

“LOS MAYORES HAN DE MANTENER UNA VIDA SOCIAL”

la mejor forma posible. Y nada mejor que controlar y prevenir. Así, el doctor Carbonell asegura: “insistimos mucho en que la hipertensión arterial, la diabetes, problemas vinculados con el colesterol... que todo esto esté bien diagnosticado, bien etiquetado, bien tratado. Si no lo tratamos en épocas previas de la vida de una manera muy activa para intentar controlarlo lo mejor posible, desgraciadamente lo que vamos a encontrar son las consecuencias de procesos ya muy evolucionados y luego dar marcha atrás va a ser en muchas ocasiones imposible y, en otras, muy dificultoso”.

Ser activo es importante. “También se sabe que personas que funcionan desde un punto de vista social y familiar bien tienen más puntos para salir de las enfermedades que les han quebrado su vida de una manera mejor. No puede ser que la persona se retraiga, se encierre en casa y no tenga ninguna intención de movilizarse ni de querer otra vez salir a la calle o a realizar su vida. Aquellas personas que leen o que tienen hobbies, o aquellas que guardan contactos sociales son personas que tienen una mayor capacidad de respuesta y que tienen un mayor estímulo interno para que, cuando padecen enfermedades orgánicas, la capacidad de respuesta sea buena. Por lo tanto, hay que mantener el intelecto, la sociabilidad, las relaciones sociales, amigos y familiares, lo más intensa posible”.

La soledad constituye un obstáculo para muchos ancianos. “Hay muchos estudios, de hace años, que detectaban que personas físicamente solas a veces no tienen sentimiento de soledad y tienen medidas internas para retroactivarse, retroalimentarse de los aspectos positivos de su propia forma de ser. Y guardan un contenido vital que, aunque estén físicamente solos, no les provoca este sentimiento de soledad. Todos sabemos que la imagen inversa también se da: personas que viven incluso con miembros familiares, con cónyuges y, sin embargo, personalmente se sienten muy solos. Siempre que se vea que hay una participación de la



El doctor Carbonell es geriatra del Hospital Virgen del Valle de Toledo.

índole psiquiátrica el paciente debe ser valorado al respecto para ver si se le puede ayudar farmacológicamente o con medidas de apoyo social.”

En cualquier caso, además de mantener la actividad social, hay una serie de recomendaciones generales, que tanto en la prevención de procesos como para el menor uso de medicamentos son muy positivas: “evitar hábitos inadecuados. Las personas mayores, en general, no suelen tener hábitos alcohólicos, otro gallo es el que canta para otras etapas previas. Ni siquiera suelen tener problemas de adicción al tabaco, incluso habiendo un grupo de fumadores que todavía siguen fumando, pero normalmente no es un dato preocupante el del tabaquismo activo. Otra cosa son las consecuencias que el tabaquismo provocó previamente y que ya han hecho, entre otras cosas, que lo hayan dejado. No tenemos problemas derivados con drogadicciones, aunque sí puede haber abusos de ciertas medicaciones”.

Una segunda recomendación: la dieta. “Aquí nos encontramos ya con problemas. Las personas mayores sí que han consumido la famosa dieta mediterránea, pero en los últimos años va cayendo en desuso. Al perder esa costumbre han per-

dido la capacidad del uso de los antioxidantes que, lógicamente, no van a evitar el envejecimiento pero ayudan a que éste sea más saludable y a tener cierta resistencia para otros enemigos de las personas mayores, como son los cánceres. Por lo tanto, una dieta de lo más natural, agua, pan, alimentos naturales, los que proporcionan la naturaleza climáticamente en ese momento, son absolutamente recomendables. Y que vayan abandonando hábitos que han ido pudiendo coger en los últimos años y que la familia y su entorno favorece porque son alimentos de más fácil preparación.”

Y un tercer punto: “la realización de ejercicio: la persona que envejece y, porque tiene dolores o no tiene los mismos grados de estímulo, prefiere quedarse viendo los abominables programas de televisión a darse un paseo por los alrededores de la casa, a la plaza del pueblo o por el barrio, se está poniendo unos enormes escalones para poderlos saltar en el futuro cuando tenga necesidad. Cuando vemos aquí, en personas que ingresan, cual es su situación física previa, son muy pocos los que te dicen que tienen la costumbre de pasear. Hay personas que evidentemente no pueden, aunque siempre se puede buscar una alternativa pequeña, un apaño