

"Hay que aprender a ser viejo"

Diego Bernardini, doctor en Medicina y gerontólogo, dio una charla en la UCC sobre "Nueva longevidad". De esta manera abrió el segundo semestre del Programa Comenzar para adultos mayores de la Facultad de Educación.

Por Mariana Otero

"Nueva longevidad es entender que a viejos vamos a llegar la mayoría de nosotros, que podemos prepararnos y que uno tiene que aprender a ser viejo. Si no aprende a ser viejo, se muere antes. Es una elección personal". De esta manera, Diego Bernardini, doctor en Medicina y gerontólogo, da algunas pistas sobre cómo vivir la segunda mitad de la vida que, dice, comienza a los 50.

"Cada vez hay más personas que viven más y la manera en que viven las personas mayores está replanteando la visión que tenemos sobre cómo entendemos la vejez", indica.

Luego, agrega: "Hablo de nueva longevidad porque por primera vez en la historia de la humanidad, el ser mayor empieza a ser una experiencia colectiva. Los mayores de hoy están viviendo en promedio más de lo que vivieron sus padres y sus abuelos y están envejeciendo sin estar preparados. Nosotros ya vamos a ver el camino de ellos y de alguna manera vamos a poder construir esa nueva longevidad. ¿En qué momento empezás a construir esto? Cuando empezás a tomar algunos puntos de referencia vitales como son los 50 años".

Bernardini sostiene que a los 50, las personas comprenden que ya hay cosas vividas, experiencia y empiezan a sentir que no es tan importante ganar dinero sino ser feliz. También se comienza a ver la finitud de la existencia.

"Hoy (el cuidado de las personas mayores) depende de las familias y la realidad es que de alguna manera, así como la nueva longevidad plantea cosas interesantes, nuevas y positivas, también plantea otras como el deterioro cognitivo, la dependencia. ¿Por qué no había antes? Porque la gente no vivía tanto tiempo", plantea el médico.

Nueva vitalidad

Bernardini explica que hoy las personas mayores viven de una forma distinta a la de sus antepasados. Antes, con la jubilación del trabajo, muchos se "jubilaban de la vida". "Hoy no, hay otra vitalidad. ¿Qué significa esto? Que hay personas que deciden viajar, que deciden no ser abuelos *full time*, hay gente que decide separarse y hay personas que van a programas educativos del adulto mayor. Las personas deciden asumir emprendimientos que habían postergado por la familia, por otras cuestiones. Asisten a asignaturas pendientes: aprender un idioma, computación, conocer gente y esto da lugar a gente que se enamora o conoce compañeros de viaje", sostiene.

Y agrega: "En la Argentina es muy fuerte el movimiento de programas educativos de adultos mayores. Es una tendencia global. Hoy tenemos que dejar de pensar desde una subjetividad de la vejez. La longevidad es una parte del curso de vida, que cada uno la tome como la toma es un tema propio.

Cuando viene una persona mayor al consultorio, te preguntan cosas muy puntuales. Mujeres que te dicen yo quiero tener una sexualidad activa u hombres que te dicen, a partir de la píldora puedo disfrutar de otras cosas. O te dicen: 'yo soy abuelo, pero no me gusta tener nietos'. Es respetable".

Programas educativos

Para Bernardini es imperioso atender las demandas de las personas mayores y los programas educativos son una alternativa. "Cada vez hay más gente mayor que va a las Universidades y eso es real, es un dato duro. Cuando la gente viene con una demanda al consultorio, tenés que resolverlo porque sin tener salud no podés hacer otras cosas. Necesitás una jubilación que te permita comprar la comida, pero si no tenés salud la jubilación se te va en pagarle a alguien que te cuide", sostiene. El gerontólogo insiste en que lo primordial es la salud, que permite a las personas ser independientes. "Esa salud permite participar, ir a un programa educativo, disfrutar de tu familia, viajar. La vida es un viaje y está en vos cómo lo programás. La nueva longevidad nos está dando la oportunidad de planificar, programar y construir ese viaje de la vida. Si hay algo que nos están mostrando las personas mayores es que nunca es tarde. Nunca es tarde para enamorarte, nunca es tarde para separarte, nunca es tarde para estudiar. Mientras tengas salud, nunca es tarde. Hoy es una oportunidad única".

Salud y estilo de vida

La salud es una construcción, remarca Bernardini. "Es importante porque hoy nos estamos enfermando y muriendo de enfermedades que están relacionadas con el estilo de vida. Hay gente que dice 'tengo una abuela que llegó a los 100, tengo una genética buenísima', pero la genética apenas explica el 25 o 28 por ciento de la longevidad. El resto es estilo de vida", subraya el gerontólogo. "El que se mueve más vive más, el que tiene una dieta balanceada, suele vivir más; el que cree en algo, tiene una espiritualidad, vive más; la gente que tiene contactos sociales, vive más. Hay evidencia de que la gente que saluda más personas durante el día o interacciona con más personas (está) más protegida cognitivamente, desde muchos puntos de vida. Las mascotas prolongan la vida, la gente que vive con un perro o un gato, vive más. Las que viven en pareja suelen vivir más que los solos. Otro de los desafíos que tenemos, además del deterioro cognitivo y la dependencia, es la soledad. La soledad indeseada, el que se quedó, los hijos se fueron, se mudaron, se quedó solo. El que fue un solitario lo va a seguir siendo y no le va a alterar de viejo. El gran problema es la gente que se va quedando sola", apunta.

En este sentido, es imperioso construir una "red de familia", identificar roles y una familia postiza, que no tiene por qué ser vincular, y construir un proyecto de vida. "El que tiene un proyecto de vida, vive más. El que no sabe qué hacer, está en su casa, ese se deprime. Construir un proyecto de vida no es fácil y muchas veces nos recae como médicos de familia. La construcción de un proyecto de vida tiene que ver con visibilizar, con poner sobre la mesa una realidad. El hecho de que un hombre que se jubila tiene por delante una expectativa de vida de 25 años. ¿Qué vas a hacer con eso? Si sacás la cantidad de días, de horas, tenés que llenarlas. Si no tenés con qué llenarlas, va a ser pesado. Pero la sociedad se maneja por otro lado, no se pregunta esto. Así como se dice que tenemos un niño adentro,

lo cierto es que todos tenemos un viejo o una vieja adentro. Hay que sacarlo del armario y pensar cómo te gustaría que fuera esa persona mayor porque en promedio vamos a llegar todos", remarca Bernardini.

Un camino

Bernardini sostiene que con el tiempo, las personas van ganando experiencias. "Uno, como mayor, tiene otra visión de las cosas. Hay que aprender a entender que es un camino, un viaje, y va a ser lo más divertido que uno quiera, Depende de uno. Hay vicisitudes, pero uno puede manejarlas. En este nuevo siglo, otra cosa a dejar de lado es pensar la jubilación como era antes, pensar que vamos a vivir de una pensión. Tenemos que pensar que el modelo personal de cada uno no tiene que ver con la productividad, porque el cuerpo no te va a dar, pero te podés mantener vigente y para la vigencia no hay edad. Los programas universitarios buscan vigencia. Hoy las empresas en muchas partes del mundo empiezan a retener y contratar personas retiradas porque tiene memoria institucional, tienen fidelidad con el cliente, son buenos mentores, enseñan a la persona joven, aportan y esto no pone en riesgo los trabajos de los jóvenes, porque una persona mayor no puede ni quiere trabajar ocho horas, quiere sentirse útil, aportar algo y listo. Hay que ver como sociedad cómo nos plantamos frente a esto. El tema es si como sociedad nos damos el lugar de escucharlos y darles el espacio porque sino estamos muy limitados porque nos estamos perdiendo de un capital humano impresionante.