

Tema de reflexión

Sobre el envejecimiento

Jesús Kumate¹

¹Instituto Mexicano del Seguro Social. Miembro de El Colegio Nacional.

Comentarios al libro “El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas”, (H. Aréchiga y M. Cerejido), presentado el 10 de noviembre de 1999, en el Centro Cultural Arnaldo Orfila de la Editorial Siglo XXI

El aumento en la esperanza de vida que en algunos países industrializados supera los 80 años, resultado de las reducciones en las mortalidades infantil, preescolar y materna han modificado las pirámides de población y el grupo donde colocaban a todos los mayores de 65 años se ha subdividido en quinquenios de 65-69, 70-74, 75-80, 80-84 y mayores de 85 años. Dado que en un congreso de Gerontología se presentó un trabajo sobre el estado de salud en 100 centenarios en Shangai, es probable que se agreguen quinquenios adicionales después de los 85 años para incluir a los más viejos de los viejos (la cuarta edad).

El fenómeno demográfico es universal y se habla de una epidemia de viejos que llegó para quedarse. En 1988, los mayores de 60 años en el mundo éramos 580 millones, en 2,018 se estima habrá 1,000 millones. Francia, para duplicar a los mayores de 7 a 14% necesitó 115 años, Brasil, China y Tailandia lo consiguieron en 20 años: La Organización Mundial de la Salud adoptó para el Día Mundial de la Salud, (7 de abril) de 1999, el lema “Envejecimiento Activo”. A pesar de las declaraciones sobre la bendición implícita en tener abuelos y bisabuelos, las realidades de su existencia plantean problemas considerables en varias esferas.

- En salud, el envejecimiento se acompaña de minusvalías sensoriales, motoras e intelectuales que disminuyen la calidad de vida en los supervivientes amén de patología crónica degenerativa multicausal, casi siempre incurable, tratamiento muy costoso que consume más de la mitad del presupuesto de salud.
- Servicios y prestaciones de Seguridad Social prolongados que previenen su bancarrota en caso de incrementarse la actual epidemia de viejos.
- Creciente incapacidad familiar para proporcionar un entorno solidario, tranquilo en lo económico, cálido en la convivencia, providente en caso de necesidad para que, mediante la comprensión de la morbilidad, ocurra el tránsito final con dignidad, sin angustia, ni sufrimiento intolerable.

El libro que hoy se presenta cubre el tema “Envejecimiento” en todos los aspectos pertinentes para el público al que va dirigido: lector más que medianamente ilustrado y con interés personal, familiar o profesional en el campo. El resultado es una obra equilibrada, cuyos autores tienen experiencia y autoridad en el (o los) capítulos escritos. Los coordinadores consiguieron que hubiera nivel y estilo homogéneos, su lectura resulta fácil y los asuntos expuestos, de por sí interesantes, se tornan más que atractivos.

¿Es nuevo el tema? ¿De pronto nos dimos cuenta de su importancia? ¿Acaso ha surgido un modo de retrasar el envejecimiento?

No, el tema es tan antiguo como nuestra conciencia. El hombre es el único animal que sabe va a morir, pero ya escribió Cicerón en *De Senectute*: “No hay alguien tan viejo que no quiera vivir otro año” aunque “envejecer es quedarse solo” (Marbean), y que “un viejo amado es tan raro como un invierno florido”.

¿Por qué envejecemos? El capítulo expone algunos mecanismos determinantes: la acción depredante de los radicales libres producidos durante la reducción del oxígeno molecular, el conjunto de señales, estimulantes, inhibitorias, reguladoras, moduladoras de los ciclos metabólicos, el reloj biológico de Hayflick, las respuestas del organismo a las influencias del ambiente, las telomerasas y el desgaste inevitable implícito en la conservación de la vida. Black, en su “Theory of Life” señala: ...”La vida surge y persiste como búsqueda vana de un estado estable, pero la estabilidad y la actividad funcional son incompatibles, el fracaso para alcanzar la estabilidad es la muerte, la persistencia en la búsqueda de un estado más estable resulta en la supervivencia de las especies”...

¿Por qué pocas personas saben cómo envejecer? (La Rochefoucauld)

Ya Eurípides en “Alceste” escribió: “El quejarse de la vejez y lo prolongado de la vida, las preces para morir son mentira, porque cuando se acerca la muerte nadie quiere morir y la edad ya no es una carga”....

A pesar de que según Rufo: “La vida larga es prisión larga, retablo de duelo, soledad de amigos, vergüenza de haber vivido y temor de no vivir”.

Tal vez la declaración de B. Baruch, “La vejez es para mí, siempre 15 años mayor que yo” sea el más sincero deseo de todo humano.

Una postura realista, esperanzada es la descripción de Alfonso de Aragón en su senectud: “Cinco cosas me agradaban mucho: Leña para quemar, caballo viejo para cabalgar, vino añejo para beber, amigos viejos para conversar y libros antiguos para leer”

Las visiones optimistas de la vejez también abundan: “La vejez tiene sus ventajas no menos que la juventud, aunque vienen con otro atavío; de la misma manera que cuando la luz del crepúsculo se desvanece, el cielo se cubre de estrellas, invisibles durante el día” y “La vejez no roba al hombre de talento, sino aquellas cualidades inútiles a la sabiduría” (J. Joubert).

“Si hubiera muerto a los 60 años, no habría publicado ni un solo libro” José Saramago a los 76 años, cuando recibió el Premio Nobel de Literatura en 1998.

O bien la nostálgica de G. Goldsmith:...”Amo todo lo viejo: viejos amigos, tiempos pasados, costumbres antiguas, libros viejos y vinos añejos”...Y lo cierto es que nunca se me ha olvidado el paraíso terrenal o su equivalente durante la vida terrena.

Hace 24 siglos, simultáneamente en China y en Grecia se planteó la posibilidad de vivir saludable y morir sin haber padecido enfermedad alguna. Los relatos míticos hablan de una edad áurea, semejante en todo al Jardín del Edén, en lugares inaccesibles e imaginados por la fantasía y buenos deseos de alcanzar la felicidad completa, permanente y duradera.

Hesíodo en *Los Trabajos y los Días* relata que en esa época los hombres “se recreaban alegremente sin el ensombrecimiento de las penas” y “morían como si los venciera el sueño”.

El Emperador Amarillo en el *Clásico de Medicina Interna* en el siglo IV a. C. escribió: “la gente alcanzaba los 100 años de vida y sin embargo permanecía activa y no mostraba decrepitud en sus actividades”; planteó como razón para terminar tan feliz situación el que “un día la pacífica era llegó a su fin y los hombres, conforme se hicieron más violentos fueron más vulnerables a las influencias nocivas”.

En la misma época Lieh-Tse en el relato del paraíso terrenal taoísta señala: “Hombres y mujeres... no morían antes de llegar a la edad de 100 años y las enfermedades y las muertes, prematuras no se conocían. Así vivían en la alegría y la dicha... sin tener decadencia ni ancianidad, sin tristeza ni amargura”.

Posteriormente Pao Ching-Yen habla de un tiempo en que “los males contagiosos no se difundían y a una vida prolongada seguía una muerte natural”. En 1937 se realizó una película sobre un lugar aislado, al norte de la India, Shangri-La, donde no ocurría el envejecimiento. Como en el relato de Pao Ching-Yen, “no existían senderos en las montañas, ni puentes sobre las aguas, ni botes en éstas, ni se habían hecho navegables los ríos. Por lo tanto, las invasiones y las agresiones no eran factibles”.

¿Qué hacer para mejorar la calidad de vida después de los 60, 70 u 80 años? Los consejos a título individual son los más efectivos ya que los servicios públicos, aun en los sistemas sociales más providentes dejan mucho que desear ante un anciano solitario, incapaz de la autonomía esencial mínima, económicamente insolvente y pletórico en incapacidades.

Un factor importante es una buena herencia, quien tiene abuelos es probable que sea octogenario, al igual que ausencia de endogamia.

El antecedente de un estilo de vida al tenor latino de: “en la comida, en la bebida, en el trabajo, en los juegos, en el sexo, en el sueño, todo con moderación” es la mejor base para envejecer sin muchas minusvalías. En el presente siglo habría que agregar: tabaquismo u otras drogadicciones, ambiente sin contaminación exagerada, paternidad responsable y el mantenimiento de actividades atractivas ya sean manuales o intelectuales.

El compositor Eubie Black al cumplir 100 años declaró: “Si hubiera sabido que iba a vivir tanto, me hubiera cuidado”.

En la práctica, la longevidad con salud se busca en la medicina moderna mediante dietas y suplementos nutricios con minerales, vitaminas, antioxidantes, competidores de la glicosilación no-enzimática, alimentos probióticos, macrobióticos, extractos de plantas con supuestos efectos favorables. La actividad física moderada, el ejercicio aeróbico o las técnicas del Tai-Chi son favorecidas por un mayor número de personas en vías de, o en la tercera y aún cuarta edades.

Un enfoque novedoso en la prevención o atenuación de la aterosclerosis es la producción de anticuerpos contra el colesterol que a la manera de una vacuna han demostrado su efectividad en la disminución de las placas de ateroma en modelos animales sometidos a dietas ricas en grasa. La existencia de anticuerpos “naturales” anticolesterol en la población abierta abre un nuevo camino en la fisiopatología del envejecimiento.

Entretanto la situación del anciano en México presentada en el capítulo “Aspectos Médicos del Envejecimiento”, por el Profesor Manuel Barquín, es muy insatisfactoria: 43% no asistió a la escuela, 40% no terminó la primaria, 13% se inscribió en secundaria y sólo 1% llegó a la universidad. Es obvio que son jubilados no ilustrados, con menos del salario mínimo o están totalmente desprotegidos de servicios asistenciales. La población venidera estará mejor preparada, pero siempre limitada respecto a lo deseable para un mínimo de bienestar.

Todavía en México los ancianos abandonados son una minoría insignificante, pero no hay garantía de la continuidad de tal situación. Las minusvalías son las esperadas: una cuarta parte con visión mala o muy mala, 6% ciegos. Curiosamente sólo 5% aquejó mala o muy mala audición. La mayor limitación fue de la autonomía motriz y casi todos los enfermos tuvieron acceso a servicios médicos (90%), el resto con farmacéuticos o herbolarios.

Algunas ideas falsas y mitos sobre los viejos:

“La mayoría de las personas de edad avanzada viven en países desarrollados”. 355/580 millones vivimos en países en desarrollo.

“Los viejos son todos iguales”.

“Los hombres y las mujeres envejecen de la misma manera”.

“Los ancianos son frágiles”.

“Los viejos no tienen nada que aportar” y

“Los ancianos son una carga económica”.

Si envejecer es tan inevitable como pagar impuestos o la resistencia de los microbios a los antibióticos, lo realista es prepararse para la vejez.

Resoluciones cuando sea viejo

Jonathan Swift (1667–1745).

1. No casarme con una mujer joven
2. No buscar la compañía de jóvenes a menos que la deseen realmente.
3. No ser malhumorado, arisco o suspicaz.

4. No burlarme de las costumbres, dichos y modas actuales. No encariñarme de los niños.
5. No repetir lo mismo a la misma gente.
6. No ser tacaño.
7. No descuidar las buenas maneras, o la limpieza personal.
8. No ser muy severo con los jóvenes y tolerarles sus locuras y debilidades.
9. No influenciarme para dar oídos a chismes.
10. Desear que algún buen amigo me diga cuál de estos propósitos he incumplido o descuidado y pueda reformarme.
11. No hablar mucho de mí mismo.
12. No alardear de mi anterior prestancia, de mi fuerza o de mis conquistas amorosas.
13. No hacer caso de adulaciones, ni concebir que pueda ser amado por una joven.
14. *Et eos qui haereditatem captant, odisse ac vitare.*
15. No ser dogmático o terco.
16. No tomar muy en serio la observancia de estas reglas, no vaya a ser que no cumpla ninguna.
17. Y recordar la admonición de Don Quijote a su escudero: “Sancho para morir nacimos”