

Tema de reflexión

El viejo de ayer (5^a parte) Vejez, religión, muerte y adaptabilidad

Arturo Lozano Cardoso¹

¹Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM.

Los ensayos para la vejez son escritos, la mayoría de las veces, por varones ya maduros o hasta en una vejez manifiesta y abordan, casi siempre, temas religiosos. El tema es socio-lógicamente importante, estos ensayos son de una acentuada espiritualidad cristiana.

Se describe que en la vejez, lo espiritual y lo religioso llegan a su madurez y se convierten en algo esencial y definitivo. Las preocupaciones y pasiones del mundo de los viejos deben ser alejadas o abandonadas. La vejez es el momento de pensar en el más allá; la lógica preocupación de lo que pueda suceder u ocurrir, después de su muerte.

La sociedad aprovecha este estado psicológico para justificar la marginación de los viejos, como lo hemos visto en lo social, económico y en lo sexual. Todo queda en ideas espirituales. Una solución clara a estos problemas es necesaria en la vida de toda persona, pero la necesidad se hace más marcada cuando el final de la vida está próximo. Todas estas causas justifican el hecho social, de que las religiones sean seguidas, la mayoría, por personas ancianas. La demostración de la espiritualidad del alma humana y de la existencia de Dios, son los principales temas teológicos, ya que es preciso admitir que tenemos un alma, valemos lo que nuestros dioses. Si nuestros dioses son mortales, moriremos con ellos. La conciencia de la propia muerte, sólo se percibe en la edad adulta, pero al mismo tiempo se le coloca lejana en tiempo. Hay estudios en que los que no son conscientes en la cercanía de la muerte, el horizonte de la vida se coloca lejos y casi nunca se percibe como una cosa inmediata. La muerte entre adultos, es un golpe fuerte entre sus coetáneos; entre los viejos no lo es tanto, "su insensibilidad confunde". Se diría que la muerte de los demás refuerza su alegría salvaje de "sentirse vivos" de haber sobrevivido.

Afrontar la muerte es algo para lo que cada vez estamos psicológicamente menos preparados. La muerte golpea a nuestro alrededor tan pocas veces que casi podemos negarla.

En el mundo desarrollado, los aspectos físicos de la muerte son cada vez menos familiares. La muerte cuando se produce en los hospitales, muchas veces será sin la presencia de los familiares.

La práctica de rendir homenaje al cuerpo del difunto se ha abandonado en muchos sectores de la sociedad. Hablar abier-

tamente de la muerte nos resulta cada vez más difícil. Aque-lllos que tienen que afrontar la muerte, como son los enfermos terminales o muy mayores, deben hacerlo con el agravante de encontrar muy poca aceptación a su alrededor.

Como una autodefensa los viejos se refugian en su medio ambiente habitual, en su rutina de cada día. Al llegar a viejos, las costumbres se convierten inconscientemente en tiranías. La costumbre está ligada con el pasado y por otro lado es un abandono a la comodidad. En esta rutina, todo está programado, no es preciso estar decidiendo o eligiendo en cada momento. En la vejez debe existir adaptabilidad constante, dinámica y no caer por lo tanto en rutinas.

Podemos hacer muchas cosas para no caer en la rutina y ganar tiempo de vida, o sea, añadir vida a nuestros años. Según la oficina de publicidad y televisión en Estados Unidos, el adulto medio pasa unas 28 horas por semana delante del televisor, que es un 25% del tiempo de vigilia. A pesar de la excelencia de algunos programas, es difícil creer que valga la pena pasarse todo el tiempo mirando televisión.

Es triste pensar que todos estos aparatos del mundo desarrollado nos han hecho ahorrar tanto tiempo para tan pocos resultados. En la actualidad tenemos muchas posibilidades de utilizar nuestro tiempo si tenemos libertad, es una responsabilidad que tenemos cuando disponemos de ella. Tenemos que plantearnos constantemente nuevos objetivos y nuevas experiencias. La libertad cuando la tenemos nos hace responsables de nuestras decisiones y acciones, entonces, ¿por qué abandonarnos tan fácilmente a la inactividad y ocuparnos tan tontamente de nuestro tiempo, cuando podríamos hacer tantas cosas?

Mantengámonos realmente vivos, de manera que cuando la vejez nos robe nuestra vitalidad, tengamos la sensación de que hemos gastado con acierto el tiempo de nuestras vidas.

Por otro lado, sí hay muchos viejos que desarrollan una actividad productiva, pero casi siempre son los intelectuales, artistas o actores. Puede decirse que quienes no han recibido una formación intelectual, no pueden ver con tanta tranquilidad al acercarse la vejez.

La jubilación priva vitalidad en la vida de los viejos. El trabajo y las tensiones curiosa y contradictoriamente ayudan

a prolongar la vida (no es muy cierto lo del estrés). Una vida activa es más larga que una pasiva, no hay como sentirse bien, útil y necesario para desear vivir. La educación prepara para vivir trabajando, pero no para vivir sin trabajar, habrá que transformar no tanto métodos educativos cuanto el sentido de la educación: *ésta deberá enseñar a gozar la vida*. Una educación que no se preocupa de elevar el nivel intelectual sino sólo promover la capacidad productiva, es una educación que impide conservar las facultades mentales. O sea, debe prepararnos para ser más eficaces, más cultos.

No es el sitio para hablar sobre las enfermedades más frecuentes en la vejez, de sus causas y de sus efectos, ni tampoco analizar aquí a la geriatría como especialidad médica. Las enfermedades están en el campo de la salud pública y por lo tanto deben enfocarse con una perspectiva social, o sea, analizar las causas no fisiológicas de los procesos morbosos o patológicos de los viejos sin olvidarse del aspecto directo al afectar su autonomía.

Cada día hay más geriatras y muchos estudios médicos sobre vejez, pero es una medicina *sobre viejos y no para viejos*, porque la medicina como la educación, deben hacerse antes de envejecer. La medicina, sin proponérselo es en

gran medida curativa. En la vejez se manifiestan las consecuencias de la falta de cuidado a la salud en la juventud y en la edad adulta. Los viejos pagan en su salud la negligencia de la sociedad cuando ellos eran jóvenes, (además, desde luego, de su propia negligencia). La geriatría y los sistemas de salud, deben ampliar sus programas más en medicina preventiva que en curativa, de tal modo que los jóvenes cuando lleguen a viejos tengan los achaques normales por la edad y que no sufran las secuelas de la negligencia anterior. Sin embargo, esforzarse en prolongar la vida sin hacerla digna de vivirse es prestar un mal servicio. En este sentido aparecen "los magos" del rejuvenecimiento que prometen no más años sino más energía y que están obsesionados por alargar la vida. Existen esos "magos" y no han faltado ciertos charlatanes desde la Edad Media que hablaban de la fuente de la eterna juventud; hay lociones para rejuvenecer y en el siglo XX fueron muy conocidos el Dr. Voronoff, el suizo Paul Niehause con los trasplantes de tejidos, así como la rumana Ana Asalm; naturalmente, además, estas curas sólo están al alcance de los ricos. El elixir de la juventud, tal vez no existe y si existe, puede que tarde mucho en llegar. El elixir verdadero es el deseo de vivir.

