

RINCÓN DE LA SALUD

EL ENVEJECIMIENTO

Nadie es capaz de negarse la ilusión de batir la marca de José Martín, brasileño que llegó a vivir 157 años y haberse casado cuatro veces y haber tenido cuarenta y tres hijos y ciento veintidós nietos. Las estadísticas dicen que nuestras aspiraciones a la longevidad son perfectamente razonables, ya que la vida humana ha venido prolongándose a través de los tiempos, en la antigua Grecia, la vida media no excedía de los 30 años, en el año 1900 la vida media era de unos 52 años y en la actualidad sobrepasamos los 75 años para los varones y los 78 para las mujeres. Los biólogos creen que la vida media del hombre podrá situarse entre los 85 y 90 años.

Porque se produce el envejecimiento.

El rendimiento cardíaco disminuye al compás de los años. Aún con esta reducción, el corazón de los mayores sigue siendo capaz de mantener la capacidad circulatoria, pero no por esto debemos pedir a nuestro organismo exigencias mayores, como las derivadas de correr o escalar montañas. La sangre experimenta mayor resistencia para circular a través de las arterias y venas. Para poder mantener la circulación, pedimos a nuestro corazón un esfuerzo, y como consecuencia de todo, se produce el aumento de presión arterial, o sea, la hipertensión. Disminuye la flexibilidad de las articulaciones, el equilibrio y la habilidad disminuyen, ya que la percepción de los estímulos también disminuye.



Prevención y tratamiento del envejecimiento.

La vida higiénica cuenta mucho, la dieta saludable, esto nos confirma la veracidad de aquel viejo refrán «De grandes cenas están las tumbas llenas», pero debemos individualizar, no debemos comer más de lo que vayamos a gastar en nuestros ejercicios diarios, pero tampoco podemos gastar de nuestras reservas, por lo tanto, comidas y ejercicio tienen

que estar equilibrados, también tenemos que abandonar la idea de que los mayores tienen que comer poco, pues la falta de alimentos, acelera más la decadencia orgánica, evitar toda clase de agresiones, tanto tóxicas como infecciosas; luchar contra los accidentes y las tensiones psíquicas; procurar eludir la vida trepidante y huir de los ambientes contaminados.

La jubilación, la debemos preparar con antelación y cuando ésta llegue, estaremos preparados para esta nueva forma de vida, eso sí, con ilusión y alegría, ya que si no estamos preparados, estaremos desarmados, y nuestra jubilación se llenará de contratiempos.

Resumen- Es frecuente ver en las zonas rurales a personas que alcanzan una edad avanzada sin que ello influya de forma importante en sus actividades. Probablemente se deba a una vida sosegada, al ejercicio, la dieta natural y porque no, la vida al aire libre.

Gregorio

REMEDIOS CONTRA LA NOSTALGIA

Por Rojas Marcos, Espasa, 1999.

A las puertas del tercer milenio son muchos los aspectos de la vida que han cambiado. Grandes avances tecnológicos y sociales se dan cita en los últimos años del siglo en pos de una mejora sustancial de la calidad de vida. Sin embargo, no es oro todo lo que reluce, y junto a los beneficios de los nuevos tiempos también hemos de enfrentarnos a no pocos quebraderos de cabeza. Especialmente las personas mayores han de afrontar un panorama lleno de conceptos nuevos que han de afrontar: divorcios, madres solteras o mujeres que trabajan son algunos de ellos. El sociólogo Luis Rojas Marcos ofrece en este libro las claves para salir bien librados de todos ellos.

Algunos consejos

Hay pocas cosas peores que recordar un tiempo feliz en la desgracia; sin embargo, no siempre los tiempos pasados han sido mejores. Todavía podemos luchar contra las situaciones de melancolía y nostalgia.

Cuando la nostalgia nos invade, procuraremos hacer algo que nos distraiga. Pasear es un buen antídoto; además de hacer un ejercicio físico, puede servirnos para encontrarnos con personas que nos pueden ayudar a distraernos. Cuando nos sintamos decaídos o con ganas de llorar, tratemos de pensar en recuerdos agradables que puedan provocarnos una sonrisa. Con el tiempo veremos que acudimos más a las sonrisas que al llanto.

No es bueno que tratemos de guardar nuestros sufrimientos al hablar, veremos que nada es tan grave como parece. Aceptemos que la vida esta hecha a base de despedidas, pero también de encuentros, pensemos que tras una puerta que se cierra aparece otra que se abre.