aseguraban haber mejorado su claridad mental pero luego, en los tests, la mayoría arrojaba pérdida de memoria, así como hinchazón de piernas y dolor de articulaciones. Una cuarta parte tuvo que interrumpir el tratamiento por esos efectos secundarios.

O sea que estamos ante un arma de doble filo. Los síntomas externos del envejecimiento pueden ralentizarse con hormonas, al menos por un tiempo, pero con riesgo de efectos no deseados. En otras palabras, se logra un mejor aspecto pero podemos estar acortando la vida.



En cuanto a las urgencias urinarias, conviene seguir la recomendación del duque de Edimburgo: “Yo, cuando veo un servicio, lo utilizo, tenga o no tenga ganas, pues no sé si dispondré de otro cuando las tenga”. Y si se tornan insoportables, al quirófano.

Las hormonas

Hay quienes no aceptan hacerse viejos y estarían dispuestos a vender su alma por mantenerse jóvenes. Los hubo, los hay y los habrá siempre. Como habrá siempre quienes ofrezcan el remedio para detener el tiempo, para revertir incluso el proceso de envejecimiento.

Los especialistas advierten que es preciso diferenciar entre la gente mayor que necesita un tratamiento con hormonas por deficiencia de ellas y la gente de mediana edad que busca con ellas seguir pareciendo joven. “Muchos vienen aquí como van al cirujano plástico. Ni siquiera se lo dicen a sus parejas”, afirma el director de una clínica; y cuenta el caso de una mujer de 50 años que llegó desesperada a verle porque había engordado, se sentía fatigada y se veía vieja. Con el tratamiento la mujer recuperó el humor y la energía necesarias para comenzar una dieta y frecuentar el gimnasio, perdió cinco kilos en un mes e incluso restableció la libido. ¿Se debía a la hormona o a la sugestión? ¿Va a tener complicaciones posteriores por el uso de la hormona? Imposible saberlo, entre otras cosas porque no hay todavía suficientes estudios al respecto. Sin olvidar que la gente tiende a creer en los efectos de todo aquello que le ha costado su buen

dinero. Y estos tratamientos lo cuestan.

Hay otros tratamientos más baratos. Últimamente el tratamiento de hormonas se ha practicado con parches parecidos a los de nicotina para dejar de fumar. Una variedad de estos es un gel que se aplica sobre la piel en forma de masaje hasta que es absorbido por ella. Ni que decir tiene que tanto los parches como el gel contienen la misma testosterona, aunque el organismo la asimila de forma distinta a la inyectada directamente al riego sanguíneo. Quienes los usan aseguran obtener resultados, sobre todo en el aspecto, pero habría que distinguir si son debidos a la hormona o a las otras glicerinas contenidas en el preparado. Además, hay que sopesar los riesgos, que existirán siempre, pues la testosterona actúa sobre una serie de órganos internos, aunque su efecto varía en cada caso.

De cualquier manera, la recomendación de mantenerse bajo vigilancia médica durante el tratamiento con hormonas es más pertinente que nunca. Pero con el auge que ha tomado el culto al cuerpo, hay quien está dispuesto a aceptar estos riesgos y otros mayores para mantenerse joven, aunque sea solo en apariencia. Y es que nunca en la historia la apariencia había desempeñado un papel tan importante.

La andropausia

Todo el mundo sabe que, al llegar a una determinada edad, entre los 50 y 60 años, generalmente, las mujeres cesan de ovular. Esto significa el final de su menstruación y de su capacidad de tener hijos. Conocemos también los síntomas que acompañan al proceso, que pueden ser más o menos agudos según la persona.

Sin embargo, es menos conocido que los hombres sufren algo parecido; no sé si por el afán de ocultar todo aquello que se refiere a su capacidad sexual o porque no suele tener la intensidad que en las mujeres. Incluso su nombre, andropausia, se conoce poco. Pero no hay la menor duda de que el proceso existe y muchos recordarán haberlo sufrido, aunque lo atribuyeran en su momento a otras causas. Los síntomas son parecidos a los de la menopausia: sofocos acompañados de los correspondientes sonrojos, sudores, falsa fiebre y malestar general, que pueden durar meses o incluso años.

Consecuencia de la andropausia es la disminución de la capacidad de las glándulas

sexuales para segregar las hormonas correspondientes, lo que repercute en todo el organismo, que debe ajustarse a la nueva situación.

Ponerse años

Tengo un amigo que ha inventado un método bastante más sencillo y, desde luego, infinitamente más barato para parecer más joven de lo que es: ponerse años. No han leído mal, ponerse, no quitarse, como hace la mayoría. Cuando le preguntan su edad, dice tener cinco o seis años más de los que tiene. Ante lo que su interlocutor o interlocutora se queda tan pasmado como admirado y su reacción suele ser irse al otro extremo:

—¡Chico! ¡Qué bien conservado estás! ¿Cómo te las arreglas? Se diría que tienes diez años menos.

Claro que, de tanto en tanto, mi amigo tiene su penitencia, cuando algún “malaúva” le suelta:

—Es más o menos lo que te echaba.

Lo que no le ha disuadido de continuar con su especial método Voronov.

Otra consecuencia bastante más desagradable es que se disminuye proporcionalmente la actividad sexual, que se irá debilitando a medida que esas hormonas dejen de llegar a la corriente sanguínea, como todos los hombres detectan, muy a su pesar, a partir de determinadas edades. Otro síntoma es la disminución de la masa muscular, los músculos flojos en todas las partes del cuerpo y la acumulación de grasas en algunas especialmente, como estómago, vientre y caderas.

El tratamiento para la andropausia es el mismo que el de la menopausia. Si a las mujeres se les proporcionan las hormonas femeninas que empiezan a faltarles, a los hombres se les proporcionan las masculinas correspondientes; en especial, la ya citada testosterona, segregada por los testículos. Pero ya hemos advertido también de los riesgos que conlleva. La testosterona, sobre todo tomada en cantidades excesivas, lastra una serie de órganos internos porque activa artificialmente sus funciones y puede conducir al cáncer y a otras anomalías. Es por lo que conviene usarla solo en individuos que padecen un déficit anómalo de ella, no en aquellos que por ley biológica llegan a sus años de cambio. Algo que únicamente podrán decir los médicos, que serán también los encargados de recetar la dosis. El resto tenemos que acostumbrarnos, como se han acostumbrado las mujeres, a pasar la andropausia como una de las tantas pejugueras de esta vida. Aunque la verdad es

que eso es más fácil de decir que de hacer.

La impotencia

La andropausia no es más que el comienzo de un camino más o menos largo, pero inevitable, que conduce a la impotencia, que es la incapacidad de practicar el sexo, al menos de la forma como clásicamente venía haciéndose. Es un auténtico suplicio al final de la vida de todos los hombres, ya que la masculinidad viene unida a su capacidad sexual. Por lo tanto, nos encontramos ante un problema mayor. Mayor, pero ineludible, razón por la cual lo trataremos con el realismo, la extensión y la sinceridad que este tipo de cuestiones requieren.

Empecemos por definir la impotencia. Fisiológicamente, se trata del colapso u obstrucción de los vasos sanguíneos del pene, que impiden su erección y, por lo tanto, su penetración en la vagina.

Lo segundo es identificar sus causas, pues pueden ser varias:

- **Problemas emocionales, angustia o depresión.** Estos problemas requieren la asistencia de un psicólogo o psiquiatra, en el caso de que sean graves.
- **Problemas de estilo de vida.** El alcohol, el tabaco y las drogas disminuyen la capacidad sexual (contra lo que puede parecer, sobre todo el primero), y llegan incluso a anularla por completo. Renunciar a ellos se hace imprescindible si uno quiere mantenerse activo en la cama, o donde sea.
- **Problemas médicos.** Hay enfermedades, como la diabetes, que influyen negativamente en la capacidad sexual. La mejor forma de aumentarla es curarlas o por lo menos tratarlas.
- **Problemas de pareja.** Pueden ser físicos, mentales o simplemente resultado del difícil contacto íntimo. La solución en estos casos tendrán que alcanzarla ambos tras una conversación a fondo sobre el asunto y, tal vez, con la ayuda de un especialista.

De forma muy general, puede decirse que la impotencia prematura viene causada por el aburrimiento, las preocupaciones, la fatiga, el estrés, la rutina, el alcohol, la

depresión, un compañero o compañera no predispuestos, el miedo a fallar, ciertos medicamentos o problemas de salud, en especial, de la próstata, que al dilatarse dificulta el paso del esperma.

Dada la importancia que tiene el sexo en la vida, la merma de esa facultad tiene serias consecuencias en la mayoría de los individuos, casi más mentales que físicas. Da lugar a un caso curioso de pescadilla que se muerde la cola: los primeros síntomas de disminución de la capacidad sexual provocan preocupación en el afectado, lo que a su vez disminuye aún más dicha capacidad. El problema se agrava así casi siempre y conduce, en casos extremos, a la total renuncia al sexo por temor a fracasar en él. No hace falta decir que es un error mayúsculo. Al sexo no hay que renunciar por la importancia que tiene en nuestro equilibrio físico y mental, si bien hay que aceptar que no podemos tener el aguante de los años mozos o que incluso no pueda llegarse al coito. Pero siempre podrán buscarse alternativas, ya que el erotismo es tan vasto como el universo, según se aprende en cualquier manual o, de ser posible, en la práctica. Lo que tampoco quiere decir que haya que obsesionarse con él.

Ocurre en este terreno algo curioso, que casi parece un juego maligno de la naturaleza. El deseo sexual de las mujeres disminuye tras la menopausia (lo que puede deberse a la disminución de hormonas y, también a que su vagina se reseca, por lo que la penetración pudiera causarles daño); no obstante, pueden continuar practicando el sexo indefinidamente. Sin embargo, los deseos sexuales del hombre se mantienen tras la andropausia, pese a que su potencia sexual disminuye hasta desaparecer por completo; un desencuentro que puede ser causa de tensiones graves en la pareja, si no se aborda a tiempo. Mientras se trate solo de problemas físicos, como la sequedad vaginal, que puede aliviarse con pomadas que la lubrican, no tiene mayor importancia. Pero si se trata de un desinterés general por parte de la mujer, la cosa es grave y requiere otro tipo de tratamiento.

Por parte del hombre, el tratamiento es tan simple como problemático. Consiste, sencillamente, en mantener abiertos los vasos sanguíneos que riegan el pene y dan lugar a la erección. El óxido nítrico, vasodilatador, causa ese efecto, como saben todos los amenazados por angina de pecho, que deben tener siempre a mano una cápsula de nitroglicerina para el caso que les dé. Pero no va uno a mezclar nitroglicerina con sexo, que ya tiene bastante de ella. Hay cien otras formas acumuladas a lo largo de los siglos para batir a la naturaleza en este terreno, pues

estamos ante uno de los problemas más antiguos del hombre.

Hay ejercicios que pueden ayudar, especialmente los que desarrollan los músculos pélvicos, en la base del pene, y facilitan su erección. Consisten en contraer el músculo que retiene la orina, contando hasta cinco, diez veces seguidas. Luego, hacer esfuerzos para orinar y, cuando estamos orinando, detener el flujo del líquido, para expulsarlo luego con la mayor fuerza posible. Si se hace con pomadas, que ya existen para ello, mejor.

La yohimbina, un alcaloide extraído de la corteza del yohimbé, vasodilatador, tiene fama desde antiguo de afrodisíaco. Estudios con ella parecen arrojar alguna evidencia en este sentido, aunque no definitiva.

Algo parecido puede decirse de ciertos tés, como el de jengibre, que los chinos toman no únicamente como los ingleses, con pastas a las cinco para hablar del tiempo, sino con intenciones más pillas, convencidos de que ayuda a ellas. Y si uno está convencido de algo, casi seguro de que le surte efecto.

De la testosterona ya hemos hablado, así como de sus efectos, tanto positivos como negativos. Hablaremos ahora de la Viagra, que surgió hace algunos años un poco por casualidad, como buena parte de los grandes inventos. La casa Pfizer estaba investigando un nuevo producto contra la inflamación de la próstata cuando se encontró con que bastantes de los participantes en el test recuperaban o reforzaban el riego sanguíneo del pene, con lo que la erección les era más fácil. ¿Habían dado con la bala de plata para la impotencia masculina? Pues sí y no al mismo tiempo. Sus efectos están probados, como demuestra su uso y el que hayan salido al mercado otros productos semejantes que incluso aseguran mejores resultados. Lo que está cambiando el panorama de la impotencia masculina, que afecta a millones de personas.

Hasta no hace mucho los problemas de erección, sobre todo por debajo de los 65 años, se atribuían a las citadas causas psicológicas, bloqueos mentales, inhibiciones, timidez, complejos y problemas parecidos. Hoy, sin embargo, se atribuyen a problemas orgánicos que pueden haber originado los mentales. Son los que hay que atacar.

Tanto Viagra como Cialis (de la casa Lilly) y Letriva (de la Bayer) actúan neutralizando la fosfodiesterasa, una enzima que dificulta la erección. Se diferencian en su estructura, en el tiempo que tardan en surtir efecto y en la

duración de la erección. El precio es parecido y se administran oralmente. No los cubre la Seguridad Social, aunque los médicos especialistas lo reclaman por considerar que se trata “en muchos casos” de una enfermedad que incide en la calidad de vida de las personas afectadas.

Tabla 7-1 Medicamentos contra la impotencia masculina

	Letriva	Viagra	Cialis
Efectivo tras...	1 hora	20 minutos	20 minutos
Eficaz durante...	5 horas	24-36 horas	5 horas

Sin embargo, la diferencia principal entre ellos es que Cialis y Letriva son más específicos, lo que reduce los efectos secundarios. Pueden tomarse también, sobre todo el segundo, con bebidas y cualquier clase de alimentos. Se trata, en fin, de Viagras más evolucionadas, aunque esta conserva la fama de ser la primera del ramo y la eficacia de su fórmula original, más simple. Sin embargo, es imposible decir cuál es la mejor pues su efecto varía en los distintos organismos, por lo que conviene ensayar bajo la observación de un especialista.

Por cierto que a raíz de su salida se comentó que la Viagra podía causar problemas cardíacos, se habló incluso de muertes debidas a ella o, mejor dicho, a los sobreesfuerzos que los pacientes de este tipo hacían durante el acto sexual tras tomarla. Estudios posteriores han arrojado que, en realidad, la Viagra reduce este riesgo, al reducir el esfuerzo que debe hacerse durante dicho acto. Se han apreciado también alteraciones visuales debidas a la pobre circulación sanguínea en el área ocular en algunos de los usuarios de Viagra y Cialis. Pero son tan pocos los casos, 38 entre más de 30 millones, que no se ha aconsejado retirar los medicamentos.

Recientemente les ha salido una competidora con Uprima, de la casa Abbott, cuya base es la apomorfina, similar a la dopamina, un neurotransmisor usado ya en casos de neurosis, esquizofrenia, hipertensión y párkinson. La Uprima, tomada en forma de pastilla colocada debajo de la lengua, hace llegar a través de la sangre su principio activo a una región del hipocampo llamada núcleo paraventricular, que a

su vez desencadena el proceso del cerebro que produce la erección. La orden se transmite a través de los nervios, y el pene se llena de sangre y se produce la erección unos 20 minutos más tarde, siempre que haya estímulo sexual. Como efectos secundarios pueden darse mareos y náuseas (7 % de los casos), dolor de cabeza (4 %) y desmayos (menos del 0,2 %).

Una curiosísima y reciente disminución en la venta de estos preparados (10 % según los laboratorios que los producen) fue atribuida a esa rara forma de ceguera relacionada, al parecer, con su uso. Los expertos, sin embargo, ven la principal causa en el elevado precio, no cubierto por la Seguridad Social. Dicen que parece que cada vez son más los que han descubierto que puede haber sexo sin penetración. Tan gratificante y mucho más barato.



Un acompañamiento sentimental de caricias y jugueteo amoroso ayuda mucho, con Viagra o sin ella. A estas alturas de la vida el sexo no puede practicarse como lo practicábamos a los 20 años, al abordaje. La puesta en escena es fundamental. Una cena romántica a la luz de las velas, un cambio de ambiente, la celebración de aniversarios, una excursión a cualquier sitio, inesperada sobre todo, ya que la sorpresa contribuye a la excitación, en fin todo lo que sea huir de la rutina contribuirá a la prolongación del sexo. ¿Hay que identificar sexo con vida? Algunos, como Woody Allen, lo hacen. Otros no, pues los viejos tabúes sobre él se mantienen pese a la enorme explosión que ha experimentado en las últimas décadas. De lo que no cabe duda es de que el sexo es bueno para el cuerpo y para el espíritu. Completa la vida, hace mucho más honda una relación e incluso elimina dolores, al menos mientras se practica. Por lo que no conviene olvidarlo. Al revés, conviene cuidarlo.

El alzhéimer

Desde los orígenes de la humanidad la muerte es considerada el mayor de todos los males, no importan las penurias de la vida. Pero cuando la vida se alarga y las expectativas de todo tipo se han ampliado para los mayores, la naturaleza de nuestros miedos cambia. Cada vez son más los que dicen que, más que a la

muerte, temen a una larga, dolorosa e incurable enfermedad. O, más todavía, el oscurecerse de su mente, el ir perdiendo la memoria, el olvido paulatino de todo, incluido uno mismo. En otras palabras, contraer alzhéimer.

Hace no demasiados años, la pérdida de la memoria y el desencanche paulatino del mundo circundante no se consideraba grave, se creía que formaba parte de la ley natural de la decadencia de la naturaleza, lo que en parte puede ser verdad. “No te preocupes —se decía del anciano que presentaba esos síntomas—, son cosas de la edad.” Incluso se le había puesto un nombre: demencia senil. Pero una de las consecuencias negativas de que vivamos cada vez más años es que cada vez habrá más gente con esta demencia, que en su forma más grave se conoce con el nombre de enfermedad de Alzheimer. Además se multiplica el número de afectados, pues el alzhéimer tiene la peculiaridad de hacer sufrir más a quienes rodean al paciente que al paciente mismo. El paciente, una vez que la enfermedad está plenamente desarrollada, entra en una especie de limbo, al que apenas llegan amortiguados los ecos de la realidad. Pero quienes lo rodean tienen que afrontar la trágica situación de alguien próximo y querido que se encuentra ya a años luz del resto. O, simplemente, que ya no es quien era.

El alzhéimer es una especie de muerte en vida que roba la personalidad al paciente y le deja solo el armazón de su cuerpo. Pero aun así, sigue siendo la misma persona, por lo que hay que cuidarla, protegerla, guiarla como a un niño pequeño, pues por sí sola es incapaz de hacerlo, lo que transforma totalmente la vida del afectado y de cuantos lo rodean. Y cuanto más gente ve u oye de los efectos de esa transformación, a través de amigos o conocidos, más crece la alarma ante la posibilidad de acabar de la misma manera.

Pese a los innumerables estudios realizados recientemente sobre la enfermedad de Alzheimer, poco se sabe sobre sus últimas causas. Se puede hablar de factores de riesgo: sedentarismo, colesterol y todo tipo de alteraciones cardiovasculares, además del factor genético.

Una enfermedad muy compleja

Han salido al mercado medicinas que si bien no garantizan la curación del alzhéimer prometen paliar sus efectos. De una de ellas se llegó incluso a decir que puede retrasar dos años el ingreso del paciente en una clínica geriátrica. Estudios más recientes, sin embargo, no lo confirman, y en un congreso celebrado en 2004 en Nueva York se alzaron voces indignadas de algunos especialistas, asegurando que los efectos de tales medicinas son muy modestos. “Sin duda alteran la química del

cerebro, pero los progresos en memoria y coordinación mental son mínimos —dijo el profesor Thomas Finucane, de la Universidad Johns Hopkins, que añadió—: La gente cree que la cura del alzhéimer está a la vuelta de la esquina. La realidad es que no espero un remedio en décadas.”

Los especialistas españoles son algo más optimistas y hablan de años. Dos de ellos, la investigadora Manuela García, del Instituto de Gerontología del Hospital de La Princesa de Madrid, y el doctor José Manuel Martínez-Lage, de la Universidad de Navarra, aseguran haber encontrado dos fármacos, la memantina y la galantamina, que frenan la muerte neuronal en el 40 y el 60 % de los casos en el cerebro de las ratas. Sin embargo, hay que tener muy en cuenta el ensayo efectuado en Suiza hace unos años: a 350 voluntarios se les inyectó la proteína beta amiloide modificada, que había surtido efecto en ratones. Esto causó la muerte por encefalitis a tres de ellos.

Lo importante es que se trabaja intensamente en una enfermedad tan compleja, según algunos especialistas, como el cáncer. Y que si no se la ataja, puede terminar afectando a tantas personas como este.



Sobre la enfermedad misma se sabe que se trata de una degeneración de las neuronas. Una proteína que flota en el cerebro, la beta amiloide, se une a otra de las ramificaciones neuronales, la tau, para formar auténticos ovillos que introducidos en la célula cerebral, acaban destruyéndola o dejándola como una soga deshilachada. Lo que le impide ejecutar las sinapsis o transmisiones entre ellas, que regulan todo el aparato motor de la mente y el organismo. No forma parte, sin embargo, del envejecimiento normal, pues hay quien no lo sufre. Pero afecta casi exclusivamente a los viejos y cuanto más viejo se haga uno, más posibilidades tiene de contraerla.

En España se cree que afecta a medio millón de personas, aunque solo el 25 % son tratadas. A ello se añade que, al crecer la perspectiva de vida, crecerá también el número de enfermos, con el temor consiguiente, ya que el alzhéimer, como queda dicho, le roba a uno la personalidad, dejándolo a merced de los demás. Dos de las cosas que más se temen en este mundo.

Se trata, por tanto, de uno de los grandes miedos de cara a la jubilación, sobre todo entre las personas aprensivas. ¿Terminaré teniendo alzhéimer? es una de sus mayores preocupaciones. Y lo malo es que el alzhéimer solo se detecta cuando ya se tiene y no hay forma de revertirlo. Hay quien piensa que el olvido de algún nombre o fecha constituye ya un síntoma de la enfermedad, cuando puede ser algo

completamente normal. O sea que no debe preocupar que se olviden algunas cosas. Lo que tiene que preocupar es que uno no sea capaz de recordar el nombre de alguien que debería saber, el del padre, la madre, la esposa o un hijo. Ese sí que es un síntoma grave. Hay que tener en cuenta también los antecedentes familiares. Si ha habido alguien en la familia con alzhéimer, es probable, aunque no seguro, que nosotros terminemos teniéndolo tarde o temprano. Se han localizado varios genes que pueden causarlo y se trabaja activamente sobre ellos. Pero los estudios se hallan todavía en fase experimental.

Mientras se le encuentra remedio a la enfermedad, lo que se hace es echar mano de lo que hay. Por ejemplo, las estatinas contra el colesterol, los antiinflamatorios contra la artritis y los estrógenos que se dan a las mujeres posmenopáusicas parecen tener cierta acción beneficiosa.

En cuanto a la prevención, hasta hace muy poco solo existían remedios caseros. Hace unos años se dijo que el aluminio podía ser una de las causas del mal, lo que trajo como consecuencia que muchas amas de casa tiraran a la basura todas las cacerolas de ese material. Pero la relación no ha podido ser establecida científicamente con suficiente claridad. Algunos estudios sugerían también que el pescado, el vino y ciertos alimentos con alto grado de vitamina E, así como el extracto del árbol *Ginkgo biloba*, ayudan a escapar de la enfermedad. Por desgracia, un reciente estudio clínico realizado durante tres años con 769 pacientes en distintos hospitales estadounidenses ha arrojado que la vitamina E no detiene el progreso de alzhéimer. Mientras Aricopt, un producto de la firma Pfizer, funcionó solo el primer año, excepto en personas con riesgo genético de la enfermedad, en las que la acción fue más duradera.



Los estudios se concentran en las personas predispuestas a padecer la enfermedad de Alzheimer, y se han localizado varios grupos. Por ejemplo, los portadores del alelo de la apolipoproteína 4, conocida médicamente por *Apo E4*, que contribuye a la formación de los ovillos neuronales. Se piensa que si se la detecta con suficiente antelación y se comienza un tratamiento con las herramientas hoy disponibles, se puede por lo menos retrasar la aparición de la enfermedad hasta conseguir transformar la Apo E4 en Apo E3, otra proteína muy parecida, que no predispone al alzhéimer, y se diferencia de la que sí lo hace solo

en un aminoácido, el número 112 de la cadena de 229 que ambas contienen. El laboratorio Gladstone, de California, ha conseguido transformar la Apo E4 en Apo E3, e incluso lo ha probado con cierto éxito en ratones. Pero llevarlo a cabo en personas requerirá su tiempo si no quieren cometerse errores graves. En cualquier caso, aquellos que hayan tenido familiares con alzhéimer pueden pensar en la conveniencia de hacerse una prueba genética, por si son portadores de la Apo E4, y tomar las medidas oportunas.

Pero ni mucho menos todos los casos de alzhéimer son debidos a la herencia e incluso hay especialistas que reducen estos al 4 %. De los demás, desconocemos el origen. Sabemos solo que en un momento determinado aparecen en el cerebro placas de la citada proteína beta amiloide y los ovillos en las neuronas de la proteína tau, que inician el proceso degenerativo, que en el mejor de los casos puede frenarse, pero, hasta el momento, nunca revertirse. Las mayores esperanzas se depositan hoy en los estudios y tratamientos con células madre, para regenerar las lesionadas en el cerebro.

En lo que coinciden todos los especialistas es en que mantener tanto el cuerpo como la mente activos ayuda. Los enfermos de alzhéimer suelen dormir no solo durante la noche, sino también buena parte del día, lo que ha hecho que algunas personas renuncien a su siesta. Lo que no se sabe es si ese dormir excesivo provoca la enfermedad o es una consecuencia de ella. Un tratamiento a base de ejercicios y actividades regulares es más que recomendable. La jardinería, por ejemplo, ha conseguido sacar a algunos pacientes del abismo en que se encontraban. Algo parecido puede decirse de la media hora de paseo por la mañana y por la tarde, de los movimientos de brazos, del levantamiento de pesas incluso. Naturalmente, tienen que ser inducidos a ellos por familiares y monitores hasta que se conviertan en su rutina. Si se consigue que decoren su cuarto a su gusto y lo arreglen cada día, será un gran triunfo.

En cuanto a la mente, existen todo tipo de ejercicios para mantenerla activa. Desde contar hacia atrás a recordar 50 nombres de familiares, pasando por recitar poesías o canciones aprendidas de niño. Ni que decir tiene que resolver crucigramas es uno de los favoritos.

Pero la enfermedad de Alzheimer ha venido para quedarse hasta que se le encuentre cura, cosa que, como queda dicho, va para largo.

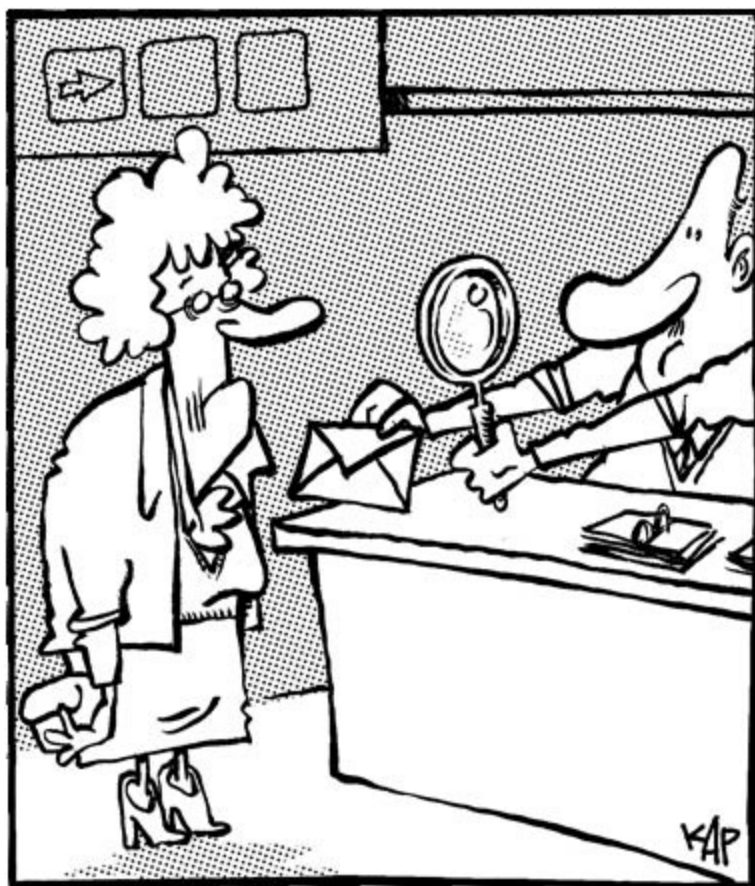
Parte III

Parte III. La economía personal

En esta parte...

Tal vez ahora más que nunca debes plantearte los problemas relacionados con tu economía. Ya no recibirás un salario: dependes de tu pensión y de las posibilidades que te brinden los ahorros, si los tuvieras, y la planificación previa. Por eso en esta parte abordamos los aspectos relacionados con tu economía, no solo durante la jubilación, sino también durante los años previos. Asimismo te guiamos por el intrincado mundo de las decisiones que es preciso tomar sobre dónde vivir, si tienes la alternativa de mudarte o te ves forzado a ello. También te damos útiles pautas para volver al tajo, si lo necesitas o lo deseas... que algún interesado hay.

Conviene que consultes el recuadro “¡Última hora!” donde encontrarás las últimas noticias sobre los cambios introducidos para calcular las pensiones.



–BIEN. AQUÍ TIENE SU PENSIÓN... Y AQUÍ UNA LUPA PARA REVISARLA...

Capítulo 8. Finanzas



En este capítulo

- Ganar libertad
- Ahorrar: hombre precavido vale por dos
- Escoger las mejores estrategias financieras



Apuntaba anteriormente que la jubilación descansa sobre dos pilares (puedes volver al capítulo 2, “Prepararse para una jubilación plena”):

- La salud que se tenga al llegar a ella
- Los medios económicos de que dispongamos durante ella

De cómo afianzar nuestra salud ya hablamos en capítulos anteriores. Este vamos a dedicarlo a cómo procurarnos una satisfactoria situación económica, que, como es lógico, será siempre proporcional a la anterior. Pero de lo que se trata es de que no disminuyan los medios disponibles.

El dinero

El dinero, ese “poderoso caballero”, despreciado únicamente por aquellos a quienes les sobra o por los que han perdido la esperanza de tenerlo, no dará la felicidad, pero suele aportar tranquilidad, algo importante en todas las etapas de la vida, y en esta especialmente por que aumenta la indefensión.

No por nada el hombre normal y corriente ha considerado el dinero en todas las épocas una de las cosas más importantes de este mundo, si no la que más. Que representa poder no hay la menor duda, siendo uno de los elementos fundamentales para ganarnos el respeto, la admiración e incluso el cariño de los demás, aunque esto último sea siempre difícil de evaluar.

Hay quien sostiene que equivale también al sexo —“de ambos no se tiene nunca bastante”, decía James Baldwin— y, desde luego, se puede comprar con él. Que

sirve para tapar todo tipo de fallos y faltas, físicas y morales, está a la vista.

No es, pues, exagerada la admiración que siempre ha causado, las ansias que ha producido e incluso los pecados y crímenes que por él se han cometido. Ansias y deseos que, llevados a su extremo, pueden volverse en nuestra contra, ya que el dinero es solo un símbolo y su valor queda limitado a las cosas o personas que pueden comprarse con él.



El avaro que se limita a acumular dinero nunca gozará plenamente de él. “En esta vida hay que elegir entre hacer dinero o gastarlo”, decía Édouard Bourdet. Una advertencia muy adecuada para la jubilación, que debe ser una etapa de gastar el dinero que tengamos, mucho o poco, no de seguir acumulándolo.

La libertad

Entre todas las cosas con las que se ha relacionado el dinero, la más importante es la libertad. Libertad para hacer lo que uno quiere y para no depender de nadie. Condiciones imprescindibles para gozar de la jubilación, pues, si dependes de otro, difícilmente puedes hacer en estos últimos años lo que siempre habías querido hacer, sin haber tenido hasta entonces oportunidad de hacerlo. Por eso el dicho famoso y repetido “la vida está mal organizada, debería tenerse dinero en la juventud, cuando uno puede aprovecharlo al máximo, no en la vejez, cuando maldita la falta que hace” es uno de los mayores despropósitos que se hayan dicho.

No, la vida, al menos en este punto, está muy bien organizada. Los jóvenes tienen tantas cosas, energías, ambiciones y sueños, que aunque necesitan dinero, ¿quién no?, pueden prescindir de él. La mejor prueba es que casi ningún joven tiene dinero y, sin embargo, sale adelante.

Cuando realmente se necesita el dinero es en la tercera edad, momento en que puede sustituir a todo lo que se ha ido perdiendo por razones naturales o sociales, desde el poder al respeto, pasando por el sexo, si se necesitase. De ahí la importancia del capítulo financiero al llegar a ella.



Debemos restar importancia a las angustias que suele causar el temor a que no nos alcance el dinero en esta etapa, debido a que cuando llega, uno comprueba que gasta menos de lo que pensaba. Esto es verdad, aunque no impide que el dinero tenga una importancia excepcional en la tercera edad y debamos prestarle una especial atención.

Recomendaciones previas a la jubilación

Es recomendable que bastante antes de llegar a su retiro, por ejemplo, a los cuarenta años, todo el mundo haga, papel y lápiz en mano, un análisis de su situación financiera presente y futura.

Analizar la situación

Las dos primeras preguntas que te debes contestar antes de la jubilación son:

- **¿Cuánto dinero voy a tener al jubilarme?** Es una pregunta relativamente fácil, pues es el resultado de sumar la pensión, los ahorros y los ingresos que se puedan tener por otra parte (hay más detalles en este mismo capítulo en el apartado “Planificar la jubilación en seis pasos”).
- **¿Cuánto dinero voy a necesitar?** Esta pregunta ya es más difícil, pues hay que tener en cuenta dos factores que ni los mejores economistas son capaces de predecir: el valor del dinero (o la tasa de inflación) y cómo evolucionarán los intereses.

El valor del dinero



De que el dinero pierde valor no cabe la menor duda, y debes tenerlo en cuenta en tus predicciones y planes. El problema es saber cuánto pierde, cosa prácticamente imposible de prever.

Hay una fórmula muy simple para hacerse siquiera una idea de ello. Basta con que

compares lo que podías comprar hace diez años con 166 pesetas y lo que puedes comprar hoy con un euro, su equivalente. Y proyectar el mismo aumento de los precios, o la disminución del valor del dinero, para los próximos 10, 20, 30 años, para saber así en cuánto habrán quedado tus ahorros entonces.



Si quieres hacerlo de forma más práctica, puedes recurrir a lo que costaba hace diez años un café, una entrada de cine o un billete de autobús (los estadounidenses han establecido como baremo el precio de una hamburguesa) y pensar que en otros diez habrá experimentado un alza parecida. Puede decirse que el dinero viene perdiendo la mitad de su valor cada veinte años.

El nivel de los intereses

Es aún más difícil de predecir, ya que dependerá del estado general de la economía y de las medidas que adopten los bancos centrales para activarla o frenarla. Los ahorradores, una parte importante de los cuales son jubilados, suelen hallarse en el campo contrario al resto. Les conviene que suban los intereses, contrariamente a los demás, deseosos de que bajen para hacer sus grandes compras, como el piso o el coche. Son factores que hay que tener muy en cuenta a la hora de invertir nuestros ahorros.

El siguiente paso que se debe dar una vez puesto en claro el estado financiero es ajustar el estilo de vida a los ingresos con los que una vez jubilados podremos contar. De la pensión podemos estar seguros, ya que ningún gobierno, de izquierda, derecha o centro se atreverá a eliminarlas dada la fuerza del voto de los pensionistas. Pero aquellos con menos de cuarenta años deben tener en cuenta que precisamente el aumento del número de pensionistas puede reducir un día sus pensiones, por lo que no estaría de más que se fueran haciendo con un suplemento. Cómo, preguntarán muchos, si con lo que ganamos apenas nos llega para vivir. Pocas cosas más lejos de mis habilidades que las finanzas, pero sí puedo ofrecer unos cuantos consejos, basados más en mis equivocaciones que en mis aciertos en este terreno. Esas recomendaciones son el tema de lo que resta de este capítulo.

Comprender que el futuro llegó

Hoy en día llegar a la jubilación ya no es sinónimo de ser demasiado viejo para trabajar ni demasiado frágil para disfrutar. Ahora es simplemente otra etapa de la vida, para muchos, la más feliz.

España es el país con más longevidad de Europa y es bastante común vivir muchos años después de retirarse de la vida laboral. El Banco Mundial situaba la esperanza de vida en un país como España en los 81,1 años, en su última medición del 2008.

Pero además de la alegría de recuperar el tiempo para disfrutarlo como se quiera, nos enfrentamos a la realidad de no cobrar un salario. La pensión pública de jubilación es solo una parte de los ingresos que percibíamos en nuestra vida laboral. Cuanto mayor sea el salario, menos porcentaje sobre él representará la pensión.

Además, el futuro del sistema público, que quizá ya esta aquí, es, por lo menos, incierto. Se prevé que en el año 2049, por cada diez personas en edad de trabajar, residirán en España casi nueve personas potencialmente inactivas (menores de 16 años y mayores de 64). Es decir que la tasa de dependencia llegaría al 89,6 %, desde el 47,8 % actual. Anímate a consultar por internet las últimas previsiones, por ejemplo en el Banco de España, www.bde.es. En plena crisis he comprobado que los cálculos varían al aparecer nuevas variables con las que no contaba nuestros señores economistas.

Es por lo menos recomendable, para poder disfrutar de una jubilación cómoda, complementar la Seguridad Social y las pensiones empresariales con el ahorro y la inversión personal. Para que la edad dorada realmente lo sea, sin que tengamos que renunciar al nivel de vida al que estamos acostumbrados; es necesario prever, planificar y ahorrar desde antes de llegar a ella.



Nunca es demasiado pronto para empezar a ahorrar para la jubilación. Sea cual sea tu edad o situación familiar, debe ser uno de los objetivos económicos prioritarios. Cuantos más años te queden para ahorrar, menos cantidad tendrás que sacrificar todos los meses y más colchón podrás acumular para disfrutar durante esa etapa de tu vida.

Planificar la jubilación en seis pasos

Como aconsejan muchos especialistas, podemos resumir la planificación para la jubilación en seis sencillos pasos:

1. Calcula qué ingresos mensuales necesitarás después de jubilarte.
2. Estima otras fuentes de ingresos con los que podrás contar (como la pensión pública o pensiones empresariales, si las hubiera).
3. Calcula la diferencia entre los dos puntos anteriores.
4. Determina la cantidad total que necesitarás ahorrar para cubrir el desfase, teniendo en cuenta la expectativa de vida (cuantos más años vivas, mayor será el fondo acumulado necesario).
5. Elige los mejores instrumentos financieros para poder conseguir el ahorro objetivo.
6. ¡Empieza ahora mismo!

Paso 1. Calcula qué ingreso mensual necesitarás después de jubilarte



Este paso es crucial. No podrás planificar bien el ahorro si no determinas tu objetivo.

Un criterio muy utilizado es que durante la jubilación hará falta entre un 70 y un 90 % de los ingresos previos a la jubilación. Según esta estimación, si tienes un sueldo de 40 000 euros brutos anuales antes de jubilarte, te harán falta entre 28 000 y 36 000 euros para mantener el mismo estilo de vida después (entre 2 400 y 3 000 euros por mes).

Se calculan gastos mensuales inferiores porque se supone que la mayoría de la gente ya tendrá pagada su vivienda, que ahorrará en ropa, en desplazamientos y otros costes relacionados con la actividad laboral, y que tendrá que pagar menos impuestos. Pero esta regla no es necesariamente válida para todo el mundo, ya que las necesidades económicas cambian, pero los gastos totales no varían mucho e incluso pueden subir.



Ten en cuenta cómo te gustaría que fuera esta etapa de tu vida:

- **Actividades.** ¿Qué quieres hacer? ¿Viajar, estudiar, hacer trabajos de voluntariado, dedicarte a perfeccionar algún deporte? (lee la parte III, “El tiempo libre”).
- **Vivienda.** ¿Dónde piensas vivir? ¿En tu vivienda actual, volver a tu pueblo, trasladarte a otro clima, cerca de tus hijos, a una residencia de mayores? (lee “El nido” en el capítulo 2).
- **Expectativas.** ¿Qué expectativas de salud tienes? ¿Cuentas con algún seguro o plan de salud privado que quieras mantener después de jubilarte (las primas serán más caras) o solo con la Seguridad Social? En caso de no ser autosuficiente, ¿tienes familia u otras personas a las que puedas recurrir? (lee el capítulo 7, “Los grandes enemigos de una jubilación plena”).

Ten en cuenta estas variables y la vida a la que aspiras para estimar cuánto dinero necesitarás. Y revisa tus cálculos todos los años.

¡Última hora!

Los cambios fundamentales de la reforma laboral son:

1. La edad de jubilación se retrasa a los 67 años. Ese cambio de los 65 a los 67 años se hará de forma gradual durante 15 años, es decir, hasta el año 2027, a razón de un mes por cada año de más de la edad de la persona que va a jubilarse. A partir del año 2028 todo el mundo se tendrá que jubilar a los 67 años. Para cobrar la pensión completa tendrás que haber cotizado a la Seguridad Social durante 37 años (antes eran 35 años). Mira esta tabla:

Fecha de nacimiento	Edad de jubilación

1948	65 + 1 mes
1949	65 + 2 meses
1950	65 + 3 meses
1951	65 + 4 meses
1952	65 + 5 meses
1953	65 + 6 meses

1954	65 + 8 meses
1955	65 + 10 meses
1956	66
1957	66 + 2 meses
1958	66 + 4 meses
1959	66 + 8 meses
1960	66 + 10 meses
1961	67

2. Para tener derecho a cobrar pensión de jubilación es necesario haber cotizado 15 años como mínimo (con ese mínimo se cobra el 50 % de la pensión). Para el cálculo del importe de la jubilación se tendrán en cuenta las cotizaciones los últimos 25 años (antes eran 15 años).

3. Excepcionalmente será posible jubilarse a los 65 años cobrando el 100 % de la pensión (esa posibilidad se mantendrá durante 15 años) si se ha cotizado durante 38 años y seis meses. Sin embargo, esta norma no entra en vigor inmediatamente, sino que se establece un sistema progresivo. Empezará en 2013 (podrán jubilarse aquellas personas que tengan 65 años y de ellos, 35 años y medio cotizados) y acabará en 2025, cuando será posible jubilarse a los 65 años y cobrar toda la pensión si en ese momento se acumulan 38 años y seis meses de cotización. Esta norma se aplicará gradualmente según la tabla siguiente:

Año de jubilación	Años exigidos de cotización
2013-2014	35,6
2015-2016	36
2017-2018	36,6
2019-2020	37
2021-2022	37,6
2023-2044	38
2025-2026	38,6

4. Si no tienes el periodo de cotización que se indica en la tabla, podrás jubilarte a los 65 años, pero te descontarán de la pensión máxima que te corresponda, el 7,5 % por cada año que te falte.

5. También puedes pedir la jubilación anticipada a partir de los 63 años (antes 61 años) pero con descuentos sobre la pensión.

Alejandro Ebrat Picart

Paso 2. Estima otras fuentes de ingresos con los que puedes contar

En el sistema de la Seguridad Social existen dos clases de pensiones: las contributivas y las no contributivas.

- **Pensiones no contributivas.** Son prestaciones económicas que se reconocen a aquellos ciudadanos que, encontrándose en situación de necesidad protegible, carecen de recursos suficientes para su subsistencia, aun cuando no hayan cotizado nunca o el tiempo suficiente para alcanzar las prestaciones del nivel contributivo.
- **Pensiones contributivas.** Dependen de las cotizaciones del trabajador a la Seguridad Social durante su vida laboral. Para cobrarlas se exigen una determinada cantidad de años cotizados y tener cierta edad.

Las pensiones públicas contributivas por jubilación, en las que nos centramos aquí, se determinan en función del tiempo y la cuantía de cotización del trabajador. En la actualidad, una persona dentro del Régimen General tiene derecho a cobrar una pensión de jubilación ordinaria al cumplir los 67 años, siempre que haya cotizado, como mínimo, 15 años (180 meses).

La pensión contributiva por jubilación se determina a partir del cálculo de la base reguladora, que es, con algunas particularidades, el promedio de la base de cotización de los últimos 25 años previos a la fecha de jubilación. Es necesario aclarar que la base de cotización no es lo mismo que el salario. Existen límites mínimos y máximos de bases de cotización. La base reguladora es el resultado de dividir por 210 las bases de cotización del trabajador durante los 180 meses inmediatamente anteriores a la fecha de jubilación. Se divide por 210 en vez de 180 para compensar las pagas extras.



El trabajador cobrará un porcentaje de esta base reguladora según los años que haya cotizado a la Seguridad Social, desde un 50 % en caso del mínimo

de 25 años hasta el 100 % si lo hizo durante 38 y medio años o más.

Las pensiones, ¿una especie en vías de extinción?

Las cuotas de los trabajadores y de las empresas son la principal fuente de financiación de la Seguridad Social. Las cuotas actuales sirven para pagar las pensiones actuales. El sistema funcionará mientras haya suficientes trabajadores en activo para pagar a los pensionistas.

Con la evolución demográfica prevista, el sistema de la Seguridad Social, tal como hoy lo conocemos, difícilmente podrá mantenerse. España es uno de los países donde la esperanza de vida es mayor, en la actualidad: 83 años para los hombres y 87 para las mujeres. Y el índice de natalidad es bajo. Este progresivo envejecimiento de la población tiene un doble efecto:

- **Se pagan más pensiones.** Hay que pagar más pensiones durante más años (representa más salidas de dinero público).
- **Cotizan menos trabajadores.** En porcentaje, hay menos trabajadores en activo cotizando (lo que significa menos entradas de dinero público).

En los últimos años se han tomado medidas que han supuesto recortes de prestaciones. Es de esperar que habrá nuevas revisiones a la baja, sobre todo para aquellos cotizantes menores de 55 años.

Además de que se habla de retrasar la edad de jubilación, hoy en día se habla también de calcular las pensiones en función de la vida laboral completa de la persona, en vez de hacerlo sobre los últimos quince años como se hace ahora, lo que implicará una reducción del importe de la pensión. A largo plazo, muchos expertos prevén la congelación de los topes máximos de prestación, con expectativas de un mínimo de pensión más o menos próximo al salario mínimo interprofesional (633,30 euros por mes en 2010) y un máximo de hasta tres veces.

A continuación encontrarás la tabla 8-1 que recoge los porcentajes antiguos, ya que con el cambio actual puede variar ligeramente. Te aconsejo que consultes en la Seguridad Social para conocer el porcentaje exacto.

Tabla 8-1. Porcentajes de la base reguladora que percibe el trabajador (provisional)

Años de cotización Porcentaje

A los 15 años	50 %
A los 16 años	53 %
A los 17 años	56 %
A los 18 años	59 %
A los 19 años	62 %

A los 20 años	65 %
A los 21 años	68 %
A los 22 años	71 %
A los 23 años	74 %
A los 24 años	77 %
A los 25 años	80 %
A los 26 años	82 %
A los 27 años	84 %
A los 28 años	86 %
A los 29 años	88 %
A los 30 años	90 %
A los 31 años	92 %
A los 32 años	94 %
A los 33 años	96 %
A los 34 años	98 %
A los 35 años	100 %



Aunque cuando leas esto, ya puede haber cambiado, ahora mismo existen bonificaciones para aquellos trabajadores que prolongan su vida laboral después de los 67 años. En la web de la Seguridad Social (www.sede.seg-social.gob.es) se puede descargar un programa que permite calcular la pensión. En noviembre de 2010, la pensión media mensual fue de 890,85 euros para la jubilación ordinaria.

Complementos de la empresa



La pensión pública es el primer pilar de la jubilación, pero quizá no te alcance para cubrir todas tus necesidades económicas. Si quieres mantener tu actual calidad de vida durante la jubilación, es posible que necesites ingresos

complementarios, que tendrán que venir del ahorro privado.

Algunas empresas ofrecen a sus trabajadores la posibilidad de recibir prestaciones complementarias al sistema público por medio de sistemas de previsión privados. Estos sistemas tienen carácter voluntario y se establecen en el marco de un convenio colectivo.

Dependiendo de la empresa, los sistemas de previsión privados pueden instrumentarse a través de:

- **Planes de pensiones de empleo.** Pueden hacer aportaciones tanto los empleados partícipes como la empresa promotora, a favor de los empleados partícipes. Estos planes tienen las mismas ventajas fiscales que los planes de pensiones individuales, que comentaremos más adelante (en el apartado “Plan de pensiones individual”).
- **Mutualidades de previsión social.** Se contratan para colectivos como, por ejemplo, asociaciones, colegios profesionales, sindicatos, gremios, organizaciones empresariales, etc. Al jubilarse, cada miembro recibirá la parte que le corresponda según sus cotizaciones.



Si eres beneficiario de algún complemento de empresa para la jubilación, considérate afortunado y aprovecha las posibilidades de hacer aportaciones. Es conveniente que cada trabajador se informe de la existencia o no de sistemas de previsión complementarios en su empresa y, en caso de existir, de su importe previsto y condiciones. Estos complementos constituyen un pilar más para financiar la jubilación. Te darán una ventaja sobre aquellos que no pueden contar con ellos. No obstante, no debes considerarlos sustitutos de tu propio ahorro.

Paso 3. Calcula la diferencia entre los dos puntos anteriores

Cuando tengas una idea orientativa de cuántos ingresos mensuales necesitarás durante la jubilación para mantener el nivel de vida deseado y el importe estimado de la pensión pública con la que contarás (además del complemento de la empresa, si lo tuvieses), la diferencia entre los dos importes será la cantidad que deberás financiar cada mes:

Estimación de ingresos mensuales necesarios durante la jubilación – Importe mensual de las pensiones previstas (Seguridad Social + complemento empresa) = Cantidad mensual que tendrás que aportar tú mismo

Paso 4. Determina la cantidad total que necesitarás ahorrar para cubrir el desfase

Resulta raro tener que pensar en esto, pero ¿cuántos años crees que vivirás después de la jubilación? Evidentemente, es difícil saberlo, pero se trata de prever la cantidad de dinero que necesitarás para obtener rentas durante el resto de tu vida. La ecuación es sencilla: cuantos más años de vida después de la jubilación, más ahorros tendrás que acumular.

De acuerdo a la expectativa de vida de los españoles, una persona (hago la media entre el hombre y la mujer) tendrá que financiar parte de su jubilación durante 18 años, como media. Si calculas que necesitarás 500 euros al mes para complementar la pensión pública y que vivirá 18 años después de jubilarte (hasta los 85 años), necesitará ahorrar:

$$(500 \text{ €} \times 12 \text{ meses} = 6\,000 \text{ €}) \times 18 \text{ años} = 108\,000 \text{ €}$$

La esperanza de vida está muy influida por el estilo de vida, por la nutrición, por los antecedentes familiares, por las condiciones de salud ya existentes, etc. Por lo tanto, para no quedarte corto, es conveniente que planifiques el ahorro añadiendo un margen mínimo de cinco años.



Otro factor para considerar es la inflación (lee la sección “El valor del dinero” anteriormente en este capítulo). Para los que hoy ya están jubilados, las pensiones públicas se ajustan todos los años para compensar la subida del coste de la vida, pero debes tener en cuenta que el mismo importe de los ahorros privados no cundirá igual dentro de 5, 10 o 20 años.

Puedes hacer simulaciones con variables hipotéticas utilizando una calculadora en www.finanzasparatodos.es/es/economiavida/planificandojubilacion/cuantoahorrar.html. ser prudente en los cálculos y no contar con rentabilidades muy altas como promedio.

Algunas consideraciones sobre cómo invertir

En general, el sentido común sirve más que todos los expertos financieros, más interesados en colocarnos su producto que en engrosar nuestro capital. He aquí dos reglas de oro:

- **Ahorra, en general.** Si adoptas la costumbre de apartar del sueldo una pequeña cantidad y arreglarte con el resto como si fuera el sueldo completo, esas pequeñas cantidades acumuladas a lo largo de los meses y de los años pueden convertirse en otra más sustancial, siempre que procures invertirlo en algo que bata por lo menos la inflación.
- **Ahorra, en las cosas pequeñas.** En las finanzas domésticas el verdadero ahorro se hace en las cosas pequeñas, no en las grandes. Si quieres reunir un capitalito a base de evitar los grandes gastos necesarios, como cambiar de coche cuando el que tienes está ya viejo, lo más probable es que no ahorres nada, sino al revés, que gastes más, pues el viejo te costará un ojo de la cara en reparaciones.

El ahorro se hace, como digo, prescindiendo de los pequeños gastos innecesarios de cada día, el taxi en vez del metro, el aperitivo de la mañana, el pincho por la tarde, pero que por ser pequeños los hacemos. Sin darnos cuenta de que, acumulados, esos pequeños gastos terminan siendo una gran cantidad.



Atención, pues, al capricho, al antojo, a la chorradita que nos apetece en un determinado momento, pero que no añade nada a nuestra vida. Compra lo que necesites, y en eso no escatimes. Pero deja lo superfluo, que es por donde realmente se va el dinero.

Aconsejar cómo invertir lo que vayamos ahorrando de cara a la jubilación, resulta ya mucho más complejo e incluso peligroso. Aunque pienso que también aquí lo más simple es lo mejor: no creer que en este terreno, como en cualquier otro, atan los perros con longanizas. Te ofrecerán el oro y el moro, pero los desencantos pueden ser enormes y dolorosos. Por eso conviene:

- **Desconfiar de las ganancias grandes y rápidas.** Es verdad que hay gente que ha ganado mucho dinero en la Bolsa. Pero también lo es que

mucha lo ha perdido. El mayor peligro es ir por lo que los financieros llaman, el doblar o triplicar el dinero invertido en tiempo récord. Ocurre, pero pocas veces. Y, desde luego, desconfía de las inversiones privadas, por atractivas que sean; que haya siempre un banco y, a ser posible, un Estado detrás.

- **Examinar diversos planes privados de pensiones.** Como es un dinero que no vamos a necesitar en 10 o 20 años, lo más aconsejable es buscar una inversión segura y estable, que no dé mucho, pero que este garantizada. Un 5 %, por ejemplo, está muy bien. Lo malo es que cada vez hay menos de este tipo, aunque siempre hay alguna, y lo que te interesa es contar en el futuro con unos ingresos seguros, que te permitan hacer la vida que deseas sin las angustias de mirar cada día las páginas de Bolsa de los periódicos para saber si podrás contar con ellos. En el siguiente apartado analizamos algunas de estas alternativas.

Paso 5. Elige los mejores instrumentos financieros



Siendo la jubilación una coyuntura económica tan importante, no es aconsejable utilizar una sola estrategia de ahorro-inversión. La clave es diversificar.

Como norma general, cuantos más años te falten para jubilarte, más agresiva puede ser tu política de inversión. Es decir, mayor porcentaje de tu dinero podrás invertir en planes con un grado de riesgo medio-alto con la esperanza de recibir a cambio una mayor rentabilidad. Por supuesto, mayor riesgo significa también más posibilidades de no obtener la rentabilidad esperada e incluso de perder el capital invertido. Pero a largo plazo los inversores siempre pueden aguantar mejor las subidas y bajadas de los mercados financieros, y cuanto antes empieces, con más tiempo contarás para recuperarte de las posibles pérdidas.

¿Para qué arriesgar? La respuesta es para buscar mayor rentabilidad. No olvides que la inflación también juega con tus ahorros: cualquier dinero que no genera una rentabilidad, por lo menos igual a la tasa anual de inflación, está perdiendo valor.



A medida que se acerca la edad de la jubilación, es prudente que revise tus inversiones y concentrarlas en alternativas más conservadoras. No obstante, algunos expertos recomiendan mantener, incluso después de la jubilación, un pequeño porcentaje del dinero en renta variable o algún instrumento con mayor rendimiento y así intentar aumentar la rentabilidad de tus inversiones.

Los mejores planes de ahorro a larzo plazo

Como ya dijimos antes, los mejores planes para preparar la jubilación son aquellos destinados al ahorro a largo plazo. Veamos algunos de los más populares. Destacamos sus características más importantes.

> Planes individuales de pensiones

Por su comodidad y ventajas fiscales, actualmente los planes de pensiones son los más utilizados en España para financiar la jubilación. Los planes de pensiones individuales son contratos en los que se efectúan aportaciones que se van acumulando y quedan permanentemente invertidas, para ir construyendo un ahorro para el cobro de prestaciones cuando se produzca alguna de las contingencias previstas. Hay varios tipos:

- **Jubilación.** Acceso efectivo a la jubilación en el régimen de Seguridad Social correspondiente, ya sea a la edad ordinaria, anticipada o posteriormente.
- **Incapacidad laboral del partícipe.** Incapacidad permanente total para la profesión habitual, absoluta y permanente para todo trabajo o gran invalidez, según los criterios de la Seguridad Social.
- **Fallecimiento del partícipe o beneficiario.** Puede dar derecho a prestaciones de viudedad, orfandad o a favor de otras personas designadas.
- **Dependencia severa o gran dependencia.** Cuando, por pérdida de autonomía mental o física, se necesita la asistencia continua de otra persona para realizar actividades básicas de la vida diaria.

Cuando se produce cualquiera de estas contingencias, el beneficiario, que puede ser el partícipe (es decir, la persona a cuyo nombre se crea el plan y que realiza las

aportaciones) u otra persona designada, tiene derecho a recibir una prestación, que es compatible con las prestaciones y pensiones públicas a las que también tenga derecho.

Las aportaciones son las cantidades de dinero que se añaden al plan. Hay muchas variantes para fijar la cuantía y periodicidad de las aportaciones, por lo que se trata de un plan accesible a cualquier economía. También suele permitirse que el partícipe realice aportaciones periódicas de una suma determinada (mensual, trimestral, etc.), así como aportaciones extraordinarias.

Las prestaciones de los planes de pensiones son dinerarias y pueden ser en forma de capital (es decir, la percepción de un pago único), de renta (percepción de dos o más pagos sucesivos con periodicidad regular), prestaciones mixtas (que combinan rentas y capital) o prestaciones distintas de las anteriores en forma de pagos sin periodicidad regular.

Por su parte, la opción de renta puede ser vitalicia (pagos durante el resto de la vida del beneficiario) o temporal (pagos periódicos durante un tiempo determinado).



Haz cuentas o pide el consejo de un experto sobre lo que resulte más adecuado de acuerdo con tu situación en el momento de la jubilación.

La cuantía de la prestación estará en función de los derechos consolidados, que son el importe acumulado de las aportaciones realizadas por el partícipe más los rendimientos generados (rentabilidad).



Uno de los mayores atractivos de los planes de pensiones son sus grandes ventajas fiscales. Todas las aportaciones realizadas pueden reducirse en la base imponible del IRPF (el ahorro fiscal se produce en el mismo año en el que se realizan las aportaciones), quiere decir que las aportaciones representan un ahorro fiscal muy importante.

Las prestaciones siempre tributan como rendimientos del trabajo, sujetos a retención a cuenta, sean cuales sean sus formas de percepción (capital, renta,

combinación de ambas o cobros flexibles), el sujeto que las reciba (el propio partícipe u otro beneficiario) y la contingencia de la que deriven (jubilación, fallecimiento, incapacidad permanente, dependencia). También se tratan fiscalmente como rendimientos del trabajo las cantidades percibidas en los supuestos excepcionales de enfermedad grave y desempleo de larga duración.

La ventaja fiscal de los planes de pensiones es el aplazamiento de los impuestos hasta el momento de la jubilación, cuando los ingresos normalmente son inferiores. Es pájaro en mano, esto es, dinero que, en vez de pagar a Hacienda, trabaja para el titular generando intereses durante años. Sin embargo, debes tener en cuenta estos factores:

- **Garantía.** No es una estrategia que ofrezca liquidez. Solo se puede disponer del dinero de un plan de pensiones si se produce alguna de las contingencias cubiertas por el plan. No es, por tanto, una alternativa adecuada para otros fines. No obstante, si el plan de pensiones así lo establece, es posible rescatar el ahorro, en caso de enfermedad grave y desempleo de larga duración.
- **Riesgo.** No es un plan exento de riesgo. Las aportaciones y cualquier otro recurso adscrito al plan de pensiones se integrarán obligatoriamente en un fondo de pensiones, administrado por una entidad gestora con el concurso de una entidad depositaria. El gestor se responsabiliza de invertir el dinero en distintos instrumentos financieros con diferentes grados de riesgo, como, por ejemplo, depósitos bancarios, títulos de renta fija (deuda pública y privada), renta variable (en bolsa), futuros y opciones, otros fondos, etc.
- **Variedad de planes afines.** Hay infinidad de planes de este tipo, y siguen diferentes políticas de inversión, más o menos agresivas. Cuanto mayor es la hipotética rentabilidad, mayor es el riesgo. Es importante elegir un plan que se ajuste a las expectativas de rentabilidad y riesgo. Se puede cambiar de un plan a otro sin penalización; y cualquier persona puede disponer de varios de ellos con distintos niveles de riesgo y así diversificar su inversión.



Nadie puede garantizar el futuro. Los planes de pensiones han sufrido desde su aprobación cambios legislativos y fiscales. Por ello, nunca está de más que cuentes con un plan adicional de ahorro-inversión para tu jubilación.

> Planes de previsión asegurados (PPA)

Los PPA son seguros de vida destinados a constituir un capital que se percibe en el momento de producirse la contingencia establecida en el contrato. No obstante, la cobertura principal es la de jubilación. Su régimen jurídico y fiscal es semejante al de los planes de pensiones individuales.

Su funcionamiento y características (contingencias cubiertas, forma de cobrar la prestación, iliquidez y supuestos excepcionales de liquidez) también son iguales a los de los planes de pensiones. La diferencia entre los dos planes es que el PPA ofrece un tipo de interés garantizado. Por lo tanto, no existe posibilidad de perder el capital invertido. Es una estrategia pensada para personas más conservadoras o cercanas a la edad de la jubilación, que no quieren correr riesgos. La ley permite movilizar los derechos económicos de un plan de pensiones y de un plan de previsión social empresarial a un PPA, y al revés, sin penalización. No obstante, hay que tener en cuenta que, en aquellos contratos que cuenten con inversiones asignadas, el importe a movilizar será el valor de mercado de esas inversiones en ese momento; por tanto, su valor puede variar en función de las fluctuaciones de los mercados financieros.

> Planes Individuales de Ahorro Sistemático (PIAS)

Como los PPA, los PIAS también son seguros de vida que buscan canalizar el ahorro a largo plazo para acumular un capital que sirva de complemento a la jubilación. Son seguros individuales de ahorro a largo plazo, cuya finalidad es ir pagando primas para constituir una renta vitalicia asegurada que podrá percibirse a partir de una edad señalada en el contrato.

Desde el punto de vista fiscal, a diferencia de los planes de pensiones y los PPA, las primas pagadas no reducen la base imponible del IRPF y por ello no tiene beneficios fiscales durante la etapa de ahorro. En cambio, cuando se cobra la prestación como renta vitalicia, los rendimientos generados (la diferencia entre valor de la renta en el momento de percibirla y la suma de las primas satisfechas)

están totalmente exentos de impuestos, siempre que se cumplan los siguientes requisitos:

- **El cobro de la renta.** Debe empezar como mínimo diez años más tarde que el pago de la primera prima.
- **La misma persona.** El tomador del seguro, el asegurado y el beneficiario han de ser la misma persona.
- **Las primas.** Las primas pagadas no pueden superar los siguientes límites: por un lado, de 8 000 euros anuales y, por otro, de 240 000 euros totales.
- **El disfrute.** No está ligado a los supuestos de jubilación, incapacidad laboral, fallecimiento y gran dependencia, como ocurre en los planes de pensiones y en los PPA. Esto significa que es posible empezar a cobrar la renta antes de llegar a los 67 años, aunque para su disfrute debe haber pasado el plazo mínimo de 10 años desde la primera aportación.

> El seguro de jubilación

Los seguros de jubilación son seguros de vida mixtos (es decir, combinan una prestación en caso de muerte y otra en caso de supervivencia) que tienen como objetivo constituir un capital asegurado a largo plazo mediante el pago de cuotas periódicas denominadas primas de seguro. La prestación se puede recibir en forma de capital, renta temporal o renta vitalicia.

Este plan ofrece mayor flexibilidad que uno de pensiones y un PPA. No existen límites respecto al importe de las primas y goza de total liquidez, aunque las entidades aseguradoras cobran gastos por la desinversión anticipada. No hay que esperar a los 67 años ni a que pase ningún plazo determinado, para poder recibir la prestación.

En cuanto a su tratamiento fiscal, las aportaciones no dan derecho a ninguna deducción del IRPF.

Combinar alternativas



La mejor estrategia para acumular el fondo necesario para la jubilación es combinar más de un plan específico con otras alternativas de ahorro-inversión a

largo plazo:

- Cuentas de ahorro y depósitos bancarios.
- Bonos (del Estado, de Gobiernos de otros países y de empresas privadas).
- Fondos de inversión.
- Acciones.

Esta combinación de inversiones o cartera debe ajustarse a la edad y tolerancia de riesgo de cada uno, así como a las condiciones del mercado y de la economía en general. También dependerá de la cantidad de dinero que tengas para invertir y las otras fuentes de ingresos con las que podrás contar durante la jubilación.



Como norma general, cuantos más años te falten para llegar a la jubilación, más agresivo puedes ser al invertir, y podrás dedicar un porcentaje mayor a inversiones con más riesgo para intentar obtener mayor rentabilidad y potenciar el ahorro. A medida que se va acercando la edad de la jubilación, lo habitual es ir modificando la cartera para dedicar mayor porcentaje a inversiones menos arriesgadas. Muchos expertos recomiendan mantener un porcentaje, aunque sea pequeño, de las inversiones con mayor rentabilidad potencial, aunque represente mayor riesgo. Esto es para paliar la pérdida de valor del dinero debido a la inflación. Por ejemplo, algunos expertos recomiendan dividir el ahorro destinado a la jubilación como se indica en la tabla 2.

Tabla 8-2 División del ahorro destinado a la jubilación

<i>Edad</i>	<i>Composición de la inversión</i>
Si tienes menos de 35 años	Renta variable 70 % - Renta fija 30 %
Si tienes entre 35 y 45 años	Renta variable 60 % - Renta fija 40 %
Si tienes entre 45 y 55 años	Renta variable 45 % - Renta fija 55 %
Si tienes más de 55 años	Renta variable 30 % - Renta fija 70 %

Se trata de una mera orientación, y los porcentajes serán distintos según el caso.

Debes analizar tu situación particular teniendo en cuenta tus ingresos, tu nivel de tolerancia al riesgo, tus objetivos, las expectativas del mercado, etc. No obstante, es importante conocer bien los riesgos de cada inversión. No asumas un riesgo si no te sientes cómodo con las perspectivas.

Para las mujeres

En este capítulo, a diferencia de los anteriores y de los que siguen, tengo que referirme especialmente a las mujeres. Pues aunque físicamente llegan a la tercera edad en mejor forma que los hombres, financieramente suele no ser así.

Por lo pronto, de enviudar, su pensión será solo una fracción de la que venían cobrando con el marido. Luego, si tienen pensión propia, no suele ser alta, al ser más bajos los sueldos de las mujeres que los de los hombres y, por tanto, su aportación a la Seguridad Social. Por último, ya que muchas de ellas han dejado de trabajar cierto número de años para cuidar a sus hijos, o trabajaron a tiempo parcial, su cotización ha sido inferior y sus pensiones, consiguientemente, más bajas. Añádasele el aumento de divorcios, separaciones y madres solteras, y tendrán un panorama financiero mucho más difícil que los hombres en esta última etapa de la vida.

¿Qué remedio puede tener la situación? Por lo pronto:

- **Conseguir que la viuda reciba la misma pensión que el marido.** Uno suele gastar tanto como dos si viven juntos a estas edades.
- **Contabilizar los años que una mujer ha dedicado a sus hijos pequeños a efectos de su pensión.**
- **Dar facilidades especiales al pequeño ahorro que puedan hacer las mujeres trabajadoras con vistas a su jubilación.**

Del resto se encargarán ellas, como ya se están encargando hoy, en situación mucho más precaria, ahorrando cada céntimo y trabajando en las más variadas ocupaciones para asegurarse un futuro decente, en un mundo laboral que las discrimina incluso en esta última etapa de la vida.

Una última recomendación importante es que, si uno de los cónyuges ha venido llevando las finanzas de la familia, el hombre en la mayoría de los casos, conviene que vaya poniendo al otro al tanto de sus detalles —lo que tienen, dónde, con qué rendimientos, fechas de caducidad, etc.— para evitar que se encuentre totalmente a la intemperie en caso de que el que lleva las cuentas fallezca. Algo que ocurre con más frecuencia de lo que parece.



Evita siempre la tentación de utilizar los fondos destinados a la jubilación para cualquier otra necesidad. Es importante constituir un fondo de

emergencia equivalente a entre tres y seis meses de gastos corrientes para cubrir pequeños imprevistos y no interrumpir la planificación de la jubilación. El tiempo perdido será difícil de recuperar más tarde.

Paso 6. ¡Empieza ahora mismo!

Si no has empezado a ahorrar para tu jubilación y deberías haberlo hecho hace ya tiempo, no lo pienses más: ¡empieza ya mismo!

...Y después de jubilarte

Los ahorros e inversiones que no retires seguirán generando intereses. Lo que pasa es que ahora probablemente retiras más de lo que ahorras, así que los intereses por cobrar y el acumulado total irán disminuyendo, como ocurría en los años previos a la jubilación. Ten cuidado: tus ahorros tendrán que durar muchos años, y si los gastas antes de tiempo, solo te quedará la pensión para vivir.



No olvides aprovechar las ayudas económicas destinadas a los pensionistas. Tendrás derecho a descuentos importantes en abonos de transportes, hoteles, entradas de museos, teatro y cine. No siempre te ofrecerán estos descuentos si no los pides, así que... ¡reclama tus derechos!

Los bancos y cajas ofrecen planes específicos para jubilados. La mayoría de estas entidades ofrecen cuentas corrientes con condiciones especiales e incentivos (anticipos, préstamos, tarjetas gratuitas, premios y viajes, ausencia de comisiones, seguros de accidentes, etc.) para quienes tienen domiciliada la pensión.

Formas de complementar los ingresos con la vivienda

Si eres propietario de tu vivienda y necesitas ingresos adicionales para disfrutar de tu jubilación, tienes algunas opciones.

- **Vender la casa.** Muchos jubilados prefieren vender su vivienda y cambiarse a otra más pequeña. Más allá de las ganancias que puedan obtener con la venta, una casa más pequeña exige menos gastos de

mantenimiento y menos trabajo de limpieza. También existe la posibilidad de cambiar a un barrio o ciudad donde los precios de la vivienda y el coste de vida sean menores. Hay que tener cuidado con las consecuencias fiscales de vender la vivienda, ya que se trataría de una ganancia patrimonial, sujeta al pago de impuestos.

- **Vivienda pensión (también llamada renta vitalicia inmobiliaria).** Es una fórmula que permite a una persona mayor obtener ingresos regulares utilizando el valor de su propia vivienda. Se formaliza un contrato de compraventa de la casa con una compañía de seguros a cambio de recibir una renta vitalicia cuyo importe estará vinculado al valor de tasación de la vivienda y de las expectativas de vida del cliente.

El propietario se reserva el usufructo vitalicio del inmueble, lo que quiere decir que podrá seguir residiendo en su casa mientras viva. También puede alquilarla a terceros y recibir así ingresos adicionales (por ejemplo, en caso de mudarse a otra propiedad, con un hijo o a una residencia).



Si optas por la vivienda pensión recibirás ingresos regulares a cambio de la propiedad de tu vivienda. Te reservas el usufructo vitalicio, pero tus herederos no tendrán opción sobre la casa. Esta alternativa está dirigida a personas mayores de 70 años.

- **La hipoteca inversa.** Ofrece a las personas mayores, propietarias de su vivienda, la posibilidad de obtener unos ingresos mensuales adicionales. Pero a diferencia de lo que ocurre con la vivienda pensión, con la hipoteca inversa no se cede necesariamente la propiedad de la casa.

Se trata de un préstamo que se hace al propietario, con la vivienda como garantía. En vez de pagar una cuota mensual al banco, como en el caso de adquisición de una vivienda, se hace lo inverso. La entidad de crédito va prestando una cuota mensual al propietario durante un plazo de tiempo fijado (normalmente entre 10 y 20 años) a un tipo de interés fijo. El importe de la mensualidad estará en función del valor de tasación de la vivienda y del plazo establecido.

La persona mayor sigue siendo propietaria de su vivienda y puede seguir viviendo en ella o, de lo contrario, utilizar el dinero recibido para alquilar o

comprar otra casa o para costear una residencia. Cuando fallece, sus herederos tendrán que devolver al banco las cantidades prestadas si quieren conservar la propiedad. Lógicamente, cuantos más años viva y cobre mensualidades la persona mayor, más tendrán que pagar los herederos. Si estos quieren quedarse con la casa pero no tienen ahorros suficientes para devolver el dinero, podrán contratar un nuevo préstamo hipotecario (solo tienen que pagar el importe del crédito consumido). Si no pueden o no quieren quedarse con la casa, podrán venderla y abonar así la deuda.

Este sistema tiene ventajas fiscales: la persona mayor no tiene que pagar impuestos sobre las mensualidades que vaya recibiendo y el importe de todas las cuotas pagadas se deduce del valor de la vivienda en el Impuesto de Patrimonio y Sucesiones.



El gran inconveniente de la hipoteca inversa es que no se trata de una renta vitalicia. Si la persona mayor sigue viva al final del plazo fijado para el préstamo, dejará de recibir las cuotas mensuales y además tendrá que devolver el dinero prestado. Si no tiene otros recursos tendrá que vender la vivienda para poder pagar la deuda o, si no, la casa pasará a ser propiedad del banco.

Para prevenir esta situación, se recomienda contratar, junto con la hipoteca inversa, un seguro de renta vitalicia. Así, en caso de sobrevivir al plazo fijado para el préstamo, el propietario puede seguir cobrando la cuota mensual el resto de su vida. Si falleciera antes de finalizar el periodo, los herederos cobrarán la parte proporcional de la prima que se pagó por el seguro. No obstante, el seguro de renta vitalicia encarece mucho un producto que ya tiene elevados costes de contratación.



Con la hipoteca inversa, en vez de pagar una cuota mensual al banco, la entidad de crédito te prestará una cantidad mensual durante un plazo de tiempo fijado. No renunciarás a la propiedad, pero tus herederos tendrán que devolver el préstamo si quieren quedarse la vivienda. Aunque no sea un requisito obligatorio, es muy recomendable que cuentes con el

consenso de los herederos antes de contratar una hipoteca inversa, ya que les afectará directamente.

Capítulo 9

Capítulo 9. Dónde vivir



En este capítulo

- Elegir dónde vivir
- Analizar las alternativas
- Considerar todos los factores



Una de las decisiones más importantes con vistas a la jubilación es dónde pasar los últimos años. Para muchos no existe tal problema, ya que solo tienen un lugar donde vivir, un piso o una casa, suya si son afortunados.

Pero cada vez hay más personas que pueden elegir: el campo o la ciudad, la casa del pueblo o el apartamento en la playa. O cambiar, cosa aconsejable si se vive en un apartamento o casa demasiado grande para las necesidades que en esta etapa van a tenerse. Incluso hay quien puede permitirse el lujo de más de una residencia, lo que le dará la oportunidad de alternar entre ellas según las estaciones del año o el ánimo en que se encuentre. Es, desde luego, la solución ideal, pero no la más corriente por los gastos que supone.

Seguir en la propia casa

Lo más habitual es tener una sola residencia, por lo que hay que elegirla con mucho cuidado pues la casa es fundamental para el bienestar físico y emocional de las personas. Más, cuando va a estarse en ella mucho más tiempo que antes.

La elección hay que hacerla con la debida antelación y cautela —esta no es una de esas decisiones de las que pueda uno volverse atrás, como la compra de un electrodoméstico— teniendo en cuenta todos los factores:

- **El dinero.** ¿Tendremos bastante dinero para pagar los gastos del piso, casa o apartamento en que hemos decidido vivir? Porque si no lo tenemos, mejor que nos busquemos otro lugar y nos ahorremos las

complicaciones económicas que no nos permitirían gozar de todas las demás ventajas de esta edad.

- **La salud.** ¿Nos conviene el clima donde se halla? ¿Hay centros sanitarios cerca? ¿Podremos ver a nuestro médico sin problemas de desplazamiento? No hay que olvidar que nuestra salud no va a mejorar con el paso de los años, sino al revés.
- **El ambiente social.** ¿Tenemos conocidos alrededor? ¿Podrán venir a visitarnos nuestros hijos, nietos, familiares, sin tener que hacer grandes desplazamientos? ¿Podremos nosotros mismos desplazarnos para verlos con relativa facilidad? De poco servirá irse a vivir a un lugar precioso si está aislado de núcleos de población más o menos grandes. La soledad que de por sí lleva la jubilación no hará más que acentuarse.



No hay mejor lugar para vivir que en tu propia casa. No solo porque forma ya parte de ti mismo, sino porque en ella eres el rey. Es por lo que la inmensa mayoría de los jubilados que pueden se quedan a vivir en ella. Un beneficio secundario de esta solución es que una casa, o piso, ofrece todo tipo de actividades. Las mujeres ya están habituadas a ellas, pero no los hombres, que suelen estar en casa para comer, dormir, leer el periódico y ver la televisión. Ya jubilados podrán adentrarse en ese interminable mundo que son las labores domésticas. Si es tu caso, conviene que desde el principio asumas algunas de ellas, empezando por recoger tus cosas y devolverlas al lugar que les corresponde, en vez de dejarlas en cualquier sitio, como hacías antes.

Desde luego, quehaceres no van a faltarte ni vas a aburrirte, si quieres, vamos, pues no todos se prestan a ello, pese a que el ejercicio va muy bien y contribuye a la armonía del matrimonio.

Alternativas para mantener la casa

Sin embargo, también puede suceder que aunque quieras permanecer en tu vivienda, surjan diferentes preocupaciones sobre tus posibilidades de mantenerla económicamente, la seguridad, la autonomía personal, la soledad, etc. Hay distintas alternativas para resolver estas preocupaciones sobre el futuro, que te

permitirán conservar el entorno social, socioeconómico y familiar.

Los gastos

Si consideras que la mayor dificultad en los años siguientes a tu jubilación será la disminución de tus ingresos, algunas de las alternativas que puedes considerar son:

- **Alquilar una o más habitaciones.** Esto te proporcionará ingresos y quizá compañía.
- **Alquilarla entera y trasladarte a una más adecuada.** Puede suceder que tu hogar sea ideal para desarrollar un negocio en casa, así que puedes comprar o alquilar otra casa y de todos modos conservar la propia.

También puedes informarte sobre las ayudas económicas individuales no periódicas, que atienden situaciones de urgencia social y necesidades de la vida cotidiana. Estas ayudas son administradas por el Imsero, las comunidades autónomas, las diputaciones provinciales y la mayoría de los ayuntamientos.

Quizá algunas de estas ayudas resuelvan tus problemas y te permitan permanecer en tu vivienda. Entre otras necesidades brindan alimentación, ayuda a domicilio, adaptación funcional del hogar, concesión de mobiliario o electrodomésticos de primera necesidad, pago de alquileres y adquisición de ayudas técnicas. Los requisitos son: necesidad manifiesta valorada en un informe social positivo, falta de recursos económicos para afrontar la situación y ausencia de familiares que puedan atender al solicitante.

La salud

Si prevés que en el futuro la salud puede presentarte problemas que te impidan llevar a cabo el mantenimiento del hogar, o si sufres alguna discapacidad que dificultará tu autonomía personal, es el momento de analizar las posibilidades de dotar a la vivienda de las comodidades y seguridad necesarias (lee el recuadro “Adaptar tu vivienda para los años futuros”).

Incluso gozando de buena salud en la actualidad, tal vez tu casa presente incomodidades en las que hoy no piensas y que, con el paso de los años, se conviertan en impedimentos. La planificación e información pueden evitar que tengas que lamentarte en el futuro. Existen diversos servicios sociales y técnicos sobre los cuales conviene estar informado:

- **Asistencia domiciliaria.** Mediante este servicio el jubilado sigue viviendo en su casa, pero recibe la visita de un asistente social, que toma nota de su estado y, si las circunstancias lo requieren, le lleva la comida, hace los encargos y sale a dar un paseo con él. La fórmula tiene cada vez más adeptos, pues permite al jubilado seguir gozando de su casa de siempre, pero teniendo cubiertas sus carencias. Y, contra lo que pueda parecer, resulta más barato para la Seguridad Social, que cada vez se verá más recargada por los gastos de la tercera edad. Por lo que a todos interesa mantenerla a flote.

Esta prestación intenta dar solución a situaciones personales y sociales críticas como, entre otros, el grave deterioro físico y psíquico, la soledad y el aislamiento, el riesgo de accidentes domésticos, además de mejorar la calidad de vida de las personas con dificultades en su autonomía.

Los servicios que se brindan son de tipo doméstico, cuidado y atención personal (limpieza del hogar, comidas diarias, aseo completo, rehabilitación, podología, etc.), acompañamiento dentro y fuera del domicilio, realización de gestiones, promoción de actividades culturales y terapia ocupacional, cuidado y atención en caso de enfermedad, teléfono de alarma, etc.

La ayuda a domicilio es una prestación que realizan, directamente o mediante convenios, diferentes instituciones públicas y privadas (Imsero, Cruz Roja Española, Plan Concertado de Servicios Sociales, etc.).

- **Soluciones técnicas para el hogar.** Hay que analizar la posibilidad o la necesidad de introducir modificaciones que permitan vivir de forma independiente y con comodidad. Hay situaciones en que un pequeño cambio en algunos elementos de la vivienda puede garantizar la permanencia, si es que así se desea, en el propio hogar. Para ello hay que contar con los nuevos planteamientos innovadores de adaptación del medio. Simplemente, se trata de adaptar el entorno en función de las discapacidades o carencias personales. En el Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) pueden informarte acerca de las distintas prestaciones técnicas y las posibilidades existentes para remodelar la vivienda.
- **La teleasistencia.** Es un servicio que satisface las necesidades sociales, personales o médicas de las personas mayores que aun pudiendo

permanecer en su domicilio, viven solas, en situación de riesgo o son susceptibles de sufrir crisis agudas. Si tienes dificultades para comunicarte o te sientes más seguro sabiendo que puedes ser atendido a cualquier hora del día, es conveniente considerar la posibilidad de acceder a esta modalidad de servicio a domicilio.

Mediante esta prestación, con solo pulsar el botón de un medallón o pulsera, el usuario recibe atención en su vivienda. Dispone, además, de unidades móviles que en caso de necesidad se trasladan al domicilio para solucionar la emergencia. También es posible, a través de ciertas instalaciones, realizar funciones de control del entorno, como abrir la puerta de la calle, conectar o desconectar el alumbrado, activar el funcionamiento de una unidad de oxígeno, etc.

Dentro del programa de teleasistencia domiciliaria se prestan, entre otros, los siguientes servicios: apoyo inmediato a través de la línea telefónica a demandas como: angustia, soledad, accidentes domésticos, caídas; movilización ante situaciones de emergencia sanitaria, domiciliaria o social; seguimiento permanente desde el centro de atención mediante llamadas telefónicas periódicas; agenda, para recordar al usuario datos importantes sobre toma de medicación, realización de gestiones, etc.

Cambiar de casa

Puede suceder que al examinar tu estilo de vida llegues a la conclusión de que el cambio de domicilio es la mejor opción, o que la salud te imponga la necesidad de un cambio de clima o de ambiente.

En todo caso, cualquiera que sea la razón para cambiar de domicilio, tienes que realizar un metódico análisis de la nueva vivienda. Analizar la zona y conocerla tanto como conoces el entorno de tu antigua casa, no solo como un visitante (la belleza del paisaje no lo es todo), sino viviendo allí día tras día y, de ser posible, en todas las estaciones del año. Tienes que saber hasta qué punto se adapta a tus necesidades y deseos, además de asegurarte de que el coste total de la vivienda se ajusta a tu presupuesto.



Solo tú puedes determinar lo que necesitas, lo que quieres y lo que puedes permitirte. Piensa en cómo y dónde quieres vivir y luego adapta tus sueños a tus posibilidades. Si decides trasladarte debes recopilar toda la información posible sobre la zona en cuanto a:

- Centros culturales y educativos
- Servicios de salud
- Recepción de medios de comunicación
- Transportes públicos
- Acceso a trenes y aeropuerto
- Comercio e industria

Busca información en los periódicos locales sobre los comercios, la seguridad, la vida social, el coste de la vida, la propiedad inmobiliaria, etc.

Pregunta en las organizaciones profesionales, sociales, religiosas, etc. si existen en la zona actividades y alojamiento para jubilados.

Irse a vivir con algún familiar

Algunos mayores, sin embargo, no pueden quedarse en su piso o casa por distintas razones, que van desde las pecuniarias a las de salud, pasando por haber enviudado y no poderse valer por sí mismos, por lo que deben vivir con otras personas. Los hijos suelen ser los más apropiados. Aunque en los tiempos en que vivimos, con tanto trabajo e hipotecas por pagar, quizá no tengan tiempo para dedicarnos.

Existe también la posibilidad de pasar una temporada con cada uno de los hijos, que teóricamente es la mejor, por lo que tiene de novedoso para todos y no de lastrar demasiado a uno; pero tiene el enorme inconveniente de los continuos traslados. Lo más habitual, lo normal es que se viva con un determinado hijo o hija, aquel con quien mejor se lleve uno, tenga una casa más grande o mayores posibilidades. Ahora bien, ya hemos apuntado los problemas que trae la

convivencia de distintas generaciones, incluso pertenecientes a la misma familia.



Lo primero que debes tener en cuenta si vas a vivir con uno de tus hijos es que aquella ya no es tu casa. Es la casa de tu hijo o hija, por lo que allí ya no eres el rey. Debes adaptarte a las normas que rijan en ella y no tratar de imponer tu parecer ni tu voluntad. Seguro que surgirán diferencias de criterio sobre todo tipo de asuntos, educación de los nietos, tipos de comidas, horarios, gastos, estudios, tiempo libre o vestuario. Puedes, y debes, emitir tu opinión sobre ello, dar tu consejo, hacer sus advertencias a los hijos. Pero teniendo siempre en cuenta que es la vida de ellos, sus decisiones y su derecho a equivocarse; aparte de que tú también puedes estar equivocado.



También es conveniente mantener una cierta distancia con el resto de la familia, no por frialdad con ella sino por todo lo contrario: para demostrar que la respetas. De ahí que no convenga que otras personas, los niños especialmente, entren y salgan de tu habitación cuando les dé la gana ni revuelvan tus cosas. Tu habitación debe ser la pequeña provincia a que ha quedado reducido “tu reino”, al que puedes retirarte a descansar o, simplemente, porque te apetece estar solo.

Otras alternativas de vivienda

En muchos casos, cuando ninguna de las posibilidades anteriores resulta viable, hay que considerar otras alternativas. Varían en cuanto a la privacidad, el coste, los beneficios, la seguridad, la independencia, la responsabilidad, etc.



Evalúa tus intereses y posibles dificultades de manera que tú mismo puedas elegir dónde quieres o te conviene vivir, para que no sean las circunstancias las que decidan. Planifica y busca información acerca de las distintas alternativas de vivienda. Te servirá para encontrar la solución adecuada a tus expectativas.

A continuación comentamos algunas de las posibilidades y formas de vida más habituales en España, aparte de la ya analizada vivienda propia (mira el apartado “Seguir en la propia casa”), tras la jubilación:

Viviendas de protección oficial para mayores

Si tienes problemas con tu vivienda actual, ya sea porque su mantenimiento supera lo que puedes gastar, o porque es demasiado grande, o por dificultades de salud, habitabilidad, etc., puedes considerar la posibilidad de comprar y vivir en tu propia vivienda con las ayudas oficiales. Quizá así el desembolso no esté fuera de tu alcance.



En los servicios sociales de base y en las consejerías y departamentos de las comunidades autónomas con competencia sobre vivienda podrán informarte acerca de los detalles.

Viviendas tuteladas

Están destinadas al alojamiento permanente de personas mayores que tienen un adecuado nivel de autonomía personal, tanto física como psíquica, pero con dificultades para seguir residiendo en su domicilio habitual. Los beneficiarios tienen que ser personas que hayan cumplido 60 años; que no presenten problemas para llevar a cabo las tareas cotidianas de cada día (vestirse, asearse, desplazarse o alimentarse); que no sufran ninguna alteración que les impida actuar con autonomía o que les dificulte la convivencia con otras personas; que se responsabilicen de las tareas del hogar y de ciertas gestiones necesarias para la vida en común con los demás usuarios, como la compra.

Vivir en varios sitios

He comprobado no solo por experiencia personal, sino también por la de muchos conocidos, que el vivir en varios sitios resulta gratificante en muy diversos sentidos. Conozco jubilados que pasan una temporada con este hijo, otra con la hija, otra solos, de forma que en ninguna parte llegan a cansarse de ellos, y hasta se aguarda su visita con anhelo.

Una variedad de la situación anterior es tener dos residencias, el piso en la ciudad y la casa restaurada del pueblo, por ejemplo, un lujo que pueden permitirse hoy muchos en España sin necesidad de pertenecer a la clase alta. O el piso en la ciudad y un apartamento en la costa. El

cambio es siempre bueno y a estas edades resulta casi una terapia contra el anquilosamiento de cuerpo y mente.

Las viviendas están situadas, preferentemente, en la ciudad, de manera que los servicios sanitarios, culturales, recreativos, etc. sean accesibles. Los servicios comunes básicos que no pueden ser satisfechos en la propia vivienda se atienden a través de servicios comunitarios de la zona (residencia, centros de salud, lavanderías, etc.).

Los residentes de las viviendas tuteladas contribuyen a sufragar los costes en función de sus ingresos, determinado en un tanto por ciento de su pensión. Son promovidas por el Imsero y otras instituciones públicas.

Viviendas comunitarias

Esta es una nueva forma de convivencia para las personas mayores. En general, la vivienda alberga a diez o doce personas, con un alto grado de autonomía, capaces de valerse por sí mismas y que voluntariamente han decidido asociarse para compartir una vivienda. Los residentes eligen un presidente que actúa con un mandato temporal a favor de los intereses de todos.

Acogida familiar

Para quien necesite alojamiento durante un tiempo determinado, no permanente, por problemas de salud, por carecer de autonomía temporal o de ingresos adecuados, puede resultar atractiva esta alternativa.

Adaptar tu vivienda para los años futuros

Estos son algunos de los aspectos que debes considerar para adaptar tu vivienda para huéspedes mayores o para ti mismo:

- **Niveles:** Que todas las habitaciones se encuentren en un mismo nivel. Principalmente, con fácil acceso a baño, cocina y cuartos.
- **Entradas:** Que estén bien iluminadas, sin escalones y protegidas contra las inclemencias del tiempo. Puertas con cierres de seguridad que puedan abrirse sencillamente desde dentro. Puertas de 85 cm de ancho para sillas de ruedas. Picaportes fáciles de asir con la mano. Sin umbrales que atravesar tras abrir la puerta.

- **Escalones (si los hubiera):** Con barandillas resistentes. Con buena iluminación, pero sin deslumbrar. Con superficies no deslizantes.
- **Vestíbulos:** Con 150 cm para que pueda girar la silla de ruedas o 190 si la persona carece de movilidad en los brazos.
- **Ventanas:** Amplias, fáciles de abrir, pero con cierres de seguridad. Lo suficientemente bajas como para ver el exterior desde la cama.
- **Suelos:** Cubiertas sin agujeros, salientes ni obstáculos. Superficies no deslizantes. Sin alfombrilla.
- **Iluminación:** Gran cantidad de luz, pero sin deslumbrar. Interruptores tanto al principio como al final de las escaleras, si las hubiera. Lámparas situadas en el dormitorio, el baño y en todos los vestíbulos.
- **Cuarto de baño:** Que disponga de asiento, agarraderos y suelo no deslizante, tanto en la ducha como en la bañera, si la hubiera. Agarraderos cerca del inodoro. Grifos que giren fácilmente.
- **Cocina:** Horno que ofrezca las medidas de seguridad adecuadas. Extintor de fuego. Armarios situados a una altura adecuada.
- **Otros:** Alarma contra incendios.

En esta modalidad de servicio te incorporas a una nueva familia, con la que no tienes ninguna relación de parentesco, que te brindará un entorno social. No te faltará una habitación para tu uso exclusivo, que debe reunir las condiciones higiénicas necesarias. El centro de servicios sociales del ayuntamiento o el asistente social poseen la información necesaria sobre familias de acogida.

Centros de día

Son centros comúnmente creados para promover la convivencia de los mayores de una determinada población o barrio. Ofrecen servicios de atención social y geriátrica, terapia ocupacional, actividades culturales y recreativas, etc. También brindan información, intentan fomentar la participación personal y comunitaria, las acciones de intercambio, ayuda mutua y, en general, mejorar la calidad de vida de los asistentes.

Para personas que no pueden valerse por sí mismas, hay un servicio intermedio entre la asistencia domiciliar y la estancia en una residencia: la estancia diurna en estos centros o en residencias. Permiten mantener relaciones sociales y insertarse en grupos o ambientes específicos; además, suelen desarrollar programas individualizados de rehabilitación y terapia ocupacional.

El horario de permanencia diaria en estos centros varía, pero, en general, es de siete a ocho horas, normalmente entre las diez de la mañana y las siete de la tarde. La comida se realiza en el centro y también asean a quien lo necesite en baños y duchas geriátricos.

Centros residenciales

Puede darse el caso, sin embargo, de que la solución familiar no sea factible. De que, por las causas que sean, no podamos ya vivir solos ni con ninguno de nuestros hijos. Por lo que la residencia se impone. Un paso difícil tanto para los afectados como para sus familiares, que pueden sentir remordimientos.

Pero las residencias de la tercera edad ya no son los viejos asilos de ancianos. La mayoría de ellas reúnen las condiciones básicas para que los mayores estén atendidos y algunas incluso pueden compararse con buenos hoteles. Hay otras, ya privadas, que los sobrepasan con mucho.

De todas formas, los prejuicios hacia ellas se mantienen, por lo que muchos mayores se resisten a ingresar —“¡No quiero estar entre viejos!” es su razón más frecuente— y vivan en sus casas solos y mal atendidos. La residencia en estos casos es mucho mejor solución. Pero, precisamente, por lo dicho conviene abordar el asunto con exquisito cuidado.

Lo primero es tomar la decisión con un máximo de consenso posible. De ser posible, del interesado y de todos los hijos. Conviene también visitar con él varias residencias para elegir la que mejor se adapte a su carácter y circunstancias. Que tenga allí algún conocido ayuda mucho.



Y una vez ingresado, no olvidarse de visitarlo, sobre todo en los primeros tiempos, hasta que haga amistades. Los solteros de toda la vida se adaptan mucho mejor que los casados y he conocido incluso alguno que, tras pasarse la vida de pensión en pensión, me ha dicho: “Es el primer hogar que he conocido en mi vida”. Son centros de convivencia destinados a servir de vivienda permanente, en los que se presta una asistencia integral y continuada.

Hay centros residenciales gestionados por organismos públicos y por instituciones privadas, con ánimo de lucro o sin él. Esta distinción en su gestión determina las

características del centro, los requisitos para el ingreso y las cuotas que debe abonar el residente. La administración pública, además de gestionar sus propios centros residenciales, establece acuerdos con residencias privadas para reservar plazas a sus beneficiarios, garantizando las mismas condiciones e idénticas garantías y calidad de atención que en sus residencias.

El Imsero, las comunidades autónomas, las diputaciones provinciales, los ayuntamientos, etc. gestionan distintas redes de residencias públicas. Las de carácter privado, por el contrario, están gestionadas por empresas y entidades (ONG, congregaciones religiosas o parroquias, cajas de ahorro, etc.). El pago de la estancia se calcula a partir de un porcentaje de la pensión (entre el 65 y el 80 % del total) o como cuota fija mensual.

Capítulo 10

Capítulo 10. Volver al tajo



En este capítulo

- Retirarte o seguir trabajando
- Analizar tus alternativas de trabajo
- Explorar tus puntos fuertes y débiles
- Descubrir qué tipo de trabajo te gusta más



Una vez jubilado, tal vez haya quien se pregunte si quedarse en casa es realmente lo que desea hacer durante el resto de su vida. También es posible que alguien se plantee si realmente posee los recursos financieros para sufragar un largo periodo sin trabajar. O incluso quien se pregunte si necesita más estímulo intelectual que el que ofrece la jubilación. O quizá quien considere la posibilidad de hacer algo por la sociedad.

Todas estas consideraciones hacen que volver a ocupar su tiempo con algún tipo de trabajo se plantee para algunos como una posibilidad. Al menos a tiempo parcial. En muchos casos, ese deseo se va a topar con una realidad, en la que el mercado laboral le puede dar la espalda.

Algunas consideraciones legales

La ley establece que, como regla general, el disfrute de la pensión es incompatible con la realización de trabajos tanto por cuenta ajena como propia o con la realización de actividades para las Administraciones Públicas.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que la jubilación flexible permite compatibilizar “el percibo de la pensión de jubilación ya causada con un trabajo a tiempo parcial”, siempre que la jornada de trabajo esté comprendida entre el 25 y el 75 % de la jornada a tiempo completo de un trabajador equivalente. En tales casos, el importe de la pensión de jubilación se reduce en un porcentaje igual al de la jornada de trabajo que se realice.

Por lo tanto, si se obtiene un contrato de trabajo a tiempo parcial, dentro de los límites de reducción horaria legalmente establecidos, la pensión de jubilación se reduce en proporción inversa a la reducción de la jornada de trabajo. Para que quede más claro:

Tabla 10-1. Reducción de la pensión según la jornada laboral

<i>% de jornada trabajada</i>	<i>% de reducción de jornada</i>	<i>% de pensión percibida</i>	<i>% de reducción de pensión</i>
25	75	75	25
50	50	50	50
75	25	25	75



Para beneficiarte de la jubilación flexible es necesario que antes de comenzar la actividad parcial lo comuniques a la entidad gestora. Trabajar jornadas superiores o inferiores a los límites establecidos implica la suspensión de la pensión.

Por otra parte, la jubilación parcial permite al trabajador por cuenta ajena acceder a la condición de pensionista de jubilación, compatibilizándola con un trabajo a tiempo parcial. En esta modalidad el empleado reduce su jornada de trabajo y su salario entre un mínimo del 25 % y un máximo del 85 %, siempre que reúna todos los requisitos, excepto la edad, para acceder a la pensión por jubilación. Si el trabajador tiene entre 60 y 64 años, la empresa deberá concertar un contrato de relevo con otro trabajador.

Es diferente si eres titular de un negocio. En ese caso tu pensión de jubilación como empresario es compatible con el mero mantenimiento de su titularidad, siempre que no lleves a cabo ningún trabajo.

En principio, el titular del negocio puede realizar cualquier función conveniente o necesaria para la consecución de sus objetivos, aunque lo habitual es que utilice el concurso de otras personas, bien porque no pueda, bien porque no quiera actuar personalmente, pues la titularidad de un negocio o empresa no exige del

empresario desarrollar una actividad empresarial directa y personal, sino que basta con que se realice en su nombre, es decir, de forma tal que se le atribuyen las relaciones jurídicas con terceros y todos los derechos y obligaciones que se produzcan, asumiendo el titular el riesgo y ventura del negocio.



Todo lo que suponga gestión, administración y dirección ordinaria de la empresa (como, por ejemplo, firmar contratos en general, convenios colectivos, nóminas y liquidaciones, representar en juicios a la empresa, firmar avales, etc.) se considera actividad incompatible con la pensión de jubilación, tanto para el empresario individual como para el empresario de hecho de una sociedad mercantil capitalista.

Jubilarse del todo o volver a trabajar

Después de llegar a casa de la fiesta de despedida en nuestro trabajo nos enfrentamos a una vida sin tener que ir a trabajar todos los días. El sentimiento inicial de alivio es maravilloso. Pero, cuando te cuestionas qué harás durante semanas o meses, quizá decidas que no es así como quieres pasar el resto de tu vida. Y aunque no lo desees, quizá necesites volver a la rutina diaria del trabajo porque no tienes suficiente dinero para mantener tu anterior estilo de vida. Te encuentras en una encrucijada: debes decidir si vuelves o no al trabajo, la forma de hacerlo y el tipo de trabajo que quieres hacer.

Estas son algunas de las razones por las que la gente necesita o quiere volver a trabajar:

- **Para completar la pensión.** Pese a haberlo planificado, tal vez el dinero disponible para el ocio y los viajes no es tanto como creías.
- **Para cubrir gastos inesperados.** Después de la jubilación es posible que ciertos gastos aumenten (el de salud, si hay un problema inesperado, por ejemplo), y quizá descubras que ya no te alcanza el dinero para los gastos del día a día.
- **Para completar ahorros insuficientes.** Tal vez descubras que no son

suficientes para mantener tu estilo de vida.

- **Para hacer relaciones profesionales.** El dinero no es la única razón por la que quizá quieras volver al trabajo. Algunas personas sufren por la pérdida de la camaradería profesional del lugar de trabajo y quieren volver para relacionarse con otros profesionales.

Pérdida del contacto profesional

Para mucha gente que ha trabajado durante toda su vida, la vida profesional depende de las personas con las que trabaja. Cuando deja esa etapa teme perder los contactos profesionales del día a día.

Después de años de levantarte temprano, salir corriendo al trabajo y llenar tu día solucionando problemas, quizá sientas la angustia de levantarte y no tener a dónde ir. Si no te tomas el tiempo para planificar la jubilación, seguramente te resultará incluso más difícil la transición del trabajo a esta nueva etapa.

No tienes por qué dejar de contactar con la gente que trabajó contigo, pero debes cambiar la forma de ver esas relaciones. Si no han dejado su lugar de trabajo, asegúrate de contactar con quienes te gustaría mantener la relación. Si ya se retiraron, tómate tu tiempo y organiza actividades sociales con ellos. Esto te ayudará a mantener el contacto con la vida laboral como transición a tu nueva vida fuera del trabajo.

Enseñar lo que sabes

Algunos jubilados disfrutan de la enseñanza, y muchos de ellos enseñan. La enseñanza en cursos periódicos a través de grupos sociales, una escuela técnica o una asociación profesional puede ser justo lo que necesitas. Infórmate. Pronto verás los beneficios de mantener un contacto regular con gente que está interesada en lo que sabes y que, por ende, también se interesa en ti.

Tendrás dificultades para llenar tus días con la gente que aún trabaja, por lo que también puedes necesitar encontrar redes de profesionales jubilados en tu sector. Algunas maneras de hacerlo son:

- **Construir una fuerte red social.** Ayuda a los demás en la solución de problemas que te interesen.

- **Unirte a un club profesional.** Seguramente que en tu ciudad hay una larga lista de clubes de este tipo. Otra buena fuente para encontrar un club profesional es la asociación en la que participaste durante tu vida laboral.
- **Involucrarte en el servicio comunitario.** Puedes permanecer en contacto con todo tipo de profesionales haciendo un trabajo para ayudar como voluntario.
- **Convertir tu afición en una profesión.** Únete a un grupo que comparta la misma afición que tú. Es una buena forma de conocer gente nueva y construir una nueva red social.
- **Reconstruir la relación con tu familia.** Si has estado trabajando a tiempo completo y ahora, por fin, tienes tiempo, date la posibilidad de renovar la relación con tu cónyuge y tu familia.

Buscar empleo

Si vas a volver al trabajo después de haber pasado casi toda la vida en una misma empresa, seguramente no has hecho un currículum ni has buscado trabajo en mucho tiempo. El mercado laboral ha cambiado radicalmente y las habilidades requeridas para buscar empleo son muy diferentes de lo que eran hace unos años.

Hoy en día la mayoría de las empresas prefieren el contacto electrónico, ya sea por correo o rellenando una solicitud en línea, o ambos. No hay muchas situaciones en las que se fomente el contacto telefónico en el proceso de solicitud, a menos que se disponga de la información de contacto del director de recursos humanos.



Sí, es cierto, los contactos siguen siendo la mejor manera de conseguir trabajo, pero necesitas ajustarte a las normas para establecer nuevas relaciones y hacer frente a lo que a veces pueden ser preguntas difíciles en entrevistas dirigidas a trabajadores ya mayores.

Evaluar tus habilidades

Supongamos que deseas ganar algo de dinero, pero simplemente no puedes volver

a la rutina de siempre. Estás listo para un completo cambio. O quizá solo quieres buscar nuevas maneras de usar tus habilidades, pero para eso tienes que averiguar lo que quieres hacer.

Debes utilizar herramientas para medir tus puntos fuertes y débiles y descubrir qué te gusta realmente hacer y lo que no. También tienes que preguntarte cómo te gustaría trabajar, solo o en equipo, o si quieres trabajar bajo la dirección de otra persona o si prefieres ser autónomo.

Te falta aún averiguar qué tipo de trabajo quieres hacer en esta nueva etapa de tu vida.

El trabajo a tiempo parcial

Después de la jubilación no se puede trabajar a tiempo completo. Por esa razón, cada vez más empresas están adoptando políticas flexibles de contratación. En general, es posible encontrar el tradicional trabajo a tiempo parcial, pero hoy en día también existen posibilidades de horarios más flexibles. Incluso es posible buscar un trabajo a distancia, que permita trabajar principalmente desde casa. Y si no se desea trabajar todo el año, hay empresas de trabajo temporal que ofrecen ocupaciones que van desde unas pocas semanas a algunos meses.

Quizá desees volver a trabajar para la empresa en la cual trabajaste antes, ya sea en un puesto a tiempo parcial, como autónomo, o como consultor. Cada vez más empresas ofrecen la jubilación parcial, es decir, alternativas que permiten reducir la jornada laboral y cobrar la pensión de jubilación (mira el apartado “Algunas consideraciones legales” que aparece al principio de este mismo capítulo).

Los ejecutivos de alto nivel, con habilidades muy cualificadas, pueden establecer un contrato de consultoría con ingresos garantizados a cambio de una jornada mínima. Si es tu caso y no llegas a un acuerdo con tu empleador, o, simplemente, no quieres volver a tu antigua empresa, puedes considerar la posibilidad de consultar en el sector de tu actividad.

Otra opción es que utilices este momento para concretar el sueño de toda la vida y ser tu propio jefe y dirigir tu propia empresa. Puedes hacerlo de tres formas diferentes:

- Iniciar un negocio desde cero
- Comprar un negocio existente

- Comprar una franquicia

Conozco muchas historias de jubilados que han optado por desarrollar un negocio en su casa con una o dos personas (por lo general, el esposo y la mujer). Otros han convertido una afición en un negocio. En general, quienes a estas edades tienen negocios en su casa no buscan ganar grandes cantidades de dinero. Solo necesitan complementar sus ingresos, principalmente para los gastos de salud, entretenimiento y viajes. No quieren trabajar muchas horas ni soportar las tensiones de la gestión de una empresa más grande.

Determinar tus puntos fuertes y débiles

Entonces, ¿qué quieres hacer ahora? Después de retirarse, la mayoría de la gente está lista para un cambio completo de actividad: hacer cualquier cosa, no lo que venía haciendo. Antes de que puedas decidir qué hacer a continuación, debes revisar lo que te gusta y no te gusta hacer y evaluar tus habilidades. Esto te ayudará a saber cuál puede ser tu próximo trabajo.



Para la mayoría de nosotros no es fácil admitir nuestros puntos débiles, pero este no es momento para el orgullo: después de la jubilación nadie desea elegir un trabajo en el que estará luchando constantemente para mantenerse al día. Así que no tienes nada que demostrar. Ya te has esforzado bastante. Lo más probable es que si vas a trabajar lo hagas para llegar a fin de mes o para realizar el viaje soñado, etc. No estás al principio de tu carrera, cuando necesitamos probarnos a nosotros mismos. Tómate tu tiempo para pensar acerca de tus puntos fuertes y débiles; haz una lista, si lo deseas.



¿En qué eres muy bueno? Si te gusta hacer eso, mejor aún. En la jubilación no querrás hacer algo que todavía te haga más duro levantarte y salir de casa por la mañana. El cansancio, los dolores y las molestias, por sí solos, ya hacen la tarea.

Una de las mejores maneras de descubrir qué quieres hacer ahora es analizar lo que más te gustaba de tu anterior puesto de trabajo. Además, ten en cuenta lo que

te agradaba hacer. No es necesario que sean actividades que formaran parte de tu trabajo. Por ejemplo, si te gusta ayudar a otros a resolver sus finanzas personales, un buen trabajo después de la jubilación podría estar relacionado con la industria financiera. O si disfrutabas ayudando a decidir sobre decoración de hogares, tal vez te gustaría trabajar como decorador de interiores. O quizá en el departamento de decoración de un constructor, para ayudar a elegir los colores u otros artículos para el interior.

Descubrir qué tipo de trabajador eres

En esta sección hallarás un sencillo cuestionario para ayudarte a resolver qué clase de trabajador eres y el trabajo en que puedes encajar mejor. Quizá esto te permita identificar tus puntos fuertes y definir con qué trabajo disfrutarías.

Lee la tabla 10-2 y pon un círculo en las ocho palabras (o frases) que mejor se ajusten a tus características como trabajador. No pases mucho tiempo eligiendo; funciona mucho mejor cuando escoges las palabras con rapidez. No hagas trampas mirando las explicaciones de los valores que te damos más adelante.

Tabla 10-2. Tipo de trabajador

Palabra	Valor
Abierto	A, I
Amante de la naturaleza	R
Amistoso	S
Analítico	I
Asertivo	E
Atlético	R
Autocontrolado	R
Aventurero	E
Calculador	C
Científico	I
Compasivo	S
Concreto	R
Conforme	C

Consciente	C
Cooperativo	S
Creativo	A
Eficiente	C
Empático	S
Enérgico	E
Espontáneo	E
Estable	R
Estructurado	C
Estudioso	I
Expresivo	A
Extrovertido	E, S
Generoso	S
Hablador	E
Honesto	R
Imaginativo	A
Innovador	S
Intelectual	I
Intuitivo	S
Lógico	I
Metódico	C
No convencional	A
Obediente	C
Observador	I
Optimista	E
Ordenado	C
Organizado	C
Paciente	S
Preciso	I
Seguro de sí mismo	E
Sensible	S
Servicial	S
Sistemático	R

Cuando hayas terminado de marcar tus ocho palabras (o frases), suma el número de veces que marcaste cada letra:

A _____

C _____

E _____

I _____

R _____

S _____

Lo más probable es que tengas un valor dominante (tres o más marcas en la misma letra) y varios valores de una o dos marcas. El valor dominante corresponde a tu tipo principal, pero los otros valores también definen tus características como trabajador.

La siguiente sección explica cómo influye el tipo de trabajador en el tipo de trabajo que puede disfrutar esa persona.

Valores predominantes

Entonces, ¿qué dicen los valores de la tabla? El significado de las letras es el siguiente:

- A = Artista (también conocido como creador)
- C = Convencional (también conocido como organizador)
- E = Emprendedor (también conocido como persuasivo)
- I = Investigador (también conocido como pensador)
- R = Realista (también conocido como emprendedor)
- S = Colaborador (también conocido como cooperador)

En las secciones siguientes se analiza individualmente cada tipo de trabajador, sus puntos fuertes y sus pasatiempos favoritos. A continuación se exponen algunos ejemplos de opciones de trabajo que se adaptan a cada tipo para que comiences a pensar qué actividad laboral te gustaría realizar.



Es posible que hayas descubierto que encajas en varios tipos de trabajador, pero en alguno con más fuerza que en otros. Si vas a volver a trabajar, puedes combinar las habilidades principales de los diversos tipos para descubrir en qué trabajo te sentirías mejor.

Artista (creador)

Las competencias en las que destaca son el dibujo, la pintura, tocar instrumentos musicales, escribir cuentos, la poesía, cantar, actuar, bailar; también la moda y el diseño de interiores. Su diversión preferida es asistir a conciertos, al teatro, a exposiciones, leer, tanto novelas como obras de teatro y poesía; actividades manuales; tomar fotografías, y expresar de otras formas su creatividad. También sobresale en hacer frente a ideas ambiguas.

Si tienes estas habilidades puedes encontrar empleos bien remunerados como redactor, en el teatro, profesor de idiomas, diseñador gráfico o de interiores, escritor, fotógrafo, editor, etc.

El trabajador artístico es capaz de convertir sus aficiones en un negocio.

Convencional (organizador)

El tipo convencional funciona bien en un sistema y es capaz de desarrollar un montón de actividades en un corto periodo de tiempo. Si es un trabajador convencional, probablemente también destaque en mantener registros exactos, en el manejo del ordenador y escribiendo cartas de negocio. Seguramente prefiere seguir procesos precisos y disfruta con el procesamiento de datos, del trabajo con números, etc. Las personas de este tipo también destacan en la supervisión de detalles y en la organización.

Los pasatiempos de este tipo de trabajador suelen ser el coleccionismo de objetos, jugar con el ordenador, el registro y archivo, leer revistas y escribir su historia familiar. Ninguna de estas aficiones se traducen fácilmente en una pequeña empresa pero, sin duda, su capacidad organizativa puede ayudar a pequeñas empresas en el mantenimiento de registros, la teneduría de libros y otras necesidades de la organización.

Si tienes estas habilidades (y, posiblemente, algunos cursos de contabilidad)

podrías conseguir trabajo como contable o tenedor de libros. Quizá también te guste trabajar como cajero, bibliotecario, empleado, en el procesamiento de datos, etc.

Emprendedor (persuasivo)

El tipo emprendedor se destaca en iniciar proyectos y convencer a la gente para hacer las cosas a su manera. Es probable que disfrute vendiendo y promoviendo ideas. Además, seguramente le gusta dar discursos y dirigir grupos. Quizá destaque como organizador de actividades entre sus amigos y sea un experto convenciendo a los demás para que le sigan.

Le gustará especialmente liderar y destacar en las ventas, ser elegido en el despacho, y tener poder y estatus. Lo más probable es que disfrute de emprender sus propios negocios, trabajar en una campaña política, etc. Sus aficiones incluyen discutir de política, leer revistas de negocios, analizar el mercado de valores, asistir a reuniones y conferencias, liderar, etc.

Si estas son tus habilidades es posible que desees buscar trabajo como planificador financiero, representante, fabricante, vendedor, relaciones públicas, agente de bienes raíces, agente de viajes, etc.

Investigador (pensador)

El investigador destaca en el pensamiento abstracto, la solución de problemas matemáticos y la comprensión de teorías científicas. Probablemente le gusta hacer cálculos complejos, utilizar un microscopio o un ordenador, interpretar fórmulas, etc.

Quizá sea aficionado a leer revistas científicas o técnicas, analizar datos e investigar. Sus aficiones pueden incluir participar en un grupo de lectura, estudiar astronomía, hacer crucigramas y coleccionar objetos como piedras, sellos, monedas, etc. Seguramente también le agraden los proyectos de conservación del medioambiente y las especies en peligro de extinción, etc.

Si tienes estas habilidades quizá desees considerar los siguientes trabajos: escritor técnico, profesor de ciencias, consultor de gestión, técnico de laboratorio médico o de investigación, etc. Si tus conocimientos en informática son avanzados, también puedes buscar trabajo en esta área.

Realista (emprendedor)

El realista destaca en arreglar objetos. Es probable que le agrade solucionar problemas eléctricos, leer proyectos, usar herramientas y maquinaria, etc. Como diversión le gusta ir de acampada, los deportes, plantar un jardín, etc. Al tipo realista suele gustarle trabajar al aire libre y hacerlo con sus manos. Disfruta estando físicamente activo y construyendo.

Los pasatiempos de los realistas pueden ser el acabado de muebles, la jardinería, la caza y la pesca, los deportes de equipo, trabajar la madera, la reparación de motores, el tiro al blanco, el paisajismo, etc. La mayoría de estas aficiones pueden ser una buena manera de hacer un dinero extra realizando tareas para quienes no son tan buenos con las manos.

Si estas son tus características, en la jubilación, en función de lo que más te guste hacer, es posible que desees tener un trabajo o comenzar tu propio negocio como mecánico de automóviles, jardinero, pintor, carpintero, electricista, fontanero, etc.

Colaborador (cooperador)

El colaborador disfruta de la enseñanza. Las personas del tipo colaborador, es probable que sepan expresarse con claridad y rompan las cosas en pedazos muy pequeños para que otros aprendan con mayor facilidad. Por lo general disfrutan de liderar una discusión de grupo y, posiblemente, incluso con la mediación en un conflicto. Trabajan bien con otros y disfrutan de la planificación y supervisión de actividades.

Les gusta ayudar a la gente a resolver sus problemas, participar en reuniones, el trabajo voluntario, trabajar con jóvenes, etc. Probablemente sus aficiones incluyen el voluntariado en grupos de acción social, en organizaciones comunitarias, ayudar a otros con sus problemas personales, etc. Tal vez también les agrade cuidar niños, conocer nuevos amigos, ir a fiestas, practicar deportes de equipo, asistir a acontecimientos deportivos, etc.

Si estas en este tipo, en la jubilación puedes desear trabajar como maestro, consejero de jubilación, consejero de escuela, bibliotecario, tasador de bienes raíces, trabajador social, mediador, etc.

Encontrar el trabajo ideal

Hay quienes prefieren trabajar para sí mismos, mientras que otros prefieren el trabajo en equipo. Hay gente que necesita que la dirijan, en tanto que otros precisan trabajar sin un supervisor. En qué condiciones te gustaría trabajar también influye en el tipo de trabajo que puedes disfrutar. En las siguientes secciones mencionamos diferentes formas de trabajo, personas y puestos de trabajo.

Trabajo autónomo

Si prefieres trabajar de forma autónoma, es necesario encontrar un trabajo que te permita trabajar por tu cuenta, sin supervisión. De lo contrario no soportarás al supervisor.



Es probable que no logres permanecer mucho tiempo en un trabajo que requiera supervisión constante, por lo que no aceptar ese tipo de trabajo es lo más recomendable. Durante la entrevista debes dejar clara tu preferencia por trabajar de forma autónoma. Si esto crea un problema, lo mejor es no aceptar el trabajo. Probablemente te topes con alguien que prefiere mantener el control sobre su personal. Lo mejor que puedes hacer es buscar algo diferente.

Trabajo dirigido

Si te gusta un trabajo en el que te den directrices y no sea necesario tomar decisiones, entonces debes buscar un trabajo en el que haya un supervisor que mantenga el control.



De hecho, muchos jubilados prefieren no tener la responsabilidad de ser jefe, sino simplemente disfrutar de estar entre la gente. Prefieren ser dirigidos y no tener que tomar decisiones. Esa podría ser la combinación perfecta para tu jubilación, especialmente si durante toda tu vida laboral has estado tomando decisiones.



A menudo los jubilados aceptan un trabajo que necesita de la supervisión y encuentran que la gente joven que dirige toma las decisiones equivocadas. Suele ser frustrante. Si te sucede eso, tal vez debas reconsiderar la elección del trabajo y buscar otra cosa.

Trabajo en equipo

Algunas personas prefieren el trabajo en equipo. Si esta es tu elección, necesitas encontrar un trabajo que fomente el trabajo en grupo. En la actualidad es probablemente la situación más común en la mayoría de las empresas, por lo que no deberías tener dificultades para encontrar un empleo en el que el trabajo en equipo sea la norma.

Parte IV

Parte IV. El tiempo libre

En esta parte...

Después de la preparación y el cuidado de la salud, viene tal vez lo más delicioso de esta nueva etapa: el tiempo libre. En los próximos tres capítulos encontrarás algunas reflexiones y recomendaciones para disfrutar del tiempo libre que te otorga la jubilación.



**–COMPRÉNDELO, CARIÑO... NO ES QUE NO QUERAMOS CUIDAR A
NUESTROS NIETOS... PERO NI TU PADRE NI YO TENEMOS NINGÚN
HUECO EN NUESTRA AGENDA HASTA POR LO MENOS... FINALES DE
MES...**

Capítulo 11

Capítulo 11. Mantener viva la curiosidad



En este capítulo

- Preguntar siempre vale la pena
- Afrentar los retos de la modernidad
- Decidirse a hacer algo



Se ha definido la vejez como la falta de curiosidad. En efecto, mientras un niño está siempre preguntando qué es esto, qué es aquello, por qué hacen eso, los viejos apenas preguntan. Unos, porque creen saberlo todo. Otros, porque piensan que no vale la pena preguntar.



La curiosidad es la madre de todos los inventos y descubrimientos, la espuela que nos hace ir más allá, averiguar lo que desconocemos y meternos en lo que no nos llaman (no siempre con buenos resultados, hay que decirlo). Sin curiosidad el hombre no hubiera llegado ni de lejos a donde hoy se encuentra, tampoco hace falta demostrarlo, se ve.

La curiosidad forma parte de toda inteligencia vigorosa, hasta el punto de decirse que no puede haber científico ni artista o erudito notable sin curiosidad. Un proverbio judío lo dice con gracia: “El hombre debe vivir, aunque solo sea para satisfacer su curiosidad”.

Lo malo es que la curiosidad se pierde con los años. Cada vez nos interesan menos cosas. ¿Es parte del declive general que se acusa en nuestras facultades o se trata de una cierta altanería que crece con los años? Puede que haya algo de ambas cosas.



Mantén viva la curiosidad si quieres permanecer auténticamente vivo.

Sin ser ninguna autoridad en la materia, me atrevería a hacer la siguiente afirmación: mantener viva la curiosidad ayuda tanto o más que cualquier medicina a combatir los efectos de la vejez.

Intereses (y desintereses)

Hay que distinguir, sin embargo, entre dos clases muy distintas de curiosidad. No es lo mismo sentir curiosidad por lo que está viendo el telescopio Hubble más allá de nuestra galaxia, que por conocer con quién se ha acostado fulanita últimamente. No es lo mismo interesarse por las distintas ramas que forcejean en el interior del islam que por saber qué come, merienda y cena uno de nuestros famosos. La primera clase de curiosidad ensancha la mente; la segunda no nos aporta más que morbo, y ni siquiera siempre, pues situaciones y personajes se repiten con aburrida periodicidad. De esta última mejor prescindir. Conviene conservar la primera, en cambio.

Y, sin embargo, la perdemos; pero la perdemos más que por el declive de las facultades, por el hecho, ya apuntado, de que el mundo en que vivimos es cada vez menos nuestro. La música, la pintura, las conversaciones, el mismo cine que antes nos entusiasmaba nos dicen cada vez menos. En muchos casos, nos aburren. ¿Por qué? Porque no forman parte de nuestras vivencias. Es algo posterior, añadido, a ellas. Y como todo lo añadido, nos resulta artificial, en la mayoría de los casos no tiene interés ni sentido para nosotros.



¿Qué hacer, entonces, si estamos ante un hecho irreversible, el del avance de la historia y todo lo que lleva consigo? El único remedio es enfocar nuestra curiosidad en otra dirección. Es verdad que lo nuevo despierta nuestra curiosidad solo en casos excepcionales. Pero lo viejo, lo “nuestro”, sigue haciéndolo y, si cabe, más que nunca.

La sociedad informática

Si algo diferencia las últimas generaciones de las precedentes y establece una

frontera entre padres e hijos o, más exactamente, entre abuelos y nietos, es la informática.

La informática, esa ciencia de acumular, combinar, manipular, intercambiar y transmitir información a través de redes electrónicas dispuestas en ordenadores, acaba prácticamente de nacer y, sin embargo, cuenta ya con varias generaciones de máquinas en su haber, en un proceso rapidísimo de crecimiento que hace a los primeros tan anticuados como las diligencias, comparadas con los modernos reactores.

Ir preparando el terreno

Hay películas, libros y cuadros que nos emocionan tanto como el primer día. Pues bien, va llegando el momento de profundizar en ellos. Tengo un amigo enamorado de la obra de Proust. Se ha hecho miembro de la asociación que cuida el legado del escritor francés y mantiene con sus miembros un intensísimo intercambio sobre la vida y obra del escritor. Sin llegar a tanto, no he parado hasta encontrar todas las novelas de Raymond Chandler y de Ross Macdonald, dos clásicos de la novela negra americana, y casi todas las películas que se han hecho de ellos. Espero no morirme sin haber completado la colección. Del mismo modo, vengo recopilando cuanto llega a mis manos sobre los pintores fauvistas, una escuela tan brillante como fugaz de principios del siglo xx, y aunque no puedo permitirme ningún cuadro de ellos, hay excelentes reproducciones y no me pierdo ninguna exposición en la que figuran. Por eso conviene ir preparando el terreno de nuestros intereses bastante antes de jubilarse, recopilando libros, periódicos, revistas, vídeos, etc.,. Nadie puede imaginar el placer que produce luego clasificar todo esto.

Advierto que no hace falta ser aficionado a las bellas artes para mantener despierto el interés. Si lo que te gusta es el fútbol, puedes dedicarte a recopilar todo lo que exista sobre tu equipo favorito, el Real Madrid, el Barça, el Atlético, el Athletic, el Valencia, el Deportivo, etc., hasta convertirte en un experto en el tema. Y quien habla de fútbol habla también de atletismo, natación, juegos de manos o cajas de cerillas. Lo importante es no perder la curiosidad, el interés. Sobre qué, ya es cosa de cada uno, y no debe avergonzarnos la elección, por chocante que sea. ¿No habíamos quedado en que, por primera vez, somos nuestros dueños y señores? Demostremoslo.

Un simple ordenador portátil contiene hoy más programas, memoria y servicios que el *Apolo XI*, que llevó el hombre a la Luna. Y han pasado solo poco más de 40 años. Un envejecimiento que alcanza al personal que lo manipula. Un ingeniero de telecomunicaciones que no se cuida de estar al tanto de todo lo que sale en su ramo, que es inmenso, se quedará desfasado en un par de años. Si eso les pasa a los expertos, no quiero deciros lo que nos pasa a los legos. Y si esos legos pertenecen a los jubilados, el divorcio es ya total.

El *hardware*, el *software*, el Internet y todo el resto de conceptos que constituyen el cuerpo y el alma de la informática son ajenos a nuestra generación, así como las normas y la filosofía que la rigen. Nuestra reacción ante ella suele ser, para empezar, de rechazo. Sencillamente, nos negamos a entrar en su juego, alegando: “Soy demasiado viejo para esto”.

Algunos, sin embargo, sienten ante ella tanta curiosidad como miedo y se adentran por sus vericuetos como el que aprende a nadar o a montar en bicicleta a los 20 años. Otros les sacan gusto a algunos aspectos y se quedan enganchados. He conocido personas muy mayores que dejan todas sus aficiones e incluso amistades para pasarse horas ante la pantallita, charlando con gente en todas las partes del mundo que han conocido a través de Internet. Resulta significativo que muchas de ellas son muy reservadas, incluso tímidas. En lo que puede estar la explicación: Internet permite comunicar sin tener contacto físico. Algo que se adapta perfectamente a las personalidades tímidas.

Los ordenadores son muy burros

La actitud habitual de la persona mayor ante la informática es de distanciamiento, cuando no de hostilidad. Yo mismo la experimenté cuando empezaron a popularizarse los ordenadores: estaba convencido de que nunca los utilizaría.

A comienzos de mi vida periodística alcancé a conocer a viejos colegas que sentían el mismo rechazo hacia la máquina de escribir y enviaban a las redacciones sus textos escritos a mano, por lo que había que pasárselos a máquina. Me veía con los ordenadores, con humor y lástima entremezclados, en el mismo papel. Hasta que me puse un buen día ante el portátil y aprendí lo más elemental de su manejo. Como aquellos ordenadores eran muy simples, de momento me bastó. Y tras comprobar las ventajas de estos aparatos —sobre todo en lo que se refiere a corregir textos—, al día siguiente ya estaba comprándome uno igual. Desde entonces llevo quemados media docena pero, como el primer coche, pienso que como aquél no había ninguno. Y menos mal, porque de no haberme metido por ese camino no hubiera podido seguir ejerciendo el periodismo.

Y, como el periodismo, otras muchas profesiones. Sin saber informática no se puede ser hoy empleado de banco, oficinista, mecánico o dependienta. Quiero decir, no se puede ser nada. El jubilado, habiendo dejado su actividad laboral, puede prescindir de ella si lo prefiere. Pero tendrá también sus dificultades, en casa y fuera de ella, teniendo que pedir ayuda para que le programen un vídeo o le envíen un fax.

Si uno quiere ahorrarse apuros, conviene adentrarse en la informática, y cuanto antes lo haga, mejor. Nunca llegaremos a entrar en sus interioridades, ni siquiera a familiarizarnos con ella. Pero les aseguro que es algo interesante, aparte de práctico, que sí, a veces se vuelve contra nosotros, como cuando desaparece un texto de la pantalla sin saber cómo o se atasca el ordenador sin que seamos capaces de hacerle ir hacia delante o hacia atrás. Porque eso sí, los ordenadores son muy burros. En caso de que se “cuelgue”, ya se sabe lo que hay que hacer: apagar el ordenador y

encenderlo de nuevo para ver si entonces funciona. No te avergüences de usar una fórmula tan elemental. La utilizan los mejores expertos del ramo. La mayoría de las veces funciona. Si no surte efecto, lo mejor es llamar a un técnico, pues difícilmente podrás arreglar el desaguisado. Lo más seguro es que lo estropees aún más.



La informática no es una ciencia sino una técnica, que en el mejor de los casos es ciencia aplicada. Quiero decir que no va a ampliar mucho nuestro horizonte cultural ni nuestra sensibilidad artística. Pero es una parte importante del mundo de hoy, por lo que nos interesa conocer siquiera sus rudimentos para entenderlo mejor. Cómo adquirir esos rudimentos no será difícil pues en muchos lugares, incluidos algunos centros de mayores, se dan clases de iniciación. Y posiblemente en nuestra propia casa habrá un chaval que se preste a ello. Lo malo, te lo advierto de antemano, es que su lenguaje va a ser, por lo menos al principio, totalmente incomprensible para ti. Pídele a quien te enseñe que repita cuantas veces haga falta, toma notas y ya con esas chuletas ponte a solas con el ordenador hasta que consigas dominar las reglas básicas de escribir, corregir, grabar e imprimir. Incluso puedes divertirte, aparte de obligarte a ejercitar la mente, a veces más de lo que quisiéramos. Pero no hay aprendizaje sin dolor.

Seguir estudiando

Y habrá a quien le tiente volver a estudiar, cursar incluso una carrera universitaria; porque no tuvo oportunidad de hacerla a su debido tiempo, porque la tuvo pero no la aprovechó; o porque no llegó a acabarla; o porque no hizo, por la causa que fuera, la que realmente le gustaba. Ahora se le presenta la ocasión, sin las presiones que suelen acompañar habitualmente a estos estudios.



Aprender es un placer natural, no confinado a los filósofos, decía Aristóteles, sino común a todos los hombres. No hay que olvidar que filósofo en su sentido etimológico significa ‘amante del saber’.

Pero existe una gran diferencia entre aprender por gusto y aprender por obligación. Diría incluso que son lo opuesto, y mientras aprender por obligación puede resultar un tormento, hacerlo por gusto es uno de los mayores placeres que existen.

Ahora estamos en condiciones de saborearlo. Notaremos ya de entrada que aprovechamos mucho más lo que estudiamos, tal vez por poner más interés en ello. Fröbel, uno de los padres de la pedagogía moderna decía que sin interés resulta muy difícil absorber conocimientos. Y el interés nos sobra, a diferencia de la inmensa mayoría de los estudiantes.

Pero no crean que todo son ventajas. “Hoy las ciencias avanzan que es una barbaridad”, cantan en *La verbena de la Paloma*, y nos encontraremos con cambios tan radicales en algunas disciplinas que ni siquiera parecen las mismas. Sobre todo en el ramo técnico. Un ingeniero en telecomunicaciones recién jubilado me decía que sería incapaz de seguir el primer curso de carrera si tuviera que volver a hacerlo. Sin llegar a esos extremos, ocurre lo mismo en todas las otras ramas, empezando por la medicina, donde los avances son continuos y, en algunos casos, espectaculares.

El profesional que hoy no tiene la precaución de mantenerse al día corre el riesgo de quedarse rezagado en pocos años. Y eso ocurre con gente en activo, no quiero decirles nada con los que durante décadas no se han dedicado a una disciplina técnica o científica, o a los que nunca incursionaron realmente en ella.

En el campo de las letras los avances han sido más lentos y, por tanto, más asequibles. Lo que tampoco significa que no se hayan hecho. Hay nuevas metodologías para estudiar la historia, la lingüística, la literatura y no digamos ya, la sociología. Les pongo un ejemplo: ante mi gran sorpresa, mi amigo el profesor Ángel Alcalá me advirtió hace poco de que si los que estudiamos en el Valbuena o en el Hurtado-Palencia hubiésemos escrito en un examen que *El burlador de Sevilla* es de Tirso de Molina, nos hubieran suspendido, pues la cosa no está ni mucho menos clara. O sea, que tendríamos que revisar todos nuestros conocimientos literarios, lo que a veces es más difícil que adquirirlos.



Otra advertencia que conviene hacer a los estudiantes tardíos es que la mayoría de ellos pensarán en la Universidad a Distancia (UNED) como el lugar

ideal para hacer o completar sus estudios. En efecto, les ahorrará desplazamientos y sentirse como pollo en corral ajeno, rodeados de una muchachada de ambos sexos que habla, viste y actúa de un modo completamente distinto del que uno espera. Pero conviene que sepas que la UNED es muy dura, que los profesores son por lo general muy exigentes, y que si crees que vas a tener allí un plus de benevolencia por la edad, estás pero que muy equivocado. Tendrás que apenar como todos, lo que será mucho. No quiero con esto desanimar a nadie, solo ponerte en antecedentes.

Distinto es seguir algunos cursos que siempre nos han interesado, pero que nunca hemos tenido tiempo de estudiar de cerca: derecho romano, psicología, historia medieval o la misma filosofía. Las dificultades se reducirán así al mínimo, mientras el placer de adentrarse por ellas se dispara en igual medida.

En cuanto a los beneficios que se extraen de estos estudios tardíos, saltan a la vista. A la vez que amplían nuestra visión, constituyen el mejor de los ejercicios para la mente. O sea, retrasarán nuestro envejecimiento en tanto o más que el ejercicio físico. Por no hablar ya del placer que nos produzcan.



“Nunca es demasiado tarde para aprender”, debería estar grabado en la entrada de todos los geriátricos.

La disyuntiva

Espero que a estas alturas ya te haya convencido de que no se necesita ni tanta salud ni tanto dinero para afrontar una jubilación plena, bien entendido que es preciso tener suficiente de ambas cosas.

Ante el recién jubilado se abren dos caminos diametralmente opuestos:

- No hacer nada
- Hacer algo

Muy tentador es el primero. Tras tantos años trabajando —en muchos casos en algo que no nos satisfacía—, la posibilidad de no hacer nada se nos presenta como una invitación al edén. Schopenhauer decía que la ociosidad es el último resto que

nos queda del paraíso. Pronto nos damos cuenta, sin embargo, de que se trata de un paraíso mucho más esquivo de lo que imaginábamos. Por ser propio de nuestra naturaleza o por habernos acostumbrado a ello a lo largo de miles de generaciones, llevamos dentro el *homo faber*, el hombre que hace cosas, y solo los privilegiados dominan el arte de la pereza.

En el extremo opuesto al de mi conocido de Naciones Unidas (mira el recuadro “El arte de la pereza”) están los que se toman la jubilación como una ofensa personal, como una expulsión del mundo que cuenta, un despido o un destierro. Son aquellos a los que se les agría el carácter y comienzan a despotricar de todo llegando incluso a quejarse de su mala suerte, pese a no faltarles de nada. A todos ellos les convendría ir a la boca del metro o a la parada del autobús a las ocho de la mañana a ver la cara de la gente que va a trabajar. ¡Eso sí que es mala suerte y estar cabreado con causa!

El arte de la pereza

En mi larga vida he conocido muchos vagos. Pero eran por lo general gente dedicada a echar sobre los demás su trabajo, con lo que a veces trabajaban más. Solo encontré uno que tuviese la facultad de no hacer nada. Era un funcionario de Naciones Unidas, insatisfecho de su labor, no por el cargo que ocupaba sino por aborrecer el trabajo en sí. Soñaba en la jubilación y accedió a ella a la primera oportunidad que se le presentó, con 62 años, aprovechando un reajuste de plantilla. Lo tenía todo preparado: una casita al norte del estado de Nueva York, donde nadie le diera la lata —“Florida tiene la mayor densidad de pesados por kilómetro cuadrado”, decía—, para poder dedicarse a escuchar música y leer sus libros cuando le apeteciera. De gente estaba hasta el gorro, de viajar, más todavía. Como quería desembarazarse de cualquier otra obligación —“No tienes idea de cómo crece la hierba”, me dijo tras un segundo intento de cortar la de su jardincito—, había llegado a un acuerdo con un matrimonio de la vecindad que se encargaría de todo, incluida su comida, a cambio de heredar la casa a su fallecimiento.

No tuvo ese matrimonio que esperar mucho. Mi conocido murió a los seis meses justos de jubilarse. Me ha quedado siempre la duda de si fue de pena o de gozo, ya que conociendo su modo de ser, me abstuve de visitarle hasta que él me lo pidiese, y no lo vi durante ese tiempo. La pareja que lo cuidaba no pudo decirme mucho al respecto. Tampoco el médico del lugar pudo aclarármelo. “Le aconsejé que viese a un especialista cuando tuvo aquellas palpitaciones —me dijo—, pero a todas luces no lo hizo. Cuando me llamaron por segunda vez, llevaba varias horas muerto.” Al parecer, había fallecido mientras dormía, sentado en un sillón, escuchando música. En fin, que tampoco es fácil no hacer nada, aunque si alguien tiene las ganas y la capacidad de ello, adelante, y mucha suerte.

Naturalmente, habrá quien eche de menos el poder que tenía. “Lo que más echo

en falta —me decía un banquero tras jubilarse— es no tener a quien entregar el paraguas y el sombrero al llegar a la oficina”; como habrás adivinado, se trataba de un banquero de la vieja guardia. Los nuevos van siempre a cuerpo y lo único que se ponen en la cabeza es la gorrita de golf. “¿Y la lista de clientes insolventes, también la echas en falta?”, fue mi respuesta. No obtuve contestación.

Es lógico que las personas con altos cargos echen de menos su puesto. Pero eso no tiene nada que ver con la jubilación, sino con el poder y el temperamento de cada uno. Ocurre en cualquier edad y a todos los niveles. En la estructura piramidal de nuestra sociedad existen muchos jefecillos al frente de un reducido número de subalternos que sufren un auténtico soponcio el día que, por cualquier causa, ya no pueden dar órdenes. Pero en la sociedad hacia la que vamos, con más trabajadores autónomos cada vez, ese apego al mando disminuirá considerablemente, aunque nunca desaparecerá del todo pues existe un cupo de “napoleones” grandes y pequeños entre nosotros. Puede incluso que sean necesarios para que el mundo funcione, aunque no me atrevería a asegurarlo.

En cualquier caso, se calcula que en los países desarrollados, dentro de 20 años, la proporción de los que trabajen por su cuenta alcanzará el 40 % de la masa laboral, gente que podrá planear individualmente el cómo y el cuándo de su jubilación. Algunos de estos autónomos planean retirarse a los 40 años. Otros dicen que no se jubilarán nunca.



Mientras aprendes a dominar el difícil arte de la ociosidad, lo que parece más aconsejable es seguir haciendo algo.

En este sentido las mujeres lo tienen más fácil, ya que de hecho no se jubilan nunca: siempre tienen en casa cosas que hacer. Lo que explica que vivan y se mantengan en mucha mejor forma física y mental que los hombres. Basta ir a una residencia para comprobarlo: mientras los hombres se pasan las horas muertas viendo la televisión o dormitando en sus sillas de ruedas, las mujeres cosen, tejen, hablan, organizan fiestas, llevan detallada cuenta de los aniversarios, se mueven de un lado para otro y, a la postre, viven más que nosotros. Si queremos conservarnos tan bien, tenemos que continuar tan activos como ellas.



Pero volvamos a la pregunta del principio: Qué hacer. La primera respuesta es: No lo que venías haciendo. No, porque si continuas haciendo lo mismo, todo te recordará tu vida anterior, no podrás comenzar una nueva etapa, seguirás atrapado en la antigua con la desventaja de que ya no ocuparás el cargo que ocupabas, ni tendrás las responsabilidades que tenías, cosa bastante frustrante. Hay que buscar algo distinto, opuesto incluso, de ser posible alejado del lugar donde trabajabas, para que nada te lo recuerde y puedas tener la sensación de entrar en terreno desconocido e iniciar una nueva vida. Será la mejor medicina en este momento.

Menos televisión

Un estudio de la Universidad de Case Western, Cleveland, Estados Unidos, revela que cuando no se ejercita la memoria, no solo se pierde sino que se triplica el riesgo de desarrollar el mal de Alzheimer. “Hay que leer más y ver menos televisión —advierte el director del estudio, el doctor Amis Soas—, ya que cuando nos ponemos ante el televisor, la mente se pone en punto muerto.”

Ni que decir tiene que ha de ser algo que te guste, pues en otro caso habrías hecho un pésimo negocio. Para hacer algo que no te gusta, mejor no hacer nada. Pero seguro que a lo largo de la vida te has dicho en alguna ocasión: “Me gustaría hacer esto o lo otro”. Bueno, pues ha llegado el momento. Sea nadar en invierno, asistir a un programa de televisión en directo, ver en la filmoteca las películas que te conmovieron hace medio siglo, tomar contacto con los amigos de la infancia, jugar al ajedrez o al tute —mi asignatura pendiente—, escribir las memorias o internarte en el mundo de la informática.

Todo ello por no hablar de los que apuntan más alto y deciden satisfacer su vieja ilusión de pintar, hacer cerámica o escribir. La liberación que supone ese tipo de actividades cuando no se realizan bajo la presión del éxito o de hacer dinero es inmensa. Además, uno descubre facultades que ni siquiera había sospechado tener. Es el momento de darles rienda suelta.

Para los que se lo toman con más tranquilidad, basta buscar un poco para darse cuenta de la cantidad de cosas gratis o relativamente baratas que hay a disposición

de quienes tienen tiempo. Desde las piscinas municipales a la Filmoteca Nacional, pasando por las presentaciones de libros, exposiciones y conciertos que ofrecen las diversas fundaciones y entidades.



Posiblemente la consecuencia más positiva de mantenerse activo sea conservar la capacidad mental. Hasta hace muy poco se creía que las células cerebrales no se regeneraban como otras células del organismo, sino que a partir de una determinada edad, entre los 30 y los 40 años, empezaban a morir de forma acelerada, hasta alcanzar un ritmo de 30 000 diarias. Hoy existen fundados indicios de que sí se regeneran, por lo menos parte de ellas. Y es lógico pensar que, como otros tejidos del organismo, se benefician con el ejercicio.



Una advertencia respecto a la nueva situación que se crea al jubilarnos: estábamos convencidos de que íbamos a tener tiempo para hacer montones de cosas, que incluso iba a sobrarnos. Comprobamos con asombro que no es así, que incluso nos falta.

Por un lado, parece que el tiempo se comprime. Por otra parte, surgen infinidad de nuevos quehaceres con los que no contabas. Sea porque harás las cosas sin tanta prisa, sea porque los intereses serán nuevos, el caso es que horas, días, semanas, meses se te pasarán sin darte cuenta, y una de las preguntas que más frecuentemente te plantearás es: “¿Cómo es posible que antes hiciera tantas cosas? Ahora, no podría hacerlas”. La respuesta es muy sencilla. Las hacías porque no tenías otro remedio. Y si tuvieses necesidad, volverías a hacerlas. Pero ya no es preciso.



El tiempo constituye uno de los grandes personajes de la jubilación. Contra lo que dicen los relojes, los almanaques y los calendarios, es elástico. Las nuevas obligaciones que te han salido en casa, de las que antes estabas excusado por el trabajo fuera de ella, no son nada elásticas: compras, chequeo de cuentas,

mil pequeñas cosas que se llevan un montón de tiempo. Con lo que no te queda tanto tiempo para lo que pensabas hacer. Ahora te percatas de las infinitas menudencias que implica llevar una casa.



Y otra cosa: no debe sorprenderte que discutas más con tu pareja. Es lógico. Estarás más tiempo en casa y tendrás más oportunidades para ello. Pero no te asustes. Es solo al principio. Hasta que se reajusten los espacios vitales de cada uno. Una vez establecidos volverá el equilibrio. Aparte de que lo realmente malo sería no discutir, que reinase en la casa el silencio de los cementerios o el amén de uno de los cónyuges a todo lo que dice el otro. Esa sí que sería una relación poco sana. Pero no es la historia que intentamos contar aquí. Aunque tiene algunos puntos en común, también hay que reconocerlo.

Capítulo 12. El “dolce far niente”

• • • • •

En este capítulo

- Evitar el aburrimiento
- Encontrar placer en el altruismo
- Amar a los animales

• • • • •

Estoy seguro de que más de uno se habrá dicho al llegar a la jubilación: “Pues yo, señores, no voy a hacer nada. Estoy harto de levantarme a las seis, de pasarme horas en el coche, de discutir con todo el mundo en la oficina, de volver a casa con un montón de trabajo por hacer, de acostarme pensando en lo que me espera mañana. Se acabó. En adelante no voy a hacer absolutamente nada. Me levantaré a la hora que me apetezca, desayunaré lo que me venga en gana, leeré el periódico, pasearé o me quedaré mirando las musarañas. Yo cierro la tienda”.



Muchos sueñan con ello. Jubilarse es para ellos un fin de semana eterno, con largas siestas, sobremesas interminables y quedarse a ver la tele hasta las tantas sin el cargo de conciencia de que nos levantaremos con un humor de mil demonios. Puedes intentarlo. Pero pronto descubrirás que no es tan fácil. Que el no hacer nada es la cosa más difícil del mundo. La más difícil y la más intelectual, según advirtió Oscar Wilde, que sabía bastante de ello como esteta que era. Choca sobre todo lo segundo, lo de intelectual. Pero basta pensar un poco para entenderlo. Para no hacer nada hay que tener una vida interior enorme. Una imaginación volcánica que supla todos los estímulos exteriores. Y la inmensa mayoría de la gente carece de imaginación, al menos en esas proporciones. Por eso necesita pedírsela prestada a los artistas, aunque sean los de la tele, que suelen tener de artistas lo que un picador de torero.

Ya te advertí que no es nada fácil quedarse mano sobre mano. Solo los privilegiados dominan el arte —pues se trata de un auténtico arte— del *dolce far*

niente, que se torna amargo si no se domina. Al principio resulta delicioso. Pero pronto, el llenar las horas vacías se convierte en una carga opresiva. El ocio se goza cuando se tiene mucho que hacer. Pero cuando no se tiene nada, puede resultar el más duro de los trabajos. Como si estuviéramos programados para hacer algo, no importa qué, pero algo. O tal vez tenemos que justificar de algún modo nuestra existencia y, a falta de algo mejor, la justificamos con el trabajo, aunque ya hayamos realizado el que nos correspondía, según las leyes. ¿Es inercia lo que nos empuja a seguir haciendo cosas o es, simplemente, esa urgencia de ser necesarios que anida en el fondo de todos nosotros? Decidan los expertos en el comportamiento humano, que no es este ni el tiempo ni el lugar.

Evitar el aburrimiento

En cualquier caso, aunque el refranero español está lleno de dichos al estilo de “el mejor trabajo es no hacer nada”, la realidad nos llama al orden y muy pronto nos encontramos haciendo algo, posiblemente muy distinto a lo que hacíamos, pero quién sabe si no más laborioso que aquello. Pero como lo hacemos por gusto no lo consideramos trabajo. Pues eso sí, la primera condición de todo cuanto hagas al jubilarte, y nunca insistiremos lo suficiente en ello, es que debe gustarte.



El mayor peligro de la ociosidad es que oxida tanto el cuerpo como la mente. En eso no nos diferenciamos mucho de las máquinas, que se deterioran con la falta de uso. Es una de las mayores amenazas que pende sobre la jubilación, pues conduce en la mayoría de los casos al abandono personal. Se ve sobre todo en las personas que viven solas. Solo aquellas con una inmensa autodisciplina y gran vida interior no caen en una abulia prólogo de la muerte en vida.



Barbey D'Aurevilly dijo esta verdad tan tremenda de la forma más jocosa posible: “Las pasiones son menos peligrosas que el aburrimiento, ya que las pasiones se hacen cada vez menores mientras que el aburrimiento no hace más que crecer”. Hasta devorarnos, añadido. Aunque hay una tensión latente en el fondo

abúlico del aburrimiento, como hay torbellinos bajo la calmosa superficie de un pantano.

En *Ana Karenina*, cuyos males pudieron tener su origen en el aburrimiento, Tolstoi definió el aburrimiento como el deseo de desear y no encontrar. Un deseo sordo, ciego, mudo, que puede llevarnos a cometer las peores locuras. Pues en último término, el no hacer nada nos lleva a darnos cuenta de lo aburridos que somos, de lo poco que tenemos que decirnos a nosotros mismos. Tal descubrimiento puede ser una de las sorpresas más desagradables de la jubilación. Solo por no toparnos con ella vale ya la pena hacer algo. Pero ¿qué? Cualquier cosa.

El tiempo

El tiempo, ese que dábamos por sobreentendido, al que no prestábamos atención, que incluso malgastábamos, cobra de repente una enorme importancia. Hemos llegado a la jubilación creyendo que iba a sobrarnos, que íbamos a poder hacer todo lo que hasta entonces no habíamos podido: leer, pasear, ir al cine, ver a los viejos amigos, ordenar la biblioteca, las fotos, los armarios, contestar cartas que llevaban uno, dos, tres años esperando turno.

Y resulta que tenemos menos tiempo que antes, pues surgen mil nuevos y pequeños deberes por todas partes, en la casa, en el banco, en la comunidad de vecinos, que le atan a uno como los liliputienses a Gulliver, de forma que los días pasan volando, sin apenas hacer nada. Es cuando, una tarde, sentado en la terraza, se da uno cuenta de que ya no le quedan tantos años de vida. De que con suerte serán diez, no muchos más. Me refiero, naturalmente, a diez en plena forma, con capacidad para moverse sin ayudas y sin problemas, con la mente clara y total autonomía. ¿Y qué son diez años? ¡Si parece que fue ayer cuando cumplimos los 60! Es cuando se percata uno de la importancia del tiempo. De que no hay nada más valioso en la faz de la Tierra. De que decir “el tiempo es oro” es infravalorarlo.



El tiempo es muchísimo más valioso que el oro, por ser, a diferencia de

este, insustituible. Todo se puede comprar, sustituir, reponer, menos el tiempo. El tiempo es lo único que no puedes reemplazar con nada. La salud, con ser valiosísima, si se pierde puede recobrase. El dinero, también. Y el amor. Y la amistad. Todo. Todo menos el tiempo. Cada hora, cada minuto que se va, desaparece para siempre. Sin que tengas la más mínima posibilidad de recuperarlo.

Esta es posiblemente la mayor angustia que trae la jubilación. Libres de nuestras ocupaciones, nos damos cuenta de que el tiempo que nos queda es limitadísimo; de que ya somos mucho más pasado que futuro; de que estamos en nuestro camino de salida. Y nos zambullimos de cabeza en el presente, saboreamos cada instante como si fuera un manjar exquisito y agarramos unos cabreos tremendos cuando alguien viene a robárnoslo, sintiendo cómo se nos desliza escurridizo, cada vez más escaso, entre los dedos. Y entendemos perfectamente a Napoleón cuando decía: “Pedidme cualquier cosa menos tiempo”.

¿La jubilación es un premio?

Envejecer significa emprender un nuevo proyecto, decía Goethe, siempre a punto de embarcarse en otro. Un nuevo proyecto o un nuevo amor. Él se enamoró con más de 70 años. Con 74, Lucas Cranach, el Viejo, cogió de nuevo los pinceles para pintar esa maravilla que aún hoy nos arroba, *La fuente de la juventud*, en la que volcó toda su añoranza. Para Agatha Christie, envejecer no suponía ningún problema: “Cuanto más vieja me hago —decía la reina de la novela policíaca— más interesante soy para mi marido”; su marido era arqueólogo. Pero no todos tienen esa suerte. Tampoco a Shakespeare parecía preocuparle: “Lo que el tiempo nos quita de pelo nos lo añade de ingenio”. A él tal vez, pero desgraciadamente no a todos.

“Envejecer es para los cobardes”, clamaba beligerante Mae West, la primera mujer fatal de Hollywood, que se las arregló para seguir atrayendo a los hombres hasta una edad en la que las mujeres lo más que consiguen es que les cedan el asiento. Pero se llevó a la tumba su secreto. Dos escritores satíricos, el irlandés Swift y el austriaco Nestroy, advierten casi con las mismas palabras de la gran paradoja: todo el mundo quiere vivir muchos años, pero nadie quiere envejecer. ¿Cómo se consigue?

Desde que el hombre se puso a caminar por el planeta anda buscando la respuesta a la pregunta anterior, sin encontrarla. Lo que sí parece demostrado es que los artistas y en general los que se dedican al trabajo intelectual puro suelen envejecer más tarde que el resto. La explicación más socorrida es que conservan sus facultades gracias a que no se jubilan, a que continúan su actividad normal, mientras los demás la interrumpen. Los ejemplos de Picasso, Miró y Segovia están en la mente de todos. Pero no fueron ellos solos. Miguel Ángel inicio sus trabajos en la basílica de San Pedro con 71 años. Kant tenía 73 cuando se puso a escribir *La metafísica de las costumbres*. Verdi, 80 cuando acabó *Falstaff* y Goethe, 81 cuando puso fin a la segunda parte del *Fausto*. Aunque a todos les ganó Leopold Stokowski firmando con 95 un contrato por cinco años con una discográfica para grabar conciertos.

La consecuencia más inmediata de estos y otros ejemplos parecidos es que si queremos mantenernos en forma lo mejor es no jubilarnos, seguir haciendo lo que veníamos haciendo mientras nos queden fuerzas para ello. El gran problema es que no todos gozan con su trabajo. Al revés, buena parte de la humanidad está harta del suyo, por lo que obligarla a seguir es condenarla a trabajos forzados de por vida. Algo demasiado cruel, que no va a prolongarla sino a amargarla y, posiblemente, a acortarla. Para la mayoría, la jubilación es un premio, una liberación.

La falta de tiempo, la sensación de que no vamos a poder leer los libros acumulados, escuchar la música que nos falta por escuchar, visitar los lugares que nos quedan por visitar, es la mayor frustración de la vejez. Hay, sin embargo, quien no se resigna, quien lucha con el tiempo a brazo partido.

La mala prensa de la vejez en la Antigüedad es proverbial: “¡Maldita sea la vejez! —exclamaba Eurípides—. Solo trae miseria, dolor, muerte”. Terencio era incluso más categórico: “La vejez misma es una enfermedad”. Cicerón, abogado a fin de cuentas, trata de templar gaitas y alaba las satisfacciones que reporta “cuando se mantiene el interés artístico y científico”. A Casanova, sin embargo, solo le reportó melancolía. En sus memorias constata con pesadumbre que, a los 46 años, “las mujeres ya no sienten por mí el mismo interés que antes”. Claro que tenía problemas profesionales: su masculinidad venía disminuyendo desde hacía ocho años. La jubilación anticipada se imponía.



En nuestro caso, expresiones hasta ahora intrascendentes como “pasar el tiempo” adquieren de pronto un sentido dramático. Ya no “matamos el tiempo”. Es el tiempo quien nos mata a nosotros. Ya no tenemos un año más en nuestro cumpleaños, sino un año menos. Y a medida que avanzamos serán un mes, un día, una hora, un minuto menos. Saborea cada uno de ellos como si fuera el último. Hasta que llegue.

Los viajes

Cuando se pregunta a la gente de cualquier país qué le gustaría hacer al jubilarse, por lo menos el 90 % responde que viajar.

No sé si se debe a puro mimetismo u obedece a razones más hondas, el caso es que los viajes constituyen uno de los principales señuelos del espíritu humano. Para mí, son una huida, una evasión. Una huida de donde se vive, de donde se trabaja, de los conocidos, de la rutina diaria, de uno mismo en último término. Es la razón de su enorme atractivo, ya que de uno mismo es de quien más hartos estamos.

Paradojas

La primera paradoja es que muchos viajeros, cuando llegan a su lugar de destino, buscan consciente o inconscientemente lo que los devuelva a su patria. Lo primero que te preguntan al llegar a una ciudad extranjera es dónde hay un buen restaurante español o si pueden comprar prensa española. Mi primer impulso en estos casos es preguntarles para qué viajan, si lo tendrían mucho mejor y por menos precio en su ciudad natal.

La segunda paradoja de los viajes es que cada vez se viaja menos de un país a otro. Las cadenas de hoteles, con el mismo jabón y toallas en el baño, las franquicias de *fast food*, con los mismos platos servidos de la misma manera, los parques temáticos, con las mismas atracciones, le dan a uno la impresión de no moverse de sitio. Todo muy cómodo, muy limpio, muy estudiado, pero tremendamente impersonal y reiterativo.

Lo que se impone es el turista programado. El turista que tiene que ver cada día tantos museos, tantos monumentos, tantos panoramas, haciéndose en todos ellos la foto correspondiente y de donde tiene que enviar la postal obligada. Es un turismo en serie, como corresponde a los tiempos que vivimos, al que tanto le da una catedral gótica como el balón con que Maradona marcó a los ingleses el tanto de la victoria en el Mundial de 1986.



Quien más, quien menos, quiere establecer una nueva personalidad, más atractiva e interesante que la que tiene. De ahí que para conocer a alguien, o por lo menos para conocer lo que desearía ser, no hay como averiguar dónde viaja en vacaciones y cómo se viste para ello. Desde el que se marcha de safari a pegar tiros al que va a Cuba con ánimo de pasar unos días en la playa y bailando con total desenfreno, si la artrosis lo permite. Lo malo, como decía George Ade, es que “no importan las millas que uno recorra. Nunca se dejará atrás a sí mismo”. Yo diría que cuantas más millas recorres, más uno mismo eres. O, mejor dicho, más eres como quisieras ser sin llegar nunca a serlo.



En cualquier caso, el afán de aventura y búsqueda de nuevas experiencias es la estrella polar de todos los viajes.

Algunos consejos

Habrà quien prefiera que su viaje lo planifique una agencia, ya que esa opción ahorra tiempo, esfuerzos y dinero. Pero como puede haber gente que desee sacar algo más de los viajes, y ya que finalmente tenemos tiempo para no hacerlos a uña de caballo, quisiera hacer algunas recomendaciones fruto de mis experiencias como viajero, en parte por necesidades profesionales, en parte por afición:

- **Prepara tus viajes.** La clave de todo viaje es su preparación. Conviene estudiar cuanto se refiere a la ciudad o país que vamos a visitar. Es la única forma de ir a lo realmente interesante y no perder el tiempo en lo accidental. Existen guías excelentes que te pondrán al tanto de aquellos aspectos que te interesan.



En cualquier caso, “un viajero sin conocimientos es un pájaro sin alas”, decía James Ross.

- **Define un programa de actividades diarias.** Si no vas en grupo, ayuda.
- **Aprende el idioma del lugar, o al menos las frases más usuales.** Aunque no es imprescindible, conviene.
- **Viaja ligero.** Se imponen el calzado cómodo y las prendas multiuso, ya que puede hacer un tiempo distinto al que nos habían vaticinado. Teniendo siempre en cuenta que buena parte de lo que metemos en la maleta ni siquiera llegaremos a ponérselo. Lo mejor es que nos quepa todo en una de esas maletitas que podemos llevar en la cabina del avión, pues no iremos sobrecargados y evitaremos que se pierda como equipaje.
- **Elige muy bien la compañía.** Vas a compartir días, tal vez semanas. Lo que quiere decir que si los gustos y hábitos son parecidos resultará una delicia, pero si son distintos puede convertirse en una tortura ya que alguien tendrá que ceder. Más de una amistad se ha roto en un viaje.

Atención, pues.

Los medios de locomoción

A continuación una lista de los pros y los contras de los diferentes medios de locomoción:

- **El viaje a pie.** Descartado, si bien es el más natural y el que más enseña, pero solo se utiliza en ocasiones excepcionales, de las que luego hablaré.
- **El tren.** Es el medio de transporte que más placeres reporta, al permitir ir gozando del paisaje, que es uno de los grandes alicientes del viajar. Lo malo es que no se puede ir en tren a todas partes.
- **El coche.** Proporciona más flexibilidad que los anteriores, pero tiene el inconveniente de que quien conduce no puede contemplar el paisaje, y si lo contempla pueden terminar todos en el hospital.
- **El avión.** Es más una forma de llegar que una forma de viajar, aunque para largos trayectos se impone por el ahorro de tiempo.
- **El barco.** Convertido en hotel y medio de locomoción, tiene sin duda sus atractivos, pero hay que contar también con la claustrofobia que puede llegar a producir, con lo inflexible de sus programas y con la excesiva importancia que se da a las comidas, que convierten a algunos cruceros en una carrera para ganar kilos. Ahora bien, si disfrutas de todo ello lo pasarás bomba.

Un verdadero enriquecimiento

Viajar, en fin, es un complemento, la escapada de nuestro entorno más inmediato, la cana al aire del espíritu, que nos ofrece una perspectiva distinta de la habitual, lo que significa siempre enriquecimiento. De ahí un beneficio secundario del viajar, que a la postre puede ser el más valioso de todos: si lo haces con los ojos abiertos, que es la actitud del verdadero viajero, comprobarás que pese a las diferencias, los contrastes y las disparidades que hay entre ciudades, países y continentes, existe un fondo común a todos los hombres que impide catalogar a unos por encima de otros.



Todas las ciudades y países tienen cosas hermosas e interesantes. Sin duda sus niveles de desarrollo son distintos, pero los deseos, ambiciones, vicios y virtudes de la gente son en todas partes los mismos. Lo que quiere decir que volverás de cada viaje más sabio. Algo que nunca sobraré.

El coleccionismo

El coleccionismo es otro de los grandes y más usuales placeres en todas las edades. Lo mejor, por razones evidentes, es empezar de joven. Pero también al jubilarse puedes iniciarte en él y obtener la satisfacción que reporta una actividad tan antigua como el hombre.

Se puede coleccionar cualquier cosa. Tengo un amigo, o tenía, pues ha muerto, que coleccionaba papel de carta y sobres de todos los hoteles del mundo, por lo que lo primero que hacíamos los conocidos al llegar a uno de ellos era poner a buen recaudo un ejemplar. Llegó a tener varios millares, perfectamente ordenados por países y cadenas hoteleras.

Algunos consejos para las subastas

Muchos errores en ellas, una buena ocasión perdida y algún dinero malgastado me permiten darte unos cuantos consejos sobre cómo navegar por el fascinante mar de las pujas y los remates:

Acostúmbrate al mundillo de las subastas. Ver en ellas todo lo que hay, anotar precios estimados y de remate. Compararlos. Intervenir mentalmente en la puja, pero sin entrar. Ir anotando los precios y guardar los catálogos. Hacerse una idea de las características de cada casa de subastas: si insiste en sacar de cada pieza el máximo o prefiere venderla aunque sea a precio más bajo de lo estimado. Si va lenta o rápida en la puja. En fin, acostumbrarse a ese mundillo.

Toma precauciones. Conviene examinar por lo menos dos veces las piezas que te interesan y compararlas con otras semejantes de subastas anteriores. No estará tampoco de más consultar libros sobre ellas, su escuela o su época. Algo que puede completarse visitando una tienda de antigüedades para ver si hay algo parecido y el precio que piden por ello.

No te enamores nunca de una pieza, a no ser que falte en tu colección. E incluso en ese caso, sopesa muy bien si vale la pena pagar un precio elevado por ella, teniendo en cuenta lo que revalorizará el conjunto.

Fija un precio máximo por la pieza y no lo sobrepases. Piensa, en el caso de que no la

consigas, que ya aparecerá algo parecido en otra subasta.

Si te bates con un marchante, recuerda que siempre podrás ir un poco más allá que él, ya que él tendrá que vender luego la pieza con ganancia, por lo que estará dispuesto a pagar un precio mínimo, a no ser que sea suya o alguien se la haya encargado, cosa que se ve con relativa facilidad por la rotundidad con que puja. Mientras que batirnos con un particular puede resultar peligrosísimo, sobre todo si se ha encaprichado de la pieza y está dispuesto a pagar por ella lo que sea. De estas peleas entre particulares sacan las salas de subastas sus mayores beneficios.

Compra porque algo te gusta, no por el dinero que puedes sacar con ello. Las antigüedades son una inversión muy volátil, ya que es lo primero que acusa cualquier recesión económica. Sin duda el valor de su colección enorgullece a todo coleccionista. Pero el gozo que saca de ella debe ser siempre lo más valioso para él.

Hay también quien colecciona cromos infantiles, quien prefiere los programas de viejas películas y hay a quien le da por los ceniceros, aunque la gracia de estos suele consistir en que tienen que ser robados. Como hay quien se contenta con cajas de cerillas, aunque otros se apuntan a las vitolas de los puros, bastante más vistosas y costosas.

Ya en esta senda del coleccionismo caro está el de los sellos de correos y, para los que quieren ir sobre seguro, el de las monedas, a ser posible de oro.

Y por encima de todo ello está el coleccionismo clásico, el de las antigüedades, el de los cuadros, grabados, alfombras y porcelanas. Para esto se necesita dinero. Bastante dinero. Aunque no tanto como a primera vista parece, siempre que uno sepa conservar la cabeza sobre los hombros y no trate de competir con los grandes profesionales.

Los lugares dónde buscar son de sobra conocidos:

- **Tiendas de antigüedades:** Generalmente no hay gangas. Los anticuarios saben mejor que nosotros lo que vale cada pieza que tienen, por olvidada que parezca.
- **Mercadillos fijos o ambulantes:** Tampoco debemos hacernos demasiadas ilusiones con estos, aunque a veces hay suerte.
- **Subastas:** Por extraño que parezca, es donde se suelen encontrar las mayores oportunidades. Pero comprar en las subastas es todo un arte. Requiere tiempo, paciencia y buenos nervios. Si se tienen, puede uno hacerse con buenas piezas a un precio razonable e incluso excelente.

Los trabajos domésticos y manuales

Si quieres mantenerte activo tras jubilarte, tampoco hace falta que te compres palos de golf o busques un río cercano para medir tu destreza contra los peces. Ni siquiera hace falta salir de casa.

En casa te esperan infinidad de trabajillos que te mantendrán ocupado, incluso más de lo que habías previsto. En una casa nunca faltan cosas por hacer: grifos que no cierran bien, persianas que no suben, puertas que no ajustan, tiradores medio sueltos y cosas por el estilo.

La historia de Eugenio Guerra Dacal

Para los que quieran ir más lejos, la carpintería ofrece un terreno tan ancho como espectacular. Y aquí no puedo menos de contar la historia de Eugenio Guerra Dacal, un exiliado español en Nueva York. No sé cómo enseñaría Eugenio literatura portuguesa en el Queen's College. Supongo que bien, pues era un hombre enamorado de Portugal, con facilidad de palabra y don de gentes, cualidades esenciales para todo el que se dedica a la enseñanza. Pero con tal de que fuera como profesor la mitad de bueno que era como carpintero, lo sería excelente.

En vez de dedicar su jubilación a profundizar en la obra de Eça de Queirós, en el que era especialista, Dacal se dedicó a la carpintería. Había convertido su garaje en taller, con todo tipo de herramientas. De hecho, había rehecho su casa, que se había hundido en el estuario de Long Island cuando la transportaban en una enorme barcaza. Una vez que la sacaron a flote y debidamente secada, se puso manos a la obra, y lo cambió prácticamente todo. La que era la típica casa de suburbio americano, funcional y plana, se convirtió en una casa portuguesa de suelo a techo, de pared a pared, por dentro y por fuera. Con puertas, ventanas, cocina y muebles, algunos traídos, otros confeccionados, idénticos a los que se ven en Tras os Montes o el Alentejo. Incluso tenía una cama manuelina hecha por el dueño de la casa.

Eugenio llevaba su amor a la carpintería hasta para ayudar a los amigos. Yo le llevé una silla antigua inglesa a la que se le había roto una pata y él le insertó un perno de madera, que ha durado más que él, que murió hace ya unos años. Pero se mantuvo relativamente bien hasta los 90 y estoy seguro de que las horas que pasó en su garaje trabajando la madera contribuyeron a ello.

Un campo infinitamente variado, aunque, debo reconocerlo, tedioso, sobre todo si no se tiene habilidad para ello. Pero que puede también proporcionar innumerables satisfacciones, y no solo de tipo material —esperar hoy a un obrero puede ser un martirio—, sino también psicológico. Pocas cosas enorgullecen más que una obra hecha con nuestras manos. Si te animas a ello tienes infinidad de manuales que te

orientarán por los misterios de la fontanería, cerrajería y otras artes domésticas; ahora bien, no pregones mucho tus proezas, pues puedes encontrarte antes de que te des cuenta sirviendo de chico para todo entre tus vecinos.

Algunos prefieren los trabajos manuales a los domésticos. La madera es lo que más suele atraer. Se trata de un material noble y práctico que proporciona satisfacciones de todo tipo. El abuelo carpintero es siempre el preferido de los nietos, por ser capaz de arreglar los juguetes estropeados. Algunos hacen incluso casas de muñecas. He visto algunas que pueden competir con las que se compran, con la ventaja de que pueden hacerse a medida de la habitación donde van a ponerse, pintarse del color que se prefiera y colocar en ellas lo que guste al nieto o a la nieta.

La carpintería, y como ella todas las labores domésticas, tiene el valor añadido del trabajo físico, algo muy importante a esta edad. El traer la madera, cortarla, cepillarla, lijlarla, pintarla, clavarla o encolarla requiere moverse, manejar músculos y articulaciones. Las mujeres lo hacen en la casa, en la cocina o en los dormitorios, con la limpieza o la comida. Los hombres no. Por eso ellas suelen estar en mejor forma que nosotros.

Si te montas un taller de carpintería en casa no necesitarás ir al gimnasio. Y estoy seguro de que te proporcionará mayores satisfacciones, ya que el esfuerzo en el gimnasio es vacío, puro ejercicio por ejercicio. Mientras que el esfuerzo del trabajo en casa se ve y se goza más.

Las labores sociales

La gente no es tan mala como decimos los periodistas. Y puede que haya quien prefiera dedicar su jubilación no a sí mismo sino a los demás. Que es una forma de dedicársela a sí mismo, pues nada reporta tantas satisfacciones como el altruismo.

En muchos países, entre ellos España, no es necesario llegar a la jubilación para hacerlo. Ahora, con la crisis, ¡ya vamos a ver qué pasa! El trabajo comunitario está muy extendido en Estados Unidos, tal vez por no tener una infraestructura social semejante a la europea. Piénsese que ni siquiera hay allí un seguro estatal de enfermedad. Millones de norteamericanas casadas dedican unas horas al día o a la semana al trabajo voluntario en hospitales, bibliotecas, museos y escuelas. Son

tantas que se dice, exagerando, naturalmente, que Estados Unidos se colapsaría si todos los que realizan trabajo voluntario decidieran un día no hacerlo.

En Europa no está ni de lejos tan extendido este tipo de trabajo. En nuestro país la presencia del Estado es mucho más fuerte y la conciencia ciudadana más débil, posiblemente como contrapeso. Es la diferencia entre una nación que se fue formando según avanzaban los carromatos, antes de que existiera el Estado, y otras en las que nos encontramos con el Estado incluso antes de nacer. Pero aun así, a medida que los Estados van perdiendo protagonismo y los ciudadanos lo ganan, el trabajo social voluntario va ganando terreno también en el Viejo Continente. La sociedad del futuro será mucho más descentralizada y, por eso mismo, mucho más dependiente de los individuos que la componen. A fin de cuentas, la plena democratización no se conseguirá hasta que el súbdito del viejo Estado se convierta en protagonista del nuevo.

Los jubilados que busquen actividad no encontrarán ninguna tan gratificante como la labor social. Dada la estructura de nuestro país, casi todo este tipo de labores se encauzan a través de las ONG, organizaciones que si bien se llaman no gubernamentales, tienen una estructura bastante gubernamental e incluso muchas funcionan con fondos públicos. Algunas, puede que la mayoría, realizan una labor que merece toda nuestra admiración. Baste con citar un nombre, reconociendo la injusticia para con las restantes, Médicos sin Fronteras, que aglutina profesionales de la medicina dispuestos a dedicar un mínimo de un año en lugares del Tercer Mundo, cuidando a gente que no puede pagarles. Todo lo que se diga de ellos y de cuantos actúan como ellos será poco.

Pero junto a ese tipo de organizaciones hay otras que, sin negarles sus fines admirables, a quien primero benefician es a sus directivos. No hablo de oídas. Conozco una, dedicada a fines educativos, cuyo fundador y presidente vive como un auténtico rajá con las subvenciones que recibe para enseñar a los niños en África y Sudamérica. Pero en fin, las obras humanas nunca son perfectas y no conviene desvirtuar la labor meritoria de tantos por las pillerías de unos pocos.

En cualquier caso, si quieres dedicar tu tiempo, esfuerzo y experiencia a los demás puedes hacerlo. Lo malo es que no todos tenemos esa grandeza de ánimo. No te faltará dónde elegir, dentro y fuera de España, ni campos: la medicina, la farmacia, la enseñanza, la ingeniería, etcétera.



Conviene enterarse bien antes de meterse en uno de estos campos, a ser posible por boca de alguien que ya haya colaborado. Así te asegurarás de que tu esfuerzo, por pequeño que sea, no va a ser en vano, y que uno de los primeros beneficiados vas a ser tú mismo.

Si no quieres o puedes implicarte en grandes proyectos tampoco te faltarán oportunidades en este ramo. Sin ir más lejos, la comunidad de vecinos del bloque o barrio donde vives siempre saludará tu contribución. Se trata de un trabajo mucho más duro de lo que a primera vista parece, pues poner de acuerdo a decenas de españoles, e incluso a cuatro o cinco, es una de las cosas más difíciles del mundo. Ya dice el refrán: “Tres españoles, cuatro opiniones”. Quienes asumen la responsabilidad de velar para que un edificio funcione son auténticos héroes, ya que al mucho trabajo que ello representa se añade que nadie les va a dar las gracias. Yo quisiera agradecerélos aquí, incluyendo en las labores sociales a todos los que asumen funciones en las juntas de vecinos, hayan llegado o no a la jubilación. A fin de cuentas, la caridad empieza en la propia casa.

Los animales de compañía



“Cuanto más conozco a los hombres, más amo a mi perro”, decía Schopenhauer. No está solo. El hombre es lo más sublime y a la vez lo más abyecto de la creación. Es capaz de los hechos más altruistas y de los más miserables. De dar su vida por otro y de cometer hechos tan viles que ni siquiera las fieras caen en ellos.

El animal mata para comer, porque es atacado o por creerse amenazado. Pero el hombre mata también por puro afán de matar, como se ha visto tantas veces en la historia y en los tribunales. Que el hombre es un lobo para otro hombre no se lo inventaron los romanos: es un hecho archicomprobado.

Cuando uno se da cuenta de ello, sobre todo en edades avanzadas, puede encontrar en los animales el cariño, el calor y la compañía que le faltan. Son

millones y millones los que lo hacen, independientemente de la raza, cultura, nivel intelectual y estatus social que tengan.



Los animales domésticos —perros y gatos especialmente— tienen fama de ser adecuados para los niños. Creo, sin embargo, que son mucho más adecuados para los mayores. Y a medida que el número de estos crece, crecerá el número de aquellos.

Los animales, a diferencia de las personas, dan mucho y piden muy poco. Aunque existen grandes diferencias entre ellos, como entre todos los seres vivos, plantas incluidas.

Posiblemente el perro es el que más da a su dueño, lo que explica su popularidad desde que comenzó a acompañar al hombre, allá en los albores de la humanidad, como auxiliar en la guerra y en la caza. El perro nunca olvida el pedazo de pan que se le da o la caricia que se le hace. Un hombre, sí. Un hombre puede incluso tomar a mal el favor que se le hace, lo que es la cumbre del desagrado. Un perro juega con nosotros cuando estamos de mal humor y nos contempla inmóvil cuando estamos tristes. No habla, no protesta, aunque tiene también sus formas de mostrar su enfado, que olvidará en cuanto le volvamos a sonreír. En muchas ocasiones se convierte en el blanco de nuestra furia o frustración. Su fidelidad es legendaria y se han dado casos de perros que han muerto por no abandonar la tumba de sus dueños. “Ninguna confianza ha dejado de ser traicionada, excepto la del perro”, ha escrito Konrad Lorenz, posiblemente el hombre que más sabía de comportamientos de seres vivos.

Los gatos son más individualistas, más distantes y más egocéntricos. Pero son más limpios, más elegantes y puede que más inteligentes, aunque hablar de la inteligencia de los animales es casi tan virtual como hablar del sexo de los ángeles.

A todos los tomamos como amigos, como compañeros. En realidad, nos agenciamos un esclavo, en algunos casos un juguete. Descendemos de ellos, pero tratamos a estos primos distantes con una condescendencia que habla mucho de nuestra arrogancia y de su bondad, posiblemente mayor que la nuestra.

Aprovechamos de ellos prácticamente todo, desde su piel hasta su amistad, y, no contentos con ello, les inyectamos nuestras enfermedades para preparar vacunas y

medicinas que nos curen. Nuestra deuda con ellos es bastante mayor que la que tenemos con cualquiera de nosotros.

Una forma de pagar esta deuda siquiera en parte es pensar que los animales dan, pero también exigen. Ni mucho menos lo que dan, aunque también requieren cuidado. Si dan compañía, hay que dársela, y conviene educarlos para poder sacar de ellos lo mejor que tienen. Resultan un impedimento a la hora de viajar; uno de los espectáculos más deprimentes que ofrece la llamada civilización moderna son los perros y gatos abandonados cuando llegan las vacaciones.

Hay quien se compra un perrazo para presumir, como hay parejas jóvenes que los toman como sustitutos de los niños que no quieren tener o prefieren dejar para más adelante.



Cada cual es muy dueño de elegir su estilo de vida, pero convendría no olvidar que los animales son animales, no personas. Y que toda distorsión de su naturaleza termina siendo nociva para ellos y sus dueños.



En fin, los animales han sido desde siempre los mejores amigos del hombre, una cualidad que se acentúa cuando este llega a su vejez. La compañía que dan y la fidelidad que muestran no se paga con todo el oro del mundo. Piden a cambio muy poco. Pero incluso eso algunos se niegan a dárselo.

Capítulo 13

Capítulo 13. Actividades artísticas



En este capítulo

- Decidirse a desarrollar la vena artística
- Escoger entre varias opciones
- Tener expectativas realistas sobre los logros



Todo el mundo tiene algo de artista allá en el fondo de su alma. O cree que lo tiene. Lo que ocurre, dice, es que no ha tenido tiempo u oportunidad de desarrollarlo. Esta es la ocasión.



Las opciones son tantas como variadas: pintar, escribir, tocar un instrumento, moldear cerámica o tallar madera. No se trata, naturalmente, de convertirse en un maestro o acabar en un museo, cosa que tampoco ocurre a la mayoría de los artistas profesionales. Se trata de desarrollar una inclinación o habilidad latente que, al tiempo que te proporciona una satisfacción interior indescriptible, será un motivo de orgullo ante los demás. No sé si alargará o no tu vida, pero la hará más llena, más completa. En muchos casos podrás incluso decir que te proporciona algo que te faltaba.

Descubre tu vena artística

Se ha querido explicar la larga vida de muchos artistas con el argumento de que nunca se retiraron, de que a edades en que otros se daban por contentos con poder dar un paseíto, ellos seguían al pie del cañón con sus pinceles o instrumentos. La creatividad mantenía su actividad, y la actividad los mantenía a ellos.



En Sargenville, Maryland, se ha hecho un experimento en esta línea. En un área de 12 km² viven cerca de un centenar de personas muy mayores, dedicadas todas ellas a una intensa labor creativa, que son un excelente ejemplo de que dedicarse al arte podría alargar la vida: Helen Yglesias, antigua bibliotecaria y directora de la revista *The Nation*, que trabaja ahora en su tercera novela; tiene 85 años. Leonard Baskin, destacado ilustrador de libros que acaba de terminar un bajorrelieve de cinco metros sobre el cortejo fúnebre del presidente Roosevelt y, no contento con eso, está traduciendo a Sófocles; edad: 77 años. El profesor de pintura Dan Hodermarsky, que pese a gravísimos problemas de corazón, se dedicó a pintar prácticamente hasta el día de su muerte, con 75.

Claro que todo esto no es nada comparado con Matisse, que seguía pintando a los 85 ya en silla de ruedas, o con Renoir, que lo hacía con los pinceles atados a los dedos porque la artrosis le impedía hacerlo de otra forma. “La verdad es que no se necesita la mano para pintar”, decía. En su caso bastaba el espíritu.

Naturalmente no se trata de pretender alcanzar la cima artística de esos genios, ni siquiera de que a los demás les guste lo que haces. Con que te guste a ti debe ser suficiente. Esa posibilidad de expresarte de otra manera, sin inhibiciones, mucho más fresca, suele ser motivo de una enorme satisfacción, aparte de devolverte a la niñez, cuando descubrías el mundo.

El arte es la creación pura. No se busca con él un provecho utilitario —aunque a los artistas no les quede otro remedio que venderlo para poder comer— ni cualquier otro interés bastardo, como suele ocurrir con el arte *engagé*, con el arte con mensaje político, que más que arte es un mitin.

El verdadero arte busca únicamente la expresión personal y la belleza. Lo primero lo puede alcanzar todo el mundo. Lo segundo, solo los verdaderos artistas. Pero eso no debe desanimar a los demás. Todo el mundo puede, e incluso debe, intentarlo. Como decía Nietzsche: “El arte es la afirmación, la bendición y la deificación de la existencia”, de las cuales nadie debe privarse. Y el momento es este, cuando tienes tiempo y ya no te atosigan otras preocupaciones, desde las materiales al qué dirán.



No olvides que el arte, sin embargo, en contra de lo que suele creerse, exige una enorme disciplina, un esfuerzo notable, una dedicación casi completa, lo que viene muy bien a estas edades, en las que se tiende al abandono. Una vez emprendido un proyecto artístico, pronto te darás cuenta de que dominas solo el comienzo de la obra, pues a medida que cobra forma te dominará a ti y te obligará a tomar el camino por donde ella quiere ir y a seguir por él hasta que ella decida terminar.

Una permanente búsqueda

Si bien el arte es un lenguaje, una relación sublimada entre el artista y el resto de la gente, no conviene olvidar que el verdadero arte es personal. El artista escribe, pinta o esculpe sobre todo para él. En el momento en que empieza a hacerlo para los demás empieza a adulterar su obra y, en este sentido, a prostituirla. Prostitución permitida, como todas, para mantenerse, para poder seguir viviendo, que le permitirá seguir creando, ahora ya solo lo que gusta a uno mismo. En este sentido el arte es una forma de descubrirse; o para ser más exactos, el esfuerzo continuado por descubrirse. Por eso se dice que un pintor pinta el mismo cuadro a lo largo de toda su vida, que un novelista no hace más que reescribir la misma novela en distintas versiones o que toda obra de arte —poética, musical, escultórica, arquitectónica— no es en el fondo más que un autorretrato de su autor.

La actividad artística debe tener en los años de la jubilación el mismo sentido que tiene el arte: una última búsqueda de nosotros mismos para encontrarnos con nosotros mismos. ¿Lo conseguiremos? Tal vez no, pero puede servirnos de consuelo pensar que muchos grandes artistas tampoco se encontraron.



La actividad artística en la jubilación no tiene igual como complemento de nuestra anterior vida profesional, como ejercicio de nuestras facultades mentales y como satisfacción íntima e intransferible. Ahora bien, que nadie espere un camino lleno de rosas. Ni, menos aún, un aplauso, como no sea interior.

La lectura

Le he echado tanto entusiasmo al asunto del descubrimiento de la vena artística que posiblemente olvidé algo fundamental: que puede haber personas que, ya por falta de habilidades o por recato personal, se resistan a desarrollar cualquier tipo de

actividad artística. Para ellas, sin embargo, existe algo emparentado con el arte y directamente relacionado con la actividad intelectual, que puede llenar su jubilación. Me refiero a la lectura.

El libro es el mejor de los amigos, el más fiel de los camaradas. Lo dejas y ahí se queda aguardando a que vuelvas a retomarlo en el lugar que lo has dejado, sin la menor protesta. Un escape de la realidad, que recrea. Pero, sobre todo, es una conversación silenciosa entre el autor y el lector, un diálogo callado que hace vivir situaciones ficticias, pero más intensas a veces que la realidad misma. En ese sentido es una ventana a otros mundos, una escapada a nuevos universos, que expande la imaginación.

Para los jubilados, ha llegado la hora de leer todos esos libros que han ido acumulándose en la biblioteca y para los que hasta ahora no hemos tenido tiempo. Naturalmente, estoy bromeando. Si no se han leído hasta ahora, difícilmente eso ocurrirá durante la jubilación, pues el hábito de leer se adquiere, como la mayoría de los hábitos, muy temprano, y se tiene o no se tiene. Eso sí, garantizo a quienes lean el más exquisito de los placeres: tener a otra mente, la del autor, trabajando para nosotros. Un verdadero privilegio.

Mis libros

Suelo decir que mi patria son mis libros, a los que debo buena parte de los mejores momentos de mi existencia y la mayor parte de lo que soy. Lo que más agradezco a la época en que me tocó vivir es que durante buena parte de ella no tuviera televisión. En mi infancia había cine, había fútbol, había escapadas a bañarse o a robar manzanas y había, sobre todo, libros. O más que libros, cosas que leer. Me tragué todo cuanto cayó en mis manos, fueran tebeos, novelas de aventuras, Doc Savage, Peter Rice, Bill Barne, Coyote, Tres Hombres Buenos, Dick Turpine, Salgari, Julio Verne, mezclados con las versiones infantiles de la literatura clásica de la colección Araluce. Para pasar de estas a las versiones originales, que la mayoría de las veces ni siquiera entendía. Conservo todavía algunos de aquellos volúmenes de la colección Universal. Otros se han perdido en mis múltiples traslados.

La afición a leer era tal que me hubiera quedado toda la noche leyendo, lo que obligaba a mis padres a apagarnos la luz a las once. Mi hermano se las arregló para inventarse una lamparilla con una mecha, sal y aceite robados a mi madre —¡aceite en la década de 1940!—, a la luz de la cual seguíamos leyendo.

Es una afición que me ha acompañado hasta nuestros días, de forma que no me siento cómodo en un cuarto sin libros y cuando entro en una casa donde no los hay, me digo que allí tengo muy poco que hacer. En mis correrías como corresponsal me he encontrado más de una vez sin un libro que llevarme a los ojos a la hora de dormir, situación angustiosa de la que me ha librado la Biblia que todos los hoteles norteamericanos disponen en la mesilla de noche. Últimamente veo que los hoteles

españoles han adoptado esa sana costumbre, ya con libros más comerciales.

Hay libros que hacen pensar y hay otros de puro entretenimiento. A lo largo de mi vida, como he dicho, no he hecho distinciones entre ellos, ya que me he tragado los más diversos géneros literarios. Pero al entrar en esta etapa y darme cuenta de que no iba a poder leer todo lo que quisiera, me he ido haciendo más selectivo y me he concentrado en la literatura policíaca y en los análisis de los problemas actuales, incluidos los científicos. Debo reconocer que ninguno me ha dado la clave de lo que acontece —al revés, me voy acostumbrando a los tremendos fallos que tenemos como profetas—, lo que no disminuye mi curiosidad por saber hacia dónde nos dirigimos. En cuanto al género policíaco, en el que ha surgido una pléyade de escritoras estupendas, estoy llegando a la conclusión de que toda novela, en el fondo, es policíaca, al versar sobre un crimen real o deseado.

Por último, la relectura. Nos apetece cada vez más en esta etapa releer esos libros que nos han marcado, esos libros con los que hemos aprendido a amar, a pensar, a soñar. La media docena de libros que son ya tan parte de nosotros como de su autor. Es la hora de volver sobre ellos con el afecto y agradecimiento que merecen. Nos enseñarán siempre nuevas cosas, al tiempo que nos descubrirán algo más de nosotros mismos.



Puede haber un beneficio adicional a la lectura en estos años tardíos. El crítico literario alemán Walter Benjamin sostiene que la razón principal de que leamos novelas es que nos hacen comprender la muerte en vida. Cada muerte de un personaje imaginario es un aviso al lector de su precaria existencia, y en ese sentido, una preparación para la muerte real. Algo que no nos vendrá mal cuando estamos ya en nuestro camino de salida. Quién sabe si mi actual afición a las novelas policíacas no se deberá precisamente a ello.

Los libros son todo eso que he dicho y algo más: una parte, y no pequeña, de nosotros mismos. De ahí el placer de meterse de viejo en una librería y empezar a hojear volúmenes por mesas y estanterías, la emoción que sentimos al encontrar uno leído hace 40, 50, 60 años, gastado, descolorido, carcomido en los bordes,

pero aún cálido y firme. No solo hemos envejecido juntos, es ya un pedazo de nosotros.

Una reflexión final a este elogio apasionado de la lectura: muchas veces me pregunto, ¿para qué escribir, con lo penoso que resulta, habiendo tantos libros hermosos que no voy a poder leer antes de marcharme?

La escritura

No se escribe por placer ni por comodidad ni por dinero. Se escribe por necesidad. ¿Quién no piensa que su vida merece ser contada en un libro? Innumerables veces hemos oído: “Si yo te contara mi vida, ¡ibas a sacar material para un *best seller*!”. Mi actitud en estos casos es de cándida mala intención: “¿Sí? —les digo—. ¿Por qué no te pones con ello? Nadie como tú para contarla”. La respuesta suele ser evasiva: “Cualquier día me pongo”.

La inmensa mayoría de veces no se ponen. Y cuando se ponen, las posibilidades de que salga un *best seller* son remotas. Es la causa también de que los primeros libros, buenos o malos, sean autobiográficos. Si son buenos, lo son de verdad, porque nos cuentan una vida vivida, palpitante. Si no lo son, al menos sirven al autor como desahogo. Luego de decidirse a seguir escribiendo, pueden ya abordar otros temas con más distanciamiento y, por tanto, producir sus mejores libros. Pero resulta significativo que sigan teniendo debilidad por el primero. Delibes, por ejemplo, siempre creyó que *La sombra del ciprés es alargada* era su mejor libro. Sencillamente, se veía mucho más en él que en los siguientes.

Hay, de todas formas, autores de un solo libro, que van presentando en distintas facetas. Y hay autores de muchos libros, que han conseguido romper las cadenas de su ego y se adentran por otros universos. Desde el punto de vista de la creación, estos últimos son los verdaderos escritores. Los otros se limitan a ser autobiográficos, memorialistas. Lo que no impide que los haya magníficos.

Unos y otros, cuando son geniales, crean sus propios lectores, personas que se han acostumbrado a su estilo, situaciones, lenguaje y esperan sus libros como un maná intelectual. Para ello, naturalmente, se requiere tiempo y genio. El genio no suele abundar, mientras el tiempo se nos ha limitado a unos cuantos años. Por lo que no debemos hacernos ilusiones respecto a una carrera de escritor.

Lo que tampoco quiere decir que renunciemos a ella si nos tira.

Un escritor no es un gran pensador ni una persona inteligentísima, ni graciosa, ni siquiera un gran dominador del lenguaje. Es, simplemente, un cuenta historias. Lo que es más difícil de lo que a primera vista parece. Por lo pronto, hay que tener historias interesantes que contar. Luego, hay que saber contarlas.



Faulkner decía que “un escritor necesita tres cosas: experiencia, observación e imaginación; dos de ellas —añadía— pueden suplir la ausencia de la otra”. A veces, incluso una, cuando alcanza la categoría de genial. Lo realmente importante es saber descubrir en nuestra experiencia aquello que merece ser contado, aunque a primera vista parezca no tener el menor interés. Potenciado por la imaginación, ha de llegar a todo el mundo. De ahí que, al menos en los primeros libros, debe uno evitar los alardes literarios. Déjense para los escritores consagrados, que ya dijeron todo lo que tenían que decir, por lo que deben buscar refugio en las florituras.

La escritura literaria, lo que los anglosajones llaman certeramente “ficción”, tiene leyes tan severas como contradictorias. Entre otras cosas, requiere vivencias reales o imaginadas, distanciamiento, perspectiva, luces y sombras como la pintura, etcétera.

Si no se tiene todo eso difícilmente se será un buen escritor. Para escribir tan solo las propias emociones se presta mucho mejor la poesía. Hay que escribir las propias emociones como si fueran de otro.



Alguien que no sea capaz de analizar sus sentimientos nunca llegará a universalizarlos y alcanzar al gran público. A fin de cuentas, escribir es un diálogo del autor con la humanidad. Claro, eso hace al escritor profesional, consagrado.

El jubilado escribe para él, aunque quisiera, cómo no, ser leído por la mayor cantidad posible de gente. Algo que para muchos es una necesidad y hace que no quieran irse de este mundo sin intentarlo al menos.



Scott Fitzgerald lo dijo en uno de aquellos momentos de tremenda lucidez que tenía entre borrachera y borrachera: “No se escribe porque quieres decir algo, sino porque necesitas decir algo”.

Debemos advertir, sin embargo, que escribir es una labor solitaria, dura, penosa. Requiere tiempo, esfuerzo, dedicación, trabajo, mucho trabajo. Tú lo notarás y puede que tu familia lo note aún más, pues estarás como ausente en las comidas y hablarás mucho menos de lo habitual. Es el precio que hay que pagar. De otra manera es imposible construir el universo imaginario de la creación literaria. Y no esperes que la inspiración te sople al oído. Antes te va a llamar por teléfono Claudia Schiffer.

Si has decidido escribir, comienza ya. Hoy mismo. ¿Sobre qué? Sobre cualquier cosa: remembranzas, pensamientos que bullen en tu cabeza...

No esperes tampoco la perfección. Escribe según te vaya saliendo. Ya se corregirá más adelante. Lo importante es ponerse a ello. Pero sin juzgar, sin moralizar, que lastra los primeros escritos y bastantes de los últimos. Límitate a contar historias.



Otra cosa que nunca está de más repetir: no esperes hacer dinero. Escribir está peor pagado que fregar pisos. El pago, la mayoría de las veces, consiste en la satisfacción que produce la obra. Luego, si hay tanta suerte como que le toque a uno la lotería, encontrarás a alguien que te publique. Pero no cuentes con ello. Pues si escribir resulta trabajoso, publicar es tarea de Hércules.



No sé si con lo que he dicho te he animado o desanimado a escribir. Mi intención era buena: evitarte desilusiones, que ya no estamos para ellas. Pero dicho esto, no puedo menos de recomendar la escritura a todo aquel que se sienta inclinado a ella. Pocos placeres hay mayores que ver una novela, un cuento, un artículo, una simple página escrita por nosotros. Aunque seamos sus únicos lectores. Aparte de que puede ser saludable.

La pintura

Otra de las grandes aficiones artísticas cuando se llega a la jubilación es la pintura. Estamos posiblemente ante la más antigua de las artes. Y, paradójicamente, ante la más moderna, la que va siempre por delante de las otras.

Plasmar en un papel, lienzo o cualquier otra superficie lo que tienen ante los ojos ha tentado a los hombres de todas las épocas, y es lo único que une a Churchill con Hitler. El que a los políticos de todas las tendencias les guste no debe ser obstáculo para que lo intentemos los demás. La pintura no es, a fin de cuentas, más que la expresión íntima del pintor, como el resto de las artes. Oscar Wilde ya lo dijo con su elegancia y sarcasmo habituales: “Todo retrato pintado con sentimiento es más el retrato del artista que del modelo”. Desde luego, su Dorian Grey lo era.

Lo malo es que para pintar no bastan solo los sentimientos. La pintura se compone de dos elementos básicos: el dibujo y el color.

Vista de águila

Las pinturas de Altamira poseen una perfección técnica asombrosa para la edad en que fueron hechas. Mientras las del Levante español poseen toda la delicadeza de la pintura abstracta moderna. Los pintores se adelantan siempre al tiempo en que viven, no sé por qué, ya que solo con excepciones que confirman la regla suelen ser hombres no dados a la investigación ni a la interpretación histórica. Tal vez su vista de águila les permita ver lo que el resto de sus contemporáneos todavía no ven. El caso es que Goya anunció las convulsiones del siglo XIX mejor que todos los tratadistas, como Picasso lo hizo con el dislocado siglo XX. Y no les digo nada de *El grito* (1893), de Edvard Munch, precursor de toda la angustia del hombre moderno.

Todo el mundo puede tener un instinto del color y capacidad para mezclarlos. El dibujo, en cambio, ya es otra cosa. Exige tener una capacidad natural para ello y aunque puede aprenderse mucho con un buen profesor, ese trazo seguro, preciso, elegante, solo lo tienen los que han nacido con ese talento. Cuando se unen ambas cosas estamos ante el verdadero pintor.

Mucha gente, sin embargo, no aspira a tanto y se contenta con ser lo que los alemanes llaman un *Sonntagsmaler*, un pintor dominguero, ensayando con la acuarela, el óleo, el carboncillo, el temple o cualquiera de las otras muchas técnicas

pictóricas, por no hablar ya de los estilos, que van del realismo más fiel a las combinaciones más abstractas.

Vocaciones tardías

Algunos pintores descubren su vocación en edades tardías. El padre de un amigo diplomático se convirtió en un excelente acuarelista cuando estaba a punto de jubilarse y logró incluso hacer exposiciones individuales. Y una de las personas con más talento pictórico que conozco no se dedicó a ella hasta pasados los 50 años, ya que hasta entonces había sido camionero y ni se le había pasado esa idea por la cabeza. Hoy vive de ello y muchas veces me he preguntado dónde hubiera podido llegar de haber empezado antes con una preparación adecuada.

A estas alturas resulta difícil en pintura distinguir el camelo de lo genial, y los entendidos, los críticos de arte, no ayudan a ello, sino que más bien contribuyen a la confusión. Pero eso es algo que afecta sobre todo al inversor en arte, no al que decide en edad tardía dedicarse a pintar; incluso puede ayudarlo, ya que de noche todos los gatos son pardos. Pero tampoco creo que sea el éxito lo que en estos momentos deba obsesionarte, aunque a nadie le amarga un dulce. Y si es el éxito, la fama, el dinero lo que persigues, siempre queda el consuelo de pensar que Van Gogh no vendió en vida ni uno solo de sus cuadros. No gustaba a sus contemporáneos. Se había adelantado a su tiempo, lo que puede ocurrirle a cualquiera.

Aunque déjate de retórica. Compra el caballete, unos cuantos lienzos y los tubos de colores y ponte a la tarea, dispuesto a descubrir un nuevo mundo. O a inventarlo.

La música

Hablar o escribir de música es como discutir la teoría de la relatividad en el idioma de los orangutanes. Faltan las palabras. No alcanzan los conceptos. La estructura gramatical no es ni tan sofisticada ni tan precisa o armónica para describir el objeto. La música, pura armonía, geometría celestial, es la más etérea, sublime y depurada de las artes.



Karl Barth decía: “No sé si los ángeles tocan a Bach para alabar a Dios. Pero de lo que estoy seguro es de que en familia tocan a Mozart”. Los hombres, cuando queremos tener una idea aproximada de lo que puede ser el paraíso, o por lo menos otra dimensión, escuchamos música. Nietzsche lo decía con su brutal aproximación a todo: “Sin música, la vida sería un error”. En cualquier caso mucho más triste.

Pero estoy cometiendo el error que criticaba al principio: tratar de describir la música con palabras, cuando el único comentario apropiado sobre ella habría que hacerlo con música. Por desgracia no es posible.

La música puede escucharse o interpretarse. Ni que decir tiene que lo segundo es infinitamente mejor. Pero solo una porción ínfima de nosotros alcanza el privilegio de tocar un instrumento. Una de mis mayores frustraciones es no haber aprendido a tocar ni siquiera la guitarra.

Llegamos tarde para eso, como para tantas otras cosas, pero no para acercarnos un poco más a las piezas que desde que tenemos uso de razón nos han hecho sentir todo más hondo.



Si de verdad amas la música, en esta etapa puedes al menos, aprender solfeo y seguir las piezas partitura en mano, con lo que gozarás mucho más de todas ellas.

Otro placer es empezar a comprar distintas versiones de la misma obra. Comprobar las distintas sonoridades que Furtwängler, Von Karajan y Barenboim han extraído a las sinfonías de Beethoven. Asombrarnos de cómo un nocturno de Chopin puede sonar tan igual y tan distinto bajo los dedos de Lipatti o de Horowitz. Contrastar los *tempos* con que Toscanini y Mehta acometen las mismas piezas. Eso permite ir adentrándose por ese enorme misterio que es la música.

Las magníficas versiones de que hoy disponemos, incluso de grabaciones antiguas, y los modernos sistemas de reproducción permiten escucharlas casi como si estuviéramos en la sala de concierto. Eso no significa renunciar a asistir a ellos;

hoy los hay en todas las ciudades, sobre todo en las grandes, por no mucho dinero y en muchos casos gratis, como son los que ofrece la Fundación March en Madrid, con intérpretes muy buenos en la inmensa mayoría de los casos, pues a la música le ha ocurrido lo que a los deportes: que el nivel medio ha pegado un salto espectacular. Hace una generación, interpretar a Rajmaninov estaba solo al alcance de unos cuantos. Hoy se atreve con él un chico o chica en el último año de conservatorio.

Todo ello por no hablar de las emisoras de radio dedicadas exclusivamente a la música. En España tenemos varias, comenzando por Radio Clásica, con programas excelentes todas ellas, completados en muchos casos con información adicional sobre piezas y compositores que permiten al oyente hacerse una idea más global de lo que escucha.

Es una lástima que la ópera siga siendo todavía en España un acontecimiento más social que musical, ya que estamos ante el verdadero gran espectáculo del mundo. La ópera es el arte total, al reunir música, teatro, danza y pintura incluso en los magníficos escenarios que hoy se estilan. Algunos de Zeffirelli son auténticos cuadros, que uno quisiera fijar por su fastuosa belleza.

En fin, que si a lo largo de tu vida has gozado de la música a trompicones y en ratos robados a otras actividades, tendrás al jubilarte la oportunidad de gozar de ella plenamente. Descubrirás que la música se parece a la vida. Es efímera, inmaterial, vibrante e incomprensible como ella. Nos transporta a otras esferas y nos precipita sobre nosotros mismos, y nos produce siempre la impresión de estar entre la humanidad cuando estamos solos, y solos cuando estamos entre la gente. En todas las edades nos trae júbilo. En la vejez, compañía.

El cine

Más que el séptimo arte, vaya a saber cuántos hay, el cine es el arte del siglo xx. Ignoramos todavía si va a serlo también del siglo xxi, como casi todo lo que a él se refiere.

Reencuentro con dos amores

Te lo digo por experiencia, ya que he logrado reunir casi un centenar de películas que en su día me impactaron. Dos de ellas llegué a temer no conseguir las nunca.

De la primera película no recordaba el título, el director ni los actores. Sabía solo que la había visto a principios de la década de 1950 en un cine de sesión continua de Barcelona en la calle Aragón entre Aribau y Muntaner. Recordaba vagamente un choque bronco y electrizante entre dos familias ganaderas de numerosos hermanos, en un escenario muy oscuro, en blanco y negro, naturalmente. Pero quedó grabada en mi memoria como la mejor película del Oeste que jamás había visto. Lo malo era que con tan pocos elementos no tenía ni por dónde empezar su búsqueda. Hasta que un día, viendo en el canal Fox de la televisión norteamericana un viejo episodio de la serie *MASH*, di un salto al reconocer en él ciertas escenas de la película que yo buscaba desde hacía tanto tiempo. Como tengo siempre dispuesto el vídeo, grabé lo que restaba. Y allí aparecía: título, *My Darling Clementine*; director, John Ford; actores, entre otros, Henry Fonda y Victor Mature. Con esos datos me fue fácil hacerme con ella. En España creo que se tituló *Pasión de los fuertes*.

De la otra película recordaba también muy poco y tuve casi tantas dificultades como con la primera. La había visto también en Barcelona por las mismas fechas, y recordaba que tenía varios episodios, dos de los cuales me impresionaron profundamente: el que nos presentaba a Charles Laughton como vagabundo que intenta pasar el invierno en la cárcel y no lo consigue hasta que ya no lo desea, y el que nos contaba la historia tragicómica de una joven pareja que vende (cada uno por su lado) lo más precioso que tiene para comprar un regalo al otro, sin darse cuenta de que el otro no podrá usarlo al haberlo, a su vez, vendido. Con esos elementos conseguí saber que el título original era *O'Henry's Full House* (traducida como *Cuatro páginas de la vida*), y que cada episodio había sido dirigido por un director distinto, entre ellos Jean Negulesco. Pero de ahí no pasé. Aunque di la lata a muchas personas de la Filmoteca Nacional, de la productora y de la distribuidora en España, se me dijo que no existían copias de tal película, rodada en 1952. Me había resignado ya, cuando en las navidades del año 2000 me la encuentro anunciada en el canal TMC, Turner Movie Classic, que se dedica exclusivamente a dar películas antiguas las 24 horas del día. No tuve más que grabarla, con una emoción difícil de describir. Desde entonces la he visto ya un par de veces, pues las buenas películas, como los buenos libros, cuanto más se ven, más gustan.

Pero que en el siglo pasado dominó la escena artística con una fuerza que llegó casi a barrer al teatro y en cierto modo sustituyó a la novela —pero ¿qué es una película sino una novela contada en imágenes?— es algo que pocos discutirán. En la segunda mitad del siglo, con la llegada de la televisión, tuvo un bache e incluso pareció batirse en retirada. Pero ha reaccionado con el empuje de los grandes y hoy se hacen más películas que nunca, con éxitos de taquilla que si no llegan a los de su mejor época, poco les falta. Incluso puede decirse que hay canales de televisión que no se mantendrían sin las películas que incluyen en su parrilla.

Todo ello hace que el cine desempeñe un papel importante en la vida de al menos un par de generaciones. Los que nacimos en las décadas de 1920, 1930 y 1940 crecimos con él, y hay películas que influyeron en nosotros tanto o más que libros, discursos o personas. Todos los de este tiempo, o mejor dicho, los que quedamos, estamos ya jubilados o a punto de hacerlo. Y más de uno sentirá ganas de

acercarse de nuevo a esas películas tan caras para él, o al cine en general. Puede hacerlo, aunque la dificultad dependerá ya de dónde viva.

Si vives en Madrid, la Filmoteca Nacional te ofrecerá pases diarios de cine de época, generalmente por ciclos de directores, artistas o temas. En Barcelona existen también salas dedicadas a él. Ya en otras capitales tendrás que contentarte con lo que ofrece La 2 de Televisión Española y lo que vayas reuniendo por tu cuenta. Se trata de un coleccionismo que añade a la excitación de la búsqueda y satisfacción del hallazgo el premio de gozar de manera plena de la pieza alcanzada. En los últimos tiempos, hay que reconocer que todo esto ha cambiado enormemente. El DVD te ofrece grandes posibilidades de encontrar las películas de tus directores favoritos para disfrutarlas en la tranquilidad de tu hogar.

Puedes ir completando tu colección de “películas que te gustaron”, y aunque compruebes que no todas están a la altura que tenían en tu memoria, el gozo que produce volver a verlas cuando el cuerpo y el ánimo lo piden es inmenso y hasta cura ciertos desasosiegos típicos de esta edad.

Ni que decir tiene que el verdadero cinéfilo no se limita a gozar de la cinta, sino que profundiza en ella más allá del director y los protagonistas. Los actores secundarios son tanto o más importantes (de hecho, la fortaleza del cine norteamericano se funda en que tiene unos actores secundarios mejores que ningún otro); los guionistas, excelentes dramaturgos muchos de ellos (aunque a los novelistas no se les da tan bien); la banda sonora, bellísima muchas veces (“¿Dónde están hoy los grandes compositores?”, pregunté una vez a un director de orquesta. “Haciendo cine”, me respondió); los decorados, que han llegado a tal perfección en algunas películas de época que podrían confundirse con la realidad; los efectos especiales espectaculares, sin duda (aunque se ha llegado a tal abuso de ellos que empiezan a perder fuerza, al menos desde mi punto de vista), y todos los demás elementos que se dan cita en una película.



El cine, en fin, conserva su magia siglo y pico después de nacer. Es un soñar despierto que encandiló a un par de generaciones a las que tocó vivir uno de los periodos más dramáticos de la historia. Pero se apagaban las luces de la sala y uno podía empezar a soñar a lomos de las imágenes que iban apareciendo en la pantalla. Unas imágenes que todavía hoy siguen emocionándonos y que gracias a

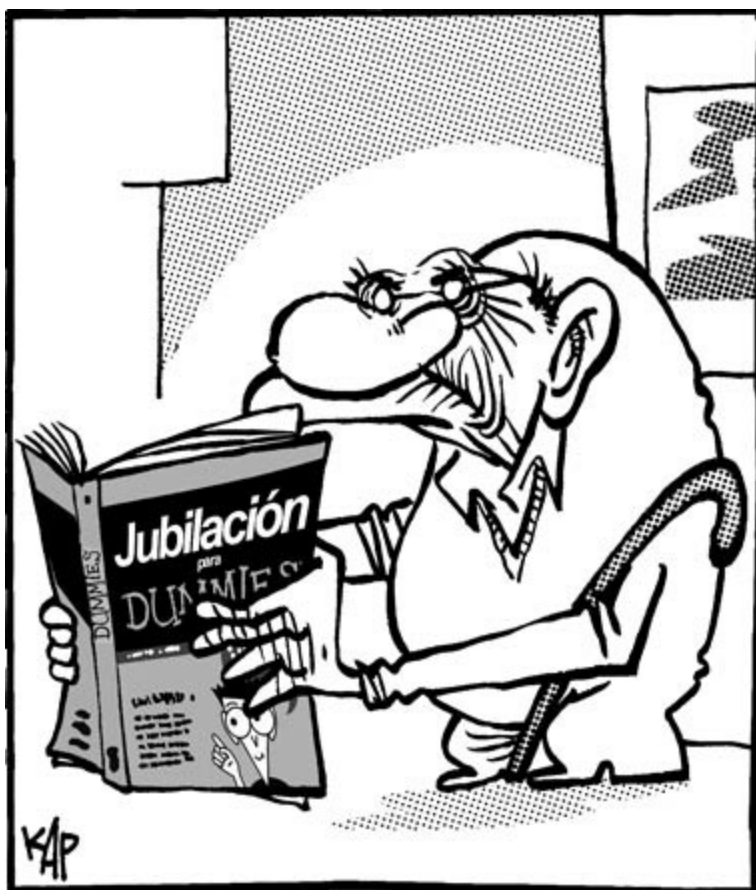
la tecnología puedes volver a pasar ante tus ojos como si fueran un fragmento de tu vida.

Parte V

Parte V. Los decálogos

En esta parte...

Piensa en estos cuatro capítulos como un resumen de los principales temas que hemos abordado a lo largo de este libro. Puedes usarlo como un recordatorio de los aspectos que debes tener en cuenta, tanto si ya estás jubilado como si estás planificando esta nueva etapa. Encontrarás consejos y recomendaciones de todo tipo, desde tu situación emocional hasta las mejores formas de aprovechar tu tiempo libre, pasando por el cuidado de la salud y de las finanzas... Además de dos tablas de ejercicios, en el Apéndice A, que te ayudarán a mantenerte en forma.



—¡¡¡HACE 20 AÑOS QUE ME PREPARO Y EL GOBIERNO VA
RETRASÁNDOME LA EDAD DE JUBILACIÓN!!!

Capítulo 14

Capítulo 14. Diez consejos para gozar de una jubilación plena

.....

En este capítulo

- Afrontar la jubilación como es
- Hacer de esta etapa la mejor posible

.....

Cómo será tu jubilación depende de ti. Así que deja de esquivar el bulto y afronta la nueva etapa. Conviértela en lo que es: una etapa que vale la pena. Aquí te ofrecemos diez consejos para que des un vuelco a tu vida.

Te queda mucho por hacer

Es lo primero que debemos tener en cuenta todos los jubilados. No te han expulsado de ningún paraíso. Simplemente, es el comienzo de algo nuevo, completamente distinto de lo anterior. Tener el control de tu tiempo debe servirte para hacer todo lo que siempre quisiste y nunca pudiste.

Mantente activo

Estar convencido de que es importante mantenerse activo es fundamental para disfrutar de esta nueva etapa. Utiliza tu imaginación y encontrarás a tu alrededor miles de actividades para hacer. En cualquier caso, mantenerte activo durante estos años es indispensable para disfrutarlos de la mejor manera posible.

Busca tu propia satisfacción

Ha llegado el momento en el que nada te obliga a hacer lo que no te satisface, y

puedes dedicar tu tiempo y esfuerzo a aquello que realmente te gusta. No siempre es fácil encontrarlo, por eso debes buscar tu satisfacción personal. Pregúntate qué harías gratis, seguramente en eso puedes encontrar una vocación a la que dedicarte en estos años. En esos casos, el pago es el placer de hacer lo que se hace.

Construye el nido

Tu mundo ha sido sustituido por otro completamente distinto, en el que rigen normas, valores, gustos y tendencias distintas, si no opuestas, a aquellas en que habías fundado tu existencia. Por lo que es posible que te sientas desplazado, desterrado, sin saber qué hacer, qué decir, hacia dónde mirar. El único remedio es preparar una esquinita de tu mundo, un rincón donde refugiarte, tu “nido”. ¿Dónde? ¿Cuál? ¿Cómo? Basta con preguntarte qué nos gusta, con qué disfrutas.

Evita el mal humor (¿Viejos?, ¡sí! ¿Gruñones?, ¡no!)

Uno de los tópicos más asentados en nuestra sociedad es que los viejos son malhumorados. Más allá de las razones de tales prejuicios, debes evitar el malhumor: es fundamental para mejorar tu calidad de vida.

Simplifica tu vida

A estas edades resulta especialmente difícil adaptarse al vertiginoso progreso de las nuevas tecnologías. No obstante, la mejor actitud que puedes asumir es simplificar tu vida: pregúntate qué tecnologías realmente te aportan algo, acógelas y olvídate del resto. Será una manera más confortable de vivir.

Supera tus miedos

Con la edad los miedos crecen. Para poder superarlos debes reconocerlos antes, elucidar qué hay en ellos de real e imaginario, y aprender cuanto antes a enfrentarte a ellos, ya que constituyen una de las fuerzas más negativas y

coartadoras de la libertad y de la felicidad.

Afianza tus relaciones afectivas

Tu mundo se reduce pero se hace más profundo al mismo tiempo: la relación con los tuyos, con tu cónyuge, con familiares y con amigos es una de las cosas más importantes para poder gozar de esta época. Así es que debes prestar mucha atención, quizá más que nunca, a afianzar tu relación con los tuyos.

Cuida tu apariencia

Más que nunca debes dedicar atención al aseo personal, a tu modo de vestir y a tu comportamiento. Es una manera de fortalecer la autoestima.

Mantén el optimismo

Aunque no esté demostrado que nos haga vivir más, es indudable que el optimismo mejora la calidad de vida. No se trata tanto de cuánto vivir, sino de cómo. Y todo indica que la calidad de vida de los optimistas es mejor, mucho mejor, que la de los pesimistas.

Capítulo 15

Capítulo 15. Diez consejos para cuidar la salud



En este capítulo

- Planificar el cuidado de tu salud
- Gozar de los beneficios de haberla planificado



Jubilarse sin enfermedades graves o crónicas puede requerir tanto (o más) conocimiento y esfuerzo como la planificación económica. A medida que envejeces, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes. Por eso, hay ciertos comportamientos que debes mantener: comer con sensatez, hacer ejercicio, tomar medidas para controlar las enfermedades. Aquí te ofrecemos diez consejos para que te mantengas sano.

Conoce tu estado de salud

Es lo primero que debemos hacer, mediante chequeos periódicos. Conviene además añadir un informe sobre las enfermedades y causas de la muerte de padres, abuelos y otros miembros de la familia. Será de gran utilidad para conocer tus puntos flacos y tomar las medidas oportunas para contrarrestarlos, ya que el factor genético es fundamental.

Conserva la línea

El peso depende de tres factores: los genes, la alimentación y el ejercicio. Es muy importante a estas edades mantener la línea para gozar de buena salud. La combinación de tu peso y de tu altura permite calcular el índice de masa corporal.

Haz ejercicio

Elegir el ejercicio apropiado para esta edad requiere tan solo interés y sentido común. Se trata de encontrar el mejor de ellos para tu organismo, que será, mejor que nadie, quien te diga qué está dispuesto a hacer y hasta dónde puede llegar.

Come saludable

A estas edades, cuando pensamos en los males naturales y añadidos que nos acechan, se impone adoptar una sana alimentación. Muchos males hubieran podido evitarse con una dieta adecuada; otros, disminuirse; todos, mejorarse. La mejor dieta incluye comer de todo, pero menos.

Elimina los malos hábitos

La automedicación es uno de los malos hábitos que hay que erradicar, los otros son más conocidos: el tabaco, el alcohol y el exceso de dulces. También hay que vigilar nuestro peso, uno de los mejores barómetros de nuestra salud.

Duerme, que hace bien

Es importante lo que comes, bebes y haces durante el día. Pero tan importante o más es lo que descansas durante la noche. Sin el sueño reparador el organismo no podrá realizar sus funciones vitales, o no podrá hacerlas bien.

Evita el estrés

El estrés dispara la adrenalina del organismo, una hormona especialmente tóxica. Te conviene aprender a absorber el estrés, ya que, descontrolado, puede llevarte a la depresión, una de las enfermedades más difíciles de tratar y de más larga duración.

Ejercita tu mente

Hay que ejercitar la mente tanto como el cuerpo. El cerebro, con su red nerviosa, las neuronas, necesita, como el resto de nuestros órganos, ejercicio para mantenerse en forma. Está demostrado que la actividad intelectual, no importa de qué clase, previene el anquilosamiento de nuestra mente, cuya estación final es el pavoroso alzhéimer.

Habla, es sano

Para combatir la pereza mental que te amenazará cada vez más, se recomienda hablar, hablar y hablar cuanto puedas. Porque hablando no solo se entiende la gente, sino que también nos mantenemos en forma.

Prevén las enfermedades típicas

La mejor manera de prevenirlas es conocer tu estado de salud, consultando al médico periódicamente. En este caso, debes tener bajo control la presión sanguínea, el colesterol y el azúcar en la sangre.

Capítulo 16

Capítulo 16. Diez consejos para mejorar la economía



En este capítulo

- Conservar el nivel de vida previo a la jubilación
- Comprender que lograrlo depende de ti



Lógicamente, tu situación económica después de la jubilación será proporcional a la anterior. Pero de lo que se trata es de que tu nivel de vida no empeore. Debes ser consciente, y cuanto antes lo hagas mejor, de que tu situación económica durante la jubilación depende, principalmente, de ti mismo.

Analiza tu situación

Es recomendable que bastante antes de llegar a la jubilación hagas un análisis de tu situación financiera presente y futura. Y las dos primeras preguntas que debes contestar son: ¿cuánto dinero voy a tener al jubilarme? y ¿cuánto voy a necesitar?

Desconfía de las ganancias grandes y rápidas

Es verdad que hay gente que ha ganado mucho dinero en la Bolsa. Pero también lo es que mucha lo ha perdido. Desconfía de las inversiones privadas, por atractivas que sean. Que haya siempre un banco y, a ser posible, un Estado detrás.

Invierte de forma segura y estable

Como es un dinero que no vamos a necesitar en 10 o 20 años, lo más aconsejable es que busques una inversión segura y estable, que no dé mucho, pero que esté

garantizada.

Diversifica tu inversión para la jubilación

No es aconsejable utilizar una única estrategia de ahorro-inversión. Asesórate y combina más de un plan específico con otras alternativas de ahorro-inversión a largo plazo.

Examina diversos planes privados de pensiones

En la actualidad, por su comodidad y sus ventajas fiscales, los planes de pensiones son los más utilizados en España para financiar la jubilación.

Analiza diversos seguros médicos

Si tienes un seguro de salud privado y quieres mantenerlo después de la jubilación, debes saber que el coste de las primas se incrementa considerablemente con la edad. Analiza si vale la pena.

Revisa el presupuesto

Cuando te jubiles, tendrás que revisar tu situación económica. Necesitarás elaborar un nuevo presupuesto con los importes reales de todas tus fuentes de ingresos y tus gastos actuales. Revisa ese presupuesto cada año.

Ahorra

Resulta difícil en la época actual, en la que los gastos de todo tipo se multiplican. El ahorro se hace prescindiendo de los pequeños gastos innecesarios de cada día, ya que, acumulados, esos pequeños gastos terminan siendo un capital.

Ajusta tu estilo de vida a tus ingresos

Cuando te jubiles, tendrás que revisar tu situación económica. La planificación financiera, incluyendo el ahorro y la inversión, no termina al cumplir los 67 años.

Infórmate sobre descuentos para jubilados

No olvides aprovechar las ayudas económicas. Tendrás derecho a descuentos importantes en abonos de transportes, hoteles, entradas de museos, teatro y cine, etc., también los bancos y cajas ofrecen planes específicos para jubilados. No siempre te ofrecerán estos descuentos si no los pides, así que... ¡reclama lo que te pertenece!

Capítulo 17. Diez consejos para disfrutar del tiempo libre



En este capítulo

- Estar dispuesto a probar nuevas actividades
- Hacer únicamente aquellas que realmente te gusten



Hay miles de maneras de aprovechar el tiempo libre. Aquí simplemente te proponemos algunos aspectos, sean cuales sean tus preferencias, que debes tener en cuenta, y unas pocas propuestas de un amplio abanico de posibilidades.

Mantén la curiosidad

Si quieres mantenerte vivo, debes mantener viva la curiosidad. Mantener viva la curiosidad ayuda tanto o más que cualquier vitamina o medicina a combatir los efectos de la vejez.

Evita la ociosidad

El mayor peligro de la ociosidad es que oxida tanto el cuerpo como la mente. En eso no nos diferenciamos mucho de las máquinas, que se deterioran con la falta de uso. Es una de las mayores amenazas que pende sobre la jubilación, pues conduce en la mayoría de los casos al abandono personal.

Valora tu tiempo

El tiempo es muchísimo más valioso que el oro, por ser, a diferencia de este, insustituible. Todo se puede comprar, sustituir, reponer, menos el tiempo. Es lo

único que no puedes reemplazar en esta vida.

La informática también es cosa de viejos

Siempre habrá alguien dispuesto a darte las primeras lecciones y algún ordenador desahuciado que puedas utilizar (tampoco es aconsejable que te estrenes con un último modelo). Luego, todo será cuestión de adentrarte por tu cuenta y riesgo en la selva de la informática. Si lo haces, te garantizo sorpresas sin cuento y más entretenimiento que en cualquier juego de azar.

Nunca es tarde para estudiar

Ahora estás en una buena situación para saborear los estudios. Notarás ya de entrada que aprovechas el estudio mucho más que en otras épocas, tal vez por poner más interés en ello. El interés te sobra, algo que no le ocurre a la inmensa mayoría de los estudiantes.

El gran escape: los viajes

El viaje es una huida, una fuga, una evasión. Una huida de donde se vive, de donde se trabaja, de los conocidos, de la rutina diaria, de uno mismo en último término. Es la razón de su enorme atractivo, ya que es de quien más hartos estamos.

El mundo en casa: el coleccionismo

El coleccionismo es otro de los grandes y más usuales placeres en todas las edades, épocas y países. Lo mejor es empezar de joven, claro, pero también al jubilarte puedes iniciarte en él y obtener la satisfacción que reporta una actividad tan antigua como el hombre.

El orgullo de hacerlo con nuestras manos: los trabajos domésticos

Si quieres mantenerte activo tras jubilarte, ni siquiera hace falta que salgas de casa. En ella te esperan infinidad de trabajos que te mantendrán ocupado, incluso más de lo que nunca habías previsto. En una casa nunca faltan cosas por hacer.

La satisfacción del altruismo: las labores sociales

Hay quienes prefieren dedicar su jubilación no a sí mismos sino a los demás; que es una forma de dedicársela a sí mismo. Si buscas un campo de actividad satisfactorio en todos los sentidos no encontrarás ninguno tan vasto como la labor social.

El poder del arte

Todos tenemos algo de artistas allá en el fondo de nuestra alma. O creemos tenerlo. Lo que ocurre es que no hemos tenido tiempo ni oportunidad de desarrollarlo. Esta es la ocasión. Las opciones son tantas como variadas: pintar, escribir, tocar un instrumento, moldear cerámica, tallar madera, etc.

Apéndice A

Apéndice A. Tablas de ejercicios

José Francisco Argente Sánchez

• • • • •

Estas tablas de ejercicios están diseñadas para una persona mayor, ya jubilada, independientemente de si es hombre o mujer, sin dolencias específicas y que tenga las naturales y habituales limitaciones físicas, propias de su edad.

El objetivo de estos ejercicios es favorecer la movilidad articular, así como tonificar y dar elasticidad a los músculos, a fin de mejorar la fortaleza física, el equilibrio y la seguridad en uno mismo.

Se recomienda su realización diaria, ya que únicamente te serán provechosos si los prácticas de manera continuada.

Tienes que realizar los ejercicios en un lugar aireado. Debes haber acabado de hacer la digestión de la última comida que hayas tomado y es mejor que hayas pasado por el baño. Además, provéete de ropa cómoda, que no te apriete. Como soporte, una simple esterilla o una manta doblada y una silla, además de la propia pared del recinto donde estés, son suficientes.

Debes practicar estos ejercicios con plena conciencia corporal, es decir, con movimientos suaves y naturales, sin retener la respiración, que será, preferentemente por la nariz, tanto para la inspiración como para la expulsión. Entre dos ejercicios hay que realizar un breve descanso.

Suspende los ejercicios si tienes alguno de estos síntomas: mareos, náuseas, taquicardia, respiración dificultosa o demasiado agitada, cansancio excesivo, así como cualquier tipo de dolor o incomodidad persistente.

Aunque son ejercicios muy recomendables para todas las personas y prácticamente sin contraindicaciones; en el caso de padecer alguna dolencia física concreta, es aconsejable que consultes con un médico o especialista si son idóneos para ti.

Es recomendable que comiences con la tabla A y sigas con la B.

Si no puedes realizar alguno de los ejercicios, saltatelo y continúa con el resto.

Estas tablas se complementan a la perfección con otro tipo de actividades como senderismo, paseos, natación, así como con una dieta rica en frutas y verduras.

Tabla A

Ejercicios para desbloquear y movilizar la zona cervical

Siéntate en una silla, con la espalda apoyada en el respaldo, las piernas ligeramente separadas, los pies bien planos en el suelo y las manos relajadas sobre los muslos, como en la figura 1.



Figura 1

Descansa unos seis o siete segundos entre cada ejercicio y el siguiente.

1. Manteniendo la espalda recta, los hombros relajados y el cuello estirado, con naturalidad, inspira. Al expulsar el aire inicia una suave rotación o giro del cuello hacia la izquierda. Al inspirar regresa al centro y con la siguiente expulsión gira hacia la derecha. Repite cinco veces a cada lado. Fíjate en las figuras 2 y 3.



Figura 2



Figura 3

2. En la misma posición inspira en el centro. Al expulsar el aire inicia una suave inclinación lateral del cuello hacia la izquierda. Mantén unos segundos la posición, con la oreja cerca del hombro y siente el estiramiento de la parte contraria.
- Al inspirar de nuevo, vuelve al centro; con la siguiente expulsión inclina el cuello lateralmente hacia la derecha. Repite cinco veces a cada lado. Observa las figuras 4 y 5.



Figura 4



Figura 5

3. En la misma posición del ejercicio anterior, inspira moviendo la

cabeza hacia atrás, sin cerrar la zona cervical y notando la resistencia del cuello; al expulsar el aire proyecta la barbilla y la cabeza hacia delante (no hacia abajo). Con la inspiración vuelve a mover la cabeza hacia atrás. Repite cinco veces. Las figuras 6 y 7 te sirven de modelo.



Figura 6



Figura 7

4. En la misma posición, con la espalda bien recta y los hombros relajados, deja suavemente flexionada la cabeza hacia delante y hacia abajo. Manteniendo la respiración libre inicia un suave

balanceo de la cabeza, a izquierda y derecha, dibujando semicírculos o una media luna con la barbilla. El cuello debe permanecer relajado y la espalda recta. Repite cinco veces. Observa las figuras 8 y 9.



Figura 8



Figura 9

Ejercicios para desbloquear y movilizar la articulación de los hombros

Sentado en una silla, un poco adelantado hacia el borde, con la espalda recta, las piernas ligeramente separadas, los pies bien planos en el suelo y los brazos colgando al lado del cuerpo.

Descansa unos seis o siete segundos con las manos relajadas sobre los muslos entre cada ejercicio y el siguiente.

5. Con la inspiración, eleva suavemente los hombros, como si quisieras tocarte con ellos las orejas. Al soltar el aire baja lentamente, relajando los hombros y el cuello. Repite el ejercicio cinco veces. Fíjate en las figuras 10 y 11.



Figura 10



Figura 11

6. En la misma posición, al inspirar eleva suavemente los hombros hacia las orejas. Al soltar el aire llévalos hacia atrás y hacia

abajo, al mismo tiempo que abres el pecho. Date cuenta de que estás efectuando una rotación de hombros, como si dibujaras circunferencias con ellos. Al descender, debes sentir una suave presión entre los omóplatos, en la parte central de la espalda. Tras cinco repeticiones, cambia el sentido de la rotación; es decir, comienza abriendo el pecho en la inspiración. Lleva los hombros hacia atrás y hacia arriba; acércalos al mismo tiempo a las orejas. Al soltar el aire, baja con los hombros hacia delante, cerrando ligeramente el pecho. Repite cinco veces. Las figuras 12 y 13 te guiarán.



Figura 12



Figura 13

7. En la misma posición inicial, al inspirar eleva con suavidad, lateralmente y bien estirado, el brazo derecho, pegándolo a la oreja (la palma de la mano hacia dentro y el cuello relajado). Al expulsar el aire, dobla el codo dejando la palma de la mano entre los omóplatos, orientada hacia la espalda. En esa posición, manteniendo una respiración tranquila, inicia una suave apertura del pectoral derecho y de la zona de la axila derecha (sin hundir la zona lumbar), dejando que la palma de la mano descienda suavemente unos centímetros entre los omóplatos, sin forzarte. Mantén esa posición estática durante cuatro o cinco respiraciones completas. Regresa a la posición inicial y, tras un descanso de unos seis o siete segundos, repite con el otro brazo. Observa las figuras 14 y 15.



Figura 14



Figura 15

Ejercicios para desbloquear y fortalecer muñecas y brazos

Sentado

Siéntate en una silla, con la espalda recta y bien apoyada en el respaldo, las piernas ligeramente separadas, los pies bien planos en el suelo y las manos relajadas sobre los muslos.

Descansa unos seis o siete segundos con las manos relajadas sobre los muslos entre cada ejercicio y el siguiente.

8. Estira los brazos delante del pecho, a la altura de los hombros e igual de separados que ellos. En esta posición, abre y separa los dedos de las manos y, a continuación, ciérralos y apriétalos. Haz todo con fuerza y prestando atención a lo que estás haciendo. Repite esas aperturas y cierres veinte veces. Observa cómo se hace en las figuras 16 y 17.



Figura 16



Figura 17

9. Partiendo de la misma posición inicial que en el ejercicio anterior, con los brazos bien estirados delante del pecho, efectúa rotaciones amplias de muñecas, como si dibujaras círculos con las manos. Tras unas diez repeticiones, cambia el sentido de la rotación. Fíjate en las figuras 18 y 19.

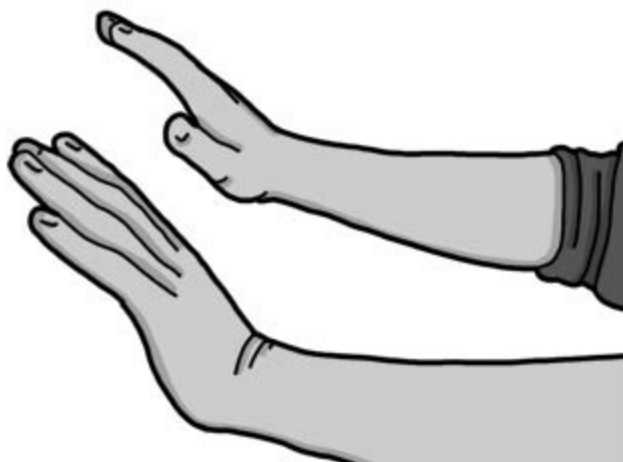


Figura 18

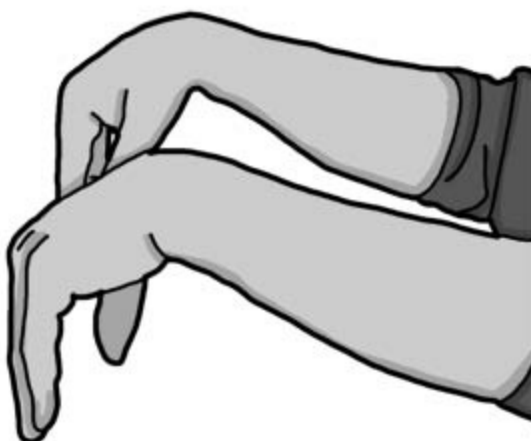


Figura 19

De pie

Descansa unos seis o siete segundos entre cada ejercicio y el siguiente que realices, de pie, con los brazos relajados al lado del cuerpo. Presta especial atención a repartir por igual el peso del cuerpo sobre los dos pies y a relajar bien la zona de hombros, cuello y nalgas.

10. Sitúate a un metro de distancia de la pared y mirando hacia ella.
Estira los brazos delante del pecho, a la altura de los hombros

e igual de separados que ellos, apoyando las manos planas en la pared; los pies permanecerán ligeramente separados, alineados con tus caderas). Sin mover los pies, al soltar el aire flexiona los codos, acercando la frente a la pared. Mantén en todo momento el tronco recto, como si fuera una tabla, sin sacar las nalgas hacia afuera ni levantar los talones del suelo. Al principio repite el ejercicio seis veces. Luego ve aumentando, a voluntad, según mejore tu rendimiento en próximos ejercicios. Observa las figuras 20 y 21.



Figura 20

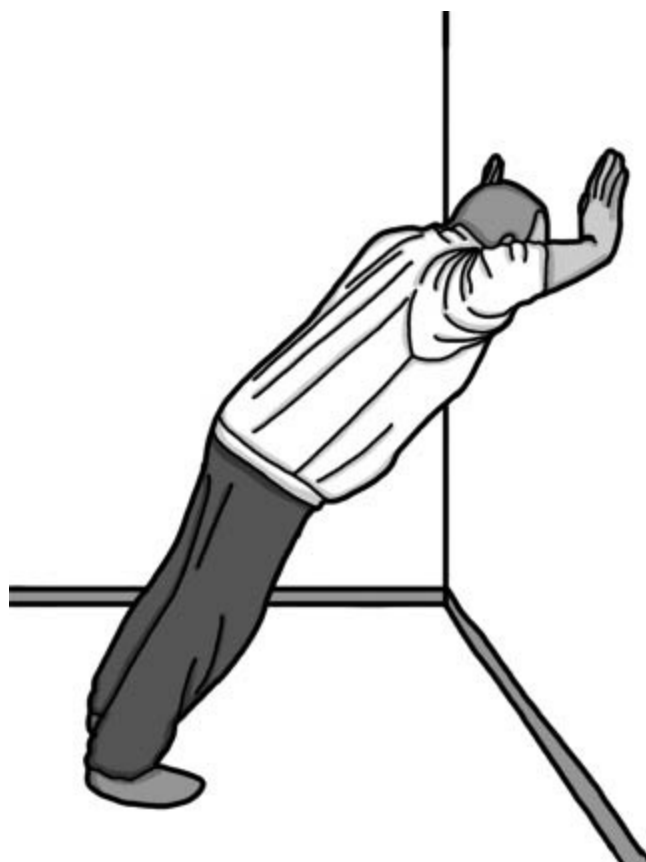


Figura 21

11. Situado a unos 50 cm de la pared, aproximadamente, y mirando hacia ella, estira los brazos delante del pecho, a la altura de los hombros y alineados con ellos. Apoya los dedos de las manos ligeramente en la pared. Deja los talones juntos y las puntas de los pies ligeramente separadas hacia el exterior (unos 35°). Al inspirar, ponte de puntillas sobre los dedos de los pies; al soltar el aire, baja lentamente los talones al suelo. Repite veinte veces. Las figuras 22 y 23 te muestran cómo hacerlo; y apreciarás los detalles en la figuras 24 y 25.



Figura 22



Figura 23



Figura 24



Figura 25

12. De pie, a unos 50 cm centímetros detrás del respaldo de una silla, estira los brazos y coloca las manos sobre el borde superior del respaldo, alineados con los hombros. Deja los talones juntos y las puntas de los pies ligeramente separadas hacia el exterior (unos 35°). Al inspirar, ponte de puntillas sobre los dedos de los pies y al soltar el aire, quedándote de puntillas, baja lentamente, flexionando las rodillas; no dejes de mantener la espalda bien estirada y las rodillas separadas, como si fueras a sentarte sobre los talones. Al inspirar sube igualmente de puntillas, con las rodillas separadas y la espalda bien recta, hasta quedar bien erguido, de puntillas sobre los dedos de los pies. Apoya los talones al soltar el aire. Repite seis veces. Luego ve aumentando, a voluntad, según mejore tu rendimiento. Observa las figuras 26 y 27, y fíjate en los detalles de las figuras 28 y 29.



Figura 26



Figura 27



Figura 28



Figura 29

Torsión dinámica con una silla de soporte

Sentado en una silla, un poco adelantado hacia el borde, con la espalda recta, las piernas ligeramente separadas, los pies bien apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos; gira el tronco al expulsar el aire y sujeta con ambas manos el borde exterior lateral del respaldo de la silla. Repite diez veces a cada lado. Después de este ejercicio, descansa unos seis o siete segundos sentado con la espalda bien apoyada y con las manos relajadas sobre los muslos. Fíjate en la figura 30.



Figura 30

Tabla B

Ejercicios para desbloquear y movilizar tobillos, rodillas y caderas

Descansa unos seis o siete segundos entre cada ejercicio y el siguiente que realices, de pie, con los brazos relajados al lado del cuerpo. Presta especial atención a repartir por igual el peso del cuerpo sobre los dos pies y a relajar bien la zona de hombros, cuello y nalgas.

1. Manteniendo la respiración libre; de pie, al lado de una silla y apoyando la mano izquierda sobre el respaldo, eleva la pierna derecha, desplazándola ligeramente hacia el exterior. Con atención, para no mover la pierna, efectúa círculos amplios (unos diez aproximadamente) con la articulación del tobillo. Después repite con la misma pierna pero cambiando el sentido

de la rotación. Tras un pequeño descanso de pie, durante unos seis o siete segundos; eleva, desplazándola ligeramente hacia el exterior, la misma pierna derecha. Con atención, efectúa ahora círculos amplios (unos diez aproximadamente) con la pierna estirada, trabajando suavemente la articulación de la cadera. Repite con la misma pierna pero cambiando el sentido de la rotación.

A continuación, tras un pequeño descanso de pie, durante unos seis o siete segundos; cambia de lado con respecto a la silla de soporte y repite ahora con la pierna izquierda los ejercicios de tobillo y cadera. Te ayudará observar las figuras 31, 32 y 33.



Figura 31



Figura 32



Figura 33

2. También con la respiración libre, de pie, con los pies en paralelo y ligeramente separados (alineados con las caderas) inicia movimientos de rotación de cintura, a izquierda y derecha, con los brazos sueltos y relajados balanceándose alrededor del tronco. Al cabo de medio minuto aproximadamente ve deteniendo el movimiento, lentamente, hasta que quedar inmóvil. Fíjate en las figuras 34, 35, 36 y 37.



Figura 34



Figura 35



Figura 36



Figura 37

Inclinaciones laterales dinámicas

3. Colócate de pie, con los pies en paralelo y ligeramente separados (alineados con las caderas). Al inspirar eleva con suavidad el brazo derecho lateralmente y bien estirado, pegándolo a la oreja (la palma de la mano hacia dentro y el cuello relajado); al soltar el aire, inclina lateralmente el tronco, dejando que la mano y el brazo izquierdos desciendan rozando el costado de la pierna izquierda, de manera que notes que se te estira la zona de las costillas en el lado derecho. Al inspirar sube de nuevo el tronco y el brazo derecho a la vertical; al soltar el aire, baja el brazo derecho junto al cuerpo. Repite con el otro brazo hacia el otro lado. Efectúa el ejercicio cinco veces a cada lado. Mira las figuras 38 y 39.



Figura 38



Figura 39

Flexibilización y elongación de la musculatura paravertebral e intervertebral

Descansa unos seis o siete segundos entre cada ejercicio y el siguiente, tumbado boca arriba, con los brazos relajados separados del cuerpo y las palmas hacia arriba.

4. El gato dinámico

La posición inicial de este ejercicio es situado sobre una esterilla y a cuatro patas. Las manos deben estar separadas y alineadas con los hombros, y las rodillas, a la altura de las caderas. No muevas ni los brazos ni las piernas durante el ejercicio; deben ser como columnas.

Al inspirar, eleva la cabeza (sin bloquear la nuca) y hunde la zona lumbar, proyectando las nalgas hacia atrás y hacia arriba. Al soltar el aire baja la cabeza, acercando la barbilla al hueco de la

garganta. Al mismo tiempo y sin movimientos bruscos, mete hacia dentro el vientre y arquea toda la espalda, como si empujaras el suelo con las manos.

Repite el ejercicio veinte veces, con suavidad, coordinando respiración y movimiento y manteniendo la atención en la movilidad que darás a los tres segmentos de la columna: cervical, dorsal y lumbar. Fíjate en las figuras 40, 41 y 42.



Figura 40



Figura 41



Figura 42

5. Gato dinámico con movilización de cadera

La misma posición inicial que en el ejercicio anterior, al inspirar, subiendo la cabeza y hundiendo la zona lumbar. Eleva, además la pierna derecha, con la rodilla ligeramente flexionada. Al expulsar el aire baja la cabeza, arquea la espalda y acerca la rodilla a la frente. Repite diez veces seguidas con cada pierna. Observa las figuras 43 y 44.



Figura 43



Figura 44

Fortalecimiento muscular

6. Elevación de pierna con la otra rodilla flexionada

Tumbado boca arriba sobre la esterilla o la manta doblada, deja los brazos al lado del cuerpo. La zona lumbar debe permanecer bien apoyada y el cuello estirado con naturalidad, sin tensarlo. Dobla la pierna izquierda acercando el talón a la nalga y apoya con firmeza la planta del pie en el suelo.

Seguidamente, con la pierna derecha estirada en el suelo, proyecta el talón derecho hacia afuera, dejando que los dedos del pie miren hacia el rostro. Al inspirar, eleva, suavemente y con atención, la pierna derecha a la vertical, sin doblar la rodilla y hasta donde te sea posible sin forzar ni levantar las caderas del suelo. Al soltar el aire baja la pierna derecha sin doblar la rodilla y con los dedos del pie apuntando suavemente hacia delante. Repite diez veces seguidas con cada pierna. Las figuras 45 y 46 te ayudarán a entenderlo.



Figura 45



Figura 46

7. Elevaciones laterales

Tumbado sobre el costado derecho; con el tronco y las piernas bien alineados, dobla el codo derecho para apoyar la mejilla en la mano derecha y descansar la cabeza.

En esa posición, al inspirar eleva lateralmente, desde la cadera, la pierna derecha, sin atrasarla ni adelantarla y sin doblar la rodilla. Al expulsar el aire, baja la pierna. Repite diez veces seguidas con cada extremidad. Fíjate en las figuras 47 y 48.



Figura 47



Figura 48

8. Refuerzo de la musculatura abdominal

Tumbado boca arriba, con los brazos al lado del cuerpo, la zona lumbar bien apoyada y el cuello estirado con naturalidad, encoge las piernas juntas sobre el pecho y, lentamente, llévalas hacia arriba (a la vertical) sin levantar las caderas del suelo. Vuelve a encoger las piernas sobre el pecho y, sin estirarlas, siempre dobladas, bájalas hasta rozar el suelo con los dedos de los pies pero sin apoyarlos. Luego vuelve a llevar tus piernas

encogidas sobre el pecho y, a continuación, estíralas a la vertical. Mantén la respiración libre durante el ejercicio y repítelo quince veces. Al finalizar mantén las piernas estiradas en la vertical y entrelaza los dedos de las manos detrás del cuello (en la zona cervical). Levanta la cabeza y un poco los hombros, y con la zona lumbar bien apoyada, efectúa movimientos rápidos y cortos de tijera, adelante y atrás, sin doblar las rodillas. Sigue haciendo la tijera al menos durante 20 segundos. A medida que aumente tu rendimiento, y a voluntad, prolonga el tiempo de tijera. Observa las figuras 49, 50, 51, 52 y 53.



Figura 49



Figura 50



Figura 51



Figura 52



Figura 53

9. Extensiones dinámicas

Tumbado boca abajo, con la frente apoyada sobre la esterilla, coloca las manos con las palmas tocando el suelo, a unos 40 cm a los lados de las orejas y con los codos elevados. Separa los pies un metro, aproximadamente. Con la inspiración, de forma suave y progresiva, sin dar tirones ni forzarte, comienza a elevar la cabeza y el tronco, manteniendo la zona púbica apoyada en el suelo. Mantén los hombros hacia abajo y hacia atrás (no deben estar encogidos y elevados). Al expulsar el aire, baja lentamente, estirando el tronco hacia delante hasta que repose en el suelo. Repite quince veces. Fíjate en la posición de las figuras 54 y 55.



Figura 54



Figura 55

10. Fortalecimiento de la musculatura dorsal

Tumbado boca abajo, con la frente apoyada en el suelo, los brazos estirados delante de la cabeza y los pies juntos, practica elevaciones y estiramientos simultáneos de un brazo y la pierna contraria, y luego de los otros dos miembros.

Al inspirar eleva el brazo derecho, la cabeza y la pierna izquierda; mantén la frente mirando al suelo, para no cerrar la zona cervical, y la oreja alineada con el brazo. Al soltar el aire, baja el brazo y la pierna y apoya la frente para descansar el cuello. A continuación, repite elevando ahora, al inspirar, el brazo izquierdo, la cabeza y la pierna derecha. Continúa así de forma alterna. Debes realizar todo el ejercicio sin brusquedades, de manera progresiva y coordinando la respiración y el movimiento. No olvides que en el ejercicio, además de elevar, hay que estirar los miembros; el brazo desde el hombro, el codo y la muñeca; y la pierna desde la cadera, la rodilla y el tobillo. Repite veinte veces. Observa cómo hacerlo en las figuras 56 y 57.



Figura 56



Figura 57

11. Puente dinámico

Tumbado boca arriba, con la zona lumbar bien apoyada y el cuello estirado con naturalidad, acerca los talones a las nalgas, apoyando los pies en paralelo en el suelo firmemente. Separa los pies y las rodillas, alineados con las caderas, y deja los brazos estirados al lado del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo. Al inspirar eleva las caderas y la espalda formando un puente. Al soltar el aire, con mucho cuidado y atención, ve apoyando la columna, vértebra a vértebra,

prestando especial esmero, al bajar, a que la zona lumbar esté bien apoyada, antes de que el final de la columna toque el suelo. Repite quince veces. Puedes ver las posturas de este ejercicio en las figuras 58, 59 y 60.



Figura 58



Figura 59



Figura 60

Jubilación para Dummies

José María Carrascal

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© Fotografía del autor, Xavier Cervera Vallvé

© KAP (Jaume Capdevila i Herrero), para las viñetas de humor

© José María Carrascal, 2011

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2017

Para Dummies es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2011

ISBN: 978-84-329-2134-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

¡La fórmula del éxito!	5
El autor	8
Introducción	9
Parte I. Ser un jubilado... y no morir en el intento	16
Capítulo 1. Ser un jubilado	19
Capítulo 2. Prepararse para una jubilación plena	36
Capítulo 3. Actitud positiva o cómo alargar la vida	54
Parte II. La salud: amigos y enemigos	69
Capítulo 4. Ejercicio y deporte	72
Capítulo 5. Dietas y alimentos	84
Capítulo 6. La huella de los años	105
Capítulo 7. Los grandes enemigos de una jubilación plena	127
Parte III. La economía personal	148
Capítulo 8. Finanzas	151
Capítulo 9. Dónde vivir	178
Capítulo 10. Volver al tajo	191
Parte IV. El tiempo libre	207
Capítulo 11. Mantener viva la curiosidad	210
Capítulo 12. El “dolce far niente”	223
Capítulo 13. Actividades artísticas	240
Parte V. Los decálogos	256
Capítulo 14. Diez consejos para gozar de una jubilación plena	259
Capítulo 15. Diez consejos para cuidar la salud	263
Capítulo 16. Diez consejos para mejorar la economía	267
Capítulo 17. Diez consejos para disfrutar del tiempo libre	271
Apéndice A. Tablas de ejercicios	275
Créditos	318
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	319