



La vejez: es mejor decir qué bien estas y no qué bien quedaste

Lucía Rivadeneyra

Yamil Farjat Quesnel, Médico Cirujano egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México, Geriatra y Gerontólogo, Posgraduado con Mención Honorífica en la Universidad de Pavía, Italia; Presidente de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de México, Fundador del Consejo Mexicano de Geriatría, entre otros cargos, aceptó conversar con Fem, sobre una etapa inevitable en la vida del ser humano: la vejez.

Más que la vejez habría que ver qué cosa es el envejecimiento, éste es un proceso y como tal tiene inicio y continuidad. El ser humano pasa por diferentes etapas, éstas no son dolorosas, uno no se percata de ellas. La vejez no aparece como todos piensan a los 60 años, ni que fuéramos un interruptor que uno apaga. Uno no se acuesta con cabecita negra y amanece con cabecita blanca, arrugado y encorvado, ¡no! Este proceso no se siente, es tan sutil que hay personas que no se han dado cuenta que han envejecido. El envejecimiento empieza a los 30, no a los 60, esta cifra es un dato de convención social.

La primera edad se considera desde el momento en que se nace hasta aproximadamente los 14 años. La segunda de los 14 a los 59, y la tercera, de los 60 en adelante. Los rangos son muy amplios y muy aparatosos porque de tener un bebé de pronto tenemos un animalazo de uno setenta o más y con noventa



Daniel Correa Rojo

kilos, es un cambio majestuoso, pero luego se estabiliza.

LA GERIATRÍA

La gerontología es una rama de la filosofía, la cual abarca el proceso de envejecimiento y su

repercusión a nivel físico, médico, psicológico, social, económico; aunque no nos guste la idea, en la vida sólo hay dos cosas ciertas: una que se está envejeciendo, y la otra que nos vamos a morir. Tenemos también la psicogerontología que tiene que ver con los procesos psicológicos que van manifestándose al pasar el tiempo. No se piensa igual a los 15, a los 30, a los 50, a los 90, hay una evolución en nuestro pensamiento, por los conocimientos, experiencias, frustraciones, éxitos; por los cambios y los procesos sociales, políticos y económicos se modifica la forma de ver la vida. Todos los cambios impresionantes van a modificar la psicología de una persona y la psicogerontología abarca todo el proceso.

La geriatría es parte de la gerontología: cura las enfermedades en el viejo. Ser viejo no es una enfermedad, no hay enfermedades de viejos, hay enfermedades que se van a manifestar más fácilmente en personas mayores porque son producto de una vida. No porque cumpla 60 me va a caer todo encima.

¿Qué hacer ante el proceso de envejecimiento?

Dentro de la geriatría hay unos rangos: la medicina preventiva, la curativa y la rehabilitativa. La preventiva "enlentece" el envejecimiento, no lo bloquea; por decir algo, las arrugas aparecen a los 50 años, con la preventiva aparecen a los 60 porque de todas maneras van a aparecer; pero decir que parezco de 70 y tengo 90, es buenísimo. No existen los achaques propios de la vejez, simplemente son

enfermedades que no han sido bien estudiadas desde el primer periodo. Aquí entra la medicina preventiva. Es lo que hace la Academia Norteamericana de Medicina de Antienvjecimiento, fundada en Estados Unidos.

La cultura del mundo de "cuando estoy enfermo voy a ver al médico" no es privativa de aquí; en Europa yo lo veía igual. Si decimos vamos a prevenir enfermedades nadie hace caso, pero si decimos vamos a prevenir envejecimiento y a prolongar la juventud entonces sí vienen. ¿Por qué? por vanidad, el dolor en un hombro con una sobadita pasa, ¿una arruga? no para nada, uno se unta, se pone.

La medicina curativa es cuando ya llegó todo. Ya se es diabético, se tiene artritis, problemas de columna, trastornos de la memoria, asma. Ahí sí ya hay tratamientos específicos, pero junto con la medicina preventiva... para lo que falta porque el proceso continúa, estamos abriendo el telón, todavía no salen los artistas.

La rehabilitativa es cuando ya salieron los artistas, pero antes de que lleguen los aplausos, hay que rehabilitar el intestino, el habla, las manos, la masticación, todo... Desgraciadamente existen muchas causas de envejecimiento, hay 144 teorías hasta el momento...

¿La comida es determinante en el proceso de envejecimiento?

Claro, yo parto de esa idea. Somos producto de lo que comemos, sin lugar a dudas. Si sabemos que para poder revitalizar un cuerpo y renovar las células necesitamos materia prima, la materia prima son aminoácidos esenciales y no esenciales, si se nos pasa la mano en la comida y no hay equilibrio puede hacer ácido úrico en sangre, se bloquean riñones, hay toxinas, digestión lenta. No es lo mismo que me coma una ensalada y vaya a trabajar a que coma un chamorro; no voy a rendir.

La grasa saturada de origen animal va a dar problemas de arteroesclerosis, colesterol, y si fumo y como mal y vivo en una ciudad contaminada que bloquea mi oxigenación... Si no le doy al cuerpo lo que necesita empieza a funcionar mal. Debo comer proteínas, carbohidratos que dan

Daniel Correa Rojo



energía y grasa. Hay dietas mal dirigidas que hacen que se pierda grasa hasta del cerebro o grasa muscular, y uno anda todo aguado sin fuerzas, con la mente en blanco, porque está perdiendo todo.

La gente nunca ha tenido un buen sistema dietético. Quién hace una dieta en la casa para cada miembro de la familia, es muy difícil.

El viejito casi no come, hace una selección de alimentos, lo primero que dice es ya no quiero proteína, no quiero carne, por dos procesos: uno, no hay dientes, otro, ya no digiere bien porque falta jugo gástrico, la digestión es lenta, produce gases, dolor de panza, estreñimiento, etc.

Llega una etapa en que se da la orden de involución porque los sistemas reproductores ya no están funcionando, entra la menopausia y la andropausia; en ese momento si ya no te vas a reproducir, para qué estás aquí, como especie humana estamos programados para nacer, crecer, multiplicarnos y morir. Ya perpetuamos la especie, entonces qué haces aquí, vámonos ¡mudanza! Como, cierro las llaves de todo con colesterol, con azúcar, con triglicéridos, tapo las arterias porque ya no voy a utilizar tanto el cuerpo. Bajo apetito, bajo funciones, para qué quiero tanta movilidad si el cuerpo empieza a trabajar menos.

La menopausia, falta de estrógenos, empieza la pérdida de calcio, para qué quiero huesos tan pesados si ya me voy. El cuerpo saca calcio, saca fósforo; para qué unos músculos si ya no me voy a mover, ya no hago nada. Fisiológicamente empieza a moverse todo eso al revés. Hay personas que están en óptimas condiciones porque son producto de situaciones específicas que el cerebro manda, es decir, tú no te vas tan rápido, acuéstate, termina tus cosas y después te vas; no es la cuestión física sino la intelectual, la mental, si mi mente está programada para no hacer nada y me siento a ver las comedias me consumo, y voy a dar un viejazo sensacional, pero si tengo una actividad física, mental, intelectual, cuido nietos, como, salgo a trabajar, las cosas son distintas, el cuerpo es muy listo.

EL ESTRÉS

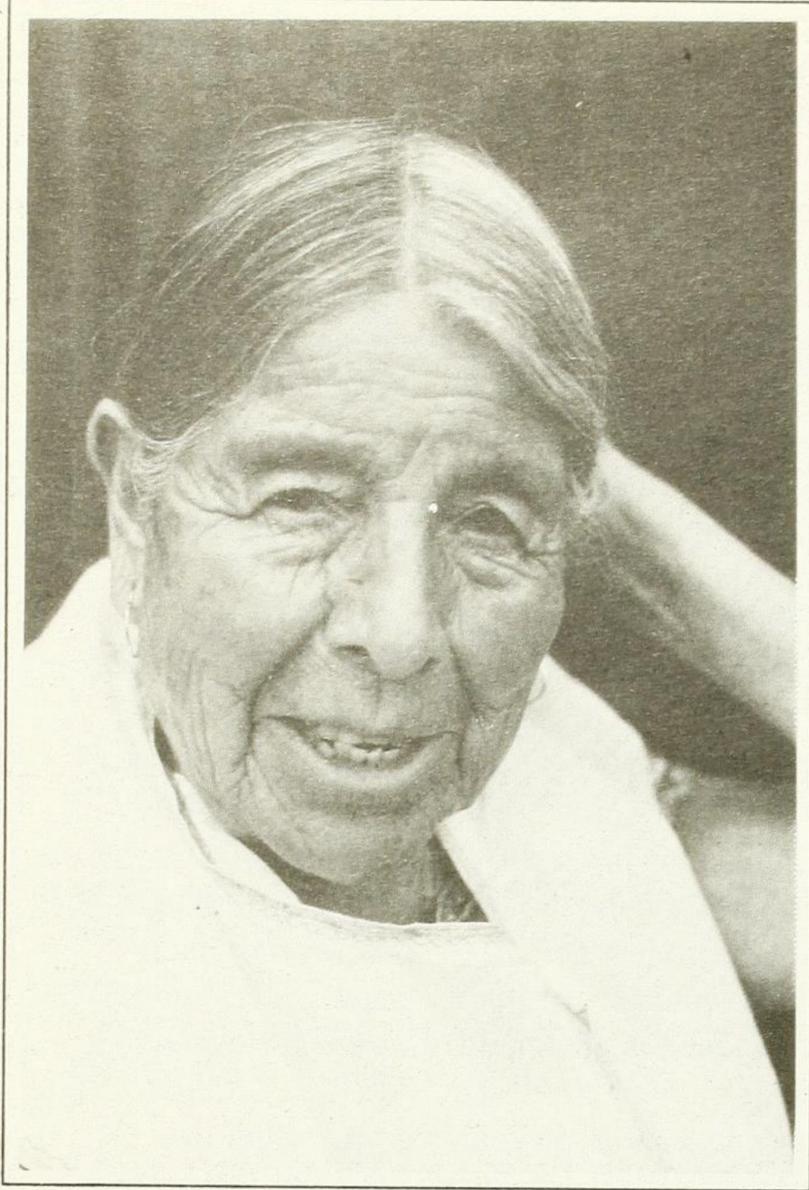
El estrés es una situación difícil que el cuerpo no sabe manejar. Es uno de los factores de

envejecimiento prematuro más constante. La relación mente-cuerpo es clara. Si hay ideas positivas el cuerpo va a estar sensacional; si hay ideas negativas, rencores, culpas, se afecta directamente al cuerpo y el estrés causa úlceras, gastritis, colitis, manchas blancas en el cuerpo, caída del pelo, infartos, presión arterial, diabetes... Se han hecho muchísimas pruebas. Cuántas veces hemos sabido de personas que por un problema amanecen con el pelo blanco. La historia cuenta que a María Antonieta se le puso el pelo blanco horas antes de que la decapitaran.

Existen tres etapas indudables e innegables: física, intelectual y espiritual. Tenemos que llegar a las tres. Si pudiéramos llegar a los 120 años, que teóricamente se supone deberíamos llegar, la etapa física corresponde a los primeros 40 años que serían para el desarrollo físico; los segundos 40 serían para el desarrollo intelectual, es decir, es muy fácil verlo, quiénes son las personas que realmente mantienen la economía del país, corresponde a gente de 40 a 80; después, de 80 a 120 que sería la etapa espiritual, hay que saber orar, meditar. Claro, esto depende si vas a vivir 120, pero si vas a vivir 80 ó 90, entonces son 30, 30 y 30. Se reduce hay personas que a los 40 parecen ancianitos, van a vivir como 60. Hay personas que tienen 40 y parecen chamacos, esas pueden vivir 120; pero después pasa todo y comen, fuman, se estresan, van acortando las posibilidades de vida, pero de que se puede vivir mucho se puede.

Estas etapas pueden estar movidas. Uno puede encontrar la etapa intelectual en la primera que es la física y les llamamos genios, un Mozart por ejemplo. La física puede aparecer en otra época y vemos viejitos que corren maratones y hacen de todo. La espiritual puede aparecer en la infancia, como los santos, los beatos, los iluminados.

La forma en que están dadas las etapas va a importar mucho en la evolución de la vejez. Uno no puede ver con frialdad y decir probablemente mi vejez puede ser así por mis actividades, por lo que como, trabajo, me estreso, por cómo es mi familia. Muchas veces la fuente de estrés es la familia porque se equivocaron los matrimonios y hacen una vida terrible con un estrés constante; otros hacen una simbiosis divina, se van a apoyar; incluso, hay estudios en donde se ve que las personas que llegan a una vejez exitosa son parejas casadas felizmente, de toda la vida y las personas que



no llegaron a una vejez exitosa son divorciadas viudas o dejadas o que han tenido muchos matrimonios porque son una fuente de estrés constante.

Uno cierra la puerta y dice ¡ay mi casita! afuera hay estrés, violencia, etc., pero llega uno y adentro tiene al lobo encerrado en casa. Desayuno, como, ceno y duermo con el lobo: es un estrés sensacional. También se ha visto que si hay un matrimonio estable, los hijos son buenos hijos, no causan problemas.

¿Quién envejece más rápido la mujer o el hombre, de qué depende?

La mujer por tradición está en la casa, cierra la puerta, tiene un estrés menor que el marido que trabaja fuera. Pero si vemos a las mujeres que trabajan fuera tienen el mismo estrés que los otros y peor porque trabajan también dentro y así se les acorta la vida. Las personas que trabajan sólo en el hogar, aunque el trabajo doméstico sea desgastante, tienen algo importante: su ritmo, hoy no quiero hacer esto, hoy amanecí activa termino todo en media hora, nadie me corretea. El envejecimiento no depende tanto del sexo sino de la actividad y de la comida. También existe la herencia, venimos empaquetados, aunque no se quiera, uno depende de lo que nos heredaron los padres.

Hay que ver qué tipo de actividad tengo, la forma de ver la vida, después qué enfermedades me heredaron y cómo las combatí.

¿Cómo envejecer con dignidad?

Normalmente vemos a la vejez como una desgracia, como un castigo, pero no es así. Lo que pasa es que no sabemos qué diablos hacer con ella. Nunca hemos pensado que necesitamos tener un hobby para cuando llegue, un hobby intelectual, físico, emocional. Desechar ideas negativas, aceptar las positivas, la solución la dio Jesús, Dios, Buda... es una palabra: amor. Dilo con amor, hazlo con amor. En vez de quejarte ayuda, hazlo de buena gana sin esperar nada a cambio. Siempre llega el momento en que puedo hacer algo por los demás. Si uno se comporta en forma egoísta se pudre, lo que no fluye se pudre llámese sangre, agua, amor. Escuché por radio hace poco un comentario acertado "¿Dónde quedan las grandes riquezas?, en el basurero o en los bancos".

¿Y la muerte?

Las tres áreas que abarca la geriatría, preventiva, curativa y rehabilitativa están enfrascadas con otros dos elementos el psicológico y el trascendental. Todos tenemos miedo a morir, a lo desconocido, al abandono, al rechazo, al dolor. No sólo es "me duele la panza", cuando los viejitos aumentan edad empiezan a decir mi compadre ya se fue, mi esposa se fue, mis papás, mis hermanos, mis amigos se fueron sólo quedo yo, un dolor de panza es "ya me toca". No es lo mismo uno de 40 que diga me duele aquí, a uno que dice en su cumpleaños "es un día menos", es muuuuy distinto.

Cuando uno platica con los ancianos es angustiante porque no saben a dónde van, tienen un montón de miedos, de tabúes. Los geriatras debemos estar perfectamente bien informados de la tanatología porque tenemos que confrontarla. ¿Cuál es la clave?, sensibilizar a la gente de que todos vamos a envejecer y a morir, y la mejor forma de hacerlo es con gusto, con amor, aceptando la edad que vamos teniendo. Estamos en todo el derecho de mejorar, existe cirugía plástica, existe terapia celular, dentaduras; porque no se trata de causar lástimas. Si se puede mejorar hay que mejorar, pero todo conforme a la edad. No hay que olvidar que siempre será mejor decir qué bien estás a qué bien quedaste. *fm*