

Ignacio Berciano

161

**CÓMO ENVEJECER CON DIGNIDAD  
Y APROVECHAMIENTO**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Prólogo .....	9
1. ¿Qué es la vejez? <i>De qué estamos hablando</i> .....	13
2. Fisiología del envejecimiento.....	17
3. En mis tiempos .....	21
4. Signos y/o efectos.....	25
5. Pero, ¿qué podemos hacer? .....	29
6. Picasso .....	37
7. Dieta y envejecimiento .....	39
8. Everest .....	49
9. Sueño y envejecimiento.....	51
10. Cirugía y vejez .....	57
11. Ilusión. <i>Antes de seguir adelante</i> .....	61

12. Un poco de dieta saludable. <i>Por la dictora Begoña Berciano, experta en nutrición y buena cocinera</i> . . . . .	65
13. Chanel n° 5. . . . .	69
14. Medicación en el anciano . . . . .	71
15. Miguel Delibes . . . . .	81
16. Estar guapos/as . . . . .	83
17. Ejercicio físico y envejecimiento . . . . .	93
18. Anexo: el golf . . . . .	103
19. La última tormenta . . . . .	107
20. Hay que protegerse . . . . .	109
21. Ventajas de ser viejo. . . . .	117
22. Leni Riefenstahl . . . . .	121
23. Mercadotecnia. . . . .	123
24. ...Y el sexo . . . . .	131
25. Brindis por Peter Pan. . . . .	141
Agradecimientos . . . . .	143



## PRÓLOGO

Hace ya unos cuantos años, la vida pasa más rápido de lo que me gustaría, quise acercarme al tema de la depresión y terminé escribiendo un libro que trata de cómo ser feliz. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas* es una obra optimista, quiere ser un cántico de alegría, una cancioncilla más bien, en mi modestia.

Más tarde reflexioné sobre la muerte, qué mejor tema puede haber para reflexionar; y en realidad *Aprendiendo a morir* es un libro sobre la vida, decidida filosofía vital del *carpe diem*. Bastantes amigos y algún familiar se quejaron un tanto de lo ominoso del título, les producía un cierto rechazo o al menos un poco de repelús. También, es justo decirlo, a otras gentes las atrajo, más audaces o más curiosas, quién sabe. Cada uno es cada uno.

De todas formas quiero pensar que soy capaz de aprender sobre la marcha y sigo escuchando consejos, e incluso solicitándolos, puede que en ocasiones con cierta pesadez, según me dicen, de modo que he querido hacer el libro más atractivo y como siempre se ha dicho que el sexo vende... Pues eso mismo, que va incluido un capítulo exclusivo acerca de la sexualidad. Pero que nadie vaya a pensar



que es un reclamo puramente comercial y que todo quedará en agua de borrajas. En estas páginas, además de todo lo que tenga relación con el proceso de envejecimiento, que a todos nos afecta, queramos o no, también se hablará de sexo y se darán consejos desde un punto de vista profesional (profesional de la medicina, no sé si sobra la aclaración) y con una utilidad incuestionable.

Que tampoco espere nadie, vaya por delante, por si hay algún lector despistado, una obra erótica. Pienso que también está de más decirlo, pero por si acaso; hay otros foros de lectura para quien busque *Emmanuelle*, 7ª parte.

De lo que trata el libro, en definitiva, es de aclarar estas dudas que nos asaltan cuando nos miramos en el espejo, por ejemplo en esos tan crueles que adornan algunos ascensores, terroríficos espejos como el del cuento de Blancanieves (y los siete enanitos), que nos muestran la cruel realidad:

¿Soy yo ese hombre camino de la ancianidad? ¿Son mías esas arrugas en la cara, no las patas de gallo de haberme reído mucho, sino esas verdaderas arrugas? ¿Son míos esos michelines, esas lorzcas que ocultan mis antaño bien perfilados oblicuos, que sepultan la tableta de chocolate de los abdominales ya perdidos de los treinta? ¿Soy yo, en resumen, ese viejo en potencia que me guiña un ojo desde el espejo?

¿Y qué es lo que puedo hacer al respecto?

\* \* \*

Preguntado en una entrevista a don Benito Benito Vielda, el hombre más viejo de España a primeros del 2010, con 106 años de edad (a estas alturas a lo peor alguien le ha arrebatado el título):

Pregunta: —¿Qué hay que hacer para llegar a esa edad, don Benito?



## PRÓLOGO

Respuesta del venerable anciano: —No morirse nunca.

Pues de esto se trata en definitiva este libro, más o menos. Y disfrutando y aprovechando la vida mientras tanto.



# 1

## ¿QUÉ ES LA VEJEZ? De qué estamos hablando

En mi opinión, no existe un punto exacto a partir del cual ya se es viejo y antes puede uno considerarse joven. No hay una frontera delimitada.

Una definición de envejecimiento podría ser el conjunto de modificaciones que el paso del tiempo causa a un organismo. Pero esto quizás sería un poco metafísico, estaríamos envejeciendo desde que nacemos, lo cual es exacto pero nos referimos más bien a la parte final, la vejez propiamente dicha.

Creo que fue Ortega y Gasset quien decía que a partir de los veintitantos todo es decadencia. Me confieso lego en la obra del gran pensador, pero espero que se refiriera a que el momento de mayor esplendor físico del ser humano ocurre en la década de los veinte, solamente. A partir de ahí habrá un deterioro más o menos ladino hasta que nos llegamos a dar cuenta de que, en efecto, estamos envejeciendo. Es algo insidioso. Por ejemplo, a los treinta y tantos todavía nos sentimos jóvenes, no digo juveniles porque no es lo mismo, según nuestra circunstancia (otra vez Ortega y Gasset, vaya por Dios). Pero a los cuarenta, y su famosa crisis, ya tenemos



el fantasma de la vejez aleteando junto a nosotros, a nuestra espalda, no lo vemos aún pero lo intuimos. (¿Pero cómo puede ser esto, cómo he llegado hasta aquí, si ayer mismo parecía que tenía veinticinco y ya he cumplido los cuarenta?).

Ya sabe lo que se dice: Si has cumplido los cuarenta, te despiertas un buen día en tu cama y no te duele nada, eso es que te has muerto. Cruel y sarcástico, puede ser, pero también bastante verídico. Hace no demasiado tiempo un amigo, médico de profesión, acudió a un traumatólogo, para consultar por un insidioso dolor del hombro derecho. Aficionado a la caza y al tenis, barajaba entre otras posibilidades que fuera una inflamación del músculo debida al retroceso de las escopetas (repetido a lo largo de miles de disparos) o si no una tendinitis por el deporte de la raqueta. El traumatólogo barrió enseguida esos diagnósticos con un cruel “Esto es artrosis, chico, por la edad, desgaste. Si es que ya tienes cuarenta años...”.

Por cierto, que nadie se alarme si en la cuarentena, o incluso antes, le diagnostican artrosis. A partir de los treinta y tantos ya aparecen hallazgos radiológicos compatibles en un tanto por ciento muy significativo. Lo que no quiere decir que tenga que doler, ni que sea una anormalidad. Así es la vida.

La edad máxima a la que podemos aspirar a llegar es la de ciento veinte años, según estudios realizados desde la gerontología y la geriatría (la primera es la ciencia que estudia la vejez y los fenómenos que la caracterizan; la segunda es la parte de la medicina que se ocupa de la vejez y sus trastornos). Cualquier aproximación a la figura de Matusalén, récord que ha llevado al dicho “es más viejo que Matusalén”, y a otros ancianos ilustres que aparecen en la Biblia, hay que matizarla. Al parecer vivió unos setenta y dos años, en lugar de los novecientos y pico que registran las sagradas escri-



turas, la diferencia se explica por errores en la traducción, sostienen algunos especialistas en la materia.

En nuestro ámbito, creo que es bastante acertado poner una fecha máxima de caducidad en torno a los ciento veinte. A partir de ahí nos irán restando días las enfermedades, la mala alimentación, el estrés, la falta o el exceso de ejercicio físico, los accidentes... En fin, la vida misma es lo que nos va matando poco a poco, o de golpe, aunque parezca la letra de un tango.

También sucede que cada uno tiene sus características propias, su idiosincrasia (siempre me ha parecido fea esta palabra, manías de cada uno), y esto se refleja a la hora de envejecer. Existen unas claves en los genes a las que no podemos sustraernos, es un poquito aquello que se decía de que a quien Dios se la da san pedro se la bendice, popularmente.

Conviene señalar que no sólo existe la edad cronológica, la del carnet de identidad, sino que también existe la edad biológica, la que reflejan nuestros órganos y nuestros tejidos, dependería de la genética y de cómo nos cuidamos de una manera saludable, y además (esto es de nuestra cosecha, creo) cabría referir la edad mental, la que puede hacer que aprendamos submarinismo a los sesenta o que nos neguemos a estudiar nada nuevo a partir de los treinta y cinco. La edad real sería una combinación de las tres, no a partes iguales, no es tan fácil; más bien una mezcla de la que no sabría decir las proporciones.

Intentaremos proporcionar unas sencillas claves, en nada exhaustivas ni dogmáticas, con la intención de alargar todo lo que podamos la existencia, pero siempre aprovechándola, disfrutando. Quizás no lleguemos a esas diez docenas de primaveras, a lo mejor nunca entramos en el libro Guinness de los récords, pero vamos a intentarlo y a tratar de pasarlo lo mejor posible.

