

Envejeciendo con sabiduría

Newton Luiz Terra

Director del Instituto de Geriátría y Gerontología de la PUCRS

Envejecer es una de las más difíciles tareas de la vida humana. Muchas personas nunca enfrentan la gran crisis del envejecimiento, pues, durante algún tiempo, luchan contra el hecho inevitable y, poco a poco, alcanzan un estado de resignación amargada. Después renuncian a toda ambición, se cansan y pierden la vitalidad. Una de las más bellas oportunidades de crecimiento y evolución humana se pierde por la no comprensión de que el proceso de envejecimiento ofrece al hombre una gran oportunidad para la maduración. Es en la vejez que se tiene la oportunidad de crecer.

Marco Tulio Cicerón tenía 62 años cuando escribió *De Senectute*, su célebre ensayo sobre envejecimiento, “Nadie es tan viejo para no creer que podrá vivir un año más”. La máxima, presentada por el político, jurista y pensador romano, se ha mostrado inmune al tiempo. Impresiona en la lectura de ese clásico la claridad con que se tratan los problemas con los cuales los geriatras y gerontólogos todavía se debaten, más de 2.000 años después de ese escrito. Llamen la atención, igualmente, las soluciones, absolutamente actuales, propuestas para muchos de esos problemas. Envejecer no debe significar, necesariamente, declive o pérdida de las funciones. No es el número de años que determina el comportamiento y las vivencias de la vejez, sino una serie de factores que influye en el proceso de envejecimiento.

La vejez no tiene que seguir un curso decadente. Los descubrimientos y transformaciones ocurridos en nuestro siglo, principalmente en el campo de la geriatría preventiva, predictiva y curativa, en las ingenierías sanitaria y urbana, además de los avances tecnológicos y educacionales, vienen proporcionando en todo el mundo la posibilidad de una vida más larga y saludable para el ser humano. Actualmente, hombres y mujeres están viviendo cada vez más. En 2050, nada menos que 64 millones de brasileños – lo equivalente a 30% de la población – estarán con 60 o más. Hoy, son 26 millones, poco más de 13%. La expectativa de vida saltará de los actuales 76 años a 81 años en el 2050, superior al promedio mundial, que, se estima, estará en 76. Aunque la vejez en Brasil empiece cronológicamente a los 60 años, son cada vez más numerosos los individuos que exceden mucho esa marca en la plenitud de sus capacidades físicas, emocionales e intelectuales. En Brasil hay varios ejemplos de octogenarios y nonagenarios activos y brillantes en sus actividades.

Uno de los más interesantes descubrimientos de la gerontología es que cada individuo tiene en realidad otras edades al mismo tiempo:

- *Biológica* – corresponde a la edad física del individuo, o sea, a la condición o estado que el cuerpo presenta, que no está, necesariamente, relacionada a la edad cronológica.
- *Social* – determinada por reglas y expectativas sociales y que categoriza a las personas en términos de sus derechos como ciudadano, atribuyéndoles tareas que ser empeñadas más o menos de acuerdo con las edades cronológica y biológica.
- *Cultural* – se refiere al fenómeno de la cultura en que la persona está insertada.
- *Filosófica* – se refiere a las concepciones, a los valores de la vida.
- *Psicológica* – define quién y cómo el individuo se siente en ese período de la vida.
- *Económica* – capacidad económica del mayor para desempeñarse en el medio social en que vive, en un momento determinado de su vida.
- *Cronológica* – es la edad de nacimiento, determinada por el número de años vividos por la persona. Es un indicador limitado de la edad del individuo.

Es muy importante para quien empieza a envejecer que evite una visión estrecha y fatalista que la lleve a sentir y actuar de acuerdo con la edad cronológica, marcada por el calendario. No se debe olvidar que la vejez es una institución política y una convención social, estructurada por un sistema que revoca los derechos de empeño social del individuo después de un determinado número de años. Esa institución posee convenio con toda la poderosa máquina de falsa sabiduría popular que justifica el exilio de sus miembros, rotulándolos de enfermos, incompetentes, improductivos, que son una carga para la sociedad, asexuados, frágiles y que no tienen nada más para contribuir. Eso no pasa de una gran mentira. Los mayores deben encarar esa etapa de la vida con más naturalidad. Un envejecimiento con autonomía, independencia, en que el mayor es sano, participativo, seguro y productivo, es cada vez más común y fácil de ser alcanzado. Los individuos no deben olvidar que la energía, la capacidad de trabajo y de relación con otras personas y el entusiasmo perduran por toda la existencia de la mayoría de las personas.