



LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

Dr. D. Antonio BASCONES MARTÍNEZ.

Tesorero y Académico de Número de la Sección de Medicina de la Real Academia de Doctores de España.

Cuando el reloj biológico decae, los recuerdos se agolpan en la mente del viejo. Es frecuente verles extasiados, con la mirada en lontananza, evocando algo que no quiere que se le escape, en una reflexión sin fin. En algún lugar he leído que lo mejor del recuerdo es el olvido y quizás esto se presente, en cierto modo, en la senectud.

Desde la lejanía en la distancia, desde la bruma en el recuerdo, con la mirada en la boca, con el silencio en los ojos, así el viejo deja escapar el tiempo con la reflexión y en su recuerdo pasar los minutos, las horas y los días. Y la palabra se hizo boca y la boca palabra y la mirada silencio. El viejo es todo silencio, todo recuerdo de los huecos de las distintas ausencias. Ausencia de fuerza física, ausencia de caminar, ausencia de ideas, fluir lento y cadente de pensamiento. Todo para el viejo es pensar en la ausencia.

Dice Pedro Laín que en la senectud es necesario para no ser socialmente inútil, el proyecto, el recuerdo y la revisión. El primero para seguir siendo persona activa; el segundo para estar cierto de que algo hemos sido y el tercero para que el resultado del proyecto sea actual aunque no pase de proseguir la línea de vida vivida. En este pensamiento se encierra una filosofía aplastante y positiva. Si el viejo tiene un proyecto con ilusión, un recuerdo de su vida con prudencia podrá seguir siendo útil en la sociedad en la que vive. La mejor medicina no es mirar al

pasado y recrearse en los recuerdos sino mirar al futuro. Esto no quiere decir que no tenga recuerdos y no los aflore de vez en cuando, pero es fundamental que no superen a las ilusiones ni a los proyectos. Estos deben estar vivos en la mente del anciano. No es necesario que sean ideas y propósitos complejos sino todo lo contrario, cuánto más sencillos mejor, pero tenerlos debe tenerlos.

Debemos enfocar nuestros próximos años con proyectos ilusionantes, arquetipos de lo que comenzamos en la juventud, sin considerar al anciano como Horacio en su *Ars Poética* en que le describe como "Deseoso de ganancia, mísero, querellante, ensalza los tiempos pasados y condena a los jóvenes". Una definición rastrera, abyecta, cicatera de lo que puede dar de sí un anciano que ejerciendo como tal, pueda incrementar su mundo interior y abrir las ventanas de su espíritu a la entrada de nuevas ideas.

Es innegable que los movimientos y comportamientos están lentificados y esto hoy por hoy es inevitable, pero no es menos cierto que aun con estas deficiencias, podemos ser útiles a nosotros, a nuestra familia y a la sociedad en la que vivimos. Ni que decir tiene, que el mundo que rodea al anciano no es proclive a que este ejerza sus funciones aunque a un ritmo menor y sin embargo, es necesario para toda la construcción de una sociedad dinámica y en desarrollo. Todos necesitamos de todos, con sus diferentes ritmos biológicos y transformaciones corporales. La capacidad adaptativa del yo puede superar la pérdida de audición, visión, agilidad corporal o mental. Nosotros debemos ayudar a ello, pues así estaremos preparando el camino para cuando seamos nosotros los que necesitemos esta superación del propio yo.

Es necesario que el anciano mantenga

LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

activo el proceso de incorporación de conocimiento y valores. Si no se consigue esto los ancianos ejercen mecanismos de defensa como la depresión, la agresividad o el aislamiento.

Preparémonos ya, desde la perspectiva de nuestro conocimiento actual, a ese momento que, aunque lejano para unos más que para otros, a todos llegará y tengamos para ese día proyectos, recuerdos y revisiones y así, con este bagaje cultural y humanístico, podremos recordar al poeta Machado cuando dice “Y cuando este presta a partir la nave que no ha de tornar, y sea el día del último viaje, me hallareis a bordo, ligero de equipaje, desnudo como los hijos de la mar”.

Los silencios del alma te llevan a veces por el paseo del amor y la reflexión y aunque es dichoso y doloroso al mismo tiempo, te eleva a un nivel superior y diferente: la paz interior que de este recuerdo brota y se extiende como aleteo de gaviota por el aire. Pero es necesario superar el ensimismamiento y la reflexión personal con inquietudes florecientes que hagan de la vida del anciano un campo verde y no agostado.

REFLEXIÓN SOBRE LONGEVIDAD Y/O CALIDAD DE VIDA

Dra. Dña. María RUIZ TRAPERO.

Académica de número y Presidenta de la Sección de Humanidades de la Real Academia de Doctores de España

La Real Academia de Doctores de España va a publicar en la Newsletter un número extraordinario de otoño sobre “Longevidad y/o calidad de vida”, del que será relator el académico de Número de la Sección 9ª, Arquitectura y Bellas Artes, Dr. D. Manuel del Río Martínez, conocido por su integridad humana, dentro y fuera de la RADE, y de reciente actualidad entre otros temas, por su entrega y brillante actuación en el esperanzador mundo de los enfermos de Alzheimer, por lo que con el deseo de responder a la solicitada colaboración de la Secretaria General, Excma. Dra. Rosa Garcerán Piqueras, y consciente de mi responsabilidad científica, escasos conocimientos del tema y falta de tiempo para adquirirlos, empiece felicitando al Académico-relator, Dr. del Río, por su ejemplar contribución a los deseos de mejorar la Humanidad de nuestra Sociedad, con un tema “Longevidad y/o calidad de vida” tan cercano que afecta no sólo a nuestra Sociedad, sino también a nuestra Real Academia.

En el siglo XXI, se sigue contemplando la medicina social, como la referente al estudio de la enfermedad del ser humano y las consecuencias que afectan al enfermo longevo perteneciente a la Sociedad actual.

Cambios en el orden social, determinados por el paso de la antigua sociedad competitiva a una Sociedad cooperativa en la que la salud y el bienestar de cada individuo, es hasta cierto punto,