

Para que el tiempo no se nos venga encima

Mantener la vitalidad más allá de los sesenta implica prepararse desde mucho antes. Cómo vivir esta etapa con alegría y activamente. Consejos de los especialistas.

Silvina Dell'Isola
ESPECIAL PARA CLARIN

Envejecer no tiene cura. ¡Pero no es una enfermedad! En una sociedad que tiende a subestimar y excluir a quienes ya no están en actividad, este concepto debe tomarse muy seriamente: la Argentina es el tercer país de América latina (después de Cuba y Uruguay) con más población anciana. Sólo en Capital hay un 23% de gente de más de 60 años. Según el último censo, en una década se duplicó la cantidad de octogenarios. Y la expectativa de vida de una persona que llegó sana a los 50 años es de 90 años. Además se está demostrando que llegados a cierta edad podemos vivir bien estando activos y de manera participativa.

La doctora Graciela Zarebski, directora de la licenciatura en Gerontología de la Universidad Maimónides, sostiene que los mayores de hoy muestran más entusiasmo que los jóvenes. "Según investigaciones, esta sería una etapa de la vida que arroja un estado emocional mejor. La gente de mediana edad aún está armando su mundo, criando a los hijos, trabajando para el futuro. La gente grande siembra lo cosechado, lo cual les permite vivir de forma más tranquila y reconfortarse con las pequeñas cosas que lograron".

Los roles también cambiaron: "Antes, con la jubilación llegaba la hora del sillón para él y la del tejido para ella. Ahora comienzan a aparecer opciones para que se hagan cargo de sus posibilidades, capacidades, derechos y compromisos".

Lo que vendrá

Según los especialistas, la gente mayor que vive la vejez con depresión, como una caída, no se fue preparando durante su vida para el uso del tiempo libre y para los cambios en la imagen, los sentidos y la corporalidad. "Antes los mayores eran los otros, ahora somos nosotros", apunta el doctor René Knopoff, director de la Escuela de Ciencias del Envejecimiento en la misma Universidad. "Lo que nos sucede al llegar a la vejez tiene relación con lo que se gestó mucho antes. El prejuicio contra el viejo es un boomerang contra uno mismo".

Diego Castagnaro, vicedirector de la Maestría de Gerontología Clínica de la Fundación Barceló, dice que "todos, arquitectos, ingenieros, psiquiatras, maestros, tienen que agiornarse y estudiar cómo abordar los nuevos desafíos que trae la vejez, porque cada vez habrá más demanda de nuevos servicios: el arquitecto deberá hacer entornos más accesibles, el kinesiólogo agregará funcionalidad al envejecimiento, y

así sucesivamente". Los colegas coinciden: "Hay que formar ahora a los profesionales que trabajarán con los mayores del futuro. Con un 25% de adultos mayores, a una expectativa de vida tan elevada hay darle funcionalidad". En tal sentido, Castagnaro aspira a una mayor coordinación de esfuerzos entre universidades, obras sociales, gobiernos locales y provinciales para que se implementen más y mejores unidades en Gerontología. Preguntémos cómo hacen los países más desarrollados e imitémoslos. Démos la bienvenida a quienes quieran sumarse. No se trata de competir, sino de trabajar sinérgicamente. Si el Pami no lo hace bien, hay que apoyarlo para que haga más".

Mientras se espera que el sistema se adapte a los tiempos que vendrán, son varias las propuestas de actividades que van surgiendo para el "nuevo abuelo" (ver recuadro **Cursos para mayores de 60**) Zarebski las argumenta: "Estimulan la parte intelectual y la plasticidad a nivel neuronal; se encuentran con sus pares, si alguno falta se preocupan por ellos, se descomprime la cuestión familiar y la dependencia en los hijos, demuestran que pueden vivir activos, conectados, vinculados y con nuevos proyectos y logramos que se planteen una pregunta milagrosa: ¿Por qué no hacerlo?"



CURSOS PARA MAYORES DE 60

Un fenómeno de participación

Aprender y crear son verbos que cada vez más conjugan los adultos mayores. La idea de disfrutar e invertir el tiempo libre que llega después de la jubilación, o del crecimiento de los hijos se instala cada vez más entre quienes superan el medio siglo de vida.

En el Centro Cultural Ricardo Rojas, dependiente de la Universidad de Buenos Aires, el Programa de Adultos Mayores tiene una propuesta de 246 cursos de las áreas más disímiles.

Este año, los inscriptos son 6.900 y quedan vacantes en las áreas de Humanidades, Música y Arte. Los asistentes tienen en promedio 68 años. El arancel de los cursos ronda los \$ 50. Para más información: Corrientes 2038, de 9 a 15 horas, o adultosrojas@rec.uba.ar. Sitio web: www.rojas.uba.ar.

En la Universidad Maimónides también hay talleres para adultos mayores. Las disciplinas son varias: teatro, literatura, estimulación de la memoria, Historia del arte, eutonía, ajedrez, cine argentino, reflexión

para hombres y análisis sociológico de la realidad. El año pasado fueron alrededor de 250 las personas que participaron. Para informes se puede llamar al 4905-1159 / 1179, entre las 11 y las 17 horas o escribir a gerontologia@maimonides.edu. La sede es en Hidalgo 775, Ciudad de Buenos Aires.

Otra opción es En Compañía, que ofrece cursos de gimnasia mental, salidas grupales y jornadas recreativas. Teléfono: 5278 - 3443.