

Desde el tercer día de la jubilación, disfruto de mis días de pensionista. Dedico gran parte de mi tiempo a leer, escribir, oír música, viajo, juego mis partidas de cartas, petanca, billar, acudo a torneos entre Centros de Mayores, un poco de televisión (alguna película y fútbol), voy, con mi carrillo de compra y mi lista, al mercado. Es esencial permanecer ocupado ("gente parada, malos pensamientos"). No olvido, igualmente, mis revisiones médicas. Es cierto que la vejez está asociada a la edad, pero no es igual a ésta y, además, no existe una edad concreta en la que se comience a ser viejo. En realidad, decimos que una persona es "vieja" cuando apreciamos en ella una serie de características físicas (pelo canoso, arrugas, lentitud), psicológicas (falta de energía vital, escaso entusiasmo) y sociales (conservadurismo, carente de implicación). Existen personas muy jóvenes, que llamamos "viejas", así como existen personas mayores que se presentan con actitudes "no viejas", o, para decirlo en otras palabras, con apariencia "juvenil" (hay de todo y de todos en la viña del Señor).

Otras veces se considera vieja a aquella persona que no puede vivir de forma autónoma, porque sus capacidades físicas o mentales han disminuido notablemente, envejecen con enfermedades múltiples, deseando terminar sus días, pues se preguntan: "¿De qué sirve vivir más años, si estos se viven penosamente, con sufrimientos?".

Basándose en la diversidad del fenómeno del envejecimiento, se podría señalar que existe una vejez normal, una vejez patológica y una vejez con éxito, también llamada vejez competente, satisfactoria o activa. Si adoptamos la metáfora del trébol, el envejecimiento satisfactorio sería el trébol de cuatro hojas.

Existen tres reglas de oro para envejecer bien:

1ª.- Comprender y aceptar la situación, con sus pros y contras. Hay que esforzarse por conocer las posibilidades de uno en todos sus campos.

2ª.- Enfrentarse a la nueva situación con una actitud abierta y positiva, sabiendo que puede y debe permanecer bien, física y psíquicamente.

3ª.- Practicar una buena higiene men-

Jubilación, ¿sinónimo de vejez? (y II)

Antonio Ortiz López

tal y social. Evitar las imágenes negativas, las motivaciones desfavorables y las actitudes regresivas. Nada de "total ya... a mi edad", o "para qué voy a intentarlo... me saldrá mal".

Llevar una vida ordenada, equilibrada, sosegada, es, sin duda, un seguro para un envejecimiento saludable. Pero quizá hay dos puntos, dos cimientos fundamentales para envejecer bien, a decir de cuantos estudian al ser humano en esta etapa de la vida. Son: alimentarse correctamente y mantener el cuerpo y la mente en buena forma.

Alimentación correcta es aquella que satisface adecuadamente las necesidades de una persona, atendiendo a todas las circunstancias: la edad, la forma de vida, el peso, su estado de salud, etc. Comer en exceso no sólo produce obesidad, sino que es origen de muchas enfermedades que se manifiestan en esta etapa de la vida, pero comer menos de lo necesario, o privar al organismo de elementos que necesita, atenta igualmente contra el bienestar general. Se trata, pues, de alimentarse correctamente. Hacer un desayuno suficiente para tener la energía necesaria para empezar bien el día. Tomar un "tentempié", que puede ser sencillamente una fruta, a media mañana. En la comida del mediodía no debe faltar una carne, o un pescado, ensalada y fruta. Se puede hacer una merienda discreta, por ejemplo, una taza de leche y algunas galletas. Y cenar temprano y de forma ligera ("de grandes cenas están las sepulturas llenas"). Si se desea, se puede tomar una tisana o un vaso de leche antes de irse a la cama. Evitar comer deprisa y solo, porque comer, no es sólo satisfacer una necesidad, es también un goce y un acto social.

Otro punto importante para envejecer bien es practicar ejercicio físico de forma continuada. Aconsejo acudir a la consulta del médico para que indique qué deportes o ejercicios son los más adecuados para nosotros. Todos

los deportes que podamos realizar son saludables para nuestro cuerpo. Todos menos uno, el "sillón-ball". Uno de los ejercicios más completos y adecuados para todas las personas es, sencillamente, andar ("quien mueve las piernas, mueve el corazón"). Andar todos los días activa la circulación sanguínea, mejora la aireación de los pulmones y ayuda a dormir mejor, con lo cual se matan varios pájaros de un tiro. Se puede practicar en todas partes y a cualquier hora, por la mañana y por la tarde. Es aconsejable ropa adecuada y calzado cómodo. El ejercicio aumenta la ilusión y la alegría de vivir. ¡Ánimo, sé responsable contigo mismo!

El último cimiento que mencionaba para envejecer bien es mover también las neuronas. Decía Cicerón que "el hombre que cultiva su inteligencia y su memoria conserva la juventud hasta el fin de sus días". Ahora que ya hemos alcanzado el viejo sueño de vivir muchos años, la tarea es llenarlos de vida. Podemos envejecer sin temor a que el tiempo haga estragos en nuestra mente. Asunto diferente es que, en la lotería de la vida, nos "toque" una enfermedad que tenga como consecuencia el deterioro de la mente. Pero ese es un riesgo comparable a que siendo más jóvenes se tenga un accidente de trabajo o que, en la madurez, la vida nos "obsequie" con un número premiado en el sorteo de cualquier enfermedad incurable. Vejez y demencia no son términos intercambiables. La mayor parte de las personas de edad disfruta de una estupenda salud mental.

Para mantener en buena forma la inteligencia, es buena gimnasia, por ejemplo, leer todos los días. Aunque sea poco, no importa sean libros, revistas o periódicos. Practicar juegos que obliguen a pensar y hacer combinaciones mentales (el ajedrez, las damas, hacer crucigramas, juegos de palabras). Es también saludable para la mente el hablar con los demás. Sobre

cualquier cosa, excepto sobre la salud y especialmente sobre los achaques. De esto casi todo el mundo está bien servido y tiene bastante con los suyos propios. Salir de casa, viajar, acudir a museos, charlas, conferencias. Huir de la soledad. Un consejo, huir de los agoreros que siempre tienen malas noticias que contar, y de las plañideras, siempre con lágrimas y lamentaciones a punto, porque los estados de ánimo se contagian. Ser y estar optimistas ayuda a mantener la mente en buena forma. Aprender a ver el lado positivo de las cosas.

¡Ah!, y nadie se agobie si, un buen día, no consigue recordar un número de teléfono. Eso es absolutamente normal, que ocurre en las mejores familias, y no es síntoma de envejecimiento mental, ni como pontifican algunos agoreros, señal evidente de que uno camina, inevitablemente, hacia una demencia senil, o padece la enfermedad de Alzheimer.

A título de curiosidad, muestro un censo de personas mayores existente en España. Son datos publicados por el INE (Instituto Nacional de Estadística) al 1 de enero del 2008:

1.898.150 personas de 65 a 69 años.

1.878.485 personas de 70 a 74 años.

1.661.718 personas de 75 a 79 años.

1.164.951 personas de 80 a 84 años.

917.04 personas de 85 años en adelante.

Es decir, 7.520.308 personas de más de 65 años viven en España, en una población global (según el INE) de 45.200.737 habitantes.

Por último, quisiera manifestar que una persona mayor es, pues eso, una persona que ha cumplido... iba a escribir "muchos años", pero ¿cuántos son muchos?, dejémoslo, pues, sencillamente en que ha cumplido un determinado número de años, y que ha llegado hasta aquí con un equipaje abultado, en el que hay experiencia, conocimientos, proyectos, junto a achaques, temores, recuerdos. En una palabra, con sus maletas llenas de vida, y que se trata de un equipaje útil para seguir viviendo y necesario para todos. Que la vejez no es una etapa terminal y vacía de contenido. Es una etapa más de la vida. Envejecer no es un drama, como afirman muchas personas. Es, puede ser, quiero que así sea, un tiempo para crecer.

En Tomelloso



Talleres Manchegos
Delgado Lizcano S.L.

Pol. "El Bombo" (Ctra. de Pedro Muñoz), parcelas 22-23 - Tel.: 926 58 86 34 - Fax 926 50 54 76 - 13700 Tomelloso

Otras instalaciones Pol.de los Alces, parcela 35 - Tel.: 926 54 21 19 / 926 58 88 56 - 13600 Alcázar de San Juan

Ctra. Madrid-Alicante, km. 119 - 8 - Tel.: 925 56 46 61 - 45800 Quintanar de la Orden

