



La vejez saludable

Los años, el retiro y la soledad son los verdaderos retos a enfrentar.

Por: Carlos E. Climent

El estudio de Harvard sobre el desarrollo adulto ("Harvard Study of Adult Development") ha evaluado desde una multitud de puntos de vista médicos y sociales, de manera periódica y sistemática por más de 80 años, a un grupo de personas que cursaban su pregrado en esa universidad.

Las conclusiones de la investigación, sin lugar a dudas la más seria y completa realizada hasta la fecha tratando de determinar las variables que contribuyen a una vejez saludable, son de una enorme importancia ya que precisan los factores más estrechamente asociados a la salud y al bienestar en la vejez.

El estudio se inició en 1938 con unos 800 estudiantes, todos hombres ya que en esa época el programa académico sólo se ofrecía a los varones. Al día de hoy, del grupo original de entrevistados sobreviven alrededor de 19 personas todas mayores de 90 años.

En distintas épocas, y tal vez para corregir el sesgo machista, esta investigación ha incluido esposas e hijos de los estudiantes originalmente seleccionados. Además, se han ampliado el número de temas que los avances de la medicina moderna han ido aportando a los incluidos en el grupo original. Estos temas están representados en una serie de variables biológicas, emocionales, médicas y sociales.

Los análisis iniciales resaltaron como factores fundamentales para llegar a la vejez en un buen estado: la actividad física cotidiana, el mantener un peso adecuado, el no tomar alcohol ni fumar cigarrillo, la habilidad de cada cual para adaptarse a las inexorables crisis de la vida y la conveniencia de un matrimonio estable como factor de equilibrio.

Los análisis posteriores han puesto mayor énfasis en los factores psicosociales, que en los estrictamente orgánicos, y han mostrado como el carácter no es algo totalmente rígido; razón por la cual la gente, si se lo propone, podría cambiar ciertas actitudes enfermizas. Pues se trata de factores potencialmente modificables sobre los cuales la persona puede trabajar para cambiar el destino de su proceso de envejecimiento.

Otros factores favorables son los vínculos de amistad gratificantes y la realización de una actividad social significativa.

De las diversas conclusiones de este estudio debe destacarse que lo que realmente cuenta como preparación para una vejez satisfactoria, es la capacidad de cada cual de cultivar



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

alguna relación interpersonal significativa y cercana. Algo que debe comenzar mucho tiempo antes de que la persona se vuelva dependiente.

Obviamente que un factor que contribuye de manera categórica a una vejez grata, es una pareja estable, sana y cariñosa. Para aquellos afortunados que la tienen la recomendación es cuidarla, porque si bien es algo importante en todas las etapas de la vida, en la vejez se convierte en el factor decisivo del equilibrio personal.

Sin perder de vista una realidad inexorable y cruel. Y es que al final uno de los dos se muere antes y el que se queda debe adaptarse a la soledad. Circunstancia para la cual también es preciso hacer previsiones para no convertirse en una carga demasiado grande para la familia.

Diario El País, 21 de Enero de 2018. Página C11