

# Plan de retiro médico para conquistar felizmente la vejez

Nicolás Martín del Campo Martínez<sup>1\*</sup> y Juan Felipe Sánchez Marle<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Academia Mexicana de Pediatría, México; <sup>2</sup>Centro Médico ABC, México, D.F.

## Resumen

En general hay poco escrito en relación a cómo planear el retiro médico para conquistar felizmente la vejez. Existen diferentes especialistas con conocimientos específicos, programas y rutinas orientados a prevenir, diagnosticar y tratar los diferentes padecimientos, propios de cada uno de los ciclos de la vida de los seres humanos. La pregunta es en qué etapa de la vida sería conveniente iniciar el proyecto y proceso de retiro médico, el cual debe incluir prevención, una rutina, un plan para retardar y llegar física, mental y económicamente feliz a la vejez. La intención de este artículo es proponer un plan de retiro médico para conquistar felizmente la vejez. Los factores que determinan la vejez son: la genética, el entorno en el que se desarrolla la persona y el carácter o voluntad del individuo. Por lo tanto, el plan de retiro médico para conquistar con alegría la vejez debe incluir los conceptos de salud física, mental y económica. En la medida que mantengamos una autonomía física, mental y económica, y cumplamos el plan de retiro establecido, se retrasará la llegada de la vejez. Concluimos que es necesario aceptar un retiro profesional y planearlo con anticipación.

**PALABRAS CLAVE:** Retiro médico. Plan de retiro. Autonomía. Salud.

## Abstract

There is little written information on how to plan the retirement from clinical activities in order to achieve happiness in the old age. There are different specialists with expertise, programs and routines designed to prevent, diagnose and treat different conditions typical of each of the cycles of life of human beings. The question is at what stage of life would it be appropriate to initiate the project and process of medical retirement?, as it should include prevention, routine, and a plan to slow down aging in order to arrive to old age with physical, mental and economical happiness. The intention of this paper is to propose a medical retirement plan to achieve happiness in the old age.

The factors that determine aging are: genetics, the environment, and the character and will of the individual. Therefore the medical retirement plan to achieve happiness in old age should include the concepts of physical, mental and economic well being.

Up to the extent that we maintain a physical, mental, and economic autonomy and fulfill the established retirement plan, we will succeed in delaying the onset of old age.

We conclude that it is necessary to accept retirement and to plan ahead of it.

**KEY WORDS:** Medical retirement. Planning retirement. Autonomy. Health.

No somos responsables de la cuna que  
nos vio nacer, pero sí autores de la  
tumba en la que vamos a permanecer.  
Nicolás Martín del Campo

## Introducción

La intención de este artículo es proponer un plan de retiro médico para conquistar felizmente la vejez.

Cuando el consejo de administración solicitó a unos médicos que desalojaran el consultorio en renta, dado que asistían ocasionalmente y su productividad era muy escasa, nos dimos cuenta de que esta decisión los había tomado por sorpresa, y que era el momento de retirarse.

### Correspondencia:

\*Nicolás Martín del Campo Martínez  
Nueva York 32 piso 11  
Col. Nápoles, C.P. 03810 México, D.F.  
E-mail: nicodemust@yahoo.com.mx

Fecha de recepción en versión modificada: 17-02-2011  
Fecha de aceptación: 24-02-2011

Como consecuencia buscamos literatura que nos orientara para prevenir y afrontar esta situación: la sorpresa fue que era muy escasa a nivel nacional<sup>1,2</sup> e internacional<sup>3,4</sup>. La realidad es que existe una gran cantidad de publicaciones, pero generalmente vinculadas a las leyes de retiro y jubilación en las diferentes instituciones gubernamentales; también existen libros de auto ayuda. Sin embargo, poco se ha escrito en relación al tema «cómo planear el retiro médico para conquistar felizmente la vejez».

En cada etapa de la existencia del ser humano, hay alguien que lo ayuda, orienta, guía, le previene de enfermedades para que se mantenga sano y salvo o sobreviva; por ejemplo, el ginecólogo, que controla el embarazo para lograr un parto sin riesgo y un recién nacido a término sano; el neonatólogo, que busca detectar y prevenir a tiempo las posibles alteraciones anatómicas y funcionales propias del recién nacido.

Por la misma razón, existen diferentes especialistas con conocimientos específicos, programas y rutinas orientados a prevenir, diagnosticar y tratar los diferentes padecimientos, propios de cada uno de los ciclos de la vida humana. Uno de estos ciclos está bien definido en el tiempo, como es el caso del recién nacido, que se inicia al nacer y termina a los treinta días de vida, pero los siguientes períodos no son igual de precisos tanto en su instalación como en su terminación; generalmente el proceso de cambio se inicia espontáneamente y es paulatino.

En el tema de la vejez, tampoco está claro cuándo se inicia, solo sabemos que termina con la muerte. La pregunta es en qué etapa de la vida sería conveniente iniciar el proyecto y el proceso de retiro médico, el cual debe incluir la prevención, una rutina para retardar la vejez, y un plan para llegar física, mental y económicamente feliz a la vejez. La respuesta es:

«Uno es el arquitecto de su propio destino desde que se es adulto joven».

¿Por qué es conveniente comenzar a pensar en el retiro desde el adulto joven? La razón es porque en esta etapa de la vida se está más motivado, se es más productivo, se tiene más vitalidad, se es más visionario y se tiene la energía. Por ello es el momento ideal para iniciar la prevención.

Cuando arriba un nuevo miembro a la familia, todos festejan, lo mismo sucede cuando este inicia su escolaridad, o recibe un título, y así sucesivamente. Pero la realidad es que generalmente nos negamos a visualizar la vejez, porque cuando esta llega, lo que sigue es dejar de existir; siendo esto doloroso nadie tiene ánimo para festejar; se tiene la impresión de que si no se piensa en ello, se aleja la posibilidad de que suceda.

## Definiciones<sup>5</sup>

### Plan

Cuando se elabora un plan o proyecto es porque se tiene un objetivo o meta al cual llegar. Para lograrlo o conquistarlo se tiene que crear un programa con pasos a seguir.

### Retiro

El caso que nos ocupa consiste en dejar la actividad que hemos hecho por años para emprender otras ocupaciones o tareas (otro proyecto de vida).

### Vejez

Etapa del ciclo de vida caracterizada por pérdida o decaimiento –en mayor o menor grado– de facultades (apoptosis).

La vejez es la última etapa de la vida y, generalmente, tenemos poca conciencia de lo que acarrea.

### Voluntad

Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.

Al nacer tenemos un temperamento, el cual se va modificando a través del tiempo, del entorno y de nuestras vivencias, que influyen para formar el carácter como consecuencia de nuestra voluntad.

«Nuestro objetivo es retardar la llegada de la vejez y gozar de autonomía física, mental y económica cuando esta se inicie».

### ¿Qué determina la vejez?

Los factores que determinan la vejez son: la genética, el modo de vida, el entorno en el que se desarrolla la persona y el carácter o voluntad del individuo.

- La genética la transmiten los padres y las generaciones precedentes. Esta proporciona rasgos vitales, pero también predisposiciones: a la diabetes, a neoplasias, a los padecimientos cardiovasculares, etc.
- El modo de vida implica algunos riesgos y propicia otros.
- El entorno en el que se desarrolla el individuo rodea a las personas de factores saludables, pero también algunos lesivos a la salud.
- El carácter y la voluntad también son factores determinantes, dado que condicionan la adquisición de hábitos y costumbres desde la niñez –en la familia, en la escuela– que definitivamente van a influir en

nuestra futura forma de vida y sobre la forma de envejecer.

Por lo tanto, el plan de retiro médico para conquistar felizmente la vejez debe incluir los conceptos de salud física, mental y económica.

## ¿Cómo lograr la salud física?

### **Hábitos y costumbres para lograr la salud física**

Primero, hay que prevenir y evitar alteraciones o lesiones físicas en nuestro organismo, para ello es conveniente conocer nuestra historia familiar, en la cual está escrita la predisposición genética generacional a ciertas enfermedades, como la diabetes, las neoplasias, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, etc.

Este conocimiento nos permite diseñar una estrategia de prevención, dirigida específicamente a los riesgos que queremos evitar, incluyendo sus consecuencias. Al ser conscientes del riesgo de padecer alguna de estas enfermedades, debemos incluir en el plan de vida las medidas preventivas.

Segundo, los hábitos y costumbres en alimentación y en conductas riesgosas –adicciones como fumar o ingerir bebidas alcohólicas– son de gran importancia, ya que estos se adquieren desde la niñez en el seno familiar, en la escuela, en el medio social, que después son difíciles de eliminar. Dado que no es lo mismo formarse en un ambiente que favorezca los buenos hábitos de alimentación, donde se cuida la cantidad y el contenido, que otro en el que se propician malos hábitos de ingesta y/o algunas adicciones.

Estos hábitos y costumbres de alimentación deben estar dirigidos a mantener una nutrición adecuada, evitando la comida chatarra, los excesos de comida y bebida, etc. para prevenir la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial, etc.

Tercero, formar hábitos y costumbres de actividad física, –que, como ya se mencionó, se pueden adquirir desde la niñez– tiene un papel determinante en el futuro de la salud, dado que tiene desenlaces diferentes vivir en grupos que fomentan el sedentarismo que en uno que estimula la actividad.

Al adquirir una rutina de actividad física adecuada, se mantendrá el sistema musculoesquelético en condiciones ideales de elasticidad y fortaleza, previniendo, por ejemplo, la osteoporosis. También influirá en la conservación óptima del sistema cardiovascular y pulmonar, disminuyendo la posibilidad de arteriosclerosis; el ejercicio también influye en el intercambio de sustancias (como la

insulina) entre el músculo y el torrente circulatorio. Logrando un organismo sano y vigoroso, podremos retardar la instalación de la vejez y resistir mejor los embates de enfermedades, y de los achaques consecuentes.

## ¿Cómo obtener la salud mental?

### **Hábitos y costumbres dirigidas a obtener y conservar la salud mental**

Primero, desde la lactancia hay que estimular a los niños, con el objetivo de que formen, integren y maduren todo tipo de vías nerviosas, para que en un futuro puedan desarrollar hábitos y costumbres que los mantenga activos mentalmente hasta la vejez. Una vez establecidas estas vías nerviosas, permanecerán activas en la medida en que sean utilizadas, sin embargo, al acercarse la vejez, estas decaen por diferentes razones. Para evitarlo hay que intensificar la actividad mental, a través de la lectura, la música, la escritura, la conversación, los juegos de mesa, etc.

También aquí el entorno en el que se desarrolla el individuo influye en la adquisición de buenos hábitos, como por ejemplo lo que sucede en una familia que tiene la afición a la lectura o al tipo de música que escucha, sus integrantes tendrán esa tendencia.

Segundo, la autocritica es una actitud que está poco considerada en la elaboración de un proyecto para conquistar felizmente la vejez y que debe ser incluida para poder examinar nuestro comportamiento y analizar sus consecuencias. Ya que según la definición, esas actitudes y manías propias de los viejos nos pueden llevar a la necesidad, a la intolerancia, a rechazar o ser rechazados por la familia, los amigos, la sociedad, etc.

La autocritica nos permite aceptar nuestra realidad, como lo es la condición física y mental, para no oponernos al cambio de nuestra nueva imagen, como son las canas, las arrugas, es decir, a los cambios de nuestro cuerpo a consecuencia irreversible de la vejez. Es conveniente y sano darle mantenimiento, pero no en exceso.

Tercero, una buena salud mental facilita las relaciones humanas, evitando la depresión y la soledad. El individuo que se deprime, rechaza y es rechazado lo lleva a la soledad y por lo tanto se incrementa la depresión.

La familia, los amigos, las actividades sociales, el participar en programas de bienestar social, etc. son de vital importancia para que el retirado tenga un entorno positivo y sea tomado en cuenta, se le pidan consejos y lo reconozcan como persona valiosa, estimable, con experiencia, talento, agudeza, juicio, discernimiento, perspicacia, instinto, sagacidad, intuición, reflexión, conocimientos, etc.

## **Elaborar un proyecto de vida**

Es común escuchar que cuando una persona se jubila o retira, se encuentra sin actividad, o que si la tiene no le satisface, por lo que se puede deprimir. Lo peor es escuchar con frecuencia, ¿cómo alguien ya retirado se puede dedicar a pintar, a escribir, a estudiar otra lengua, etc. si nunca lo ha hecho? Si esto fuera cierto, entonces lo podríamos aplicar al joven de veinte años, que está en el momento de elegir a qué se va a dedicar el «resto» de su vida. La pregunta sería ¿cómo lo va a conseguir si nunca se ha consagrado a ello?

La respuesta es: elaborar desde la etapa del adulto joven el otro proyecto de vida; el individuo debe hacer conciencia de que va a llegar a la vejez, y que en ese periodo de adulto joven es conveniente analizar sus gustos, intereses y las ocupaciones que le atraen o se le facilitan más, por predisposiciones propias de cada persona. En su momento seleccionará las más factibles y convenientes para visualizar y elaborar ese proyecto de vida, que se iniciará en el momento oportuno. De esta manera no le tomará por sorpresa la jubilación o el retiro.

«El viejo tiene el compromiso de aportar sus conocimientos y experiencias para desarrollar nuevos conceptos de vida en beneficio de la humanidad».

## **¿Cómo alcanzar la salud económica?**

### **Hábitos y costumbres para alcanzar la salud económica**

Primero, el ahorro es el único medio para formar un capital, que en un principio será pequeño, pero que con el paso del tiempo, persistencia y perseverancia será cuantioso.

Segundo, el ahorro debe iniciarse desde que comienza la vida productiva. Cuanto más temprano se inicie, la acumulación será mayor.

Tercero, lo ideal es ahorrar entre el 10-15% de los ingresos mensuales.

Cuarto, dado que estos fondos de ahorro son capital, deben trabajar y producir dinero, a través inversiones de bajo riesgo.

Quinto, no disponer del fondo de ahorro para otro objetivo, ya que se corre el riesgo de perderlo.

Recordar que la mejor forma para terminar sin dinero es:

- Endeudarse sin respaldo financiero
- Embarcarse apasionadamente en apuestas.
- Tener un asesor financiero ineficiente o sin experiencia.

No hay que olvidar el seguro de vida y de gastos médicos, dado que este nos ayuda para mantener nuestra

salud física, también nos proporciona tranquilidad mental al sentirnos protegidos, y finalmente no deja de ser una forma de ahorro.

## **En resumen**

- Enseñar desde la niñez los buenos hábitos y costumbres en el entorno familiar y escolar para establecer: carácter, voluntad y valores.
- Así como también: prevención, alimentación, actividad física, mental, y ahorro.
- Crear hábitos y costumbres dirigidas al ahorro, para lograr una economía favorable, que solo será tocada por nosotros en la vejez.
- En la medida que mantengamos una autonomía tanto física, como mental y económica, y cumplamos el plan de retiro establecido, se retrasará la llegada de la vejez.
- Y cuando esta llegue será feliz y exitosa. Para ello también es necesario mantenerse activo y productivo.

## **Programar la despedida**

Antes de partir es conveniente hacer un testamento lo más claro, equilibrado y bien pensado, que evitará en nuestra ausencia problemas entre los deudos.

Una sugerencia es elaborar un documento de voluntad, en el cual se especifica y se da el poder a dos personas no familiares, para que tomen la decisión por nosotros (en caso de que no estemos en condiciones físicas o mentales) de prolongarnos la vida o evitar medidas heroicas. Dicho documento se firma ante notario.

«En la mente de un joven es bueno tener la imagen de un viejo. En la mente de un viejo se recuerda la imagen de un joven».

Gracias a este trabajo, concluimos que es necesario aceptar un retiro profesional y planearlo con anticipación, además de que hay que tomar en cuenta los conceptos antes mencionados para planear adecuadamente el retiro.

## **Bibliografía**

1. Aguirre-Gas H, Ruiz Pérez L. Envejecimiento exitoso. Cuadernos del Seminario Medicina y Salud. Universidad Nacional Autónoma de México, División de Estudios de Posgrado. México: Intersistemas Editores; 2009.
2. Muñoz Kapellman R. Retiro del cirujano. Conceptos personales. Gac Méd Méx. 1998;134:327-36.
3. Ugalde Acuña O. ¿Por qué debemos prepararnos para la jubilación? Programa de Preparación para la Jubilación, Instituto Costarricense de Electricidad; 2009. Consultado en [www.conapam.go.cr/boletines/texto2marzo.doc](http://www.conapam.go.cr/boletines/texto2marzo.doc) el 12 de junio de 2010.
4. Hernando S, Blanco R. El jubilado ante su futuro: Plan de preparación a la jubilación. España: Ministerio de asuntos sociales; 1991.
5. Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. En: Microsoft Encarta 2009.