

## Envejecer en buena forma



Tiempo de lectura: 6 min.

[José E. Rodríguez Rojas](#)

Dom, 01/04/2018 - 06:17

En la medida que los años se nos vienen encima, comienzan a normar y limitar la actividad que nos proponemos cada día. Es necesario una estrategia de vida para evitar que el envejecimiento nos anule y sobrellevarlo con éxito. En este escrito hacemos varias recomendaciones, basados en un artículo reciente publicado en la revista Time, dedicado al tema de cómo prolongar la vida manteniendo calidad de vida.

Vivir en Venezuela es algo complicado en los actuales momentos, envejecer lo es aún más dada la carencia y el costo de los medicamentos para los achaques que sufrimos los de la tercera edad, el mal estado de las aceras que puede provocar una caída con graves consecuencias, la inseguridad que nos agobia, el deterioro de la seguridad social, incluso de la creada con el aporte de los beneficiarios. Sin embargo, es necesario en estas adversas condiciones, hacer un esfuerzo por envejecer en la mejor forma posible.

Por una casualidad del destino, cayó en mis manos un ejemplar reciente de la revista Time. El tema central de la revista era “How to live longer better”, que podría traducirse literalmente como “Como vivir más y mejor”. Consideré pertinente escribir unas líneas haciendo una síntesis del artículo central. El escrito de la revista está pensado en función de los países más avanzados o de aquellos no tan avanzados, pero que no tienen las carencias del nuestro. Por ello, haré algunas consideraciones tomando en cuenta las limitaciones que enfrentamos y colaborar de esta forma con todos aquellos que envejecemos en estas difíciles circunstancias.

En primer lugar, el artículo acota que hay una tendencia de las personas de edad avanzada a vivir en las grandes ciudades, lo cual suena lógico pues éstas cuentan con los mejores servicios de salud, mejores oportunidades culturales y mejores servicios de transporte. El costo de estos servicios, como el de la salud, depende de equipamientos que solo pueden ser costeados por centros médicos ubicados en grandes ciudades, que poseen un gran mercado que los hace factibles económicamente. En esta perspectiva, no es una buena idea la que apasiona a algunos de mis colegas agrónomos, y es la de retirarse a un pequeño pueblo rural donde tener un conuco para distraerse en los últimos años de su vida. Un infarto los puede sorprender en su contemplación bucólica o peor, un accidente cardiovascular donde el tiempo y la rapidez de atención es clave para la recuperación.

La ventaja de la familia y del apoyo que presta a los que envejecen ha sido resaltada, pero en exceso. La relación con la familia y con los amigos se sobreponen en sus efectos sobre la salud, pero en muchos casos las relaciones de amistad la superan. En conclusión, es necesario conservar y fortalecer las relaciones con los amigos. Sin embargo, si esto se hace en partidas de dominó es necesario considerar que la ingesta alcohólica debe ser moderada.

No está clara la relación entre el tipo de personalidad y la larga vida, pero las personas con fuertes valores morales, de justicia y mayor entereza, tienden a

adaptarse mejor a la vida durante la vejez con sus naturales limitaciones. Un estudio de largo plazo donde se hizo seguimiento a un grupo de niños desde sus primeros años de vida hasta la vejez, demostró que los más extrovertidos, alegres y despreocupados no necesariamente viven más que los serios e introvertidos. Los más alegres y despreocupados es probable que no tomen con seriedad los achaques y amenazas potenciales a la salud, y no tomen las precauciones requeridas o no sigan las recomendaciones médicas, lo cual puede llevar a desenlaces que acorten la vida. Tuve un entrañable amigo que padecía diabetes y tenía esa personalidad, lamentablemente falleció por las complicaciones de dicha enfermedad.

De lo anterior puede inferirse que es necesario tomar en serio los achaques y hacerle un seguimiento a los mismos, evaluándose periódicamente. La madre del que escribe estas líneas era diabética, por lo que debo hacerle seguimiento al índice glicémico y tomar las precauciones del caso. La diabetes es una asesina silenciosa y acorta la vida del que la padece y no tiene la disciplina para seguir las recomendaciones médicas. Los países europeos están penalizando el consumo de azúcar, por considerarla una droga debido a la adicción que crea y los problemas de salud que genera. Nosotros a este respecto enfrentamos una situación similar pero por la escasez.

También debemos hacerle seguimiento a otros achaques que surgen con la vejez como la hipertensión. Por razones económicas es conveniente no ir a los especialistas en una primera instancia, es mejor acudir a un internista que forme parte de nuestro seguro y en casos excepcionales acudir al especialista, dada las exageradas tarifas que están cobrando, al menos los más competentes.

El ejercicio mantiene una clara relación con la larga vida y el buen envejecimiento. Hasta 15 minutos diarios de un ejercicio vigoroso, como una caminata, son suficientes y tienen un impacto positivo en la salud. Caminar es lo más económico, pero es necesario hacerlo en grupo dada la inseguridad que domina nuestras calles y urbanizaciones. El ejercicio actúa a través de varios mecanismos. La actividad física mejora la resistencia y el equilibrio, endurece los músculos, y reduce la probabilidad de lesionarse seriamente al caer. También tiene un efecto sicológico mejorando el estado de ánimo. El ejercicio tiene que ver con otra de las recomendaciones para alargar la vida, mantener un peso adecuado en función de nuestra estatura. Es cierto que en las actuales condiciones económicas que privan en Venezuela, la mayoría de nosotros hemos perdido peso y es probable que excesivamente, pero se trata de mantener el peso en márgenes adecuados, sin

embargo el médico que nos chequea es el más autorizado para hacer las recomendaciones del caso.

Mantenerse activo física e intelectualmente, es un principio que lo hemos leído en repetidas publicaciones. Si uno se puede mantener trabajando en algo que nos complazca y además ganar dinero por ello, es la mejor solución. Charles Dickens, el famoso escritor inglés, se mantuvo actuando parte de sus novelas, en escenarios hasta el final de sus días, movido por el disfrute que le generaba el contacto con sus lectores y el billete que le pagaban por cada actuación. En todo caso, un buen hobby que nos alegre la vida y nos genere satisfacciones es una buena alternativa. La inactividad física y pasar todo el día viendo TV es un camino directo a lo que algunos amigos míos llaman “el italiano” o sea “franco deterioro”.

El consumo de alcohol en forma moderada alarga la vida a tal punto que quienes lo hacen tienden a vivir más que los abstemios. Esto no puede ser una excusa para caerse a palos sin medida alguna, tratando de dejar en evidencia a los abstemios, ya tienen suficiente con vivir una vida más corta como castigo. Los centenarios divergen en su dieta, aún cuando la mayoría tienden a tener dietas sanas. Lo que los unifica es que no se saltan el desayuno, lo cual refuerza la idea de lo especial que es esta comida para los que envejecemos. En la crisis que enfrentamos nos podemos saltar las otras comidas menos ésta.

La revista que hemos mencionado al inicio dedica un amplio reportaje al Alzheimer, lo que puedo decir muy sucintamente del mismo es que se están evaluando medicamentos que están en fase experimental, los cuales ofrecen detener los efectos de la enfermedad cuando ésta comienza a manifestarse. Una investigación en la Universidad de Yale encontró, en un grupo de personas con una edad promedio de 72 años, que aquellas personas que tenían una variante del gen ligado a la demencia pero que al mismo tiempo poseían una actitud positiva hacia la vejez, tenían 50% menos probabilidad de desarrollar la enfermedad, en relación a las personas con el mismo gen pero con una actitud negativa hacia el envejecimiento. Una dieta rica en fruta y vegetales ayuda a reducir la inflamación del cerebro.

Profesor UCV

[josenri2@gmail.com](mailto:josenri2@gmail.com)

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)