



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA

EL SIGNIFICADO DEL PASO DE LOS AÑOS: CLAVES Y RETOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y FELIZ

Antonio Mesonero Valhondo, Javier Fombona Cadavieco

Universidad de Oviedo

mesonero@uniovi.es

Fombona@uniovi.es

Fecha de recepción: 16 de enero de 2011

Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011

RESUMEN

Desde siempre y, sobre todo, en la actualidad, el proceso de envejecimiento supone un auténtico reto para la personas mayores, ya que cada una debe contribuir a su longevidad, a su salud y a su felicidad. La existencia, independientemente de la edad, es un fascinante camino que podemos diseñar. Tomar consciencia de lo importante que es dirigirla, en una forma, verdaderamente, satisfactoria, es fundamental para la salud del mayor. Fundamentados en nuestra experiencia personal, en las aportaciones de numerosas personas longevas y en los estudios realizados al respecto, proponemos unas claves para lograr un envejecimiento saludable y feliz, claves que se constituyen, a la vez, en retos para cada una de las personas afectadas.

Palabras clave: Claves, retos, envejecimiento saludables y feliz.

ABSTRACT

Ageing is, and has always been, a challenge for senior citizens, as every individual must contribute to their health, their happiness and their long-living. Existence, independently of age, is a fascinating path we can design. Being aware of how important it is to manage it is a totally satisfactory way is crucial to the health of the elderly. Based on our personal experience, on the contributions of many long-living persons and on research carried out on the matter, we suggest some keys to reaching a healthy and happy ageing process, keys that, at the same time, are a challenge for those affected.

Key words: Keys, challenges, healthy and happy ageing.

INTRODUCCIÓN

El concepto de envejecimiento ha estado sometido, como es natural, a las distintas influencias fisiológicas, culturales y científicas, a lo largo de la historia; de ahí, la gran variabilidad conceptual. En cualquier caso, *el envejecimiento ha sido un problema que ha preocupado al ser humano desde los albores de la historia.*



EL SIGNIFICADO DEL PASO DE LOS AÑOS: CLAVES Y RETOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y FELIZ

Aunque el envejecimiento se ha asociado con deterioro, disminución, involución, enfermedades neurodegenerativas y muerte, sin embargo, esto no es así, como lo demuestra, en la actualidad, la existencia de numerosas personas que han alcanzado una edad muy avanzada con una gran capacidad memorística, verbal, artística, intelectual, etc., y que, al mismo tiempo, gozan de una aceptable salud física y mental. Pero, además, no podemos olvidar que *la vejez es algo individual*. Esto ya lo tuvo bien presente Platón, al subrayar que “la condición necesaria para afrontar con serenidad y sabiduría el envejecimiento, sería haber llevado una vida íntegra en todas las etapas anteriores”. Implícitamente, Platón estaba manifestando que *el envejecimiento se puede prevenir* y que, por tanto, se pueden conservar las capacidades cognitivas, artísticas, creativas, etc., hasta el mismo límite de la muerte.

En la actualidad, el envejecimiento patológico se asocia con una “disminución” de las relaciones sociales y afectivas, estado de ánimo depresivo, dificultades en la realización de las actividades de la vida diaria, alteraciones del sistema músculo-esquelético, soledad y disfunciones cognitivas, etc. Este modelo se relaciona con las viejas ideas que se mantienen sobre la vejez; de ahí que muchas personas tengan miedo a hacerse mayores, porque existe la idea, bastante arraigada, de que envejecer significa el acercamiento progresivo y definitivo hacia la muerte. Tales personas, atrapadas en estas ideas destructivas y peligrosas, se ven conducidas a ese camino del envejecimiento patológico, que perjudica su salud y bienestar.

Hemos de reconocer, aunque nos cueste aceptarlo, que la velocidad con que transcurre la vida y la *preocupación excesiva por el futuro* están empobreciendo nuestra vida presente, no viviéndola y no aprendiendo de ella. Esta circunstancia nos recuerda las palabras de Ghandi, cuando le preguntaron qué era lo que más le sorprendía de la humanidad, y él respondió: “Los hombres, que pierden la salud para juntar dinero y, luego, pierden el dinero para recuperar la salud; y que por pensar, ansiosamente, en el futuro, olvidan el presente, de tal forma que acaban por no vivir ni el presente ni el futuro; viven como si nunca fuesen a morir, y mueren, como si nunca hubiesen vivido”. En nuestros días, el Dr. Manuel Martín Carrasco, psiquiatra y director de la clínica Padre Menni, Pamplona, ante la pregunta *¿cómo afronta el envejecimiento la sociedad actual?*, responde: “Se vive como si nunca se fuera a envejecer”. Esta actitud no está en consonancia con lo que pensaba Platón.

Si, como decía Goethe, “lo más importante que el hombre puede hacer, es vivir”, estimamos que éste debe ser el axioma principal para lograr que el envejecimiento -que forma parte de nosotros mismos- sea una auténtica fuente de satisfacción y superación personal.

1. PLANTEAMIENTO DEL TEMA

Desde siempre y, sobre todo, en la actualidad, *el proceso de envejecimiento supone un auténtico “reto” para las personas mayores, ya que cada una debe contribuir a su longevidad, a su salud y a su felicidad*. La existencia, independientemente de la edad, es un fascinante camino que podemos “diseñar”, siendo conscientes de lo que tenemos que hacer, mejorar, aprender y ayudar. Tomar consciencia de lo importante que es “dirigir” la existencia, en una forma, verdaderamente, satisfactoria, es fundamental para la salud del mayor.

Como, curiosamente, *la vida es lo que más deseamos y lo que menos cuidamos*, surge la “necesidad” y el “esfuerzo personal” de incorporar hábitos y estilos de pensamiento, que eviten el envejecimiento patológico y que nos permitan vivir óptimamente. Se trata, por tanto, de lograr un “buen envejecer”, que constituye la base del modelo de “envejecimiento satisfactorio”. Haciendo presente el aforismo de Cicerón, vendría a ser “envejecer sin agriarse, como lo hacen los buenos vinos”. Este bienestar *se asocia a una fuerte experiencia subjetiva de felicidad o satisfacción*, en todos los ámbitos de la vida, y tiene mucho que ver con el “crecimiento personal” y la “consecución de metas u objetivos” en la vida.



2. DESARROLLO DEL TEMA PLANTEADO

Teniendo en cuenta lo dicho y fundamentados en nuestra experiencia personal, en las aportaciones de numerosas personas longevas y en los estudios realizados al respecto, proponemos, a continuación, unas “claves” para lograr un envejecimiento saludable y feliz, claves que se constituyen, a la vez, en “retos” para cada una de las personas afectadas.

DESPREOCUPARSE DE LA EDAD Y ACEPTAR EL ENVEJECIMIENTO, SABIENDO ENVEJECER.

Desde nuestro punto de vista, la persona mayor debe “evolucionar”, porque puede, y “adaptarse” a las nuevas realidades existenciales. ¡Qué claro tenía esto una persona longeva!, cuando nos decía: “*Hay que ocuparse de la vida y no preocuparse por los años, ya que no podemos detener el tiempo*”. Estimamos que esa persona está en lo cierto, porque el vivir con esa lucha continua contra el paso del tiempo acabará generando un gran nivel de angustia

Una constante, a lo largo de todos los siglos, ha sido la de buscar un elixir capaz de frenar el efecto del paso de los años sobre el organismo, y nuestra sociedad actual no se ha librado de esa búsqueda: Son muchas las personas que se resisten a los cambios biológicos que se producen con el paso de los años, utilizando un variado arsenal terapéutico, con el fin de detener y desafiar el envejecimiento (bisturí, lifting, fármacos, liposucción, etc.). Frente a esa actitud, manifestamos nuestro total acuerdo con Flórez (2009), al afirmar que “la mejor terapia o producto antienvjecimiento es aceptar el propio envejecimiento y desplegar todas las potencialidades propias del ser humano, ya que, en el fondo, lo que de verdad nos perturba, no es la edad, sino el significado que damos al paso de los años”.

“*Saber envejecer*” es sobreponerse a los numerosos cambios físicos y psicológicos, como consecuencia del efecto del paso de los años, en nuestro organismo; es alcanzar esa meta del envejecimiento con plenitud de funcionamiento, armonía, satisfacción y felicidad. Stephen Hawking, a pesar de la enfermedad neuronal motora que padece, ha manifestado que “su enfermedad le ha enseñado a no compadecerse, porque hay otros peor que él y porque todo a su alrededor es un emocionante canto a la fuerza de la voluntad y a superar las propias limitaciones”. Por tanto, podemos considerar el envejecimiento como una “*oportunidad*”, que no se puede perder, para crecer en sabiduría, amor, generosidad, amistad, valores, espiritualidad, etc.

ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA

En nuestras interacciones con personas longevas, han sido muy frecuentes las veces en que nos hemos quedado sorprendidos, al contemplarlas, viendo cómo se encuentran y con qué humor. En muchas de ellas, la alegría viene a ser una tónica normal. Son personas que disfrutan de un envejecimiento saludable y feliz. Nos preguntábamos a qué se debía todo ello y obtuvimos la respuesta por ellas mismas: “*Ver con buenos ojos la vida*”. Desde entonces, nos quedó una cosa clara: el estado físico no significa, necesariamente, tener un envejecimiento saludable y feliz; más bien, el auténtico predictor es el optimismo y la actitud de cómo enfrentarse a los problemas, conflictos y desafíos de la vida.

Una persona con pensamientos positivos posee la mejor farmacopea para hacer frente al envejecimiento patológico (Flórez, 2009). Por ello, se puede afirmar que *una actitud positiva ante la vida proporciona mayor felicidad que el propio estado de salud*. También, se suele decir que la “felicidad de cada persona depende de la calidad de sus pensamientos”. Según Penning y col. (2000), “las emociones positivas protegen contra las enfermedades y conducen a un mejor estado de salud”. *La*



EL SIGNIFICADO DEL PASO DE LOS AÑOS: CLAVES Y RETOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y FELIZ

actitud positiva ante la vida genera una ola de optimismo, que nos inunda de felicidad y potencia nuestra salud y la calidad de vida. El optimismo es una forma de ser y una actitud ante la vida que, sin duda, tiene que ver con la salud. El optimista es la persona que ha sabido educar su mirada para descubrir lo positivo que asoma a su alrededor. Para el físico Jorge Wagensberg, “el optimismo ayuda a evolucionar”; para Seligman (2003), “tal vez, el carácter y el optimismo de las personas longevas sea su auténtica tabla de salvación”. Y Henry Millar, haciéndose eco de lo que estamos exponiendo, dice algo muy bonito y, a la vez, trascendental, desde nuestro punto de vista: “El secreto de la existencia es entender el mundo como un lugar donde pasarlo bien”.

En definitiva, un pensamiento positivo, como el “sentirnos bien con nosotros mismos”, hace que todo nuestro alrededor sea menos dramático y nuestra visión de las cosas sea más tolerante, más alegre, más buena. *Pensar mejor, para vivir mejor.*

SER FELIZ, VIVIENDO EL MOMENTO PRESENTE

La vida es “cada momento presente” o, como decían los clásicos, un “eterno instante”, y, sin embargo, para muchas personas, éste es el “gran olvidado” en sus vidas. Pues bien, cada instante es una *oportunidad* para muchas cosas: para dar gracias por la vida, para experimentar la dicha de estar vivos, para abrir los sentidos de par en par y disfrutar del mundo de sensaciones y emociones que nos rodea, para honrar la vida en el amor y en la ternura hacia los demás, para ser más nosotros mismos, etc. Ese es el camino de la felicidad, del encuentro, de la satisfacción, de la auténtica autorrealización humana. Si esperamos despertar mañana, como señala Flórez (2009), es poco probable que nos sintamos agradecidos por estar vivos. Pero el despertar de una mañana y recibir el nuevo día, como un obsequio, puede convertirse en un momento de agradecimiento, de gran energía positiva que nos aproxima a la felicidad. La gratitud es una emoción positiva que influye en el bienestar físico y emocional de la persona.

“Vivir el momento presente”, para Flórez (2009), es abrirse a los sentidos, al mundo de las sensaciones y de los sentimientos y, por lo tanto, a la estimulación cognitiva que implica la actividad cerebral. En este sentido, podríamos citar muchos testimonios de personas longevas. Por citar algún ejemplo, resaltamos la respuesta que dieron algunas de ellas a la pregunta ¿Qué es la vida para vd.?. Para mí, “la vida es mi placer y mi gozo”. Otra persona decía: “ya no celebro mi cumpleaños, pero sí cada nuevo despertar”, etc.

Todo ello nos conduce a recordar, una vez más, que la *felicidad* de las personas es algo subjetivo y que depende más de una actitud positiva que del propio estado físico, siendo el fármaco más eficaz para seguir en el sendero de la felicidad: *disfruta de todo lo que te ofrece la vida*. La felicidad, pues, entre otras cosas, es un camino que se recorre cada día y en el que se encuentra ilusión en cada momento; es vivir cada segundo en sintonía con los demás y con uno mismo, etc. Estamos de acuerdo con Flórez (2009) en que “no debemos esperar a que llegue, hay que luchar por ella”. Por tanto, tenemos que aprender a ser felices, pues siempre lo podemos ser y, además, lo podemos conseguir. Esto nos lo recuerda Charles Darwin, al decir que “todos los seres vivos han sido creados para, como norma general, disfrutar y ser felices”; igualmente, Myers (1992), en su obra, *La persecución de la felicidad*, manifiesta que “si uno piensa que es feliz, es suficiente prueba de que es feliz”.

Concluimos este apartado, haciendo referencia al encuentro del papa actual, Benedicto XVI, con la juventud, en Colonia, Abril de 2005. En su discurso, el Papa les dijo cosas muy importantes y comprometidas, válidas no sólo para ellos, sino, también, para cualquier cristiano y para toda persona de buena voluntad, que se abra a la trascendencia: “La felicidad que buscáis, la felicidad que tenéis derecho de saborear, tiene un nombre, un rostro: el de Jesús de Nazaret. Sólo Él da plenitud de vida a la humanidad... Quien deja entrar a Cristo en su vida, no pierde nada; al contrario, sólo



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA

con esta amistad se abren de par en par las puertas de la vida y las grandes potencialidades de la condición humana"... Este mensaje nos recuerda a Teresa de Jesús, cuando dijo: "Quien a Dios tiene, nada le falta; sólo Dios basta".

BUSCAR UN SENTIDO A LA VIDA

El envejecimiento es una "nueva oportunidad" para encontrar un "sentido de la vida", que alimente la motivación y la autoestima. La pregunta por el sentido de la vida es una cuestión fundamental, pues, en ella, se encierra el anhelo más profundo de la persona y el fundamento de su felicidad. *Una persona es feliz, cuando encuentra un sentido en el que fundamenta su vida.* García Rojo (2004) define el sentido como "una pregunta, típicamente humana, del por qué y del para qué, del a dónde y del de dónde de la existencia". Friedrich Nietzsche (1844-1900) llegó a afirmar que "la vida no tiene sentido alguno"; Freud postulaba la voluntad de placer, como principal motivación humana, en contraste con la voluntad de poder que enfatizaba la Psicología de Adler, pero Viktor Frankl, desde la Psicología Humanista Existencial, considera que la primera fuerza motivante, en el ser humano, es la lucha por encontrarle un sentido a su propia existencia. En su obra, *El hombre en busca de sentido* (1985), afirma que "quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo". La tarea es buscar ese por qué, ese sentido de nuestra existencia, sabiendo que, tal vez, se encuentre muy próximo a nosotros, como puede ser: el amor y ayuda a los demás, entre otros. Encontrar el "sentido de la vida" va a permitir superar los momentos de aburrimiento y neutralizar los sentimientos de angustia.

Más allá de la pregunta por el "sentido que tiene cada instante" de la vida, se encuentra la pregunta por el significado o sentido último de la vida, en general. Viktor Frankl lo denomina "*super-sentido*", el sentido de los sentidos. El supersentido habla directamente de la dimensión espiritual de la persona, que busca salir de sí misma al encuentro de algo que está más allá y que le da consistencia. La fe religiosa, añadirá más tarde, es la fe en ese supersentido, un confiar en el supersentido (Frankl, 1994c). Según Lukas (2004), discípula directa de Frankl, se trata de un sentido integrador, que es superior a todo lo demás; en clave teológica: Dios. Desde ese supersentido, integrador de todos los demás, la persona mayor puede decir "sí" a la vida y envejecer con dignidad y plenitud. Decir "sí" a la vida es potenciar el propósito de la vida (ganas de vivir, realización y satisfacción personal), superar el vacío existencial (falta de objetivos, carencia de propósitos) y aceptar la muerte.

MANTENER VIVO EL DESEO DE APRENDER

Si reconocemos que cada persona es "*sujeto de aprendizaje*", desde que nace hasta el último momento de su vida, las posibilidades que tiene de aprender, son enormes. Este hecho queda bien patente en una persona de 87 años, cuya vida, según ella, está enfocada al aprendizaje, a saber más de sí misma, de los demás y del mundo. Un día, en uno de esos contactos interactivos, cierta amiga suya le dijo: ¡Si yo estuviera como tú! Y ella, dirigiéndose a todos, les manifestó: "Podéis estar como yo, si queréis". Esa respuesta estaba en plena consonancia con las palabras de San Agustín: "Los hombres son lo que son sus voluntades", es decir, querer es poder,

Coincidimos con Flórez (2009) en que "el envejecimiento ha de ser una etapa en la que la gran estrella que lo presida, sea: aprender, aprender, aprender, la trilogía más perfecta para frenar la decadencia biológica y psicológica". Este marco perceptivo estaba bien presente en Séneca, al decir: "Aunque tuviese un pie en el sepulcro, desearía aprender". "Aprender" es ilusión, fuerza renovadora, creatividad, refuerzo del concepto de uno mismo, sentirse comprometido con la vida y desarrollar proyectos que dan sentido a nuestra existencia. En definitiva, es estar cambiando, modificando,



EL SIGNIFICADO DEL PASO DE LOS AÑOS: CLAVES Y RETOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y FELIZ

reorganizando, descubriendo cosas, dentro de nosotros, en pro de un mejor vivir, favorecedor de la salud física y el bienestar psicológico. Por tanto, *el reto está en no dejar nunca de aprender*.

La edad no es un obstáculo para aprender. Cualquier persona, con un funcionamiento cerebral y mental "normal", puede alcanzar el reto o la meta que se proponga, y puede descubrir aficiones (senderismo, baile, música, lecturas, naturaleza), sensibilidades y capacidades que desconocía totalmente (nadar, pintar, escribir una novela, etc.). Frases tan oídas, como: "no podré", "si fuera hace unos años", "ahora, no valgo para nada", etc., tienen que ser eliminadas totalmente del pensamiento. Por eso, una buena tarea concreta de aprendizaje es cortar la cadena de pensamientos negativos y sustituir las quejas por pensamientos positivos que han de traducirse en acción. Si reconocemos que, únicamente, la persona positiva puede ser feliz, descubrirlo es dejar todo pensamiento negativo y aliarse con lo positivo. Una buena actitud, resultado del aprendizaje diario de la propia vida, es esencial para alcanzar un envejecimiento saludable y feliz.

VIVIR ACTIVAMENTE, SIN EXCLUIRSE DE NADA NI DE NADIE.

El envejecimiento activo es un factor determinante para mantener la independencia, la autonomía, la seguridad, la capacidad de decisión, de pensar, de actuar y de autoestima, y, a la vez, *es fundamental para garantizar la dignidad de la persona*. Ese es el motivo por el que la Organización Mundial de la Salud está insistiendo, continuamente, en la necesidad de trabajar para "lograr una vida en la que la persona mayor mantenga el máximo nivel de actividad mental, física y social, con el fin de mejorar la calidad de vida". *La actividad contribuye más que la medicina a la prevención de enfermedades y discapacidades, en la vejez*. Por ello, es esencial una implicación continua de las personas mayores en actividades sociales, culturales, económicas y cívicas. De esta forma, se pueden evitar, en muchas personas mayores: la "muerte social", es decir, personas que se han autoexcluido de la vida cultural, laboral y social, y la "soledad perniciosa".

Son muchos los testimonios de personas mayores, manifestándonos que las relaciones sociales, el encuentro entre las personas son el punto fuerte de sus vidas, de sus motivaciones. Y la importancia que, para ellas, tienen esas actividades, la expresan de la siguiente manera: "hablamos, comprendemos y escuchamos". Queda claro que el encuentro facilita la comunicación y potencia la autoestima y el sentimiento de competencia. La importancia de la comunicación viene dada, porque es un hecho demostrado que *la salud y la longevidad dependen del fortalecimiento de nuestros vínculos con los demás*. Un estudio realizado por Berkman (1974), en California, con una muestra de más de 7.000 personas, puso de manifiesto que las tasas de mortalidad entre quienes tenían muchos vínculos sociales, eran hasta tres veces más bajas que entre las personas que vivían solas. Otro estudio posterior, realizado por Tecumseh (1984), en la Universidad de Michigan, demostró, igualmente, la importancia de los vínculos sociales y de la comunicación, en la salud, concretamente en las tasas de mortalidad. En este estudio, la tasa de mortalidad de los individuos, con mayor número de contactos sociales, era de dos a cuatro veces menor que la de aquellos que carecían de apoyos sociales.

El intelectual centenario, Francisco de Ayala, al ser preguntado sobre el secreto de su vitalidad, contestó con estas palabras: "no tiene ningún mérito, es cuestión de un cierto espíritu que me hace ir siempre hacia delante y no estancarme; es tener claro que uno sólo se debe detener, cuando le llegue la muerte". Atribuye su longevidad a su curiosidad intelectual: "no cerrar los ojos al mundo es esencial para vivir mucho". Una verdad que insufla motivación y ánimo para superarnos a nosotros mismos, para seguir aprendiendo y disfrutando de nuestras tareas, es la frase que, en su día, pronunció Aldoux Huxley: "existe, al menos, un rincón en el universo, que puedes mejorar, y eres tú mismo". En esta frase, podría quedar, totalmente, sintetizado este reto del vivir activamente, ya que *cada uno tiene que asumir las riendas de su día a día y actuar con responsabilidad en pro de su*



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA

salud, bienestar y felicidad. En esta línea, el prof. George Vaillant de la Facultad de Medicina de Harvard señala que “una ancianidad activa y feliz no es cuestión de los astros ni de la suerte, sino de nuestros genes y de nosotros mismos”. Por tanto, la clave del envejecimiento activo está en no dejar nunca de aprender y en desafiar el intelecto con tareas que obliguen a concentrarse, como: leer, hacer crucigramas, estudiar, tejer, practicar diversos juegos, jugar a las cartas, escribir, hacer pequeños resúmenes, aprender nuevas palabras, hacer pequeños cálculos mentales y retener la ubicación de objetos, nombres de calles, nombres de personas, números de teléfonos, etc. Así, pues, frente a la pasividad y el abandono, la respuesta no puede ser más que la actividad, la lucha, la superación y la confianza en uno mismo. Lo importante es hacer todo –lo que sea- con amor, con ilusión.

EJERCICIO FÍSICO

Otro reto que tienen que afrontar las personas mayores, para lograr un envejecimiento saludable y feliz, es *vencer la pereza*, que constituye un virus muy importante en ellas, ya que bloquea el envejecimiento activo. Frente al ejercicio físico, ha ido aumentando, progresiva y peligrosamente, el *sedentarismo*. El hecho es que, cada vez, se realiza menos ejercicio físico; de ahí, la indicación médica y terapéutica de “*andar más y movilizarse más*”. Y lo cierto es que siempre podemos hacer algo en actividad física, que redundará, como se ha demostrado científicamente, en nuestra salud y bienestar. El Dr. Roberto Butler, director del National Institute on Aging, ha manifestado que, “si el ejercicio se pudiera concentrar en una píldora, sería el medicamento más, ampliamente, recetado y el más beneficioso para el paciente”. Se suele decir que “*hacer ejercicio es el mejor fármaco*”, y parece claro, según los estudios realizados, que “*existe una correlación muy alta entre la práctica de actividades físicas y deportivas y la mejora de parámetros biológicos de las personas mayores, y, lo más importante, esta mejora se puede cuantificar y asimilar a estados de buena salud*”. Por eso, se considera que *el ejercicio físico es la fórmula ideal para prevenir la dependencia y conseguir un envejecimiento activo y saludable*. Otros estudios clínicos se han concentrado en aspectos menos evidentes y menos cuantificables del ejercicio físico, como son lo relativo a los sentimientos subjetivos que producen, en la persona mayor, su práctica regular.

Los *efectos terapéuticos* del ejercicio físico (caminar alegre, ciclismo placentero, nadar, aeróbic, limpieza de hogar, cortar césped, pintar, etc.) son, entre otros, los siguientes:

a) “Controlar achaques”, porque: modera los dolores articulares, frena la atrofia muscular, la osteoporosis y la pérdida de masa muscular, disminuye la fatiga, facilita la elasticidad pulmonar, aumenta la capacidad ventilatoria, tiene muchos beneficios a nivel cardiovascular y en el sistema metabólico, mejora la circulación, normaliza la presión arterial, mantiene a raya los niveles de colesterol - eleva el HDL o colesterol bueno, reduce los niveles de LDL o colesterol malo -, disminuyendo la probabilidad de padecer arteriosclerosis o cualquier otra enfermedad del corazón, mejora los niveles de triglicéridos;

b) Además, el ejercicio físico llena al organismo de energía y ayuda a expulsar las toxinas, incrementa la oxigenación de la sangre, favorece el retorno venoso, aumenta la oxigenación cerebral y la oxigenación de todos los órganos, mejora la funcionalidad de las células inmunitarias, mejora la función de áreas cerebrales, comprometidas en la capacidad de memoria, abstracción, razonamiento, juicio y ejecución, aumenta los niveles de endorfinas, que son las hormonas de la felicidad, y, por tanto, aumenta la sensación de placer, equilibrio y bienestar físico y mental. La sensación de vitalidad, expresada por muchas personas que practican el caminar o senderismo, obedece a una secreción importante de endorfinas que reducen las molestias, los dolores, la inmovilidad y los achaques (Lawson, 2007). El Dr. Abbott y sus colaboradores de la Universidad de Virginia han realizado un estudio con más de 2.250 personas de más de 70 años, llegando a la siguiente con-



EL SIGNIFICADO DEL PASO DE LOS AÑOS: CLAVES Y RETOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y FELIZ

clusión: “Las personas mayores que caminan, diariamente, son menos propensas a presentar deterioro cognitivo rápido. También, se ha comprobado que el ejercicio físico reduce los niveles de tristeza y depresión, siendo un medicamento protector contra la depresión.

DISCUSIÓN

El envejecimiento nos afecta a todos. Continuamente estamos envejeciendo, pero *la vejez es vida*, es decir, actividad, participación, sentimiento de ser útil, de mantenerse ocupado en tareas que han de ser valoradas socialmente, etc. Esta nueva forma de “envejecimiento activo” disminuye, significativamente, las tasas de morbilidad y mortalidad, tal como se expuso de manifiesto en el famoso “Estudio Framingham”.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es necesario cambiar los estereotipos ligados a una concepción anacrónica de las personas mayores, como “viejos, pobres y enfermos”, poniendo en valor la idea del envejecimiento, como “*conquista de la humanidad*”, que debe ser celebrada. El concepto de envejecimiento activo, según la OMS, se refiere al proceso de “optimización” del potencial de bienestar, tanto social como físico y mental, de la persona, a lo largo de su vida. Este enfoque está, también, presente en Kalish (1991), ya que, para él, “el ser humano, desde el momento de la concepción, empieza un proceso de desarrollo personal que no acaba hasta la muerte; por tanto, los últimos años de vida pueden ser ocasión para un sustancial desarrollo personal”.

A pesar de todos los condicionantes que influyen en el envejecimiento, no cabe la menor duda de que “*es posible un envejecimiento saludable y feliz*”. Prueba de ello son los numerosos estudios realizados entre personas mayores. Uno de los estudios más profundos, por su seguimiento, realizado en la Universidad de Harvard y que comenzó en 1940, ya puso de manifiesto que existen “siete predictores del envejecimiento saludable y feliz”: consumo moderado de bebidas alcohólicas, no fumar, matrimonio estable, ejercicio moderado, peso adecuado, actitudes positivas frente a las contrariedades de la vida y ausencia de depresión. El reto es *cuestión de opción personal, de decisión*. No obstante, hemos de reconocer la “crisis del envejecimiento”, como lo testifica el hecho de que muchas personas mayores no aceptan el paso de los años, su propia edad, rechazando todo lo que se relaciona con el envejecimiento, y adoptan una postura muy activa frente al proceso del envejecimiento, tratando de evitar sus manifestaciones mediante numerosos tratamientos farmacológicos y quirúrgicos, potenciados por la publicidad. Eso explica el “culto al cuerpo”, que vivimos en la actualidad, y que nos hace recordar las palabras de Oscar Wilde: “El drama de la vejez no consiste en ser viejo, sino en haber sido joven”. A pesar de este panorama, hay motivos importantes de esperanza para construir un mundo más feliz y humano. Un ejemplo de trabajo en la terapia “anti-envejecimiento” es el realizado por la American Academy of Antiaging. Su principio esencial es que *el envejecimiento no es inevitable, al menos con el ritmo y la profundidad con que lo hace habitualmente*. En realidad, se trata de conseguir una moderación de los efectos negativos del envejecimiento patológico. En ello, estamos de acuerdo: en que se pueden conseguir logros muy importantes para un funcionamiento físico y mental mucho más eficaz.

“*Cuidarse*” es un desafío muy importante para lograr buenas cotas de salud y bienestar. Es difícil, ciertamente, pero el reto está en romper viejas actitudes, hábitos antiguos y, especialmente, desarrollar la voluntad. Una persona, *con pensamientos positivos, posee la mejor farmacopea para hacer frente al envejecimiento patológico*. Algunos estudios así lo demuestran: Maruta y cols. (2000), Danner y cols. (2001)) indican que el “optimismo” es un predictor muy potente de salud y longevidad; Seligman (2003) habla del “optimismo” como un rasgo de la personalidad, que actúa como escudo protector frente a numerosas enfermedades. Estudios realizados con religiosas, en monasterios (Penning y cols. 2000), han comprobado, igualmente, que las monjas más optimistas vivían diez años más. Así, pues, las emociones positivas les protegen contra las enfermedades y



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA

conducen a un mejor estado de salud. Para Goleman (1996), la persona optimista tiene un afrontamiento de la realidad más adaptativo; el pesimista, por el contrario, se refugia en el fracaso, en la impotencia, en la indefensión y en la depresión.

La *gratitud por la vida* es una emoción positiva que influye en el bienestar físico y emocional de la persona. El despertar de una mañana y recibir el nuevo día, como un obsequio, puede convertirse, como ya hemos indicado, en un momento de gran energía positiva, que nos aproxima a la felicidad. Esta satisfacción con la propia vida tiene mucho que ver con el optimismo. *Vivir intensamente el presente* viene a ser la recomendación de un proverbio chino que dice: "Disfruta hoy, es más tarde de lo que crees". Esa idea ha estado siempre presente en una persona centenaria, como puede apreciarse en la respuesta que da a la pregunta que se le hace sobre cuál era el secreto de su larga vida: "Vivir el presente con ilusión y saber adaptarse a las circunstancias de cada momento".

Luego, la felicidad, *como experiencia subjetiva*, es *encontrar ilusión en cada momento de nuestra vida*, pues, quien disfruta el presente, incrementa la dosis de felicidad y la satisfacción con la propia vida. Goethe decía: "lo más importante que el hombre puede hacer, es vivir", y ése es el axioma principal para lograr que el envejecimiento sea una auténtica fuente de satisfacción.

La *interacción social* es un modulador muy importante de la salud física y mental. Los datos científicos que poseemos, no dejan lugar a duda: Las relaciones sociales positivas se asocian con una mejoría en la salud, mientras que el aislamiento social y las relaciones estresantes son auténtico veneno para la salud (Flórez, 2009). Mantener una actitud generosa y afectiva hacia los demás permite mejorar las condiciones de salud y prolongar la vida. Varios estudios de investigación, en este sentido, han evidenciado que el *amor es la mejor receta para una larga vida*. Las personas mayores que practican este sentimiento, tienen más probabilidades de aumentar la longevidad que las egoístas. En efecto, la Federación Mundial de Cardiología ha declarado que "el amor contribuye a evitar las enfermedades del corazón y favorece la longevidad". Los estudios que se han realizado con personas afectadas de patologías cardiovasculares, han demostrado que "las que carecen de afecto emocional, parecen tener proceso de recuperación más lento que aquellas personas que mantienen viva la llama del amor".

Decir "sí" a la vida y envejecer con dignidad y plenitud, es *encontrar el "sentido de la vida"*. Frankl (1985) considera que "el hombre es un ser en continua búsqueda de sentido y que lucha por conseguirlo, siendo esta búsqueda de sentido la necesidad más humana". Entiende el "sentido de la vida" como la realización de los más altos valores, y el "*ser feliz*" como la consecuencia del esfuerzo por encontrar el significado de la propia existencia en la respuesta adecuada a las diversas tareas de la vida. Frankl y Seligman (2003) consideran la "felicidad" como el fin último de la existencia, que pasa por la realización de un sentido, y coinciden, también, en situar a Dios en el culmen del sentido: el *Supersentido*, el sentido en el que se fundamentan, coherentemente, todos los sentidos concretos. La religión, así, se revela como la realización de lo que llamamos "el deseo de llegar a un significado último" (Frankl, 1999). En el humanismo cristiano, convergen el supersentido, como integrador de todos los sentidos, y la felicidad, ya que se considera que la vocación del cristiano es "amar", según enseña Jesús, en Mt. 5, 38-48 y, especialmente, en la última cena, donde rubrica su enseñanza con el Mandamiento Nuevo: "Amaos como Yo os he amado". Ese esfuerzo y reto en ser "imagen de Dios", en el amor, es lo que propicia la experiencia subjetiva de felicidad. Benedicto XVI (2007), en su libro *Jesús de Nazaret*, corrobora la idea de esfuerzo, de lucha, al indicar que "el camino del amor conlleva un camino de conversión", es decir, ser y actuar desde Dios, y no desde nuestra perspectiva.

Afrontar, eficazmente, la vida y mantener el funcionamiento cerebral, de la forma más óptima posible, conduce a la persona mayor a "*no dejar nunca de aprender*", ya que "aprender" es ilusión, fuerza renovadora, refuerzo del autoconcepto, sentirse comprometida con la vida y desarrollar proyectos que dan sentido a su vida. Una persona centenaria manifestaba, en un diálogo con ella, que



EL SIGNIFICADO DEL PASO DE LOS AÑOS: CLAVES Y RETOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y FELIZ

el secreto de la longevidad hay que buscarlo en la mente: “Disfrutar de las cosas que hacemos o proyectamos y tener un fuerte deseo de vivir; y añadía: lo importante es hacer cosas -las que sean- con mucha ilusión, con mucho amor”. Al escucharla, nos estaba recordando a la madre Teresa de Calcuta (1910-1997), pues ése era uno de los lemas de su vida: hacer las cosas con mucho amor, sintiéndose feliz al hacerlas.

En fin, para conseguir un envejecimiento saludable y feliz, la persona mayor se enfrenta con otro reto muy importante y que está en la línea del envejecimiento activo: *vencer ese hábito tan arraigado de la vida sedentaria*. Probablemente, lo más nocivo, para el funcionamiento intelectual y físico, es tirarse en el sofá y ver la televisión horas y horas, quedándose dormido con el televisor encendido. En relación a este aspecto, la mayoría de los estudios científicos abundan en la misma idea sobre el ejercicio físico, en las personas mayores: “que *su práctica es una fórmula ideal para conseguir un envejecimiento activo y saludable*, mejorando el rendimiento intelectual y ayudando a mantener un aceptable estado de ánimo, pues mantiene a raya los niveles de tensión emocional, angustia, ansiedad y depresión”. La importancia del ejercicio físico se apoya en los siguientes principios, que han sido demostrados en numerosos estudios de investigación (Flórez, 2009): a) Las personas que son activas físicamente, viven alrededor de tres años más y con mejor calidad de vida; b) El ejercicio físico mejora las cifras de tensión arterial y el control de la diabetes, retrasando su instauración; c) Mejora, también, la función articular, la movilidad, la densidad ósea y el sistema vascular periférico; d) A nivel emocional, controla la ansiedad, el nerviosismo, el malestar psíquico, la depresión y el insomnio. Estos efectos del ejercicio físico quedan demostrados en las últimas investigaciones, realizadas en Estados Unidos y resaltadas, en estos días, por los medios televisivos.

CONCLUSIONES

A la luz de todo lo expuesto y teniendo en cuenta las variables en que nos apoyamos, llegamos a las siguientes conclusiones:

La vejez no puede ser el “epílogo de la vida”, sino, más bien, el “prólogo” de un nuevo renacer de cada día, tal vez lleno de altibajos y de fragilidad, pero, también, preñado de felicidad. Por tanto, hay que ocuparse de la vida y no preocuparse por los años, ya que no podemos detener el tiempo.

Ha de ser un “reto personal” de bienestar y felicidad. Ello quiere decir que la persona mayor no puede ser una marioneta del destino; más bien, tiene que asumir las riendas de su día a día y actuar con responsabilidad en pro de su salud, bienestar y felicidad.

La vejez es una “gran oportunidad” para encontrarnos a nosotros mismos y, así, centrarnos en un saber vivir y en un descubrir todo lo mejor de nuestra existencia, disfrutando de los pequeños detalles, de las reuniones familiares, de las conversaciones con amigos, etc. Es una oportunidad de crecer, de abandonar viejos hábitos, de centrarnos en nosotros mismos y de dar rienda suelta a sueños e ilusiones, tantas veces aplazados.

Es muy importante que las personas mayores valoren la importancia de las relaciones sociales y los sistemas afectivos, imprescindibles para asegurar la convivencia y la salud.

La felicidad no es sólo sentirse bien, es hacer el bien, es satisfacción con la vida, es adaptarse a las circunstancias de la vida, es vivir el presente, es amar la vida (todos los detalles de la vida), es tener un sentido de vida, etc.

Para ser feliz, hay que tener un deseo muy claro de hacer felices a los demás, siendo el lema: “siembra felicidad y recibirás felicidad”.

Una actitud positiva, alegre, entusiasta, rebosante de amor y comprensión, junto a una espiritualidad robusta, es crucial para una vida saludable y feliz, en las personas mayores.



DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARANGUREN, J.L. (1992): *La vejez como autorrealización personal y social*. Madrid, INSERSO.
- ADLER, A. (1968): *El sentido de la vida*. México: Latinoamérica.
- AVIA, M.D. (2008): *El optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- BAYÉS, R. (2009): *Vivir. Guía para una jubilación activa*. Barcelona: Paidós.
- CASTILLO, M.J.; ORTEGA, F.B. y RUIZ, J. (2005): Mejora de la forma física como terapia antienviejecimiento. *Medicina Clínica*, 124 (4), 146-155.
- FLÓREZ, J.A. (1997): Papel del ejercicio físico en el anciano. *Jano*; 1203: 58-63.
- FLÓREZ, J.A. (2007): Felicidad y salud. *Jano*; 1635: 44-48.
- FLÓREZ, J.A. (2009): *Manual de autoayuda para un envejecimiento saludable y feliz*. Galicia: Obra Social Caixa.
- FLÓREZ TASCÓN, F.; LÓPEZ IBOR, J. (1991) *Saber envejecer*. Madrid: Temas de Hoy.
- FRANKL, V. (1985): *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- FRANKL, V. (1988): *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- FRANKL, V. (1994b): *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y Religión*. Barcelona: Herder.
- FRANKL, V. (1999): *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós
- GARCÍA-FERNÁNDEZ, E. (2008): *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- GOLEMAN, D. (1998): *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- KALISH, R. (1991): *La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid, Pirámide.
- LUKAS, E. (2004): *Psicología espiritual. Manantiales de vida plena de sentido*. Buenos Aires: San Pablo.
- LAWSON, J. (2007): *Endorfinas. La droga de la felicidad*. Barcelona: Obelisco.
- SELIGMAN, M. (2003): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Edic. B.S.A.
- SELIGMAN, M. (2004): *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Barcelona: DelBolsillo.
- MAYÁN, J.M. y FERNÁNDEZ, M. (2008): *Mente activa*. Madrid: Pirámide.
- NEUGARTEN, B.L. (1999): *Los significados de la edad*. Barcelona: Herder.
- ROJAS MONTES, E. (1998): *La ilusión de vivir*. Madrid: Temas de Hoy.
- ROJAS MARCOS, L. (2005): *La fuerza del optimismo*. Buenos Aires: Aguilar.
- SKINNER, B.F. (1986): *Disfrutar la vejez*. Barcelona: Martínez Roca.
- SOLÁ, R. (2009): *Cómo ser feliz cada día*. Barcelona: Plataforma Actual.