

¿Estás aquí para ser feliz?

Mayores que se sienten solos y enfermos:
la longevidad no garantiza la felicidad

NÚRIA ESCUR - Barcelona.- Se llama Josep Mascaró y tiene 102 años. Vive en Mallorca, todavía monta en bicicleta y su rostro enjuto al lado del de un bebé recién nacido han inundado las pantallas televisivas y las vallas publicitarias de bondad y buenas intenciones. "Estás aquí para ser feliz", le dice el abuelo a Aitana, una niña nacida en Madrid y con apenas una hora de vida. Pero ¿cómo es la vida real de la mayor parte de los ancianos?, ¿qué hace felices hoy a nuestros mayores? La longevidad no es proporcional a la felicidad.

Josep tiene 6 hijos, 33 nietos, 28 bisnietos y dos en camino. Los sábados sale a bailar acompañado de un buen amigo. Nunca ha fumado. Más allá del spot, este hombre es, realmente, una excepción a la espera de cumplir sus 103 en mayo.

- ¿Es usted Pep Mascaró?
- Bueno... Uno de ellos.

Conscientes de ser una verdadera dinastía, nos responde uno de sus hijos. Confiesa que su padre siempre ha sido hombre optimista: "Siempre lo vi igual. Nunca ha tenido un día malo. Aunque parezca mentira, él se levanta, se toma la leche del desayuno y acepta lo que le traiga el día. Creo que es cuestión de temperamento, más que de lo que te haya tocado vivir". "En realidad, a menudo nos encontramos peor los hijos que él", bromea.

Pero no son así las vidas de todos nuestros mayores. Poca salud y mucha soledad, a lo que suman, para rematar, precariedad económica. Estas son las tres principales causas de infelicidad en nuestros mayores. La asistencia a personas mayores con discapacidad es el principal problema de salud en la Unión Europea. Consume la mayor parte de los recursos sociosanitarios mientras los ámbitos médicos y sociales todavía funcionan por separado.

Nihilismo terapéutico del adulto mayor. Es ese el nuevo concepto que traduce el doctor Jesús María López Arrieta, presidente de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica: "A los ancianos se les discrimina porque no se les da la misma oportunidad terapéutica que a los más jóvenes". López Arrieta denuncia la que él cree una falsa creencia, "sin ningún fundamento científico. Esa por la que a partir de determinada edad, generalmente los 70, la tolerabilidad a la mayoría de los fármacos y otras intervenciones como la cirugía es peor y conlleva más riesgos que beneficios. Además, presuponen que los ancianos no merecen lo mismo que los más jóvenes porque ya han vivido suficiente".

Mantiene que a muchos pacientes "no se les trata de su dolor con la excusa de que ya da igual. Porque hay una tendencia a creer que eso es algo consustancial a la vejez". Eso conduce a que, a menudo, los mayores no se sientan bien tratados. "Es importante tomar medidas destinadas a paliar el dolor desde el primer momento y no esperar a que la intensidad del dolor haga insufrible la situación".

No hay que olvidar que, del 80% de adultos de la tercera edad que padecen dolor crónico, la mayoría lo sufre asociado a enfermedades crónicas, como artrosis o neuropatía diabética. "A nuestros mayores hay que decirles que todavía tienen años por delante y que estos deben ser libres de enfermedad. Por eso es importante que sepan que no existen achaques propios de la vejez; cuando aparecen es porque hay una enfermedad que los explica y hay que tratarla", puntualiza López Arrieta.

Los últimos estudios de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica vinculan el dolor crónico al hecho de que el paciente anciano viva en familia o en una residencia. El 80% de los ancianos ingresados en residencias sufre actualmente dolor crónico. De los que viven en familia, sólo lo sufren entre un 25% y un 50%. Y de estos últimos, el 28% admite sufrir dolores diarios y el 17% dolores que de algún modo limitan su actividad física.

Sándor Marai escribió en sus Diarios entre 1984-1989 (Salamandra / Empúries) uno de los relatos más lacerantes, tan doloroso como lúcido, sobre la vejez. En él repasa los últimos años al lado de su esposa, los dos enfermos, hasta la muerte de ella. Esos últimos días terribles, antes del propio suicidio del autor. Y una frase que se repite en distintas formas y cuya esencia es esta: "La muerte no tiene ninguna importancia. Morir sí".

La cuestión es cómo envejecer sin miedo. Para Ramona Rubio Herrera, catedrática de Psicogerontología de la Universidad de Granada, los mayores son plenamente conscientes de que "la longevidad tiene un peaje. Viven más años, pero saben que, si no buscan soluciones, pagarán un tributo con distintos disfraces, en distintas formas posibles: soledad en familia, soledad en solitario, achaques y pocas cosas que les ilusionen".

¿La última solución propuesta a ese desencanto? La mezcla entre generaciones. "Creo mucho en la potencia de la juventud y en que su presencia es básica para el anciano. En la propia universidad hemos creado un departamento específicamente destinado a poner en contacto a jóvenes y viejos. Unos les enseñan tecnología, los otros experiencias".

"A veces, aunque te cuide una enfermera en casa, te sientes solo. Porque no hay confianza", explica Albert Sánchez. A punto de cumplir los noventa, enviudó hace un par de años. Ahora vive en el barrio de Sants con Rosario, una asistenta ecuatoriana a la que paga por cuidarle. Y aunque no es el final que él hubiera imaginado - tiene un hijo y tres nietos -, reconoce: "A pesar de todo, estoy aprendiendo cosas nuevas. Ella me alegra, me da conversación. Yo le enseño cuatro palabras en catalán. Me explica remedios de su tierra y me pone música de allí. ¡Madre mía! ¡Quién me hubiera dicho que yo acabaría bailando por el comedor!

Destapa la felicidad

"Los mayores son los grandes olvidados en el mundo de la publicidad. La sociedad occidental ha valorado especialmente, en años frenéticos, la juventud y el dinamismo. Es tiempo de reflexión. Nosotros nos sentimos orgullosos del testimonio de un anciano sabio en experiencias que, desde su vida humilde en el campo, goza de vivir tanto gracias al amor que regala y recibe", explica Marta Fontcuberta, directora de marketing integrado de Coca-Cola. La misma empresa que lanzó mensajes de apoyo en la crisis americana de 1929 y a raíz de la guerra de Vietnam protagonizó el popular "Al mundo entero quiero dar...". "El día que nos despedimos en el aeropuerto nos dijo adiós así: 'Gracias. Me habéis dado más vida'". Desde el anuncio, España lidera una campaña mundial: "Open happiness" (destapa la felicidad).

No es mi mundo

N. ESCUR - Barcelona.- En Madrid, el próximo 1 de abril se celebrará, bajo el título La soledad en las personas mayores, unas jornadas para reflexionar sobre las perspectivas del colectivo de personas que viven solas. Será la presentación del proyecto Cerca de ti, que el Imsero ha diseñado para el colectivo y pondrá en marcha en el 2009.

Ramona Rubio Herrera, catedrática de Psicogerontología de la Universidad de Granada, es una de los ponentes. Considera que, actualmente, "los mayores se sienten marginados, fuera de contexto, en una triple dimensión: tecnológica, generacional y de valores. Sienten que su mundo, sus parámetros, han desaparecido". Y ante ese panorama, explica la gerontóloga, "unos intentan superarlo y otros se enquistan en el pasado".

Una de las iniciativas, también apoyadas por el Imsero y la Universidad de Granada, es "llenar de jóvenes" los locales y ámbitos propios de la gente mayor. Insiste Rubio Herrera en que lo que más preocupa a los mayores es, por este orden, la enfermedad, la soledad y la precariedad económica. "A partir de los ochenta, la economía no es, ni de lejos, lo que más les duele".

Tampoco las soledades son iguales. Ante ella, hombres y mujeres se enfrentan con estrategias muy distintas. Según la gerontóloga, al enviudar, los hombres "se lanzan rápidamente a buscar pareja. Ellas son más autónomas". "La soledad en las mujeres mayores es nostalgia por lo perdido, tristeza, sentimiento. La soledad en el hombre es la que deriva de no saber manejarse. Mientras les cocinen y les laven la ropa, mientras eso esté resuelto... La mujer es más masoquista", concluye Rubio Herrera. Por eso, dice, a ellos se les encuentra jugando al dominó y ellas acuden con más frecuencia cuando se reclaman trabajos de voluntariado.

La directora general del Imsero, Pilar Rodríguez Rodríguez, distingue entre dos categorías de mayores: los que se sienten solos y los que eligen vivir solos. Estos últimos, añade Rodríguez, "pueden estar viviendo esta etapa como una oportunidad de independencia". La vitalidad de los mayores debe encauzarse hacia un mayor asociacionismo. La directora del Imsero apunta que la intervención social debe dirigirse sobre todo a personas que se sienten solas, además de cubrir la demanda de aquellos que precisan cuidados permanentes.