

Una Vejez

Power



Instituto de Salud Pública



Cuidados de salud para personas con....
unos cuantos años

TÍTULO:
UNA VEJEZ JOVEN

Autores: Sagrario Gúrpide
Vicente Madoz

Colaboración:
Enrique Corpa
J. Antonio Salcedo

Supervisión:
Manuel Oñorbe

Coordinación edición:
Angel Negro

Diseño y producción:
NAVARRO Y TAPIA

Depósito legal: M-10.439-2003

I.S.B.N.: 84-451-1184-1

Imprime: **B.O.C.M.**

1.ª edición: 5.000 ejemplares, junio 1995
2.ª edición: 3.000 ejemplares, septiembre 1996
3.ª edición: 5.000 ejemplares, junio 1997
4.ª edición: 2.000 ejemplares, marzo 1999
5.ª edición: 5.000 ejemplares, junio 2000
6.ª edición: 5.000 ejemplares, septiembre 2001
7.ª edición: 1.000 ejemplares, febrero 2002
8.ª edición: 3.000 ejemplares, abril 2003

Una Vejez

Govern

ENCUENTRO

EL ARTE DE VIVIR

11

Viva con ganas	13
Cinco formas de no vivir	15
Viva hacia fuera	17
Viva hacia dentro	18

ACTIVIDAD: LA MEJOR MEDICINA

21

Dé marcha al cuerpo	23
La vida diaria es curativa	24
No hay límites	25
No estar solos	26
Romper espacios y tiempos	27
Diálogo entre las generaciones	28
El viejo en la comunidad	29
Pensar es vivir	30

CUIDAR EL CUERPO

31

Un cuerpo nuevo	33
Los cambios del cuerpo	35
La puesta en marcha	37
Expectore con éxito	38
A punto por fuera	39
A punto por dentro	43
En plena forma	45

SABER COMER Y DESCOMER

49

Comer: un arte y una artesanía	51
Una dieta saludable	54
Descomer: función y no obsesión	57

REPOSTAR

61

El agua fuente de vida	63
La deshidratación	65
La sed	67

IR DE MARCHA	69
Andar, andar, andar	71
Evitar tropiezos	75
Cuidar la espalda	76
Poner a punto la espalda	78
¡Estas piernas mías!	80
EL BUEN DORMIR	83
La cama amiga	85
Prepararse	86
Tomárselo con calma	88
Poco y bueno	90
EL CENTRO DE SALUD	91
Parada y fonda	93
El mejor médico	94
El amigo	95
Las medicinas	97
CONSERVAR LA CABEZA	103
¿Los años no perdonan?	105
Gimnasia mental	107
Mantenerse al día... y evocar	112
Jugar y participar	114
CONECTADO	117
Captar el mundo	119
Desapegarse	122
Regalar/se, Dar/se	124



VIVIR ACOMPAÑADO 125

No estar solos	127
Conocidos	128
Amigos	129
Y algo más	130
Otras edades	131



LA SEXUALIDAD NO SE JUBILA 133

Sexuado	135
Sexual	136
Activo	138
Hablando el cuerpo	139
El sexo cumple años	141



COMPLETAR LA OBRA 143

¿Miedo a la muerte?	145
La muerte es de la vida	148
Los últimos años	151
Llegado el momento	154

VIVIR ACOMPAÑADO 125

No estar solos	127
Conocidos	128
Amigos	129
Y algo más	130
Otras edades	131

LA SEXUALIDAD NO SE JUBILA 133

Sexuado	135
Sexual	136
Activo	138
Hablando el cuerpo	139
El sexo cumple años	141

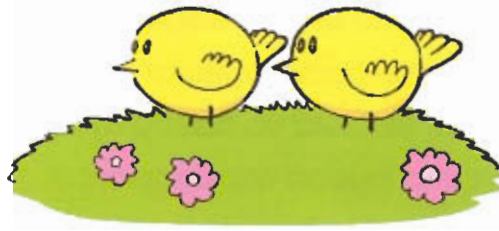
COMPLETAR LA OBRA 143

¿Miedo a la muerte?	145
La muerte es de la vida	148
Los últimos años	151
Llegado el momento	154



EL ARTE DE VIVIR

VIVA CON GANAS



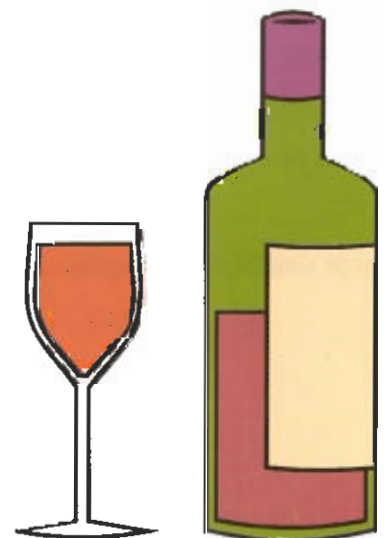
Como en cualquier otra edad, de mayor cada uno debe vivir su vida con interés y entusiasmo.

Vivir la vida no es sólo hacer cosas y desarrollar tareas. Es comprometerse con aquellas actividades que, teniendo sentido para uno, nos permiten hacernos a nosotros mismos y completar nuestra Obra.



Nuestra Obra Personal es como un libro o una película. Todos sus capítulos son importantes, especialmente los últimos. Hay que trabajar cada uno de ellos con afán y dedicación.

Hay personas que, de mayores, se limitan a esperar a morir. Esto es un error. Hay que vivir muriendo y morir viviendo. Lo importante es apurar la vida hasta el final, como el buen vino que se saborea con fruición hasta la última gota.



Llegar a viejo no es una tragedia ni una desgracia. Es tener la oportunidad de poder mejorar nuestros defectos, enmendar errores y pulir la Obra ya hecha. Una mala obra puede rectificarse con una buena terminación.



*"Vejez es ya victoria...
y sonrío con gratitud
a la fortuna cómplice".*

Jorge Guillén a sus 93 años

CINCO FORMAS DE NO VIVIR

Enfadarse por hacerse mayor, no gustarse viejo y agredirse uno mismo, es abrir la puerta a la amargura y a la depresión. Se sentirá insatisfecho, desgraciado y despreciable, y se culpabilizará. ¡No se castigue!: ser viejo no es un fracaso ni un crimen.



Tampoco sirve sacar la rabia contra los demás. Se hará Usted un cascarrabias resentido, criticando y arremetiendo contra todo, augurando catástrofes y males sin fin. La gente no le podrá soportar y le abandonarán.

Otro error es tratar de seguir viviendo como si no pasara el tiempo, negando que uno se hace viejo, envidiando e imitando a los jóvenes. No sea ridículo y viva SU EDAD. Evite que los demás se rían de Usted.



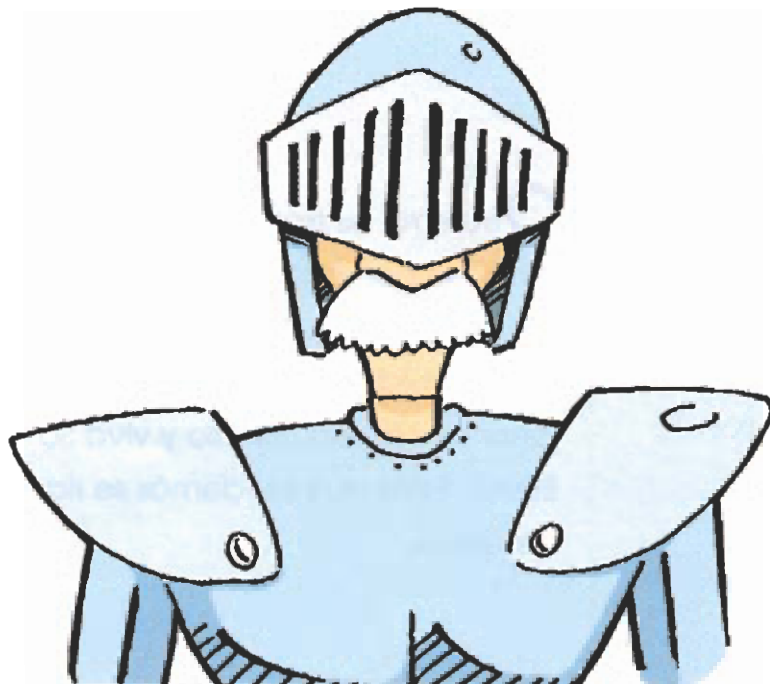
Hay quien gusta de hacerse el pobrecito e infantilizarse para pedir mimos, poniendo cara de bueno y despertando la compasión de los demás. Ser un viejecito mimoso, dependiente y simpático no es una buena solución. No dará guerra pero tampoco será Usted mismo. Se difuminará.



Finalmente, evite igualmente encerrarse en sí mismo, en una postura altiva de sabio ofendido, parapetado detrás de su supuesta irrefutable experiencia y dogmatizando desde su castillo. No “pase” de vivir que, ahora, más que nunca, necesita aprovechar el tiempo.

“Con frecuencia damos nombres amargos a la Vida, pero eso ocurre cuando nosotros mismos nos sentimos amargados”.

Khalil Gibran



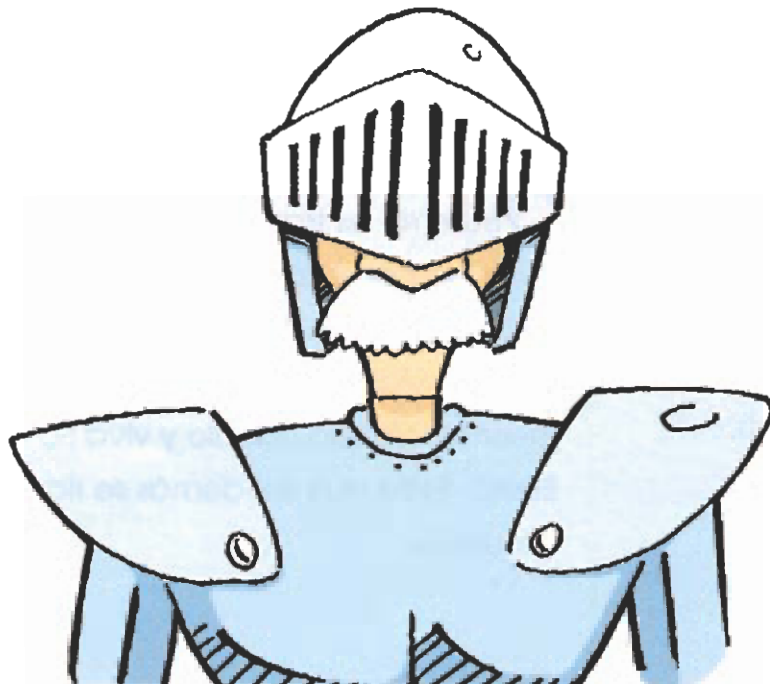
Hay quien gusta de hacerse el pobrecito e infantilizarse para pedir mimos, poniendo cara de bueno y despertando la compasión de los demás. Ser un viejecito mimoso, dependiente y simpático no es una buena solución. No dará guerra pero tampoco será Usted mismo. Se difuminará.



Finalmente, evite igualmente encerrarse en sí mismo, en una postura altiva de sabio ofendido, parapetado detrás de su supuesta irrefutable experiencia y dogmatizando desde su castillo. No "pase" de vivir que, ahora, más que nunca, necesita aprovechar el tiempo.

"Con frecuencia damos nombres amargos a la Vida, pero eso ocurre cuando nosotros mismos nos sentimos amargados".

Khalil Gibran

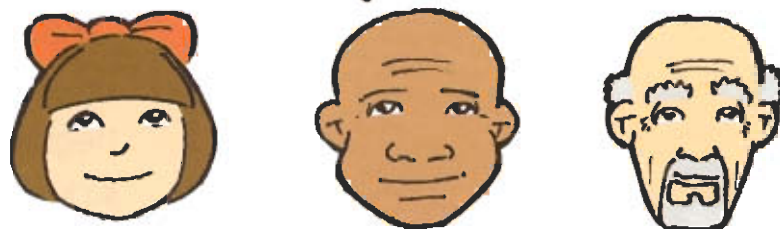


VIVA HACIA FUERA

ABIERTO A LAS COSAS, a lo que le rodea, interesándose por el mundo en el que vive, activo y haciendo cosas, quizá desarrollando aficiones que nunca pudo cultivar, creando o recreando ideas que antes no tuvo ocasión de concretar.



ABIERTO A LA GENTE, respetando a los demás, aceptándolos con sus virtudes y defectos, acogiéndolos y queriéndolos en su realidad, relacionándose con ellos de forma leal y bienintencionada, huyendo de la crítica y del cotilleo.

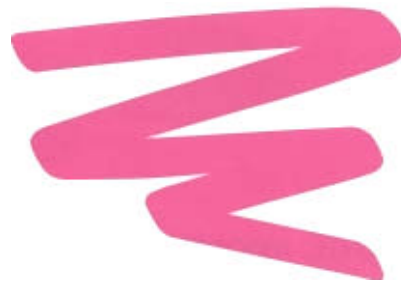


“La vida conserva su valor mientras se concede valor a los otros, a través del amor, del enfado o de la compasión”.

Simone de Beauvoir

VIVA HACIA DENTRO

QUIÉRASE y haga las paces consigo mismo. Rechace las ideas de que preferiría ser más joven o de otro modo. Es como es y está muy bien. ¡Gústese!



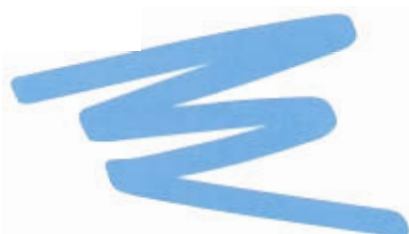
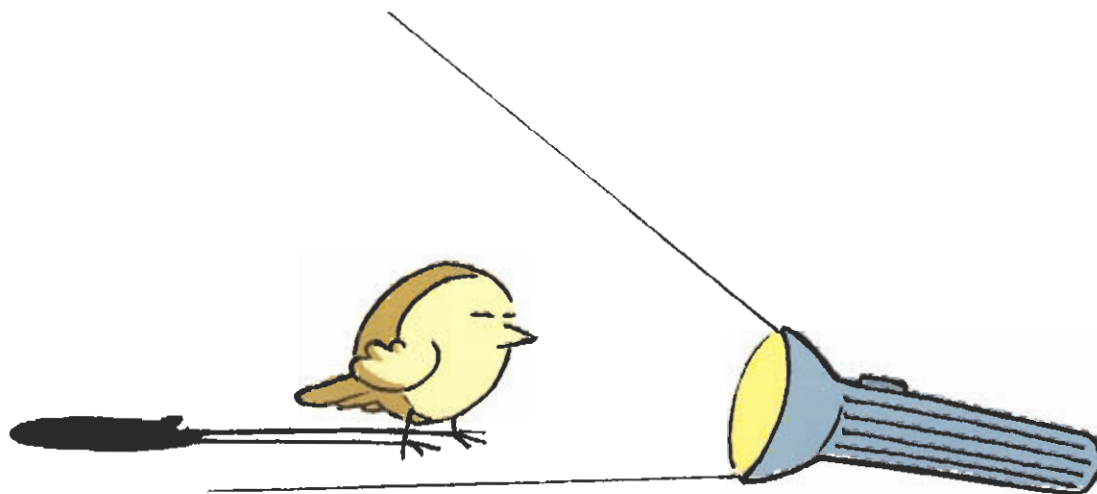
PÁRESE Y PIENSE de vez en cuando. Reflexione sobre lo que está haciendo y acerca de lo que desea. Cultive la serenidad y la paz, así podrá verse mejor y reconocerse.

ALIENTE EL DESAPEGO de las cosas frívolas e intrascendentes. No se agarre a ellas. Utilícelas sin más, pero no se quede enganchado a las mismas. Sólo, así, podrá volar y ocuparse de lo verdaderamente importante. Valórese en sí mismo.



SABOREE EL TIEMPO y las cosas que en él se encuentran. Disfrútelas. Llegue a su fondo y sáqueles todo su jugo.

El mundo y la vida están repletos de sorpresas, de cosas buenas y bellas. Usted lleva dentro la fuerza y la luz que las puede hacer surgir y brillar.



La vejez es una ETAPA NUEVA, con dimensiones diferentes, repleta de expectativas y posibilidades. Escarbe en ellas y descubra todas sus ofertas.

“Sólo el recuerdo permite al hombre entrar en la comprensión de su existencia”.

Marcel Lègaut

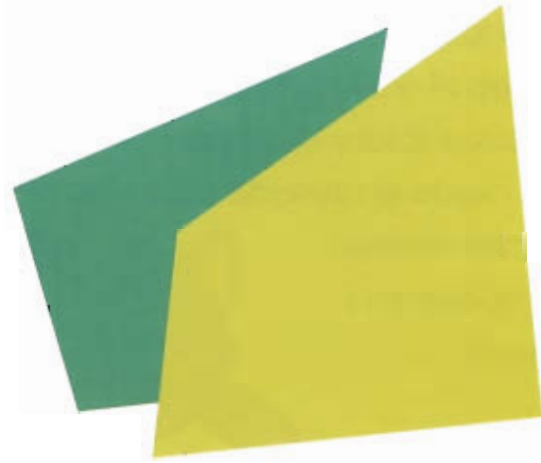
Usted no ha perdido facultades. Las ha cambiado por otras distintas. Utilice sus nuevas adquisiciones y se le desvelará una nueva faceta del mundo. Entrará en otra dimensión gracias a sus CAPACIDADES NUEVAS.





ACTIVIDAD: LA MEJOR MEDICINA

DÉ MARCHA AL CUERPO



La actividad física, suave o fuerte, según pueda cada uno, vitaliza, alegra y vigoriza: mejora la circulación, activa los músculos, tonifica el corazón y despierta el cerebro. ¡Regenera su salud!

No hay que permitir que los demás hagan por uno aquellas cosas que uno puede hacer por sí mismo. La autonomía es un tesoro que hay que cuidar y cultivar con esmero.

*“El quehacer más
bacedor es la ocupación”.*

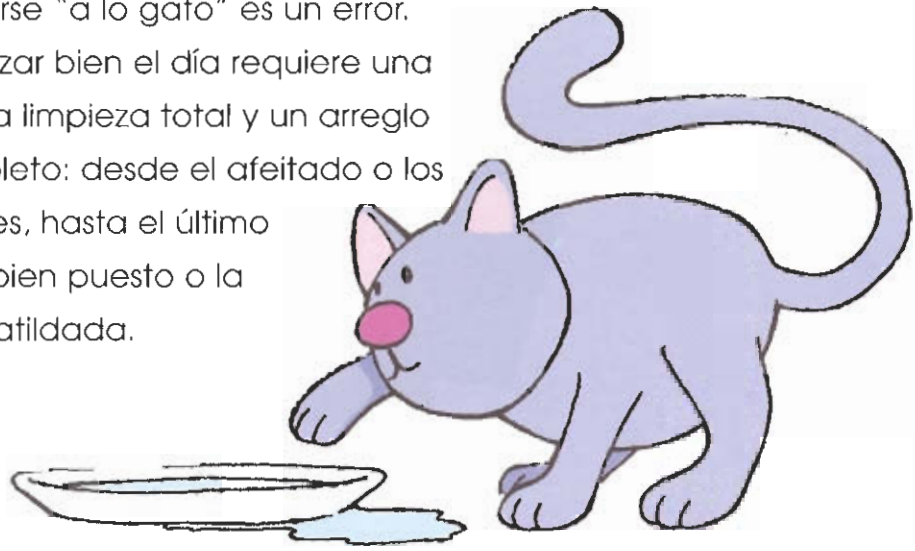
José Luis Aranguren



La comodidad y la desidia son las grandes enemigas del viejo. No tiene sentido ser “abuelo de butaca”: ni se lo pasa bien, ni se ayuda. Muchos peligros acechan al perezoso.

LA VIDA DIARIA ES CURATI- VA

Llavarse "a lo gato" es un error. Empezar bien el día requiere una buena limpieza total y un arreglo completo: desde el afeitado o los dientes, hasta el último pelo bien puesto o la ropa atildada.



La mejor gimnasia es hacer las cosas habituales del día a día: asearse, salir a comprar, arreglar la casa, bajar a por el periódico, visitar al vecino, preparar la comida, fregar los cacharros, colocar un cuadro, poner en hora el reloj y... tantas cosas necesarias.



"Uno de cada cuatro españoles opina que la edad no hace al anciano".

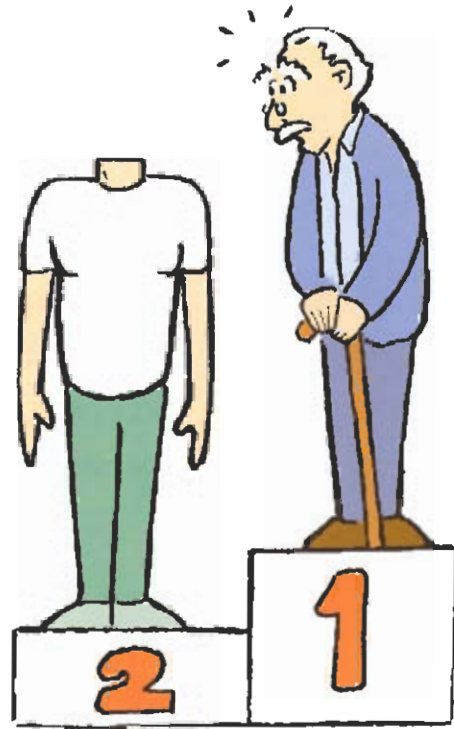
A. de Miguel

Salir, pasear... una charla en la plaza, en el mercado o a la salida de la iglesia vale más que mil excursiones al extranjero.

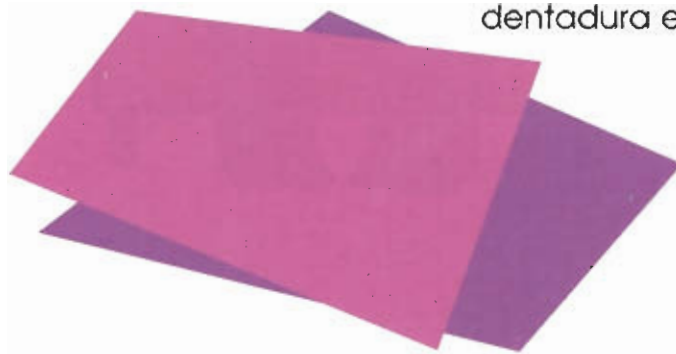


NO HAY LÍMITES

Un viejo con bastón vale mil veces más que un joven sin cabeza. Lo importante es hacer las cosas, aunque sea despacio y con ayuda.



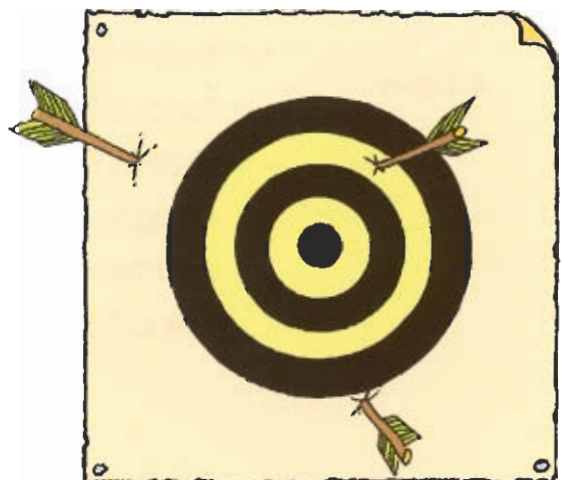
A mal tiempo, buena cara. A poco oído, buen audífono. A vista pobre, buenas gafas. A dentadura escasa, buen postizo.



“No ansíes lo que no tienes. Disfruta de lo que tienes”.

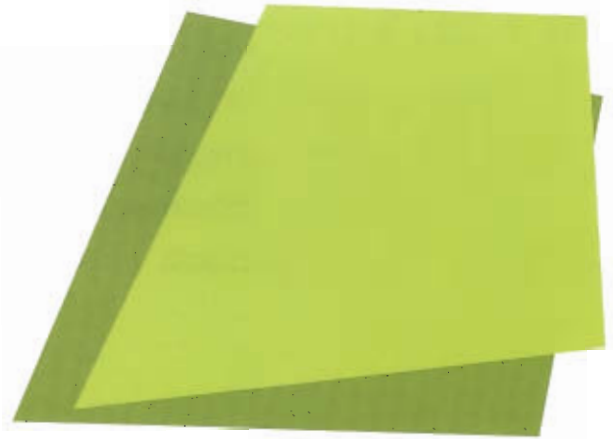
Proverbio Anónimo

Los fracasos, los errores y los fallos no nos deben desanimar, deben ser motivo de nuevo estímulo y de volver a empezar.



NO ESTAR SOLOS

Hay que relacionarse con otros y no separarse. Por naturaleza, el hombre es un ser social. Aislado y sin relacionarse se empobrece. Saludar, hacer visitas, son costumbres que no deben perderse.

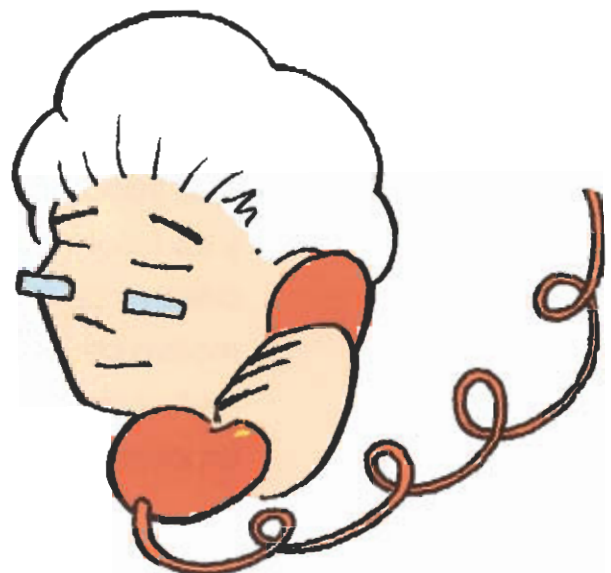


La plaza, el club, el bar, la sala de conferencias, la iglesia, el cine, la calle, son lugares de encuentro e intercambio. Hay que recuperar el arte de la "charla" y de la "parranda".

"El hombre levanta murallas contra sí mismo".

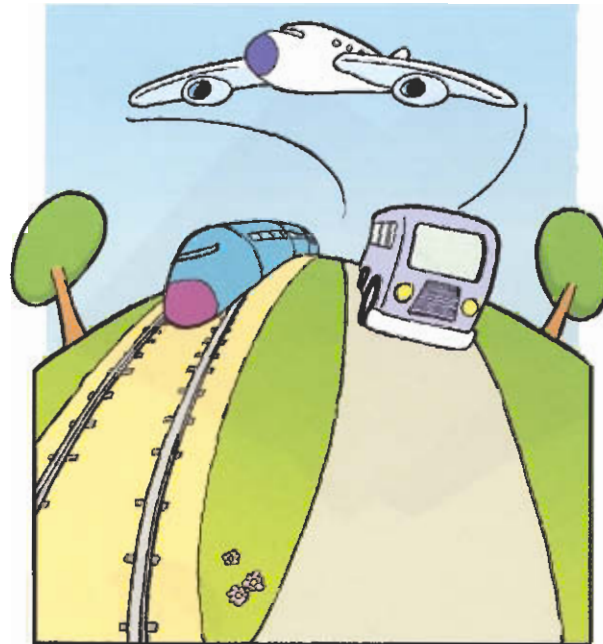
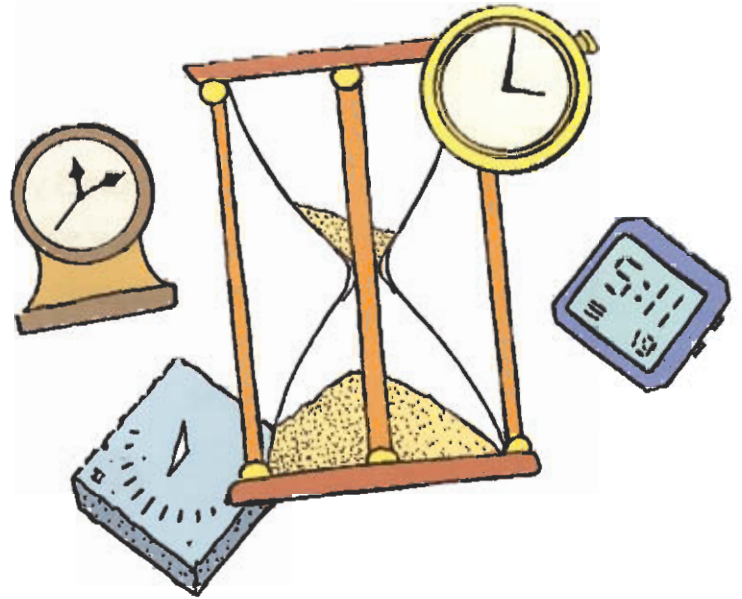
R. Tagore

Escribir felicitaciones, hacer llamadas de teléfono, intercambiar fotografías con familiares y amigos es una forma de mantener lazos afectivos estables.



ROMPER ESPACIOS Y TIEM- POS

No basta con ser una persona de "su tiempo". El tiempo es universal, de todos. Hay que disfrutar lo antiguo, lo de siempre y lo nuevo. No limite su vida a una época.

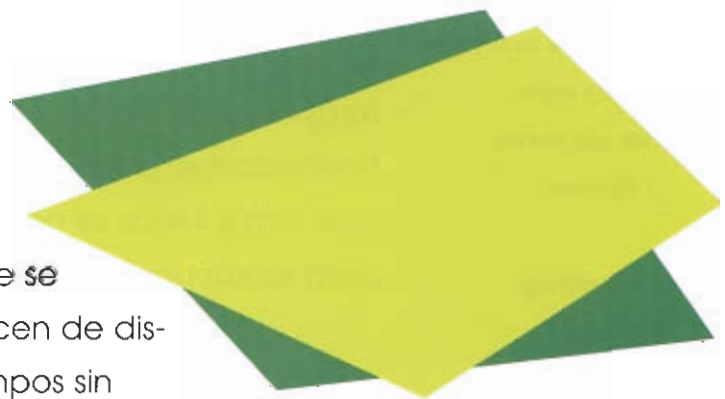


Hoy en día, no hay distancias. Sacuda la pereza y anime a volver al sitio donde vivió antes, donde hizo la milla o en el que estuvo de viaje de novios. Visite a familiares o conocidos. ¡Muévase! Contemplar lugares cargados de recuerdos y otros nuevos dan fuerza a su vida.

"Me envías cartas de amor con la luna, dijo la noche al sol. Mis lágrimas de rocío te responden en la hierba".

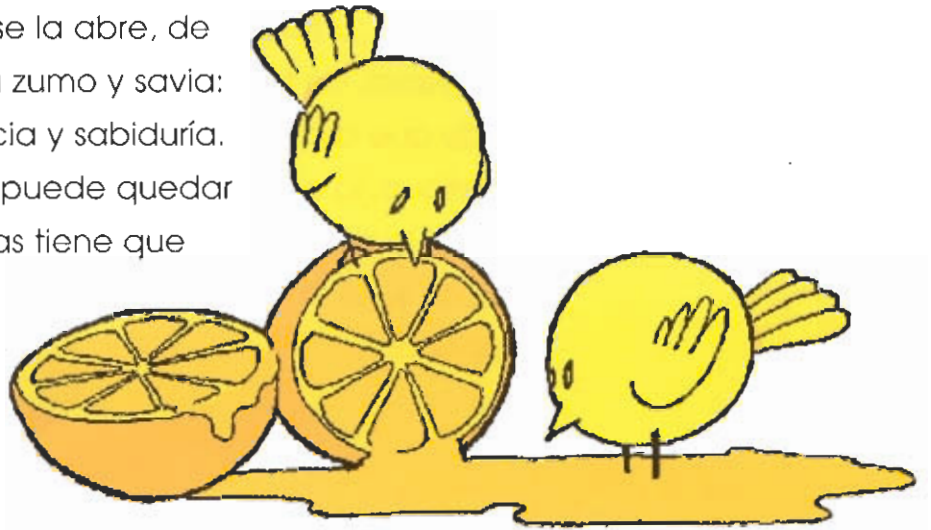
R. Tagore

Las personas que se quieren no conocen de distancias ni de tiempos sin verse: siempre se tienen presentes.

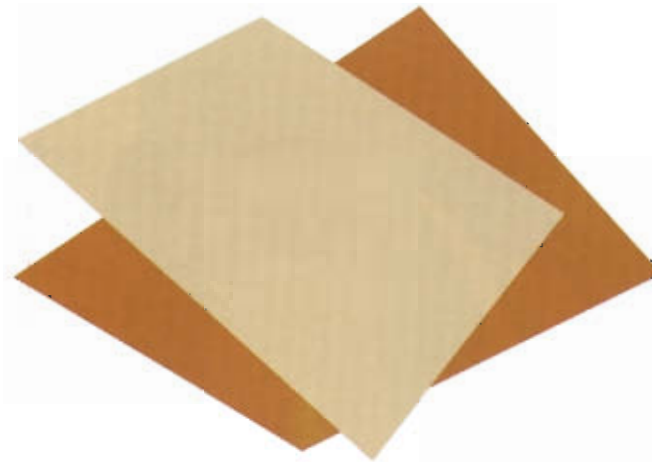


DIALOGO ENTRE LAS GENERA- CIONES

Un viejo es una fruta madura en sazón. Cuando se la abre, de ella brota zumo y savia: experiencia y sabiduría. No se las puede quedar para él, las tiene que repartir.



Los niños y los jóvenes valoran muy positivamente a los ancianos por su capacidad de comprensión, por su tolerancia y por su humanidad. No tienen por qué estar separados.



"Vivimos en un nivel de la historia y en un modo de sociedad tales, que ya no hay jóvenes y viejos: hay tan sólo jóvenes y enfermos".

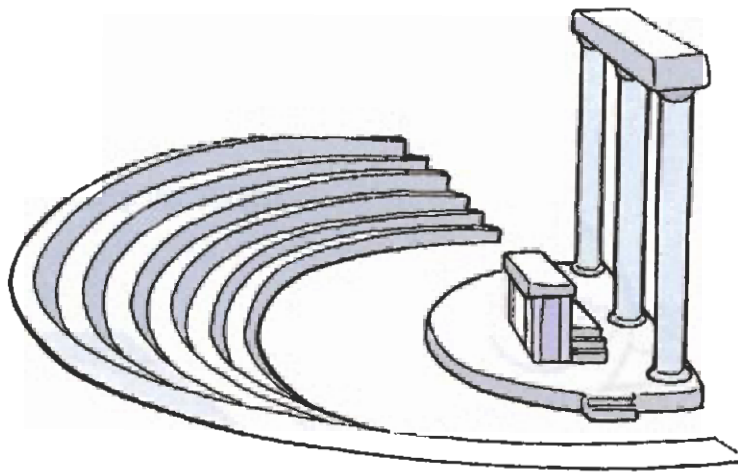
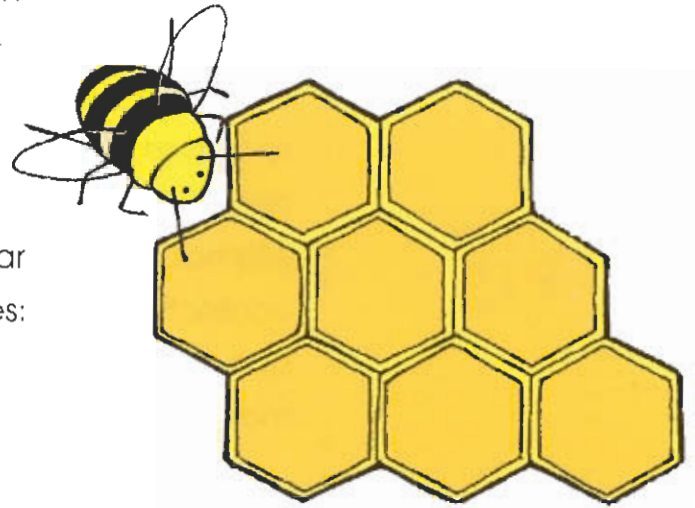
P. Laín Entralgo

La vida humana es un continuo sin rupturas ni saltos. Cada edad tiene sus particularidades, pero ninguna es mejor que otra y todas se necesitan entre sí para lograr una UNIDAD.



EL VIEJO EN LA COMU- NIDAD

Comunidad es un conjunto de personas diferentes, en igualdad de derechos y obligaciones, que viven unidas para, entre todas, lograr unos objetivos comunes: el bien para todos.

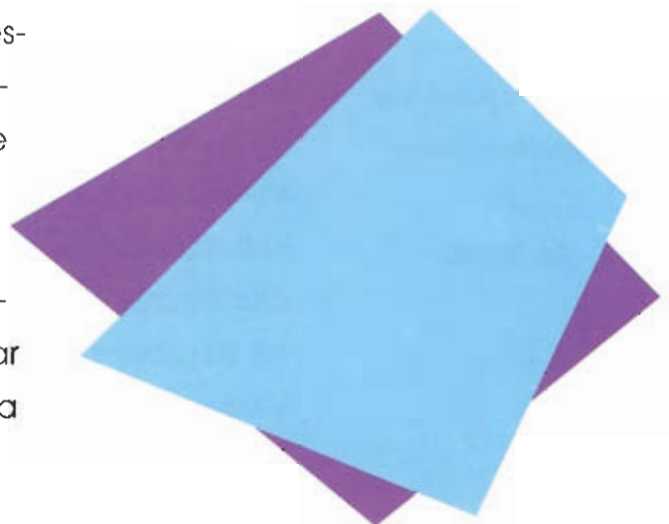


El viejo, por sus conocimientos y mayor templanza, siempre ha sido considerado un buen contribuyente para la marcha de una comunidad. El SENADO (Consejo de los Ancianos) es un ejemplo de ello.

“Los viejos son necesarios a la comunidad. Pero la comunidad se inclina a no entenderlo así”.

J.L. López Aranguren

Los problemas de nuestro tiempo son patrimonio de todos. Lo son de los jóvenes, pero también de los viejos. Los ancianos tienen la obligación cívica de opinar sobre ellos y contribuir a solucionarlos.

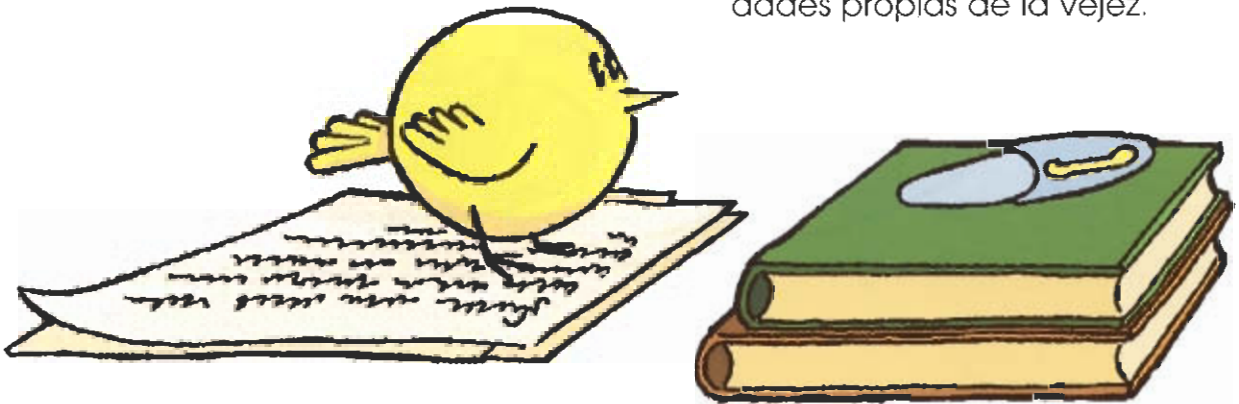


PENSAR ES VIVIR

La cabeza no debe descansar nunca: es como el músculo, cuanto más se usa más se desarrolla. Gracias a ella nos mantenemos en contacto activo con lo que nos rodea y recreamos el mundo.



Leer, escribir, dialogar, razonar, juzgar, sacar conclusiones, opinar, sugerir, aportar... son actividades propias de la vejez.



"El hombre posee una inteligencia creadora".

J.A. Marina

El anciano se enamora, sueña y fantasea... No sólo añora, también desea. Vive, con la fuerza del pasado, la ilusión del futuro. Hace planes que encajan en su proyecto. Vive y pervive.

