

Carta al editor

Cómo vivir la vejez saludablemente

María Zalce

A propósito de la serie de breves artículos que el Dr. Arturo Lozano ha publicado bajo el título de Edades del Hombre o El Viejo de ayer, se me ocurre hacer el siguiente comentario. La Organización Mundial de la Salud OMS, define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo por la ausencia de enfermedades o incapacidades. La salud es un equilibrio armónico de todas las funciones del ser humano. Este concepto debe entenderse como la fuente de riqueza en la vida cotidiana. La buena salud constituye el mejor recurso para el progreso personal, además de poseer un gran potencial hacia el bienestar económico, social y familiar.

Debe borrarse la idea de que la salud es un bien que puede ser comprado, o que es el resultado del destino o de la suerte, o que puede obtenerse en una clínica del Seguro Social o del ISSSTE. Se podría agregar, además, que la salud es no tener dolores o molestias, esto es, “la salud es tener un alto nivel de bienestar, satisfacciones y placeres personales, energía, ánimo por la vida y también por la felicidad”.

Cómo lograr y, a la vez, aprender A VIVIR UNA VEJEZ SALUDABLE. Lo primero es un mínimo de conocimientos y voluntad y a la vez hacer conciencia de practicar hábitos y

costumbres sanas, o sea, modificar estilos de vida perjudiciales o nocivos como el tabaquismo, alcoholismo, dietas mal balanceadas e hipercalóricas y el sedentarismo, que entre otras cosas son factores de riesgo para múltiples enfermedades, tanto para los viejos como jóvenes.

Debe evitarse el pesimismo de no poder realizar estos hábitos y costumbres sanas, y además, como complemento se debe aprender a ser cuidadoso con la automedicación.

La actividad física programada, como es caminar (no necesariamente deportes) es básica y practicarla 20 minutos diariamente 5 veces a la semana y de acuerdo a las condiciones físicas preexistentes es muy útil; así mismo la realización de la ocupación constructiva del tiempo libre dentro de la integración familiar y comunitaria.

Este tipo de práctica, una vez ya aprendida por los viejos, éstos tienen la capacidad de ofrecerla a otros viejos.

Las recomendaciones señaladas es una forma de hacer medicina preventiva, y al practicarlas habrá una buena salud, que equivale al mejor recurso para el progreso personal y poseer un gran potencial hacia el bienestar económico, social y familiar.