

La Tribuna

La vejez en positivo

Miramos la vejez como el vaso medio vacío. Pero, ¿qué pasaría si la mirásemos como el vaso medio lleno? Cuando un catalán llega a los 65 años, aún le quedan por vivir 18,2 años si es hombre y 22,8 si es mujer

La longevidad no es ser viejo más tiempo, sino lo contrario: ser joven durante más tiempo

En los últimos años al pasear por la calle, al ir a comprar en el supermercado, cuando visitamos al médico o vamos al cine o a tomar un café al bar, cada vez vemos a más personas mayores. Y algunos son mayores, otros muy mayores y, algunos, muy muy mayores.

Cuando comento esta tendencia, que es universal en toda Europa, con mis amigos y compañeros de trabajo suelo detectar en ellos una cierta preocupación. Y también distancia, como si esto no fuese con ellos.

Pero la verdad es que esto nos incumbe a todos y la preocupación no es el estado de ánimo desde el que abordarlo. No necesitamos preocupación y distancia. Necesitamos ánimo e implicación. Y una visión diferente. Déjeme que me explique.

Las sociedades más desarrolladas en el mundo tienen una marcada tendencia al envejecimiento progresivo de la población. Dos de las razones que explican este fenómeno son: la mejora de la esperanza de vida que hace que cada vez vivamos más años y la disminución de la natalidad, con lo que cada vez es más grande el número de personas mayores en nuestra sociedad.

Algunas cifras reflejan esta realidad en Catalunya: el 18,9% de la población catalana es mayor de 65 años, un 6% mayor de 80 años (¡Más de 450.000 personas!). Al nacer, un catalán tiene una esperanza de vida de 80,7 años si es hombre y 86,2 años si es mujer.

Este mayor peso demográfico de los ancianos se suele abordar desde una óptica de preocupación, como si se tratara de un problema. Un problema centrado sobre todo en una dimensión económica (nos preocupa la viabilidad del sistema de pensiones) y en una dimensión sanitaria y asistencial (cómo atendemos a los ancianos en los hospitales y centros sociosanitarios y

cómo hacemos frente a los cuidados de las personas mayores con dependencia). Es decir, en el fondo este envejecimiento viene a hacernos perder a los jóvenes el estado de bienestar porque no podremos hacer frente a todas las necesidades (económicas y asistenciales) que se generarán.

Además, el estereotipo que tenemos de la vejez es que es una etapa de la vida negativa, donde sufrimos un importante declive físico e intelectual y somos pasto de múltiples enfermedades, muchas de ellas crónicas, que impactan de forma negativa en nuestra calidad de vida.

¡Lo que nos faltaba! Nos preocupa y asusta lo que nuestros mayores necesitarán de nosotros y, en el fondo, tampoco queremos llegar a ser viejos.

Y hay un hecho incontestable en este paradigma que tenemos de la vejez: pensamos en negativo cuando hablamos del envejecimiento. Miramos la vejez como el vaso medio vacío. Pero, ¿qué pasaría si mirásemos la vejez como el vaso medio lleno?

Volvamos a las cifras. Cuando un catalán llega a los 65 años de vida, aún le quedan por vivir 18,2 años si es hombre y 22,8 si es mujer. La mayoría de estos catalanes mayores son personas activas, sin ningún grado de dependencia, con perfecto estado mental y con una buena red de contactos sociales. Y disponen de una larga vida por delante.

Estos catalanes no son viejos, son mayores. Y, a pesar de que con

los años pueden padecer enfermedades y sufrir dependencia, son personas activas personal y socialmente. Y podrán continuar con sus actividades laborales (los que no se hayan jubilado porque tienen un trabajo propio), con sus aficiones, con su círculo de amistades, con nuevas ilusiones para viajar o formarse o cuidar a la familia o amigos...

E irán sumando años a sus vidas. Pero eso no se llama envejecimiento, se llama longevidad. Y la longevidad no es ser viejo más tiempo, sino lo contrario: ser joven durante más tiempo.

El septuagenario Gene Dykes corrió la maratón de Florida en 2 horas y 54 minutos el pasado 15 de diciembre. ¡Qué alguien se atreva a decir que este hombre es viejo!... ¡O los Rolling Stones, con una edad media de 72 años!

Visto así, el envejecimiento es un reto y no un problema. Un verdadero desafío que exige iniciar un debate serio sobre cómo integrar a estas personas en los debates sociales actuales o cómo hacer sostenible el sistema de pensiones. Sobre la idoneidad de que puedan contribuir, al menos parcialmente, al tejido productivo de nuestro país y no romper de forma brusca, de un día para otro, con un trabajo para el que muchos se sienten capacitados de poder seguir realizando.

Y emergen así muchas cuestiones que tendremos que abordar en los próximos años: ¿Hay que jubilarse o seguir trabajando a tiempo parcial hasta que nuestras

capacidades nos lo permitan? ¿Cómo cambiar la imagen de las personas mayores ya en los niños, haciendo énfasis en la educación que reciben en la escuela y en sus familias? ¿Cómo se abordará el enorme peso que tendrán los ancianos en el futuro y en las decisiones políticas y en los partidos políticos? ¿Por qué no hay planes de igualdad de edad mientras se obliga a hacer planes de igualdad de género? ¿Es normal que en el consejo de administración de una empresa se obligue a tener el mismo número de mujeres que de hombres al mismo tiempo que se expulsan personas (independientemente del género) porque han llegado a una cierta edad?

No podemos demorar mucho más este debate. Nos jugamos nuestro futuro que, afortunadamente, es llegar a ser mayor, muy mayor o muy muy mayor.

De los viejos, que también los hay, ya hablaremos otro día. Ser viejo es acumular dependencias y enfermedades, no acumular años. Y los viejos, estos sí, necesitan reorganizar, repensar y transformar de forma radical nuestro sistema sanitario y de atención a la dependencia. Acumular años es ser mayor, muy mayor o muy muy mayor (o longevo). Acumular déficits funcionales, enfermedades, ser dependiente y necesitar ayuda de otras personas es ser viejo. Los dos, los mayores y los viejos, necesitan una visión positiva. Y, por nuestra parte, ánimo e implicación. Estoy seguro que lo sabremos hacer.



JOSÉ AUGUSTO GARCÍA NAVARRO
@seggeriatria

Presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología

José Augusto García Navarro es Médico especialista en Geriatria, director General del Consorci de Salut i Social de Catalunya y el pasado junio fue nombrado presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Fue director del Hospital Universitario Sant Joan de Reus desde octubre de 2007 a julio de 2011. También ocupó diversos cargos, entre ellos, el de director general de Sagessa.