

<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20140210/54400994652/la-contra-miquel-vilardell.html>

Miquel Vilardell, médico

Tengo 67 años. Soy de Borredà y vivo en Barcelona. Soy catedrático de Medicina en la UAB y jefe del servicio de medicina interna del hospital universitario Vall d'Hebron. Estoy casado y tengo dos hijos y cuatro nietos. Soy un liberal respetuoso. Necesito creer.



"SÉ AUTÓNOMO Y EVITARÁS EL ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO"

VÍCTOR-M. AMELA, VÍCTOR-M. AMELA

10/02/2014 | Actualizado a 09/02/2015

A qué edad nos morimos?

A los 82 años las mujeres, a los 79 años los hombres. Se trata de llegar a ese final sin depender de otros.

Sin molestar.

¡Eso es ser generoso! Cuidarse y prepararse para no molestar a los demás. "Envejece bien quien ha vivido bien", dijo Pitágoras. Y vives bien si piensas en los demás.

¿Qué es envejecer?

Ir perdiendo capacidades, pero mientras puedas valerte... ¡envejeces bien!

Pues envejezco bien.

Es el envejecimiento normal: vas adaptándote a paulatinas pérdidas. ¡Lo indeseable es el envejecimiento patológico!

¿Qué es un envejecimiento patológico?

Un envejecimiento prematuro que te conduce a la dependencia.

¿Es muy frecuente?

Se da en el 12% de los mayores de 65 años: consume muchos recursos públicos.

¿Qué ocasiona ese envejecimiento prematuro?

Una enfermedad acelerada... o que esa persona no se ha cuidado bien. ¡Y esto depende de cada uno, es perfectamente evitable!

No tanto si soy pobre...

Es verdad que el poder económico y un buen sistema sanitario público palían el envejecimiento prematuro. ¡Pero hay muchas otras cosas que puedes hacer!

Le escucho.

Haz ejercicio. Come de todo, en horas regulares y poca cantidad. Evita el sobrepeso. Duerme siete horas. No fumes ni te intoxiques. Mantén la presión arterial entre 8 y 12. Mantén el colesterol bajo...

Factores fisiológicos.

Y psicológicos: hay circunstancias que pueden envejecerte mucho, como la muerte de un ser querido, el paro...

¿Algún consejo al respecto?

Procura mantener siempre una actitud activa y positiva. Sonreír, reír. ¡Un día no reído es un día perdido!

Otro consejo.

Cultiva tus amistades. Construye tu propia red social. Será tu soporte cuando seas mayor. ¡Esto es fundamental!

¿Por qué?

Porque la soledad es la peor compañera: ensimisma, entristece, deprime, produce erosión cognitiva... ¡Te envejece!

¿Tener amigos rejuvenece, pues?

Sí. Y también tener siempre un proyecto: estudiar algo, practicar un deporte... Colaborar en una actividad solidaria.

¿Envejeces mejor si eres solidario?

Sí, porque eso genera paz interior, tranquiliza el ánimo, te sientes bien íntimamente. ¡Trata bien a la gente de tu entorno, sé amable! Una mala cara no soluciona nada.

¿Por qué se da entre ancianos el síndrome de Diógenes?

Acumulan como si así fuesen a vivir más. La lección es que sólo existe el presente: ¡vive el día de hoy! Con la mochila ligera.

¿Con pocas cosas?

Sí, y en un espacio sencillo, diáfano, luminoso, alegre, cómodo. No recargado.

¿Cómo juegan amor y sexo en la vejez?

El amor es imprescindible: permite vivir más intensamente. Importa la complicidad en la pareja, la ternura, ¡y tocarse...! El sexo puede expresarse en una caricia, un beso...

Cite un peligro al acecho del anciano.

Una caída. El anciano arrastra los pies..., y ahí está la alfombra. ¡Fuera alfombras! Y desniveles, escalones, bañeras. Plato de ducha a ras de suelo.

¿Por qué es tan peligrosa la caída?

A esas edades, una operación por rotura de fémur comporta riesgo de infección hospitalaria, urinaria, respiratoria, fiebre... y entrar en la cascada de la dependencia.

Prevenamos caídas, pues.

Calzado cómodo. Al levantarse, hacerlo despacio para evitar cambios de presión y mareos. Y empuñaduras en el baño.

¿Jubilarse envejece?

Sólo si esperas reconocimientos, recompensas, visibilidad: hay que acogerse a la propia red de amigos. Y no sentirse un estorbo ni caer en el "síndrome del mayordomo".

Explíquese.

No permitir que te haga nadie tus gestiones: ¡preserva tu autonomía! Y vive en tu propio espacio, o estorbarás. Y sufrirás: eso envejece. Por mucho que te quieran y te adoren... procura cuidarte tú.

Algunos se deprimen al constatar su decadencia física.

Preocuparse demasiado de la apariencia externa es infructuoso: lo mejor es velar por el interior, por un espíritu activo y positivo.

¿Cómo prepara usted su vejez?

Voy despejando todo lo que pueda estresarme y me pregunto: "¿Qué quiero hacer?".

¿Y qué se responde?

Seguir recibiendo a pacientes y ayudar a otros con mi experiencia.

Resuma qué hacer para envejecer bien.

Cuida de la propia salud, mima a la red de amigos, sé optimista, sé solidario, respeta a la gente del entorno. Y déjalo todo planificado para tu final: ceremonia, entierro, testamento. Dejar eso a los que se quedan es egoísta. Que nadie tenga que estresarse por tu causa ¡es la máxima generosidad!