

¿PORQUÉ ENVEJECEMOS?

LUCHAR POR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Bernabé Lardín Velasco, 3º

Curso 2014-2015

Tutores: Pilar Escuder Mollón

Rafael Escamilla Fortanet

Graduado Universitario Senior

Universitat Jaume I

DEDICATORIA

Dedicado a todas las personas que no se limitan solo a cumplir años, sino que se esfuerzan por llenarlos de vida. En particular a todos mis compañeros de la UJI y que tan amablemente han colaborado en este trabajo.

Y especialmente a mi esposa, a mis hijos y a mis nietos, que son los que me mantienen más vivo.

1	AGRADECIMIENTOS	6
2	PROLOGO:	7
2.1	El mito de la eterna juventud.....	7
3	¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?	7
3.1	¿POR QUÉ TODAS LAS PERSONAS NO ENVEJECEN IGUAL?.....	7
3.2	CAUSAS BIOLÓGICAS	8
3.2.1	Factores Intranucleares:	8
3.2.1.1	Acortamiento del telómero:.....	8
3.2.1.2	Genes reguladores:.....	9
3.2.2	Factores Citoplasmáticos:	9
3.2.2.1	Stress oxidativo:	9
3.2.2.2	Glicosilación:.....	10
3.2.3	Factores de interacción célula-célula:	10
3.2.3.1	Hormonas:	10
3.2.4	Factores de crecimiento:.....	11
3.2.5	Interleukinas:	11
3.2.6	Factores de muerte celular programada (apoptosis):.....	11
3.2.7	Factores externos:	12
3.2.7.1	Envejecimiento primario:	12
3.2.7.2	Envejecimiento secundario:	12
4	ULTIMOS ESTUDIOS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO	14
4.1	La edad cronológica y la edad biológica:	15

5	INTRODUCCION PARA ENVEJECIMIENTO ACTIVO	19
5.1	Envejecer Activo.....	20
6	DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS PARA ALCANZAR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO.....	22
6.1	FORMACION	23
6.1.1	Trabajar la memoria.....	24
	Juegos, entretenimientos.....	24
6.1.2	Preparación a la autonomía.....	25
6.1.3	Preparación a la jubilación.....	25
6.2	BIENESTAR FISICO	26
6.2.1	Actividad física:	26
6.2.2	Alimentación sana y medicación escasa:.....	27
6.2.3	Medicamentos y Medicina natural.....	29
6.2.4	Prevenir accidentes domésticos, viales y en general.....	31
6.3	BIENESTAR PSIQUICO, COGNITIVO Y EMOCIONAL	31
6.3.1	Desarrollo emocional.....	31
6.3.1.1	Inteligencia emocional.....	33
6.4	EL PODER DE LA MENTE	34
6.4.1	Meditación.....	34
6.5	ELIMINAR EL ESTRÉS	35
6.5.1	Buscar el poder de la felicidad y la risa.....	36
6.5.2	Vivir y disfrutar de la sexualidad.....	37
6.6	BIENESTAR SOCIO AFECTIVO.....	39

6.7	CONTACTO CON LA MADRE NATURALEZA.....	40
6.8	ESPIRITUALIDAD	40
6.9	CULTIVAR LA AMISTAD Y LA FAMILIA.....	41
6.9.1	La comunicación como puente de relaciones	41
6.9.2	La familia y los amigos.....	42
6.10	DINERO Y TRABAJO	43
6.10.1	Dependencia económica.....	43
	Seguir trabajando	44
7	CONCLUSIONES.....	45
7.1	Conclusiones del Trabajo	45
7.2	La encuesta	46
7.3	Conclusiones de la encuesta.....	47
	Resumen de las valoraciones:.....	48
7.4	Conclusiones personales, basadas en mi experiencia.....	49
7.4.1	Mi preparación a la Jubilación.	49
7.4.2	Los mayores expertos	50
8	Epílogo	52
9	ANEXOS.....	53
9.1	Modelo de Encuesta realizada entre compañeros y compañeras de distintos cursos de la Universidad para Mayores.....	53
9.2	Grafico Valoración de aspectos	54
9.3	Frases citadas por compañeros y compañeras de distintos cursos de la universidad para mayores en la encuesta envejecer activo.	55

10	BIBLIOGRAFIA	58
10.1	LIBROS:	58
10.2	REVISTAS/PERIODICOS	58
10.3	WEBGRAFIA	59

1 AGRADECIMIENTOS

A todo el personal de la Uji, por la gran labor que realizan cada día para que funcione a la perfección esta Universidad.

Particularmente al equipo de grandes personas, donde se sostiene toda la Universitat per a Majors. Gracias a su gran labor profesional, hacen fácil y cómoda la formación a toda la familia del alumnado, de la que me siento orgulloso por formar parte de ella.

Al director académico, Salvador Cabedo Manuel, al responsable del área de nuevas Tecnologías, Roger Esteller Curto, al personal técnico, Mónica Sales Giner y María Paz Garcia Alegre.

Pero mis especiales agradecimientos a la que debía ser mi tutora pero por motivos de salud no ha podido serlo, la coordinadora de la Universitat per a Majors, Pilar Escuder Mollón y por supuesto a mi tutor Rafael Escamilla Fortanet, ya que gracias a su sabia aportación y dirección he podido conducir a buen término este trabajo.

2 PROLOGO:

2.1 El mito de la eterna juventud.

En su libro del Génesis, la Biblia habla de personajes como, Adán, Noé, Matusalén, entre otros de los que se dice que llegaron a vivir cerca de los 1.000 años, ¿es esto posible?

Los seres humanos han perseguido durante toda su vida el mito de la eterna juventud, para ello la imaginación humana ha recorrido un amplio camino, desde bañarse en leche de burra como hacía Cleopatra o cubrirse y hasta beber sangre de jóvenes doncellas como hacía Isabel Bathory, conocida como “la condesa sangrienta” que no dudo en torturar y asesinar a más de 650 jóvenes a mediados del siglo XVI para conseguir la eterna juventud.

La búsqueda desesperada del explorador español Ponce de León, de la fuente de la eterna juventud de la que tanto había oído hablar a los nativos, para finalmente llegar a descubrir el actual estado de Florida.

Sin olvidar la extensa literatura, rica en firmar “pactos con el diablo” en los que se ofrece el alma a cambio de otros favores en los que se solía incluir la eterna juventud, como ejemplo la obra literaria de Oscar Wilde “el retrato de Dorian Gray”.

3 ¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?

3.1 ¿POR QUÉ TODAS LAS PERSONAS NO ENVEJECEN IGUAL?

Preguntas que nos hacemos la inmensa mayoría de personas, sobre todo adultas, ¿Por qué envejecemos? ¿Por qué no conservamos siempre el mismo aspecto? ¿Por qué nuestro cuerpo se deteriora progresivamente hasta morir?

El envejecimiento es considerado como una paradoja de la biología humana. Porque en nuestro cuerpo se produce una renovación constante, la sangre, el tejido óseo y un claro ejemplo observable la renovación continua de nuestra piel.

Es una cuestión práctica partiendo de un concepto general “la célula está programada para vivir y también para morir”.

Según algunos científicos este proceso parece que ya está impreso en nuestros genes desde el mismo momento en que nacemos. También es cierto que la propia comunidad científica no se pone de acuerdo en el proceso o más bien en los múltiples procesos que intervienen en el envejecimiento celular y por ende el de todos nuestros órganos.

Aunque la mayoría de estudios coinciden en que los múltiples y complicados mecanismos del envejecimiento humano es producto de la interacción de diversos factores intra y extracelulares, y con la no menos importante carga genética que transportamos.

Según una teoría coincidente y bastante aceptada (aunque no la única entre los grupos de investigadores) estos serían los factores más estudiados hasta ahora que intervienen en el proceso de envejecimiento¹:

3.2 CAUSAS BIOLÓGICAS.

3.2.1 Factores Intranucleares:

3.2.1.1 Acortamiento del telómero:

Las células humanas están continuamente dividiéndose, durante la división celular, los cromosomas se condensan, se dividen en dos y el núcleo desaparece pasando los cromosomas a dos nuevas células prácticamente idénticas a la célula de origen o célula madre. Pero la nueva célula tiene una pequeña pero significativa diferencia con su madre: sus cromosomas ya no son iguales que los anteriores, se ha producido un acortamiento en los extremos, o sea en los telómeros. También relacionados con nuestro reloj biológico.

Los telómeros son reparados por una enzima llamada telomerasa. Esta enzima es más activa durante el primer periodo de nuestra vida luego con los años poco a

¹ Gustavo Duque, N. Envejecimiento celular. Manual de Geriátría y Gerontología. 2000.

poco va perdiendo capacidad en la célula adulta. En experimentos llevados a cabo en laboratorios la acción de la telomerasas en las células provoca que estas no tengan un límite en sus divisiones celulares. Como ocurre con las células cancerosas.

3.2.1.2 Genes reguladores:

Los trabajos de investigación han llevado a los científicos a descubrir una diferencia importante entre una célula normal y otra cancerosa o también conocida como inmortal (porque continua dividiéndose indefinidamente) y la diferencia estriba en que las células normales tienen varios genes que regulan el número de divisiones de una célula, de modo que si estos genes se desactivaran la célula se dividiría indefinidamente.

Esto lo han demostrado mediante manipulación de la proteína conocida como SIR2, es una proteína silenciadora de genes, lo que significa que mantiene algunos genes dormidos (silentes) durante la división celular. Sin embargo, al tiempo que el organismo envejece, disminuye la capacidad reguladora de esta proteína y estos genes reguladores que estaban previamente “dormidos” se despiertan para iniciar su proceso regulador y por tanto de envejecimiento.

3.2.2 Factores Citoplasmáticos²:

3.2.2.1 Stress oxidativo:

Una paradoja, el oxígeno que nos da vida por otro lado nos resta.

La mitocondria es la parte de la célula responsable de la respiración celular, en el proceso de respiración celular se producen partículas conocidas como radicales libres con iones muy oxidantes; que en condiciones normales son neutralizados por la célula utilizando diferentes mecanismos de regulación.

Pero cuando la célula envejece, la mitocondria en el proceso respiratorio produce una mayor cantidad de radicales libres y los mecanismos de regulación son

² Relativo al citoplasma. Parte de la célula entre el núcleo y la membrana celular.

deficientes, los daños son más marcados y la reparación celular se hace más difícil, entrando en un círculo vicioso de respiración-oxidación hasta que la célula muere.

3.2.2.2 Glicosilación:

La célula requiere de fuentes energéticas para sobrevivir, siendo la glucosa su principal alimento. Las moléculas de glucosa se fijan a las proteínas en un proceso llamado glicosilación; formando algo parecido a una maraña de proteínas y glucosa que son destruidas por los macrófagos³, hasta que con el paso del tiempo aumentan tanto que no todas pueden ser destruidas llevando en algunos casos a daño celular que a su vez termina produciendo daños arteriales y renales.

La diabetes es el mejor ejemplo del envejecimiento debido a este mismo proceso de alteraciones ocurridas durante el envejecimiento normal pero de una manera más severa y rápida.

3.2.3 Factores de interacción célula-célula:

3.2.3.1 Hormonas:

A cada momento llegan a las células diversos estímulos para indicar la realización de un proceso o regular una función fisiológica específica. Estos mensajes son enviados a través de las hormonas que actúan como los mejores mensajeros intercelulares. Existen evidencias de que varias hormonas son determinantes en el proceso de envejecimiento, su deficiencia induce características fenotípicas⁴ de la senescencia o envejecimiento.

Podemos tomar como ejemplo la menopausia, ya que durante este periodo el déficit de estrógenos provocan varios cambios en las mujeres que afectan a determinadas partes de su organismo como son la descalcificación de la masa ósea, aceleración en la arteriosclerosis, e inestabilidad vascular.

³ Los macrófagos ("gran comedor") son células del sistema inmunitario la función principal de los macrófagos es la de eliminar todos los cuerpos extraños que se introducen en el organismo.

⁴ En un organismo, manifestación externa de un conjunto de caracteres hereditarios que dependen tanto de los genes como del ambiente. Ej. En Suecia, el fenotipo de color pelo más común es el rubio.

Si estas hormonas son reemplazadas, el proceso puede revertirse y la aparición de algunas enfermedades relacionadas con el envejecimiento puede prevenirse.

3.2.4 Factores de crecimiento:

Se ha observado algo parecido con la hormona del crecimiento, ya que los niveles de esta hormona disminuyen con la edad produciendo cambios en el organismo, en cambio si se suministra, algunos de los cambios como la pérdida de masa muscular, o de masa ósea, pueden recuperarse.

Sin embargo, la cuestión sería, es el envejecimiento consecuencia de los déficits hormonales o son los déficits hormonales consecuencia del envejecimiento.

3.2.5 Interleukinas:

Se conocen como Interleukinas a unos reguladores de proliferación y diferenciación de las células sanguíneas.

Son conocidos con el nombre de o más genéricamente citokinas. Entre ellas existen moléculas con acción estimulante, otras potenciadoras y algunas capaces de inducir un efecto negativo o supresor y pueden desempeñar un papel importante en la regulación celular.

3.2.6 Factores de muerte celular programada (apoptosis):

La muerte celular puede ocurrir de dos maneras, por necrosis que es la muerte de las células generalmente causada por una serie de daños; o por apoptosis. La apoptosis es una muerte celular programada genéticamente que produce una degradación limpia de las células y conduce a su eliminación.

El término apoptosis viene del griego y significa “caída de las hojas”, lo más importante de este proceso es que es un proceso limpio, evitándose así la respuesta inflamatoria como si ocurre en el proceso de necrosis.

La apoptosis es un proceso fisiológico y ocurre en todos los tejidos del cuerpo. Es una manera de mantener la forma y la función de los órganos así como de eliminar células defectuosas o malignas. Lo que ha sido demostrado y actualmente es un interesante campo de investigación, es que la apoptosis ejerce un papel importante

en el envejecimiento de varios órganos para mencionar solo algunos existe apoptosis en el cerebro, en el hueso o en el sistema inmune.

La necrosis se diferencia de la apoptosis en que la muerte de las células generalmente es causada por daños físicos o químicos. Así la necrosis produce hinchazón, haciendo que las células dañadas estallen de forma aparatosa desencadenando así una reacción inflamatoria.

3.2.7 Factores externos:

Otros estudios⁵, se basan además en otros factores considerados externos como es el Medio Ambiente en los hábitos y en la dieta y clasifican el envejecimiento en dos partes:

3.2.7.1 Envejecimiento primario:

Cambios predeterminados por nuestra carga genética y por cómo hemos usado nuestro organismo a lo largo de nuestra vida. Son cambios fisiológicos de carácter universal, porque afectan a todos los individuos y a todos sus componentes por igual.

3.2.7.2 Envejecimiento secundario:

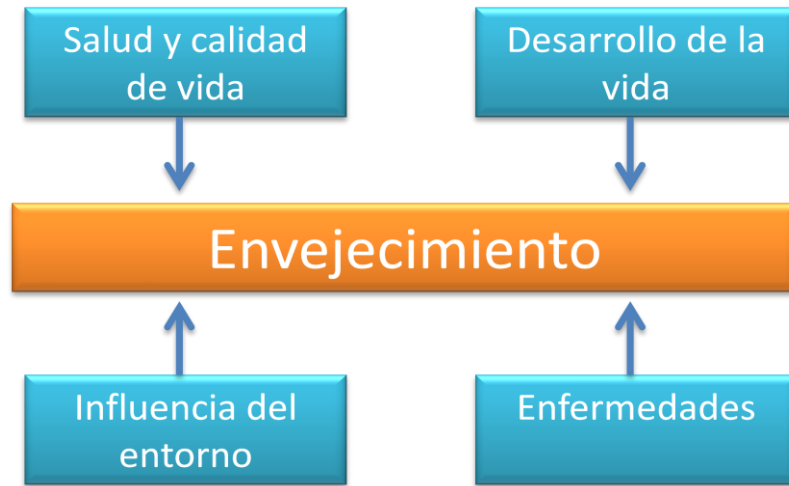
Que a su vez se puede dividir en dos:

El primero relacionado directamente con las enfermedades, accidentes o intervenciones quirúrgicas acumuladas a lo largo de una vida, sería “envejecimiento patológico”. Ejemplos: infarto, pérdida de un riñón, etc. en este tipo de envejecimiento serían eficaces las medidas preventivas, vacunas, medicamentos, analíticas.

El segundo vinculado a los factores ambientales y a los hábitos de vida previos del individuo. En general serían los factores de riesgo a que ha estado expuesto a lo largo de la vida.

⁵ Cuadernos Lychnos. Envejecimiento activo. 2010

Estudiando en profundidad estos factores se ha llegado a la misma conclusión de que el envejecimiento es multifactorial, y depende tanto de nuestros pequeños defectos biológicos, como de nuestra interacción en nuestra vida diaria con un ambiente externo e interno muchas veces agresivo tanto físico, químico o biológico, que provocan la aceleración del proceso.



PARAMETROS QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO (FUENTE: LYCHNOS)

En un futuro próximo es posible que la manipulación genética permita vivir más y mejor algunos años más.

Para acabar con todas las hipótesis sobre el envejecimiento, está la teoría científica de la evolución, donde todo organismo viviente tiene como objetivo primordial la reproducción, si transmitimos nuestros genes se conserva la especie y en la evolución lo único importante es el conseguir que sobreviva la especie no los individuos.

Cuando mayor es la probabilidad de dejar descendencia, menor es la posibilidad de vida del individuo.

4 ÚLTIMOS ESTUDIOS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

El biólogo David A. Sinclair en sus trabajos de investigación⁶, ha descubierto que la enzima SIRT1, actúa de freno sobre procesos asociados al envejecimiento, actuando directamente sobre el centro energético de las células, o sea las mitocondrias, que es la parte de la célula que se encarga de transformar en energía, el oxígeno que llega a las células por medio de la respiración. A su vez se ha descubierto que el “resveratrol” un compuesto del vino tinto activa dicha proteína SIRT1.

Esta proteína tal y como demuestran muchos estudios científicos, actúa además, controlando el colesterol, la diabetes e incluso previniendo varios tipos de cáncer. Actúa beneficiosamente sobre las neuronas, mejorando la memoria y la capacidad de aprendizaje según una investigación del Instituto de Tecnológico de Massachusetts (MIT) (como se expone en la revista Nature).

Pero, ¿podemos controlar la SIRT1?, la respuesta está en los estudios e investigaciones que demuestran que el famoso resveratrol si puede hacerlo, aunque este polifenol⁷ se encuentra en el vino, para poder tomar la dosis necesaria o adecuada a cada individuo la cantidad de vino resultaría claramente tóxica.

Varios laboratorios farmacéuticos ya están sintetizando este producto, por lo que posiblemente en la próxima década tendremos al alcance una píldora anti envejecimiento.

Existen otros estudios alternativos que apuntan a mezclas de aminoácidos o el sulfuro de hidrógeno que también actúa sobre el gen SIRT1 y también protege a las neuronas de la enfermedad de Parkinson y de Alzheimer.

La investigadora (y reconocida con varios premios) María Blasco del Centro Nacional de Investigación Oncológica (CNIO) centra parte de su investigación⁸

⁶ Estudios sobre genética en la Harvard Medical School de Boston.

⁷ Son compuestos bio-sintetizados por las plantas (sus frutos, hojas, tallos, raíces, semillas u otras partes). Con capacidad antioxidante.

⁸ Programa de Oncología Molecular. Grupo de telómeros y telomerasa.

sobre los telómeros. Explica que los telómeros actúan como una funda protectora de plástico situada al final de unos cordones, cuando esta funda se deteriora por el paso de los años y el estrés también es mucho más fácil que el material genético (ADN) comience a deteriorarse.

Según los mismos estudios, el seguir una dieta baja en calorías, es beneficioso para la vida de los telómeros, lo que a su vez podría prolongar la vida un 20%.

Además de una dieta baja en calorías, tiene importancia el ejercicio físico, ya que también está demostrado su impacto en la mejor conservación de los telómeros, así como unos hábitos nocivos como consumir alcohol habitualmente, fumar, dieta con exceso de grasas, actúan restando esperanzas de vida. También ver en exceso la televisión, ya que la falta de actividad durante periodos muy prolongados se puede traducir en problemas cardiovasculares, sobrepeso y otras complicaciones derivadas de una vida sedentaria.

4.1 La edad cronológica y la edad biológica:

La edad cronológica marca el tiempo vivido desde que nacemos y la edad biológica viene dada por el estado de nuestras células.

Para conseguir que cada vez se note menos la diferencia entre las dos se centran muchos estudios principalmente farmacéuticos sobre los distintos tipos de tratamientos para que mejore nuestro aspecto a pesar de tener años con sustancias como el colágeno, la elastina, que se pueden sustituir por productos naturales como el té blanco, son frecuentemente usados para prevenir los efectos que el tiempo puede dejar en nuestra piel.

La Clínica Mayo ha centrado sus estudios en enzimas como la caspasa-8, que actúa sobre las células senescentes, que viven pero no se multiplican y producen sustancias nocivas que afectan a su entorno.

Científicos de la Universidad de Pensilvania y de California, han descubierto productos que actúan sobre la alopecia, inhibiendo la molécula de prostaglandina, abundante en los calvos en un caso y bloqueando hormonas producidas por estrés

crónico en otros casos. Como resultado se obtiene incluso la recuperación del cabello perdido.

Sin arrugas y sin calvas, mejoramos nuestro aspecto físico, con lo que al parecer más jóvenes, actuará positivamente en nuestro ánimo, consiguiendo no solo parecerlo sino sentirlo.

Los últimos estudios en rejuvenecimiento se centran en las propiedades del plasma de la sangre, según dicen repara lesiones, alivia artrosis y hasta puede combatir el Alzheimer según experimentos de la “Stamford School of Medicine”.

En casos recientes se puede hablar de personas infectadas con el virus de ébola, que han logrado superar la enfermedad al haber sido tratados con el plasma de personas anteriormente infectadas y que superaron la enfermedad.

También los deportistas de élite, están comprobando como se recuperan mucho antes de las lesiones gracias a las inyecciones de plasma, que se obtienen concentrando el plasma de su propia sangre e inyectándola después directamente en la parte de su cuerpo donde se encuentra la lesión.

Este llamado también “coctel proteico”, según han comprobado los investigadores que trabajaban en este campo, actúa directamente estimulando las células, que a su vez actúan reparando el tejido dañado.

Nuestro apreciado y gran deportista Rafa Nadal ya ha experimentado en su cuerpo los beneficios de esta nueva terapia.

¿Pero de que nos sirve tener un cuerpo aparentemente más joven si no nos acompaña nuestra mente? ¿De qué nos sirve un cuerpo mejor conservado si nuestra mente se va deteriorando a mayor velocidad?

Existen estudios de la NorthWestern University, sobre personas mayores de 80 años en los que se ha descubierto una actividad cerebral mejor que en personas de 50 años. En estas personas han descubierto no solo más velocidad en la capa exterior del encéfalo, sino que es más gruesa y esta superficie es clave en la atención. Si se logra avanzar en este campo, estaríamos no solo ante la resolución de los problemas de memoria inherentes a la edad sino a la eliminación también de enfermedades neurodegenerativas.

Mientras llega esa “píldora mágica”, tenemos que continuar practicando lo conocido durante toda la vida para potenciar el cerebro, o sea el estudio, ya que está demostrado que cuando aprendemos algo o adquirimos nuevas habilidades, se genera una proteína en nuestro cerebro que propicia el nacimiento de nuevas conexiones entre neuronas (sinapsis), compensando las que irremediablemente se van deteriorando con la edad.

Otro aspecto menos conocido o estudiado del envejecimiento, es el cambio en la composición de los microbios de nuestro aparato digestivo. En los estudios del equipo del genetista irlandés Paul O’Toole, se descubrió que las personas mayores con peor salud que los de su misma edad y que se conservan mejor, tenían menos variedad microbiana y esto a su vez estaba relacionado con lo que comían, estableciéndose también una relación directa entre lo que comemos y el envejecimiento.

Por otra parte el inmunólogo italiano Claudio Franceschi, comprobó que en Cerdeña, habitan más centenarios que en otras partes de Europa y ha establecido una relación entre su edad y una perfecta dieta mediterránea sobre todo aceite de oliva, frutos secos, verduras y fruta fresca.

¿Qué hay de las emociones? ¿Es la falta de felicidad un factor que influye en el envejecimiento? La respuesta según todos los estudios, sería que sí tiene una gran influencia.

Es muy importante la vida emocional; Ruut Veenhoven de la Universidad Erasmus de Rotterdam, que define la felicidad como el *“goce subjetivo de la vida cuando se evalúa globalmente”*, mantiene que un buen estado emocional de felicidad, previene enfermedades y ayuda mejor a combatirlas.

Ha comprobado que la infelicidad crónica produce estrés, que a su vez afecta negativamente al sistema inmunitario, sin olvidar que las personas tristes son poco propensas a adoptar hábitos de vida saludables.

En cambio las personas felices, suelen estar más motivadas para conseguir metas y tener éxito, lo que redundaría en su buena salud, comprobándose que las personas que obtienen algún logro importante en su vida, como una medalla olímpica, vivían de media casi tres años más que sus compañeros.

En otro trabajo publicado en *The Journal of Neuroscience*⁹ se ha comprobado que las personas más activas y audaces tienen una variante del gen del receptor de la dopamina (hormona del placer) que incrementa su longevidad.

Según estos mismos estudios, llevar una buena vida intelectual, casarse, tener amigos, tener buenos lazos sociales, aumenta las posibilidades de vida 7,5 años frente a las personas aisladas o solitarias.

Entre los muchos estudios para obtener el elixir de la eterna juventud, algunos científicos intentaron emular la estrategia del murciélago “cola de ratón” que vive mucho más que otros mamíferos de su tamaño y han descubierto que es debido a la forma especial de pliegue de sus proteínas, que hacen que el estrés no les afecte, durando así más sus estructuras corporales.

También estudian a las abejas reinas que duran 10 veces más que las obreras, residiendo su secreto en la “Vitelogenina” una proteína que las hace más fértiles y longevas, ya que ésta actúa protegiendo sus células de los radicales libres.

Lo cierto es que aún no se ha descubierto el elixir de la eterna juventud, pero si es cierto que gracias a esa búsqueda incesante en conseguir ese objetivo, se ha logrado que las investigaciones de los científicos de diferentes épocas se hayan dirigido hacia este campo y se haya logrado grandes avances biomédicos y genéticos, estando cada vez más cerca de encontrar fórmulas efectivas para alargar considerablemente la vida.

Tal vez algún día los avances de la ciencia permitan demostrar que no hay caos biológico en este complejo proceso del envejecimiento sino un proceso de orden y lógica molecular. En cualquier caso, más allá de los mensajes que se derivan de estos estudios biológicos, debemos tener presente que si bien la longevidad es plástica y manipulable genética, farmacológica o nutricionalmente, el envejecimiento es un proceso consustancial a la naturaleza humana y por tanto inexorable. Por ello, aprovechemos la Ciencia y los avances tecnológicos con las fantásticas oportunidades que hoy nos ofrecen para abordar los problemas de salud más próximos que todavía hoy no tienen respuesta.

⁹ Robert Moyzis, profesor de química biológica en la Universidad de California en Irvine, y la Dra. Nora Volkow,

Dejémonos de odios y de luchas innecesarias y preparémonos para poner en práctica lo que está en nuestras manos para mejorar nuestra calidad de vida, y conseguir tener una vida más plena y feliz, con lo que conseguiremos que la vida sea así mejor para cada uno y para todos los que nos rodean.

5 INTRODUCCION PARA ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Pero mientras los investigadores y científicos buscan dentro de la naturaleza la piedra filosofal que nos ayude a vivir más y mejor, debemos preguntarnos: que podemos hacer nosotros en este especial tiempo que nos ha tocado vivir y que herramientas tenemos a nuestro alcance para lograrlo.

La OMS¹⁰ define el envejecimiento activo como “El proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.

Es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, psíquico y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

Los científicos han definido la edad funcional como el funcionamiento de nuestro organismo desde la perspectiva biológica, psicológica y social y unos parámetros para medirla.

Basándose en la diversidad del proceso de envejecimiento, señalan que existe una vejez normal, una vejez patológica y una vejez con éxito o competente, satisfactoria o activa. Estableciendo unos parámetros para poder medirla.

La vejez normal, sería la que más se adaptaría a los parámetros medidos como normales para una determinada edad.

La patológica es la que transcurre con alguna enfermedad.

¹⁰ Año Europeo del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional 2012

Y la satisfactoria o activa, es la que discurre con baja probabilidad de enfermar o de tener alguna discapacidad. Por el contrario ocurriría con un buen funcionamiento físico y funcional e implicado con una vida social.

5.1 Envejecer Activo.

Podemos definir globalmente el término Activo¹¹ como:

- ✚ La participación de las personas en todas las cuestiones de la sociedad, creando así un nuevo modelo de sociedad, esto se traduce en un envejecer siendo protagonista de tu vida, en otras palabras lo que se denomina como el ser pro-activo.
- ✚ Vivir la vida con un dinamismo inherente a la forma de verla de cada persona y desde un enfoque comunitario con participación de los mayores en todo aquello que le es propio, tanto en actividades de ocio como en los servicios relativos a su comunidad.

Para ello sociedad debe garantizar la información y formación necesaria en todo momento y velar por sus derechos. Así como asumir la importancia del enfoque intergeneracional, donde se ayuda a fortalecer ambas generaciones.

Se debe empezar desafiando lo establecido en otras generaciones como tradicional. El aprendizaje y el trabajo pueden ser cuestión de los mayores y la jubilación no es la vejez. Esto significa que se debe promover el desarrollo personal a lo largo del ciclo vital.

Todo ello desde un enfoque integral, con visión compleja y global del envejecimiento. Revisar todos los ámbitos: sociales, sanitarios, económicos. Así como los psicológicos, afectivos, educativos, culturales o jurídicos.

Y nosotros los mayores debemos marcarnos unos objetivos fijados para vivir con calidad, tales como:

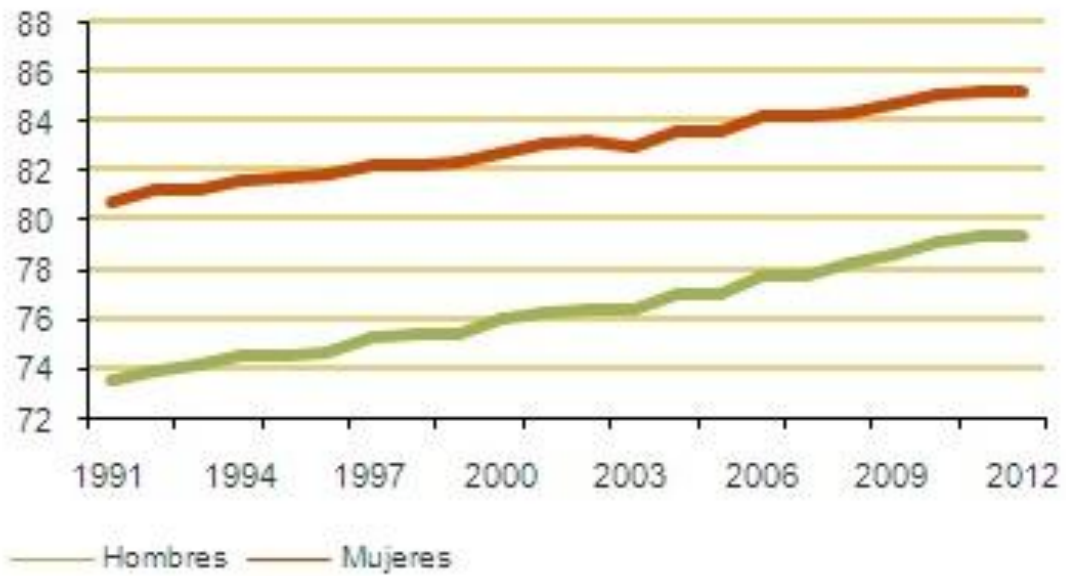
- ✚ Eliminar conceptos erróneos sobre envejecimiento.
- ✚ Aprender lo básico para envejecer activamente.

¹¹ Bermejo Garcia, L. Envejecimiento activo y actividades socio educativas con personas mayores. 2010

- ✚ Adoptar estilos de vida saludable.
- ✚ Potenciar, entrenar herramientas cognitivas, emocionales motoras y sociales.
- ✚ Promover desarrollo personal y participación social.

Evolución de la esperanza de vida al nacer

años



Fuente: Tablas de mortalidad. INE

EVOLUCION DE LA ESPERANZA DE VIDA AL NACER



PROYECCION A CORTO PLAZO DE LA ESPERANZA DE VIDA AL NACER

6 DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS PARA ALCANZAR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) utilizó en 2002 la expresión “envejecimiento activo” como un reto basado principalmente en la búsqueda y adopción de medidas preventivas.

Es un proceso de optimización de todas las condiciones de vida, con el fin de mejorar la calidad de vida en el envejecimiento de las personas. Queda claro, en relación a la prevención que hay que empezar cuanto antes, incluso desde la infancia. Aunque según los profesionales de la salud, ninguna edad es mala para empezar a tomar medidas.

Como señalan todas las investigaciones, para envejecer bien, necesitamos mantener un nivel óptimo de actividad física, actividad psicológica e intelectual y buenas relaciones sociales.

Estos serían según la mayoría de Psicólogos, Sociólogos, Terapeutas y demás investigadores los programas o prácticas a seguir para un buen envejecer.

6.1 FORMACION

La educación de las personas mayores. El artículo 26 de la Declaración Universal de Derechos Humanos dice: "Toda persona tiene derecho a la educación."

Art. 44.1 de la Constitución Española: "Los poderes públicos promoverán y tutelarán el acceso a la cultura a la que todos tienen derecho."

En España en el año 1993 se pusieron en funcionamiento los primeros programas Universitarios enfocados a mayores de 50-55 años.

Su objetivo está encaminado a realizar actividades para el desarrollo personal, mejorar las relaciones interpersonales así como mejorar los conocimientos propios, conocer las nuevas Técnicas de la comunicación e información y utilizar las nuevas tecnologías.

Tal y como recoge el Informe Delors publicado por la UNESCO, la educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser. Objetivos recogidos en la Universidad Jaume I de Castellón dentro de su programa para Mayores.

No hay excusas para iniciar cualquier actividad formativa, no caben las tan manidas expresiones de que "ya no tengo la cabeza como cuando era joven, además he perdido la práctica de leer o de estudiar", tan solo es empezar una actividad formativa que nos satisfaga el resto es cuestión de práctica y tiempo para empezar a recoger los frutos. "Es que yo no soy tan inteligente como tú". Otro falso tópico utilizado como excusa ya que está recogido en numerosos estudios que el ser humano tiene varios tipos diferentes de inteligencias.

Los psicólogos hablan de inteligencia fluida que está relacionada con la velocidad con la que se conectan nuestras neuronas y que empieza a declinar a partir aproximadamente desde los 30 años y la inteligencia cristalizada que está ligada al conocimiento y cultura y se mantiene casi toda la vida, pero lo importantes es que está demostrado que podemos frenar el declive con el aprendizaje continuo.

Una persona puede ser inteligente para unas cosas y serlo poco en otras, lo que quiere decir que la inteligencia no se puede medir de forma absoluta.

Según su definición, “la inteligencia es la capacidad de relacionar conocimientos para resolver situaciones”

Así nos encontramos con una persona del mundo rural que nunca estudió y sin embargo puede ser muy inteligente. Todos conocemos al típico abuelo de nuestro entorno que nos sorprende porque es capaz de resolver situaciones que otras personas con estudios y conocimientos del tema no serían capaces de resolver.

Las situaciones no son siempre las mismas. Por ejemplo una persona puede tener una capacidad muy grande para escribir cuentos (inteligencia lingüística) y sin embargo ser muy malo en deporte (inteligencia corporal y quinésica). ¿Podemos decir que es muy inteligente? Correctamente tendríamos que decir que es muy inteligente en lingüística pero muy poco en corporal.

6.1.1 Trabajar la memoria

Es muy seguro que todos tenemos la capacidad suficiente para aprender algo, así que debemos intentarlo. Podemos empezar utilizando las técnicas adecuadas, mejorando nuestro funcionamiento cognitivo, y entrenando lo mejoramos realizando toda clase de actividades, desde tareas domésticas, leyendo libros periódicos, revistas, hasta resolviendo toda clase de pasatiempos.

Algunos ejemplos de que la agilidad mental no está reñida con la edad fueron Miguel Ángel, que dio luz a sus mejores obras de los 60 a los 89 años, hasta su último día de vida. Goethe terminó su obra maestra Fausto a los 82 años.

Juegos, entretenimientos

Los juegos en general, cuando son un entretenimiento y no una adicción, son reconocidos como una buena práctica para la actividad cerebral, aparte de fomentar las relaciones entre amigos, familia, grupos, son válidos desde los juegos de naipes, dominó, hasta toda clase de pasatiempos.

Curiosamente el juego reconocido por excelencia como uno de los mejores, el ajedrez, ha sido el gran olvidado, excepto en unos pocos países donde forma parte

de su tradición y cultura y se fomenta desde niños. Afortunadamente, cada día se va extendiendo y fomentando entre los niños y por supuesto entre los mayores por sus muchas ventajas, por su bases matemáticas permite organizar el pensamiento es un entrenamiento de nuestra mente para aprender, pensar y para organizar el razonamiento lógico.

6.1.2 Preparación a la autonomía.

Para esto se necesita primero una buena información, que en todo momento sepa cómo actuar la persona que vive sola.

Es necesario conocer y practicar las pautas que nos permitan mejorar nuestros conocimientos y habilidades y poder adquirir nuevos recursos enfocados a promover nuestra autonomía.

Una alternativa a la soledad directamente ligada a la dependencia, es el fomentar la convivencia de personas mayores que viven solas con jóvenes que estudian o trabajan y necesitan una vivienda. Esta convivencia intergeneracional favorece a ambos ya que unos ganan en afecto y compañía y otros en experiencia e invertir menos tiempo en tareas domésticas, es una ayuda mutua.

En este aspecto tienen mucho que decir nuestros gobiernos, ya que son ellos los que tienen que fomentar toda clase de programas intergeneracionales, ya que se ha observado, allí donde se llevan a cabo, un enriquecimiento en diversos aspectos sobre todo emocional, de las partes implicadas. Este tipo de convivencia está empezando a ser habitual en algunos países.

6.1.3 Preparación a la jubilación

Todos hemos observado en nuestro entorno próximo a personas muy preparadas y activas que llegado un momento de su vida, de un día para otro se apagan, se pierde todo su potencial y sentimos que desaparecen. Esto suele suceder a los 65 años de edad de esa persona, y ¿Qué ha pasado?, que en ese instante, la sociedad ha decidido que ya ha terminado su aportación al mundo laboral.

Y la persona ha decidido que ya no es válido, ha pensado que si no es válido para lo que ha hecho durante ocho horas al día, varios miles de días ya no es válido para nada más.

Esto es un pensamiento erróneo que debemos descartar y para ello debemos empezar ya desde nuestra vida laboral en activo a pensar en planificar un futuro más o menos próximo. Empezando por el cuidado de nuestra salud física y mental, continuando con la adopción de actividades o hobbies que nos sirvan en ese futuro y terminando por asegurar un bienestar económico que nos permita una cierta independencia.

En nuestra sociedad actual, con la mejora de la calidad de vida y de condiciones laborales, se ha conseguido mejorar este paso respecto a generaciones anteriores, pero todavía queda un largo camino de proyectos y mejoras por recorrer desde las Instituciones hasta las empresas, para lograr una buena planificación de la jubilación.

6.2 BIENESTAR FISICO

6.2.1 Actividad física:

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha constatado los siguientes beneficios derivados del ejercicio físico:

- ✚ Incrementa el sentirse bien (estimula las endorfinas).
- ✚ Desarrolla la salud física y Psíquica (es una meditación en movimiento).
- ✚ Ayuda a preservar una vida independiente.
- ✚ Ayuda a controlar el peso, el estrés y las enfermedades metabólicas.
- ✚ Reduce el riesgo de aparición de enfermedades.
- ✚ Mejora la funcionalidad y minimiza el dolor.
- ✚ Ayuda a cambiar los estereotipos acerca de las personas mayores promoviendo una imagen social positiva.

La OMS define la actividad física como:

Todo movimiento de la vida diaria, incluyendo el trabajo, recreo, ejercicio físico y actividades deportivas.

Las principales características de una actividad física programada serían:

- ✚ Elegir una práctica que nos resulte divertida y que nos agrade.
- ✚ Empezar con una intensidad baja o media y siempre teniendo en cuenta las patologías y condiciones personales.
- ✚ Llevar una práctica regular y practicar de media a una hora por sesión.
- ✚ No realizar actividades competitivas.
- ✚ Realizar también a fondo las demás actividades diarias.

No existen contraindicaciones por edad de prácticas deportivas, así como no existe la actividad ideal, es cuestión de elegir aquella práctica deportiva que nos permitan nuestras condiciones físicas y se nos adecue a nuestro gusto o personalidad.

Si no hemos practicado deporte regularmente es conveniente pasar una revisión médica antes de iniciar una actividad de este tipo.

En general son recomendables las actividades aeróbicas y de bajo impacto, como nadar, andar, correr, bicicleta, bailar y yo recomiendo también deportes de raqueta moderados. Realizar las actividades en grupo resulta más ameno y fomenta el trabajo en equipo.

Los ejercicios de fortalecimiento tonifican los músculos y favorecen la salud de los huesos. También son muy recomendados para mejorar la flexibilidad, equilibrio, relajación y conseguir armonía, el yoga, tai-chi y el Pilates.

Lo ideal es practicar un ejercicio físico variado, ya que se favorecen distintos aspectos físicos.

6.2.2 Alimentación sana y medicación escasa:

“Que tus alimentos sean tu medicina, que tu medicina sean tus alimentos”
(Hipócrates)

Una correcta alimentación es la base de una buena nutrición y por tanto de la salud, pero estar bien alimentado no siempre garantiza estar bien nutrido.

Existen infinidad de alimentos, pero en cambio son unos pocos los nutrientes, básicamente serían las proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, sales minerales y el agua.

Así las proteínas serían las encargadas de formar los tejidos, (llamado alimento plástico) los hidratos de carbono y las grasas serían los alimentos energéticos, por ser la fuente de energía del organismo, las vitaminas y las sales minerales son los alimentos reguladores de los procesos del metabolismo.

Se considera una dieta equilibrada aquella que esté compuesta por varios alimentos y en proporciones adecuadas de forma que del total de calorías de una dieta el 10-15%, proceda de proteínas, un 30% de las grasas y un 55-60 de los hidratos de carbono.

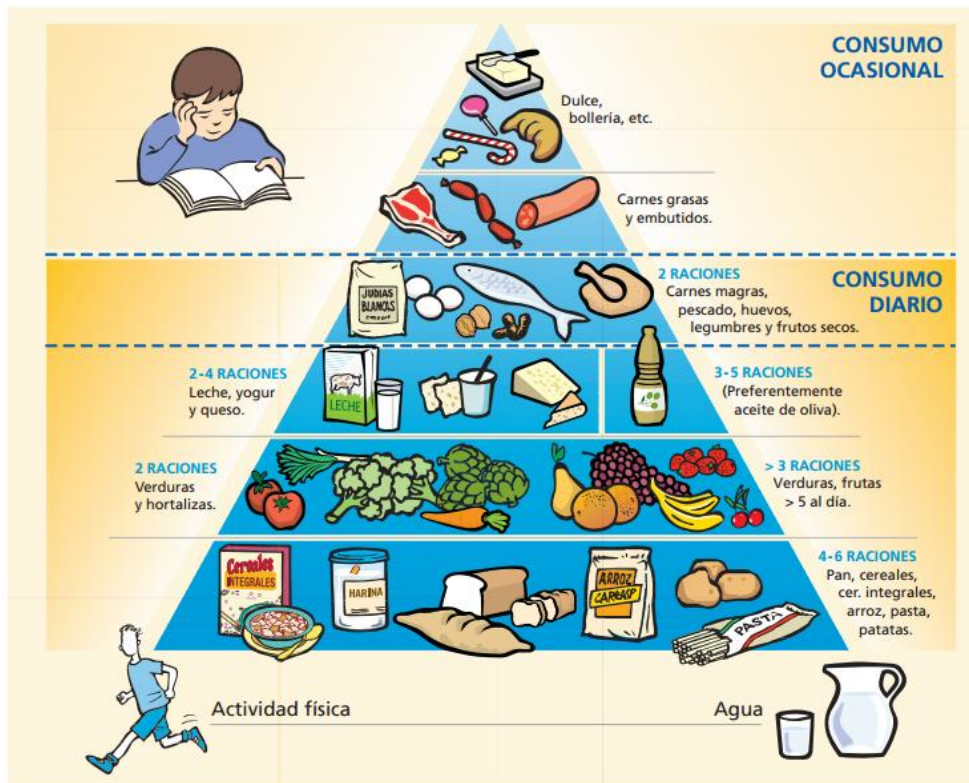
Las vitaminas y sales minerales suelen estar cubiertas con los alimentos de una dieta equilibrada.

No debemos olvidarnos del agua, que aunque no es un nutriente es el medio natural de nuestras células, ya que somos un 70 % de agua. Debemos beber agua abundantemente y de mayores cada vez más porque baja nuestra concentración de agua en los tejidos y corremos más riesgo de deshidratación.

Podemos tomar vino con moderación ya que se ha demostrado su carácter beneficioso para enfermedades cardiovasculares.

También los zumos de frutas, infusiones, té y café con moderación.

Debemos eliminar de nuestra dieta, el alcohol, las grasas y el tabaco y tomar una alimentación baja en calorías, como la dieta mediterránea rica en frutas, verduras, frutos secos, leche o derivados, pescado azul junto al aceite de oliva, ya que está considerada por muchos expertos como la más sana y equilibrada.



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

PIRAMIDE DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

6.2.3 Medicamentos y Medicina natural

Una mala nutrición unido a otras deficiencias es lo que conduce a muchas personas mayores a recurrir a un uso excesivo de medicamentos que ya sumado a otros fármacos que se toman por diversas patologías, dan como resultado una excesiva medicación.

Si bien es cierto que los medicamentos salvan vidas, no es menos cierto que el abuso de los mismos deteriora muchas otras. Según muchos estudios el abuso de fármacos, consigue entre otros efectos transformar en enfermedades graves lo que antes habían sido simples trastornos. Y está demostrado en medicina, que el abusivo uso de ciertos fármacos, ha llegado a producir infartos y cáncer entre otras enfermedades graves.

Una causa de esta necesidad es la baja tolerancia que tenemos hoy día a pequeñas frustraciones, ante las que no tenemos una defensa adecuada y nos surge la

necesidad de medicación. Sirva como ejemplo ligeras depresiones, ansiedad, tristeza.

Necesitamos un remedio urgente para cosas o situaciones insignificantes que antes considerábamos normales.

Para prevenir /evitar esto, hay que desarrollar por parte de organizaciones como los Servicios Sociales, campañas de formación y concienciación en este campo, para conseguir una buenas prácticas higiénico-sanitarias.

La medicina natural, se presenta cada vez con más fuerza (en nuestra sociedad cada vez más automatizada y mecanizada), como una alternativa a la solución rápida y mágica de la píldora polivalente que cura rápidamente todos nuestros males físicos y psíquicos.

Volvamos nuestra mirada hacia las plantas y frutas que junto a otras terapias es en muchos casos la solución de problemas de salud que la medicina alópata no ha podido resolver.

Por supuesto no podemos aventurarnos a tomar cualquier remedio casero que nos aconseje el vecino o el power point de moda que circule libremente por la red.

Siempre aconsejados por un médico naturópata, podemos descubrir y experimentar en nuestro cuerpo los efectos curativos de los principios activos de plantas, sustituyendo la excesiva medicación farmacológica.

Dentro de la misma corriente natural, existen otras técnicas alternativas a la medicina convencional que si bien no están demostradas científicamente sus propiedades curativas, no es menos cierto que cada vez son más utilizadas por personas que han agotado la otra vía y con algunos resultados positivos sobre su salud física y psíquica. La comunidad científica en general es escéptica en este sentido, por la falta de evidencia positiva ya que no existen estudios, y atribuye sus resultados más bien al efecto placebo. En este punto somos adultos y libres para elegir.

Por citar algunas de las más conocidas están la homeopatía, Flores de Bach o técnicas tan antiguas basadas en la canalización de la energía como la acupuntura o el Reiki.

6.2.4 Prevenir accidentes domésticos, viales y en general

Al tiempo que cuidamos nuestro cuerpo, debemos estar alerta a todo tipo de accidentes, bien sean de tipo doméstico o de tráfico. Sobre todo la vivienda que es nuestro espacio más íntimo y donde desarrollamos nuestra vida. Así debemos tener consciencia del riesgo que nos rodea, a la vez que aprendemos soluciones para adaptarla a nuestras necesidades y seguridad. Las nuevas tecnologías favorecen la información así como nos facilitan un entorno accesible y amigable, y mantienen en contacto con la seguridad.

La buena movilidad con la que lleguemos a la vez nos hace estar más activos, por lo que es fácil ver a personas mayores, andando por las ciudades, subiendo en autobús, conduciendo su coche, montando en bicicleta, etc. También moviéndose en aeropuertos o andenes para tomar un avión, trenes o metro.

Esto implica que debemos conocer bien nuestras aptitudes y asumirlas ya que es mayor la posibilidad que tenemos de sufrir accidentes por ser mayores. Podemos citar como ejemplos la falta de visibilidad, audición etc. Así como los posibles efectos derivados de tomar una medicación que afecte a nuestros sentidos.

Debemos aplicar técnicas de compensación, como pueden ser, reducir la velocidad, dedicar atención plena, recordar las normas de tráfico, seguir las señales escritas, y hacer uso de las nuevas tecnologías que ayuden a mejorar la seguridad.

6.3 BIENESTAR PSIQUICO, COGNITIVO Y EMOCIONAL

6.3.1 Desarrollo emocional

Las emociones son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales. Es un término genérico para referirse a la adaptación por parte de los individuos, a estímulos provocados por personas, animales, cosas etc.

Las emociones dan color a nuestra vida. Han sido las grandes olvidadas en un pasado reciente, y aún en la actualidad por el ritmo rápido que nos conduce la vida, afortunadamente cada día más asumimos que constituyen un componente muy

importante del funcionamiento humano, fundamental para adaptarnos a los ciclos de la vida.

Influyen decisivamente sobre la salud física y nuestro estado anímico. Es importante que asumamos su importancia y empecemos por identificarnos con ellas, adoptando las positivas y desechando las negativas. Aprender a regularlas así como adoptar una actitud abierta que nos ayude a expresarlas y que asumamos un papel activo en el desarrollo y crecimiento personal.

“Dar vida a los años”, es el complemento ideal de “dar años a la vida”.

Se trata de buscar el equilibrio entre lo psicológico, lo biológico y social.

Es muy importante conseguir un buen equilibrio emocional, ya que nos ayuda directamente frente a situaciones de estrés o depresión, así como para afrontar las situaciones límite como son la pérdida de seres queridos, la inseguridad económica, la pérdida de funciones motoras, desarraigo etc.

Cambiar no es fácil pero es posible; para ello debemos adoptar conductas que nos reporten consecuencias positivas y descartar aquellas que resulten desagradables o conduzcan a situaciones negativas.

Pensar positivamente, siempre podemos elegir lo que se piensa y como se piensa. No podemos ignorar los problemas, pero si podemos pensar en ellos desde otra perspectivas positivas.



CUIDE SU MENTE (FERNANDEZ BALLESTEROS, R.)

Es necesario fomentar nuestra autoestima; el cómo pensamos de nosotros mismos, ser capaces de reconocer nuestras capacidades y nuestras limitaciones.

Debemos de tratar de ser, realistas, objetivos, críticos y de valorarnos globalmente ya que nos ayudará a potenciar lo que tenemos y trabajar en lo que nos falta, tomando así el control de nuestro pequeño mundo, nuestra vida.

Los comportamientos y aprendizajes que nos suponen un esfuerzo a largo plazo son más eficaces que aquellos que son gratificantes a corto plazo. Actividades que fomenten la creatividad y el juego, así como la meditación nos ayudan en nuestro desarrollo emocional.

6.3.1.1 Inteligencia emocional

Algunos expertos han constatado que no siempre las personas que tienen mejor coeficiente intelectual o mejores notas académicas son las que más triunfan en los negocios, en la empresa, en la política o en la vida en general. Muchas veces son personas menos brillantes en los estudios pero que tienen algo en particular que los distinguen, son personas triunfadoras, líderes con gran carisma y gran habilidad en sus relaciones.

Con el tiempo se les ha definido como personas con gran inteligencia emocional. Fue planteada por el psicólogo Peter Salovey de la universidad de Yale, como un nuevo concepto de inteligencia, frente al conocido coeficiente intelectual.

Es un término relativamente nuevo y debe su nombre a Daniel Goleman¹², que ha descrito bastante el concepto en sus libros. Aunque no hay unos términos exactos que la definan, viene a ser la capacidad de una persona de conocerse y comunicarse consigo mismo, e interrelacionarse con éxito con los demás, teniendo muy en cuenta los sentimientos.

Es algo muy útil a todas las edades y la experiencia y sabiduría de los años, pueden ayudarnos a adquirirla y/o potenciarla lo que redundará en nuestro desarrollo personal y las relaciones con nuestro entorno.

Básicamente debemos trabajar según Daniel Goleman en cinco puntos:

- ✚ La empatía, aprender a ponernos en el lugar de los demás.
- ✚ Autoconsciencia emocional, es la capacidad de reconocer los propios sentimientos. El “conócete a ti mismo” del pensamiento Socrático.
- ✚ Control emocional, el saber manejar las emociones

¹² Daniel Goleman. *Inteligencia emocional*. 1996.

- ✚ Automotivación, saber utilizar y desarrollar nuestro potencial, voluntad, perseverancia y positivismo.
- ✚ Habilidades sociales, es la capacidad de crear y mantener relaciones sociales eficientes.

6.4 EL PODER DE LA MENTE

6.4.1 Meditación.

Lo que durante mucho tiempo parecía incompatible la ciencia y la espiritualidad, parece que hoy día gracias a la neurociencia, se está demostrando no solo la compatibilidad sino que además nuestro cerebro requiere a veces un descanso y esto le reporta grandes beneficios a la actividad cerebral, mejorando áreas como la memoria, empatía y el estrés.

Existen muchas técnicas de meditación la inmensa mayoría provienen de la filosofía oriental.

Desde la década de los 90 se viene practicando la técnica de meditación Vipassana, (palabra de origen hindú que significa “ver las cosas tal como realmente son”) conocida ahora como Mindfulness, o de atención o conciencia plena y su práctica ha crecido exponencialmente sobre todo en Estados Unidos, donde su práctica se aplica en muchos campos, donde triunfa por sus resultados.

El psicólogo Jon Kabat-Zinn¹³ dijo que “Mindfulness” significa prestar atención de una manera especial, intencionadamente en el momento presente y sin juzgar.

Una de las ventajas de mantener esa atención plena es que vamos tomando conciencia de nuestra propia conciencia.

Es algo muy simple “ser consciente de lo que estamos haciendo o sintiendo”, el antiguo consejo materno de “atento a lo que haces”

¹³ “La reducción del estrés basada en la atención plena”. Escuela de Medicina. Universidad de Massachusetts.

La mayoría están basadas en conseguir una respiración profunda y relajada, dejando tu mente fluir libre de pensamientos y se realizan adoptando una postura cómoda en un lugar muy relajado, puede ser tanto en interiores como al aire libre, muchas personas deciden practicarla en el exterior porque se enriquece con el contacto de la naturaleza.

La práctica de la meditación según estudios publicados en revistas de ciencia, resulta un gran remedio para muchos trastornos como la depresión, la ansiedad y los dolores crónicos. Estos estudios desvelan que la práctica de la meditación actúa sobre zonas cerebrales filtrando y modulando señales de dolor que envían los nervios. Concluyendo que si el ejercicio físico, da como resultado el aumento del músculo y fortalecimiento del hueso, ¿porqué no iba a tener el mismo resultado el ejercicio mental sobre la estructura cerebral?

Es además como se está descubriendo un antídoto contra las situaciones estresantes y la ansiedad, y ya es fácil observar como cada vez más psiquiatras se dirigen a la meditación como recurso frente a la depresión.

Utilizando la técnica de Mindfulness, psicólogos de la Universidad de Exeter han conseguido en pocas sesiones que la mayoría de pacientes dejara de tomar antidepresivos y mejoraran en pocos meses.

6.5 ELIMINAR EL ESTRÉS

El estrés es una respuesta de nuestro organismo a un suceso. Normalmente es una reacción de lucha, pelea o huida. Durante siglos a nuestros antepasados les ha ayudado en la caza y a no ser cazados. Es una respuesta saludable y necesaria, el cuerpo responde enviando una oleada de hormonas como adrenalina y cortisol a la sangre aumentando la reacción de respuesta, atención y fuerza.

No obstante, la vida moderna está llena de prisas, velocidad, y frustraciones, que nos pueden generar un estrés crónico que resulta nocivo para la salud.

Éste se manifiesta con depresión, dolencias y una serie de trastornos como aumento del ritmo cardíaco y diversas reacciones en la piel.

Es posible detectar nuestro nivel de estrés realizándonos un auto-reconocimiento, tratando de detectar síntomas en nuestro cuerpo como dolor de cabeza, opresión en el pecho, palpitaciones, dolores musculares, indigestión, estreñimiento, fatiga, insomnio, problemas de piel, disfunción sexual entre otros.

En nuestro comportamiento, como explosiones de ira, aumento del consumo de alcohol, drogas, tabaquismo. Aislamiento, llanto, mal desempeño laboral, cambio en el sueño, desinterés por el sexo entre otros.

Si detectamos varios de estos síntomas en nosotros, estamos obligados a reaccionar y comprometernos a cambiar. Y tenemos que hacerlo siguiendo unas sencillas pautas:

- ✚ Automotivación. Buscar lo que nos gusta.
- ✚ Fijar objetivos simples, realistas y factibles.
- ✚ Pensar positivamente con dialogo interno, frenando los pensamientos repetitivos y negativos, centrarnos en los positivos.
- ✚ Eliminar los pensamientos irracionales como filtrando los innecesarios, no personalizando, evitar la catastrofización y no polarizar como bueno/malo, blanco/negro. Existen muchos matices.
- ✚ Cambiar nuestra respuesta emocional controlando el enfado, no estallar en respuesta de ira. Pensar antes de actuar.

En definitiva, si no somos o no nos vemos capaces de reaccionar, debemos pedir ayuda a un profesional y él nos guiará para superar nuestro estado de estrés, mejorando nuestra salud y la de los que nos rodean.

6.5.1 Buscar el poder de la felicidad y la risa

No siempre la vida es agradable pero cada persona debe aceptar y aprender a reponerse de lo desagradable y buscar siempre momentos y a las personas que nos inspiran placer.

La alegría y risa nos ayudan a eliminar muchas barreras. El buen humor al tiempo que genera ambiente positivo, ahuyenta las conductas agresivas. Es una fuente para fomentar la amistad, ayuda en la distensión y la diversión y con los problemas emocionales.

Tiene también una función creativa y terapéutica, aplicar el sentido del humor empezando por nosotros mismos, debemos aprender a relativizar situaciones y aprender a reírnos de nosotros mismos.

Reducimos el estrés, expresar alegría aumenta las hormonas del placer, es contagiosa y consigue que los demás busquen tu compañía porque les hace sentir bien, hacen las relaciones más duraderas y nos hacen sentir más seguros.

En el libro de Mario Alonso Puig “Vivir es un asunto urgente”, el escritor plantea el resultado de sus estudios en pacientes, de cómo ha mejorado la vida de las personas que se plantean la vida desde la felicidad y la alegría. Logrando controlar mejor sus emociones.

6.5.2 Vivir y disfrutar de la sexualidad

El ser humano es un ser sexual como la inmensa mayoría de los seres vivos y lo es durante toda su vida.

La sociedad en la que precisamente se mitifica todo lo relativo a la juventud no favorece con sus mitos y tabúes la sexualidad de la persona adulta.

Existen demasiados prejuicios y falsos tabúes que hacen todo lo contrario, hacer sentir mal a los mayores que viven su sexualidad sin tapujos. Unido todo esto al cambio que experimentan nuestros cuerpos con el proceso de envejecimiento, dando como resultado una estética que se aleja de lo considerado como el estereotipo deseable sexualmente.

Afortunadamente para nosotros, este pensamiento va cambiando poco a poco al tiempo que se prolonga la vida con mejor calidad en todas sus facetas, siendo aplicable también a la sexualidad, ya que se envejece tal como se vive, por tanto nos ayudará en el futuro el haber gozado en etapas anteriores de una buena vida sexual.

Como definen Master y Jhonson *“La sexualidad es más que la biología de los genitales, más que la procreación, el contacto sexual, las hormonas o el orgasmo; es una función y fusión de todo lo que afecta completamente al hombre y a la mujer de cualquier edad”*.

Siempre se ha relacionado sexualidad y sexo, la sexualidad va más allá de una relación como es el coito.

No podemos comparar la sexualidad en la etapa adulta con la desarrollada en la juventud, basada más en principios hedonistas que en sentimientos, sensaciones y afecto. La sexualidad basada en el sexo, incluye identidades, erotismo, afecto, amor y reproducción.

Se experimenta desde fantasías, deseos, actitudes, prácticas y relaciones y es el resultado de la combinación de varios factores desde biológicos o psicológicos hasta religiosos y espirituales. Es la relación afectiva que más necesita el ser humano desde que nacemos.

Incluso con todos los condicionantes debe seguir activa en cuanto la persona lo desee, entendiéndola como una relación afectiva amplia y no solo ligada al coito, aunque éste siga siendo habitual. Debemos abrir el concepto de sexualidad como algo mucho más amplio de lo aprendido.

La sexualidad es un poder para formar lazos sólidos y una unión íntima con otra persona con la cual podemos producir y sustentar vida, sin las restricciones culturales o religiosas se puede buscar la compañía que se desee sin limitar su expresión sexual.

Para mantener la sexualidad, debemos empezar por aceptar los cambios que se producen en nuestro cuerpo. Cambios físicos como falta de erección en los hombres y sequedad vaginal en las mujeres, por mencionar alguno de los más notables y hormonales como la disminución de deseo sexual. No confundir estos síntomas con los causados por el uso continuado de ciertos medicamentos o la ingesta excesiva de alcohol. Por suerte hoy día tenemos una gran cantidad de medicamentos y elementos terapéuticos suficientes para subsanar casi todas las anomalías relacionadas con estas limitaciones, siempre bajo la supervisión de un especialista.

Una vida sexual activa y una buena prevención durante los años de juventud y madurez ayuda a llegar en buenas condiciones a la edad adulta.

Partiendo de una buena educación en este campo, así como la aceptación de los cambios fisiológicos del sexo, debemos favorecer que la sexualidad permanezca activa a lo largo de los años por la multitud de efectos positivos; ya que proporciona bienestar físico, fortalece vínculos y nos ayuda a sentirnos queridos y favorece nuestra autoestima.

A nuestra edad, debemos utilizar la imaginación, tacto y experiencia utilizando las técnicas, avances y los consejos de terapeutas en sexología a nuestro alcance para mantenerla viva, ya que es una dimensión básica del ser humano.

6.6 BIENESTAR SOCIO AFECTIVO

El ser humano es social por naturaleza. Nuestra relación con la familia, amigos y compañeros nos beneficia en muchos aspectos y ayuda en situaciones de enfermedad o pérdida.

Mejoramos nuestro compromiso social, al ejercer nuestros derechos ciudadanos, en la participación y el voluntariado. Con ello mejora nuestra autoestima al sentirnos útiles para la sociedad al tiempo que intervenimos directamente en los procesos que nos afectan. Ayudamos a otras personas a integrarse, o bien en sus necesidades básicas.

Mejoramos con ello la comunicación y la relación interpersonal, que nos enriquece emocional e intelectualmente y evitamos además posibles sentimientos negativos y depresivos.

En el cuidado de mayores y dependientes, evitamos la soledad y el sufrimiento de personas que en muchos casos se encuentran solas o desvinculadas de la familia. En ocasiones servimos de ayuda para que dichas personas recuperen vínculos perdidos con la familia o con la sociedad.

También aprendemos a promover el buen trato y el respeto a las personas frente al maltrato o a la indiferencia frente a una gran cantidad de problemas como la exclusión social, la inmigración, o el maltrato de género.

Podemos aprender a utilizar nuestro tiempo de ocio, mejorando nuestra vida por medio de actividades como el juego en compañía de otras personas, favoreciendo

las relaciones, estableciendo rutinas y evitando el mal del aburrimiento que puede afectar a personas mayores solitarias.

6.7 CONTACTO CON LA MADRE NATURALEZA

Al igual que el ser humano no debe olvidar su identidad con la misma razón no podemos olvidar donde se desarrolla nuestra vida, el planeta o la Madre Tierra como se conoce en muchas culturas. Primero con la Era de la Industrialización y después la Era de la Tecnología, hemos ido abandonando el campo y perdido contacto con la Naturaleza. Hemos perdido el vínculo que nos mantiene unido a nuestro entorno.

Ahora que volvemos a recuperar nuestro tiempo, debemos emplear parte de ese tiempo, retomando el contacto con esta Tierra, valorándola, respetándola, cuidándola y de paso nos sentiremos recompensados por todo lo que nos devolverá de bienestar esa relación. Es el legado de nuestros antepasados y tenemos la obligación de dejarla intacta a nuestros descendientes.

El cultivo de un pequeño huerto, el cuidado de flores de un jardín el pasear por la playa o la montaña, el sentir el aire que respiramos, redundará en nuestra salud.

6.8 ESPIRITUALIDAD

¿Qué es la espiritualidad? En muchas culturas la palabra “espíritu”, se relaciona con la fuerza de la vida, es la fuerza que nos motiva y nos conecta a unas personas con otras y al mundo.

La espiritualidad es en definitiva la fuente de nuestro Ser, es la que nos da sentido, motivo y significado para vivir, la que impulsa y alimenta nuestras emociones, amar, deseos, relaciones, sueños y todo lo que consideramos vital.

No es extraordinario, es algo natural, es esencial para dar sentido a nuestras vidas, no tiene que estar forzosamente relacionada con ninguna religión, creencia o ritual. Aunque si bien es cierto que es la religión lo que da sentido de vida a muchas personas creyentes. Han existido muchas personas religiosas y creyentes, por citar algunas como Santa Teresa de Jesús o la madre Teresa de Calcuta, que han tenido

una gran espiritualidad y personas que han negado su creencia religiosa, pero en cambio han demostrado por sus razonamientos y actuaciones en la vida, tener una gran vida interior como Einstein o Rousseau.

Surge conectándonos con nuestro interior y a su vez con los demás, desarrollando nuestros valores personales.

Todas las personas tenemos nuestra manera de vivir y de manifestar nuestra espiritualidad, en el trabajo, en la familia, lo que nos induce a ser mejores amigos, mejores padres, en definitiva en la búsqueda del amor, la bondad, la sensibilidad y la verdad.

La espiritualidad nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio mental y nuestra confianza y tomar una postura positiva para avanzar.

“Recuperar la conciencia de Ser y permanecer en ese estado de “sensación-realización” es lo que es la Iluminación”.

“La emoción surge en el punto donde cuerpo y mente se encuentran”.

Según recoge Eckhart Tolle en su libro “el poder del Ahora”.

Añade que ser consciente del cuerpo interno, tiene el beneficio de frenar el proceso de envejecimiento del cuerpo físico. El cuerpo interno no cambia con el tiempo a diferencia del cuerpo físico, tiene el mismo valor energético interior a los 20 años que a los 80 y aunque envejecemos nuestra esencia interior brillará de forma que nuestra apariencia externa no será la de una persona mayor. Añade que no existe prueba científica pero lo mejor es practicarlo y observar tu mismo el resultado.

6.9 CULTIVAR LA AMISTAD Y LA FAMILIA

6.9.1 La comunicación como puente de relaciones

La comunicación es la habilidad básica del conjunto de habilidades sociales, es la base donde se cimenta la convivencia, es la acción de transmitir información.

Por medio de la comunicación, establecemos un puente entre personas y grupos haciendo partícipes de lo que se quiere compartir en ambos sentidos.

Transmitimos pensamientos, creencias, valores y sentimientos, sin ella nuestra vida en sociedad sería un caos, sirva el ejemplo bíblico de “La Torre de Babel”. La comunicación se desarrolla en tres procesos: emisión – mensaje – recepción y en ella intervienen varios elementos, entre ellos los verbales y los no verbales. En los verbales estaría el contenido del mensaje y lo no verbales el cómo se comunican, el tono de la voz, la mirada, la expresión, el gesto.

Gran parte del éxito de nuestra relación con amigos y familia, depende en gran medida de nuestra forma de comunicarnos, de ahí su importancia para fomentar unas buenas relaciones socio-afectivas. Por medio de ella somos capaces de transmitir nuestras emociones y también detectar en los demás su estado anímico, lo que nos ayuda a comprender y que nos comprendan mejor.

En la comunicación es muy importante la empatía, el ponerse en el lugar del otro y la asertividad que consiste decir siempre lo que se piensa de una forma correcta, esta sería la postura equilibrada entre la pasividad o callarse siempre y la agresividad en la comunicación, avasallando o amedrentando al otro.

Una buena comunicación apoyada en una generosa sonrisa fortalece nuestras relaciones interpersonales, base exitosa de una relación entre familia y amigos. Los seres humanos somos eminentemente gregarios y necesitamos de los demás al igual que los demás necesitan de nosotros; por esta razón debemos mantener los vínculos con la sociedad, aportando tiempo, experiencia y nuestra propia identidad.

6.9.2 La familia y los amigos

“El mejor regalo que puedo recibir de alguien es que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque. El mejor regalo que puedo dar es, ver, escuchar, entender y tocar a otra persona” (Eckhart T. El Poder del Ahora)

La familia como red de apoyo social necesita de nuestros mayores, debemos contribuir a mejorar la convivencia haciendo valer nuestra experiencia, creando un clima de encuentro, tratando de eliminar comportamientos negativos y favoreciendo los positivos.

Nuestra relación directa con hijos, suele ser a veces conflictiva, en lugar de caer en descalificaciones debemos educarlos, potenciar todos sus valores, escucharlos y estar disponibles para cuando te necesiten de verdad.

La relación con nuestros nietos es en cambio rica en momentos entrañables, nosotros les aportamos compañía, sabiduría y afecto, y ellos nos envuelven y rejuvenecen con su ingenuidad, su cariño y su mágica sonrisa.

A los amigos los hemos elegido libremente, mantengamos ese vínculo reuniéndonos con regularidad, mostrando respeto y manteniendo el apoyo mutuo.

6.10 DINERO Y TRABAJO

6.10.1 Dependencia económica

El dinero es un símbolo de independencia y como tal a cualquier edad pero sobre todo a la vejez, representa un factor importante para que los mayores mantengan su autonomía.

No les satisface el acumular dinero, precisamente las personas mayores son más dadas a mostrarse generosas con la familia, los amigos o en actos solidarios o con donaciones. Pero si intranquiliza la ausencia del mismo o llegar con muchas dificultades a cubrir tus necesidades básicas.

Las personas mayores que han trabajado durante toda su vida se merecen llegar con una cierta solvencia que no solo cubra sus necesidades básicas sino que además les permita un cierto grado de libertad y poder utilizar ese dinero para realizar actividades o cumplir pequeños sueños como ese viaje ideal que antes el tiempo no les permitía. Viajar supone para las personas, tener convivencias con otros grupos, adquirir nuevas experiencias, conocer nuevas culturas, países, sus gentes y costumbres lo que facilita adquirir una mayor comprensión y tolerancia.

En definitiva necesitan disponer libremente de sus bienes personales, para su satisfacción personal, desde lo lúdico hasta lo intelectual.

Tanto la ausencia de dinero como el no permitir a los mayores utilizar sus bienes constituyen un atentado contra su libertad. Los gobiernos y las familias deben

colaborar en ese sentido, pero es necesaria una planificación personal e individual adecuada desde el principio, empezando por tener claros los conceptos acerca de las cotizaciones laborales, conocer detalladamente cómo se traducen esas cantidades en la futura pensión de jubilación. En caso necesario complementar con un plan de ahorro o de pensiones, por supuesto en planes seguros, sin asumir riesgos y con garantía plena de su recuperación cuando la persona libremente lo decida y la ley lo permita.

Seguir trabajando

Para muchas personas que disfrutan de su trabajo es un incentivo a su vejez el poder seguir siendo activos, desde la perspectiva profesional, mental, social y emocional representa un estímulo para seguir siendo útil a los demás y a la sociedad en general.

Hay que diferenciar trabajos penosos que representan una carga difícil de soportar de la de aquellos que una persona mayor pueda sobrellevar.

Actualmente es un hecho el aumento en la edad de jubilación en muchos países, algo que está considerado desde una faceta puramente económica por los gobiernos. Pero es un hecho incuestionable que al aumentar las esperanzas de vida, aumentan las posibilidades de llegar más sano y activo a edades avanzadas, es por tanto necesario para esta sociedad la aportación de los conocimientos y experiencia de los mayores, preferiblemente si es una prolongación voluntaria de su vida laboral.

Pero ahora bien esto se debe potenciar desde los gobiernos, desde la no discriminación respecto de los más jóvenes y aplicando políticas de prevención de la salud de las personas mayores en sus puestos de trabajo.

7 CONCLUSIONES

7.1 Conclusiones del Trabajo

Hablar de vejez, ha parecido casi siempre sinónimo de hablar de enfermedades, limitaciones, resignaciones, pérdidas y otras adversidades.

En muchos libros de gerontología, se recogen entre otros estudios profundos, todo aquello relativo a las enfermedades propias de la vejez y como convivir con ellas.

Pero ya tenemos información de sobra acerca de todas ellas y más en nuestra era de las nuevas tecnologías, sabemos que tarde o temprano nos afectará con más probabilidades que a una persona joven alguno de los “virus de la vejez”.

Mi objetivo principal desde que pensé en realizar este trabajo, ha sido no hablar, o hablar lo estrictamente necesario de los achaques, enfermedades y demás eventos negativos que puede conllevar el proceso de envejecer. Mi intención ha sido más bien buscar toda la información útil, para adaptarla a la planificación de un trabajo diario preventivo, con un único y gran fin, lograr envejecer bien.

Y cuando aparezcan las dificultades, que las hay, enfermedades, limitaciones, pérdidas, soledad, reveses en general, que en gran medida habremos logrado retrasar alguna de ellas, estaremos física, psíquica y emocionalmente mejor preparados para afrontarlas, no con resignación, sino con lucha y adaptación. Debemos enfocar nuestro trabajo hacia la prevención, para evitar así la rehabilitación.

La realización de este trabajo me ha reportado varias satisfacciones, en un principio he disfrutado buscando y seleccionando toda la información que me ha parecido útil hasta completar el trabajo. Obviamente también la recompensa académica, que conlleva realizar un trabajo de grado, pero sobre todo lo que más me satisface, aparte de lo que he leído y aprendido, es el hecho de comprobar que estoy poniendo en práctica en mi día a día, muchas de las teorías y de las técnicas aprendidas, y trato de integrarlas en mi forma de ver y de vivir mi vida.

Y desde aquí invito a todas aquellas personas que tengan inquietudes para vivir una vida más plena, a hacer lo mismo, utilizando alguna de las guías recogidas en

este trabajo, o bien que les sirva el mismo como punto de partida para iniciar su propia búsqueda de la aventura de la otra vida, una vejez sana y activa.

Tras varias vueltas sobre lo anteriormente escrito, mis pensamientos deambulaban sobre lo teórico de este y de cualquier trabajo, pero el cómo traducimos esto en la práctica de la vida diaria, es lo realmente importante. Máxime teniendo en cuenta que los seres humanos somos tan parecidos en los aspectos físicos, biológicos, fisiológicos y hasta psicológicos, pero cuando entran en juego los sentimientos propios comenzamos a diferenciarnos (a veces por matices) los unos de los otros.

Fue por esto que llegué a la conclusión que la mejor manera de realizar un trabajo práctico sería recogiendo las opiniones de las personas de mi entorno y que mejor que la de mis compañeras y compañeros de actividades de la Universidad para Mayores.

Así que decidí realizar una encuesta entre los mismos, pidiéndoles además opiniones sobre lo que ellas/os consideran importante para conseguir un envejecimiento activo.

7.2 La encuesta

Las preguntas de la encuesta están basadas en todos los aspectos recogidos en este trabajo para conseguir un envejecimiento activo. He recogido un total de doce aspectos, que consideré mas entendibles y se pedía que repartieran de 12 puntos hasta 1 punto según el orden de importancia para cada persona.

De las encuestas repartidas, fueron devueltas cumplimentadas 215 (prácticamente la mayoría), resultando un total de 126 las correspondientes a las mujeres y 89 las de los hombres, comprendidos en una franja de edad entre los 60 y 80 años.

He elaborado una hoja de cálculo en Excel, que permita recoger y procesar las puntuaciones obtenidas. De forma que saque un promedio sobre diez de lo valorado, diferenciando entre hombres y mujeres y finalmente se elabora una gráfica mostrando los resultados y en otro apartado se recogen textualmente todas sus frases.

Desde estas líneas quiero agradecer a todas las personas que han participado en esta encuesta su amable y generosa participación, con ella han colaborado en este trabajo enriqueciéndolo con sus sabias y profundas aportaciones.

En los Anexos, está recogido el modelo de encuesta.

7.3 Conclusiones de la encuesta

Tuve varias dudas en un principio en la forma de realizar la encuesta, pero si tenía claro que quería saber si los aspectos recogidos en el trabajo se correspondían con la realidad de lo que viven y realizan en su día a día las personas de mi edad y mi entorno, aparte de conocer aquello que ellos/as, viven o valoran como importante para alcanzar el deseado envejecimiento saludable.

Agradablemente, he podido comprobar que todos los aspectos han sido valorados como importantes. Independientemente de la puntuación obtenida, aunque destaquen ligeramente unos sobre otros.

De esta encuesta aplicada al trabajo, me gustaría destacar ante todo, la enseñanza recibida de muchas de sus frases o pensamientos tan llenos de sabiduría citados tanto por ellas como por ellos.

En segundo lugar me han enseñado que quizás si el aspecto de la salud estaba implícito en todos estos aspectos, por si solo es un tema tan importante como recoge una gran mayoría como para destacarlo como otro aspecto a tener muy en cuenta, algo considerado por muchas/os como algo de vital importancia en este envejecer activo.

Por otra parte recogiendo con ello también sus opiniones, destacar que resulta a veces difícil puntuar un aspecto más que otro cuando en realidad son casi igual de importantes. Yo he tratado de recoger una media que finalmente reflejara el sentir de la mayoría.

Así resulta curioso como algunos aspectos para unas personas son destacados como los más importantes mientras que otros lo califican como muy poco importantes, aún así el promedio de las valoraciones va igualando unos a otros.

Considerando lo anterior, se podría decir en líneas generales que hay aspectos como el de las relaciones con la familia y los amigos, considerado tanto por hombres con un siete, y mujeres con un siete con uno, sobre diez, el aspecto más destacado. Lo que me lleva a la conclusión de la importancia que tiene para las personas mayores cultivar generosamente estas relaciones que le sirven de apoyo y de ayuda en su proceso al tiempo que ellos te hacen sentir necesario.

Destaca muy cerca la importancia de la formación con un 6.5 de media para los hombres y 6.2 para las mujeres.

Por otra parte la actividad física es ligeramente más importante para los hombres 6.2 que para las mujeres 5.7. En cambio aunque casi igual pero al revés en bienestar psíquico y emocional 5.3 para los hombres y 5.7 para las mujeres.

En general casi todos los aspectos son valorados muy parecidos por los hombres y por las mujeres.

Ligeramente menos valorado estarían, las relaciones con la sociedad, curiosamente el dinero y el trabajo y por último la religión o la espiritualidad, algo que me ha llamado la atención porque venimos la mayoría de una infancia caracterizada por una enseñanza religiosa, parece que a estas alturas hemos perdido parte de esas creencias/enseñanzas. Si bien esto no estaría reñido con el concepto de espiritualidad pero que parece indicar que esta sociedad no favorece o fomenta este aspecto o bien no lo consideramos importante.

Resumen de las valoraciones:

Los aspectos más valorados por las mujeres:

- ✚ Las relaciones con la familia y los amigos, con una media de 7.1
- ✚ La formación y educación, con 6.2
- ✚ Eliminar el estrés, con 6.2

Los aspectos más valorados por los hombres:

- ✚ Las relaciones con la familia y los amigos, con una media de 7.0
- ✚ La formación y educación, con 6.5
- ✚ La actividad física 6.2.

Los aspectos menos valorados por las mujeres:

- ✚ La sexualidad, con una media de 4.4
- ✚ Contacto con la naturaleza con 4.4
- ✚ Relaciones con la sociedad con 4.1
- ✚ La religión o la espiritualidad con 3.6

Los aspectos menos valorados por los hombres:

- ✚ Dinero trabajo, con una media de 4.5
- ✚ Relaciones con la sociedad con 4.3
- ✚ La religión o la espiritualidad con 3.3

Para concluir, la gran mayoría coincide en la importancia de la salud pero destacaría de sus comentarios que es básico aprender a aceptar tu situación y tus circunstancias personales y esto se consigue por el camino del autoconocimiento y queriéndose y aceptándose uno mismo tal cual es.

7.4 Conclusiones personales, basadas en mi experiencia.

7.4.1 Mi preparación a la Jubilación.

Después de toda una vida trabajando, llega un momento que estas deseando dejar de trabajar, la idea se va forjando poco a poco ya que ves a tu alrededor como se van yendo anticipadamente compañeros de toda la vida y sin ser consciente te vas creando la imagen idealizada del retiro y llegas a obsesionarte con la idea de que no va a llegar nunca.

Quieres dejar de trabajar, aunque no es el trabajo en sí lo que te cansa, quieres evitar las responsabilidades, el estrés pero sobre todo lo que más deseas en el fondo es poder disponer de tu tiempo, utilizarlo y gestionarlo sin obligaciones.

Pero como reza un viejo aforismo, ten cuidado con lo que pides, por que se te puede conceder.

Y así fue, de pronto un día me levanté, me miré en el espejo y al tiempo que el espejo reflejaba una imagen que no me parecía la mía, pensaba, curiosamente no

con satisfacción, ya lo has conseguido, ya no tienes que ir mas a tu puesto de trabajo.

Y bien, ¿ahora qué?, ya tienes todo el tiempo del mundo, llénalo de actividades y ocio, pues no, no es tan fácil como me parecía desde mi posición de trabajador activo, cansado de responsabilidades y obligaciones, no es sencillo llenar ese gran vacío de horas diarias que nos ocupaba la actividad laboral.

Y mucho menos si te paras a pensar que has conseguido una jubilación pagando un precio y es el de cumplir años, en definitiva te has hecho mayor.

Así estuve el primer mes un tanto desorientado, coincidiendo además con una etapa de rehabilitación por una vieja lesión, hasta que poco a poco fui mejorando la lesión física y frenando un tanto mis pensamientos negativos y desorientados.

Fue en esta etapa cuando tomé mis primeros contactos con la meditación y si bien es cierto que era un tanto escéptico al principio, con el tiempo comprobé que me ayudó a aclarar mis pensamientos y dar pasos en la búsqueda de estabilidad.

Me planteé, que había cerrado una etapa importante de mi vida, pero se abrían otras nuevas, no menos importantes.

Así que corté de raíz el flujo de esos pensamientos negativos y me decidí a iniciar con ilusión, y con el propósito de mantener activas mis facultades físicas, psíquicas y emocionales otra nueva andadura.

Mi primer paso en ese camino, fue realizar la preinscripción en la UJI para mayores y a partir de ahí, se han ido encadenando en una consecuencia lógica otros muchos más.

7.4.2 Los mayores expertos

Somos una generación que ha cumplido sus obligaciones, hemos criado a nuestros hijos, hemos cuidado a nuestros padres y también a los nietos cuando lo necesitan. Y además muchos de esta generación son el sustento hoy día de familias enteras.

Los de mi generación de los 50, hemos vivido muchos cambios, desde el movimiento hippy hasta la revolución tecnológica, y hemos luchado activamente

por conseguir alguno de ellos, hemos militado clandestinamente en algún sindicato o partido político en busca de los derechos y libertades, somos parte activa de nuestra democracia.

Tenemos todavía las fuerzas y ganas necesarias para poder conducir perfectamente nuestras vidas por el camino que elijamos. No queremos que ni los gobiernos ni las Instituciones nos manipulen ni aceptamos que nos asignen ningún rol preestablecido.

Y aunque es tan respetable y aceptable como otra opción válida para llenar tu día a día, me atrevo a decir sin equivocarme demasiado que las personas de nuestra generación, no estamos dispuestos a pasar el día con tan solo ir a pasear al parque, contemplar obras, ver en la tele el “salsa rosa” de turno o llenando algún autobús del Imsero para ir a Benidorm.

No queremos que nos lleven como manadas, nuestra generación en su mayor parte es autónoma en cuanto a movilidad física, capacidad económica e intelectualmente. Estamos sobradamente capacitados para realizar la mayoría de tareas que requiere nuestra sociedad.

Lo que queremos es seguir siendo activos, aprendiendo y enseñando al mismo tiempo, queremos que se nos tenga en cuenta en todos los ámbitos de la sociedad, estamos dispuestos a compartir nuestro tiempo de forma altruista, colaborando en asociaciones, compartiendo programas de formación intergeneracionales, poniendo en definitiva nuestro tiempo, conocimientos y experiencia al servicio de nuestro mundo. En una palabra tenemos la obligación y el derecho de participar activamente en la construcción de las nuevas sociedades del siglo XXI.

Lo dicen los muchos estudios al respecto, y yo así lo siento, hoy en día una persona de 65 años, no es joven, ni siquiera maduro, pero tampoco es un anciano como podía serlo hace unas décadas, somos menos jóvenes. Los estudiosos del tema tan dados ellos a ponerles nombres complicados a todo, lo definen con el término de “senelescencia”.

Tenemos por delante un promedio de vida de unos 20 años, y según el INE de mantenerse las actuales condiciones demográficas en el periodo 2013-2022, aumentarían en unos 2.3 años en España. Tenemos y debemos ocupar nuestra

energía y nuestro talento en los lugares que nos corresponde, para ello nuestra sociedad, desde Gobiernos, Instituciones, Enseñanza, Administraciones, debe buscar el sitio adecuado donde podamos ser útiles.

Porque los mayores de hoy nos sentimos más independientes, longevos y activos.

8 Epílogo

Por lo que concierne a mi modo de vivir la vida, mientras disfrute:

- ✚ De la agradable compañía de mi familia, en torno a una buena mesa.
- ✚ De un día intenso de juegos y risas con mis nietos.
- ✚ De la sensación del sol y del mar en mi piel.
- ✚ De un paseo por la montaña sintiendo cada inspiración de aire puro.
- ✚ De las mágicas e intensas caminatas realizando el camino de Santiago.
- ✚ De una copa de vino, en una divertida reunión con la compañía de amigos o familiares.
- ✚ De poder ayudar o colaborar con alguien que lo necesite.
- ✚ De la lectura de un buen libro, oyendo música o aprendiendo algo nuevo.
- ✚ De un intenso partido de pádel con mis compañeros, risas y cerveza.
- ✚ De las sensaciones especiales de viajar y conocer este extraordinario mundo.
- ✚ Disfrutar plenamente de mi sexualidad.
- ✚ De gozar de buena salud.

¡ ESTARE VIVIENDO PLENAMENTE ¡

“Envejecer es un mal vicio que no se pueden permitir los que andan muy ocupados”

(André Maurois) (Emile Herzog), novelista y ensayista francés.

9 ANEXOS

9.1 Modelo de Encuesta realizada entre compañeros y compañeras de distintos cursos de la Universidad para Mayores.

ENCUESTA SOBRE ENVEJECER ACTIVO – TRABAJO FINAL DE GRADO UJI

Según tu forma de ver la vida:

MUJER

HOMBRE

¿Qué consideras mas importante para un envejecer activo?

Puntua de 12 a 1, de acuerdo a su importancia para ti.
(Mas importante 12.....menos 1)

Formación y educación (aprender, leer, estudiar.....)

Actividad física (practicar deportes, bailar, caminar.....)

Bienestar psíquico y emocional (juegos, ajedrez, oír música, meditar.....)

Eliminar el estrés (relajación, potenciar la risa y la sonrisa....)

Disfrutar la sexualidad (juegos, besos, caricias, sexo.....)

Relaciones con la sociedad (voluntariado, asociaciones.....)

Contacto con la naturaleza (pasear mar o montaña, agricultura, horticultura.....)

Espiritualidad/Religión (Creencia en un Ser superior, en Dios, en tu propio Ser.....)

Familia/Amistad (Mantener relaciones habituales y cordiales, favorecer la amistad....)

Dinero/Trabajo (Tener dinero suficiente, o un trabajo.....)

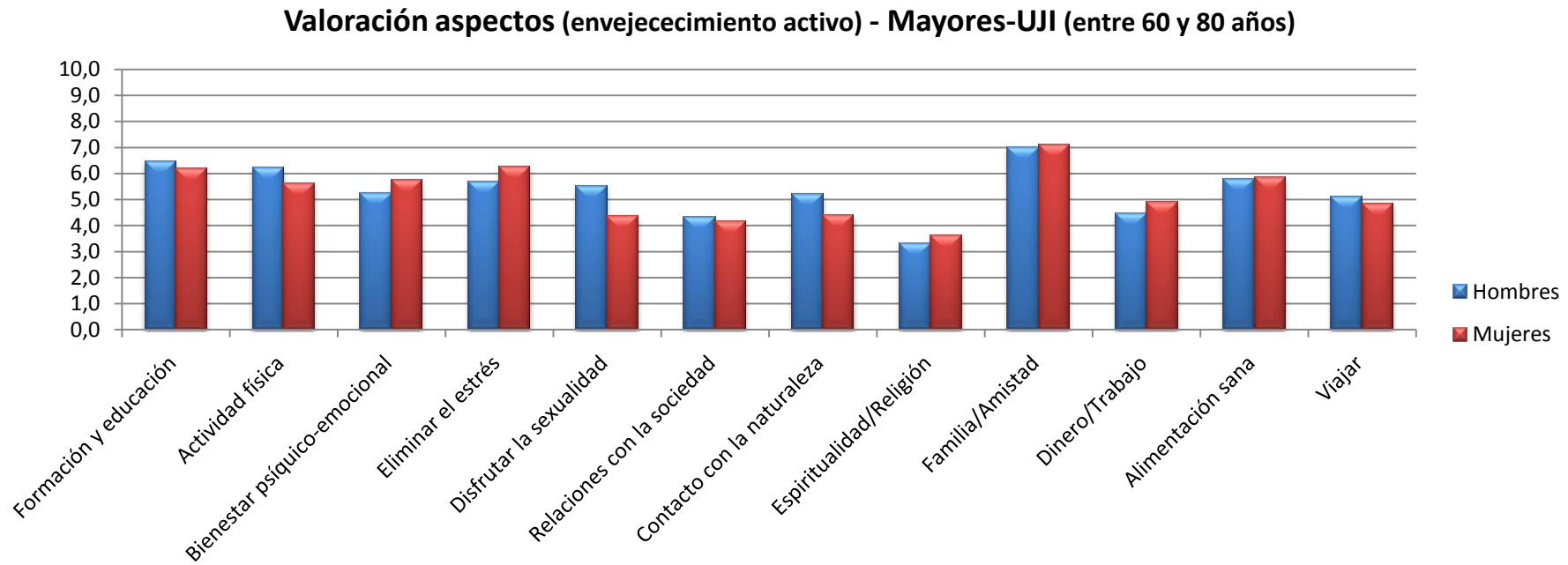
Alimentación sana (Medicación escasa, medicina natural, terapias alternativas.....)

Viajar (conocer nuevos lugares, gentes, costumbres.....)

Describe brevemente lo que tú consideras importante, que no figure en esta lista:

--

9.2 Grafico Valoración de aspectos



9.3 Frases citadas por compañeros y compañeras de distintos cursos de la universidad para mayores en la encuesta envejecer activo.

- ✚ Estar en paz con uno mismo y hacer el bien a los demás.
- ✚ Vivir la vida con tranquilidad
- ✚ Quererse uno mismo, para poder querer a los demás y saber aceptar todas las situaciones en la vida.
- ✚ Me gusta compartir ideas y aprender de los compañeros.
- ✚ Lo más importante es tener salud, además de lo aquí recogido.
- ✚ Primero, segundo y tercero viajar, eso conlleva formación, actividad física, bienestar psíquico y emocional. No impide disfrutar de la sexualidad, relaciones con la sociedades más diversas, tienes contacto con la naturaleza, practicas religión, haces un montón de amistades, tienes alimentación variada y en cuanto a la familia no veas lo bien que te reciben después de estar unos días sin verte.
- ✚ No tener enfermedades y tener la mente clara.
- ✚ Tener una buena salud y alimentación sana.
- ✚ Sentirse bien con uno mismo, cualesquiera que sean las actividades, creencias, costumbres....
- ✚ Intervención en la política local y nacional. Ayudar a un verdadero cambio social.
- ✚ Equilibrio emocional.
- ✚ Mantener viva la capacidad de sorprenderme.
- ✚ Lo más importante tener buena salud.
- ✚ Todos los aspectos recogidos tienen prácticamente la misma importancia.
- ✚ Principalmente sería hacer siempre lo que considere oportuno, sin tener que dar explicaciones.
- ✚ Saber quererse a uno mismo inteligentemente.
- ✚ Tener un espíritu crítico de las cosas que dicen o cuentan los demás.
- ✚ No aspirar a más de lo que se puede obtener.
- ✚ Disfrutar de la vida
- ✚ Pintar, montar a caballo, música clásica.

- ✚ Autonomía en la vida diaria, independencia (no necesitar la ayuda de otras personas por salud, para el día a día.
- ✚ Tiempo que se emplea en atender a los nietos.
- ✚ Salir a tu encuentro, buscarte, encontrarte, aceptarte y quererte. Tener el valor de hacer balance de tu vida, aprobarte. Tener polivinculos, diferentes intereses. No permitir que nada y mucho menos nadie perturbe tu vida. Rodearte de bondad y belleza. No perder ni un segundo con un imbécil. Dar esquinazo a los cenizos tristes y envidiosos. Valorar tu tiempo como nunca antes lo habías hecho, es ahora cuando te queda muy poco. Aprender a decir no, ser asertivo. Elegir sin remordimiento.
- ✚ Tener salud, ser feliz.
- ✚ Estar con la familia y vivir en armonía.
- ✚ Prende eixample de l'arbre.
- ✚ Tener salud.
- ✚ La salud ante todo y disfrutar todos los días de la vida, la familia y las cosas que nos gustan.
- ✚ La confianza en uno mismo y disfrutar de la familia.
- ✚ Ver el lado bueno de la vida. Ser positivos.
- ✚ Envejecer acompañado.
- ✚ El bienestar psíquico y emocional, asociado a mi propia conciencia de que los actos de mi vida se ajustan a mis normas de honestidad y a mi modo de ver el mundo.
- ✚ Ver todo de la manera más positiva posible.
- ✚ Quererse a uno mismo.
- ✚ Estar a gusto con uno mismo, incluso con carencias de los aspectos aquí recogidos.
- ✚ Estar satisfecho con uno mismo.
- ✚ Tener calidad de vida desde joven.
- ✚ Tener en cuenta las circunstancias dadas a vivir y buscar las partes buenas de las mismas.
- ✚ Afrontar las enfermedades con valor.
- ✚ Es muy importante tener buena relación familiar.
- ✚ Procurar disfrutar de las pequeñas cosas diarias.

- ✚ La ética y la sinceridad con todo lo que nos rodea.
- ✚ Estar bien contigo mismo y aceptar lo que la vida nos depara.
- ✚ La paz espiritual con uno mismo.
- ✚ Mantener una xarsa de relacions socials que te motiven a viure i t'ayuden a superar els mals moments.
- ✚ Que se enamore de ti una mujer bastante más joven que tú.
- ✚ Salud, todo depende de ella.
- ✚ Honradez y sinceridad con uno mismo y con los demás. Meritocracia, humildad, templanza, comprensión e intolerancia con la injusticia.
- ✚ Involucrarse en la vida política actual.
- ✚ Asistir a conferencias.
- ✚ Empatía y respeto hacia los demás. (amigos, conocidos y vecinos).
- ✚ Ser solidario con el prójimo.
- ✚ Es imprescindible para la dignidad de la persona tener las necesidades básicas cubiertas respecto a salud y dinero, después todo lo demás.
- ✚ Sentirse afortunado por tener todo esto, cultivarlo y respetar todo lo bueno y maravilloso que nos ha sido dado.
- ✚ Intentar recomponer amistades perdidas por causa de malentendidos o diferentes puntos de vista.
- ✚ Que los medios no te manipulen.
- ✚ Adaptarnos a los nuevos tiempos sin olvidar el pasado.
- ✚ Recalcar la importancia de las amistades verdaderas que sirven también de terapia en los tiempos malos.
- ✚ Creer en mí.
- ✚ Hacer todo aquello que anteriormente no hayamos hecho y que a partir de ahora nos produce placer, alegría, realización y una buena calidad de vida.
- ✚ Tener dinero suficiente para vivir con dignidad.

10 BIBLIOGRAFIA

10.1 LIBROS:

- Bermejo Garcia, L. 2010, *Envejecimiento activo y actividades socio educativas con personas mayores: Guía de buenas prácticas*, Médica Panamericana, Madrid.
- Fernández Ballesteros, R. 2002, *Vivir con vitalidad I. Envejecer bien que es y cómo lograrlo*, Anaya, Madrid.
- Fernández Ballesteros, R. 2002, *Vivir con vitalidad II. Cuide su cuerpo*, Anaya, Madrid.
- Fernández Ballesteros, R. 2002, *Vivir con vitalidad III. Cuide su mente*, Anaya, Madrid.
- Fernández Ballesteros, R. 2002, *Vivir con vitalidad IV. Envejecer con los demás*, Anaya, Madrid.
- Goleman Daniel. 1996, *Inteligencia emocional*. Kairos, Barcelona.
- Gustavo Duque, N. 2000, *Envejecimiento celular. Manual de Geriátrica y Gerontología*, Universidad Católica de Chile, Chile.
- Tolle E. 2001, *El poder del ahora*, Gaia ediciones, Madrid.

10.2 REVISTAS/PERIODICOS

- Mayo Clinic. Health Solutions. 2007, *Solución al estrés*.
- Revista Muy Interesante, Abril 2013, *Quédate joven*, págs. 44-49, Madrid.
- Revista Muy Interesante, Junio 2013, *El poder de la sonrisa*, págs. 28-34, Madrid.
- Revista Muy Interesante. Diciembre 2014, *Los riesgos de vivir hipermedicados*, págs. 30-34, Madrid.
- Revista Muy Interesante. Febrero 2015, *El poder de la mente*, págs. 44-49, Madrid
- Revista Quo, Septiembre 2014, *¿hay que recetar más cosas naturales?*, págs. 30-35, Madrid.

- Lychnos. Cuadernos Fundación General. Septiembre 2010, *Envejecimiento Activo*. Pág. 80, Sira Laguna, Madrid.
- Vidal-Folch I. 17-04-2005, *Condesa sangrienta*, el País semanal, Madrid.

10.3 WEBGRAFIA

- http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926380048&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios/PYSLayout
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Citoplasma>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Fenotipo>
- <https://www.google.es/search?q=piramide+alimenticia&espv=2&biw=1517&bih=647&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=WOTVVIjMNY6Uao2GgOAM&ved=0CCAQsAQ&dpr=0.9>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Fuente_de_la_juventud
- http://es.wikipedia.org/wiki/El_retrato_de_Dorian_Gray
- <http://www.uhu.es/auladelaexperiencia/Apuntes/programas/Sexualidad/sexualidad.pdf>
- https://www.youtube.com/watch?v=e_ceB94r63U
- <http://books.google.es/books?id=m9UCoyC3po8C&pg=PT97&lpg=PT97&dq=libros+sobre+envejecimiento+humano&source=bl&ots=zXEQZwiVc6&sig=T7kuswzVHZSyZpUvuSGPhbBCXY0&hl=ca&sa=X&ei=uv6FVJeaM4v>
- <http://www.muyhistoria.es/h-moderna/articulo/isabel-bathory-la-condesa-sangrienta>
- http://bvs.sld.cu/revistas/ssoc/vol5_3_99/ssoc08399.htm#Especialista
- <http://www.envejecimientoactivo2012.net/Menu29.aspx>