

Columna de opinión

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES

Por Loles Díaz Aledo. Periodista especializada en personas mayores y personas con discapacidad.

Fecha de publicación: 28/04/2010

Durante toda mi vida profesional he tenido siempre algunas ideas como sustrato ideológico que he procurado difundir. Ideas que han estado presentes en el *El club de la vida*, programa que dirigí y presenté durante veinte años en R-1 de RNE; en la revista *Todos a vivir*, que dirigí durante el tiempo que estuvo viva, en los años 1993 y 1994; y en la colección de libros *Para Mayores* (Editorial Popular), de la que también fui responsable entre 1993 y 1998 siendo autora de dos de los títulos que la componen, *Envejecer es vivir* y *Decálogos para vivir mas de 100 años*. Ideas que también han estado presentes en numerosas charlas y encuentros con personas mayores de toda España. Estas son algunas de ellas, que me parecen particularmente importantes:

- La vejez no es una enfermedad.
- Tener salud no es sólo no estar enfermo, es estar bien física, psíquica y socialmente.
- Se envejece como se vive. Hay un envejecimiento saludable y un envejecimiento patológico. Podemos hacer mucho a favor de ir cumpliendo años con éxito.
- Los hábitos de vida saludables son necesarios a toda edad y son, además, nuestra mejor defensa, la prevención de muchas enfermedades.
- Una buena receta para envejecer bien es cumplir lo que dice un viejo refrán que asegura que se logra a base de "poca cama, poco plato y mucha suela de zapato".
- Mantener la salud es cosa nuestra, no del médico. Recuperarla cuando la hemos perdido, también es en buena parte tarea nuestra. Las medicinas no son la única solución. Hace falta el concurso personal, es decir, tener ganas de vivir, abandonar hábitos nocivos, llevar una vida ordenada, hacer ejercicio...
- Es importante aceptar y tratar de comprender cada etapa de la vida con sus pros y contras, y aprovechar todas sus posibilidades.
- Mantener una actitud abierta y positiva ante la vida es una importante ayuda terapéutica.
- Así como desterrar el " *total ya, a mi edad*" " *si yo, ya...*", para que esto no sirva de excusa para no comer correcta y ordenadamente, no cuidar nuestro aspecto físico, no participar en actividades en las que podemos aportar mucho...

- Tenemos que esforzarnos por mantener la propia autonomía. Somos protagonistas de nuestra vida. Debemos tomar las decisiones sobre lo que nos concierne. Ser mayor no es haber vuelto a la infancia. Es ser un adulto, con más años y más experiencia.
- Con el paso del tiempo, a lo mejor vemos peor, oímos menos o caminamos más despacio, pero nada de esto es fundamental. Lo importante es no jubilarse de la vida, ni dejar que nos jubilen otros.
- No hay que estar siempre mirando atrás, a los recuerdos, como si el presente no tuviera nada que ver con nosotros. Una persona mayor es alguien que ha cumplido un determinado número de años y que ha llegado hasta aquí con un equipaje en el que hay experiencias, conocimientos y proyectos, al lado de achaques, temores y recuerdos. Es decir, que ha llegado hasta este momento con sus maletas llenas de vida y ese equipaje es útil para seguir viviendo y además es necesario también para los demás
- Porque en esta sociedad tiene que haber un sitio para cada uno y espacio suficiente para todos.
- Todos tenemos que aprender a envejecer y el camino, el método, es aprender a vivir, no sólo para vivir muchos años, sino para vivirlos bien, con calidad de vida, que es de lo que se trata y lo que todos queremos.
- Porque la vejez es una etapa más de la vida, en la que sigue siendo tiempo de aprender y de enseñar a otros lo aprendido a lo largo de toda la vida.

Estas ideas que modestamente apporto son el sustrato ideológico de todas mis intervenciones y entiendo que, si todos, tengamos la edad que tengamos, nos esforzamos por llevarlas a la práctica, estaremos defendiendo nuestra salud y apostando por un envejecimiento activo y saludable.

En definitiva, por vivir muchos años, pero con calidad de vida, que es el verdadero objetivo.

Loles Díaz Aledo es una periodista especializada en personas mayores, personas con discapacidad y organizaciones solidarias. Dirigió y presentó durante veinte años el programa radial *El club de la vida*, en R-1 de Radio Nacional de España (RNE). Dirigió la revista *Todos a vivir* (1993-1994) y la colección de libros *Para Mayores* (Editorial Popular, 1993-1998) siendo autora de dos de los títulos que la componen, *Envejecer es vivir* y *Decálogos para vivir mas de 100 años*. Su trayectoria fue reconocida con el Premio Nacional INSERSO (1989), la Antena de Oro (1997) y el Premio a la Comunicación de la Federación Española de Mujeres, Ejecutivas, Directivas, Empresarias y Profesionales (FEDEPE) en el año 2003.