

LA VEJEZ: CONOCIMIENTO, VIVENCIA Y EXPERIENCIA

Dr. D. Mario Aguer Hortal

Académico de Número de la Real Academia
de Ciencias Económicas y Financieras de España

ABSTRACT

Las personas que se encuentran en la etapa de la tercera edad son conscientes de la importancia que tienen sus hábitos diarios para mantener un estilo de vida saludable. Es aconsejable realizar actividad física, seguir una buena pauta alimentaria, así como un debido control médico. Para conseguir una vejez exitosa, deberemos adaptarnos a los cambios que se producen en el cuerpo humano, así como los que conlleva el ambiente social, debiendo mantener una participación activa en todos los roles de la vida.

PALABRAS CLAVES: actividad física, tercera edad, envejecimiento, salud, calidad de vida

Excmo. Sr. Presidente de la Real Academia de Ciencias Económicas y Financieras

Excmos. e Ilmos. Sres. Académicos

Señoras y Señores

Aunque el tema de la vejez es muy conocido puede ser útil fijar algunas ideas básicas. La OMS llama vejez al periodo que sigue a la madurez y lo sitúa de forma general a partir de los 60 años. Hay que tener presente que esta cifra representa un valor medio y que puede alterarse según el país, la etnia o la cultura del sujeto. Otro enfoque válido sería situarla a partir de la edad de jubilación que sería entorno a los 65 años.

¿Qué es la vejez?

1. El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, define la vejez como: a) Cualidad de viejo, b) Edad senil, senectud.

2. Para los biólogos, es una etapa de la vida que, progresivamente, se va deteriorando el organismo en casi todas sus parcelas.

Son muchos los factores que inciden en la llegada de la senectud como son: los hábitos de vida, tipo de trabajo, alimentación, herencia, etc.

Podría admitirse que la vejez comienza cuando se cambian las ilusiones por los recuerdos. Parece cierto que muchos viejos se levantan temprano para tener los días más largos, otros prefieren días cortos con ilusión, que largos con tristeza.

La vejez no va aparejada siempre con el número de años. La duración media de vida de la población global se cifra en 72 años. Podríamos evocar algunos casos de longevidad citando algunos protagonistas de diferentes épocas, como por ejemplo Diógenes y Sófocles que cumplieron 90 años; Víctor Hugo, Goethe y Pau Casals que vivieron más de 80 años. La biomedicina ha ayudado a mejorar el nivel de vida de los humanos. Pero la medicina geriátrica no puede curar la vejez, pero sí que el envejecimiento es el único medio de prolongar la vida.

Cicerón nos dice que para envejecer no solo hay que ayudar al cuerpo, sino, en grado superior a la mente y al espíritu, que también se extinguen con la vejez, pero se reaniman ejercitándolos.

Hay cosas o temas, que más o menos conocemos, que nos parecen próximas, algunas debido a nuestra trayectoria profesional; en mi caso sería lo relacionado con la Economía Empresarial, la Enseñanza Universitaria o la Gestión Universitaria, otras lo serían por afición como los viajes y el turismo en general. El tema empiezo a conocerlo por propia experiencia. Tengo ya unos cuantos años y sigo en activo, soy feliz trabajando y lo hago con la misma ilusión que lo hacía cuando empecé. Este quiero que sea el fundamento de mi escrito, pretendo transmitirles la noción de lo que me produce esta satisfacción. La felicidad de ser mayor y estar activo y, por supuesto, lúcido. No es fácil de explicar porque los que tienen mi edad pueden entenderme pero si no están en activo les costará más, los jóvenes y no tan jóvenes no lo podrán hacer si no aceptan unas premisas previas.

Un aspecto importante en el tema de la vejez es el diferente punto de vista según hablemos de vejez en sentido *legal*, *biológico* o *emocional*. Permítanme que aclare estos conceptos para que podamos entendernos.

Punto de vista legal. La vejez se establece a partir de una edad determinada por condicionantes sanitarios, legales o laborales, aquí es donde aparece la barrera de los 65 años que marca la línea de salida de la etapa a la que nos referimos. Solo hemos de tener en cuenta que esta frontera de edad puede variar de un país a otro. Recordemos que la palabra viejo en otros sitios se aplica con

significado distinto, así por ejemplo en México es una forma coloquial de llamar a los hombres en general. En muchos países sudamericanos se llama viejos a los padres.

Punto de vista biológico. Con este punto de vista es más difícil establecer una edad como frontera porque el estado físico de las personas es muy diverso. Sería mejor establecer unos parámetros que caracterizan la vejez, también llamada *senectud*; cuando podemos reconocerlos de una forma mayoritaria podemos afirmar la presencia de la vejez biológica. Entre los más importantes podemos citar:

- Trastornos cognitivos. Todo el mundo los conoce y no vale la pena citarlos literalmente. Simplemente advertiremos que los hay irreversibles y que están fuera de lo que tratamos aquí y los más leves que son signos de senilidad propios de la edad y no tan importantes, como las ocasionales y molestas pérdidas recurrentes de memoria, de orientación y de resolución. En este caso mi consejo es: si tiene usted formación matemática, cada día resuelva un problema de secundaria, las ecuaciones algebraicas son fantásticas para combatir el deterioro neuronal. Si no, haga usted sudokus o crucigramas. Lea usted, además de novelas, libros de historia. Aprovecho para recomendarles la divertida novela "*El abuelo que saltó por la ventana y se largó*" del autor Jonas Jonasson. Aprenda un idioma nuevo; aunque no llegue a aprenderlo no pasa nada, ya vale con el intento. Dicho de otra manera, esté usted activo intelectualmente la mayor parte del tiempo que pueda. No se preocupe por el resultado, lo que cuenta es el esfuerzo de intentarlo. Otra cosa que funciona es desterrar en lo posible la agenda de teléfonos. Guárdela porque acabará necesiéndola, pero apréndase los números más familiares de memoria.
- Pérdida general de la capacidad muscular y sensorial. Es evidente que con los años perdemos capacidad muscular; ya no podemos hacer los esfuerzos que hacíamos y nuestros logros disminuyen los objetivos. Lo peor que podríamos hacer es un sobreesfuerzo para mantenerlos. No, debemos adaptarnos, pero esto no quiere decir que dejemos de entrenar la musculatura. El paseo diario es esencial. Miren, yo procuro ir a pie siempre que puedo, solo utilizo el transporte público cuando es absolutamente necesario y hago lo mismo con las escaleras, si puedo ahorrarme el ascensor lo hago. La natación y el atletismo moderado van muy bien.
- Aumento de la tensión arterial y del volumen de la próstata. A medida que uno envejece la tensión arterial aumenta. Como esto sabemos que pasará, hay que empezar a solucionarlo antes. Debemos disminuir progresivamente el consumo de sal, embutidos y alimentos muy condimentados antes de llegar a la vejez. Esto es difícil porque les propongo hacerlo en una época en la que no sería necesario hacerlo en aquel momento, pero sí que lo será para el futuro

inmediato. Si lo hacemos de golpe no lo soportaremos pero si lo hacemos paulatinamente puede ser muy favorable. Otra cosa es la próstata. Poco podemos hacer. Solo los controles adecuados y aconsejados por nuestro médico.

- Andropausia en los varones y menopausia en las mujeres. Tema ampliamente conocido por todos ustedes y que no merece más atención. Simplemente señalar que la andropausia y la menopausia son muy diferentes. La segunda es inapelable y se produce de golpe, la primera puede durar décadas e incluso ser inexistente. Hay que tenerlo presente, porque a veces, son cosas que se olvidan. Una anciana no puede quedar embarazada a menos que se lleve a cabo el implante de un embrión, en cambio un anciano puede dejar embarazada a una mujer fértil.

Los motivos que causan el envejecimiento biológico están en continua revisión y dependen de los avances biomédicos que se produzcan. Parece que los expertos se inclinan por atribuir su responsabilidad a un grupo de genes que al sufrir alteraciones provoca el deterioro. A nivel celular hay bastante unanimidad en atribuir a la presencia de radicales libres la destrucción de ciertos componentes que acabarán deteriorando el funcionamiento de la célula. No está de más añadir que los radicales libres se combaten con antioxidantes y como ejemplos voy a citar una lista de productos naturales fáciles de adquirir: el limón y los cítricos en general, el ajo y la cebolla crudos, la mayoría de plantas aromáticas, los arándanos, las frutas y verduras frescas, no hervidas. No utilicen fármacos, no vale la pena, ¿si un limón o un tomate rojo hace el mismo efecto, vale la pena utilizar el fármaco?

Punto de vista emocional. Sinceramente creo que éste es el más importante y por lo tanto le dedicaré mayor atención. La sabiduría popular dice "*solo es viejo el que se siente viejo*", pero no se crean que esto es así de fácil. Para no sentirse viejo, alguien que lo sea por edad, no basta con tener un espíritu joven y alegría de vivir; se necesitan más requisitos. Intentaré justificar una lista advirtiendo que puede haber excepciones y que, por lo tanto, solo tendrá un carácter general. Las condiciones para no sentirse viejo emocionalmente serían:

- Aceptar que la muerte es un imperativo biológico; hay que respetarla pero no vivir obsesionado con ella. El que vive pensando en la muerte no vive, malvive, pierde el tiempo. Quisiera que me entendieran bien; no estoy hablando de un enfermo preocupado por el devenir de su enfermedad, estoy hablando de una persona sana obsesionada con la muerte. Es una tontería, al final se morirá igual y la cuestión es ¿vale la pena sufrir por aquello que es inevitable? Si estamos enfermos hay que poner remedio de una forma razonable, no compulsiva. Temer a la muerte es no comprender

el sentido profundo del hecho biológico. Para vivir hay que morir. A veces se oye decir "*no pienses en la muerte*". Cuando se dice esto se dice pensando que la muerte es un hecho nefasto que debemos rehuir. No, no hay que pensar en la muerte porque debemos estar ocupados pensando en algo que valga la pena. Compáren el caso de un monje benedictino de la edad media que pasa su vida entregado al trabajo de traducir manuscritos inéditos de la antigüedad al latín y así preservarlos y permitir que lleguen a nuestras manos con el de otro místico, que consume su vida reflexionando sobre la muerte. Apostaría que el primero, a diferencia del segundo, si tuviera sentido del humor, probablemente diría antes de morir: "*muero tranquilo porque mi vida ha sido feliz y productiva y si me preguntan que he hecho para merecer el cielo contestaré; trabajar*". Nunca diré que nos burlemos de la muerte, sino que la ignoremos simplemente porque no tenemos tiempo de pensar en ella.

- Tener objetivos. Trabajo, aficiones, servicio desinteresado a nuestros conciudadanos. Todos ustedes habrán oído hablar de un familiar, amigo o conocido muy entregado a su trabajo que al jubilarse perdió toda ilusión y al cabo enfermó y murió al poco tiempo. ¿Qué le ocurrió? Dejó de tener un objetivo. Siempre que alguien en activo y que está a punto de jubilarse me ha pedido consejo le he dado la misma respuesta. Búsqese una afición, dedíquese al voluntariado. Hacer el bien es por egoísmo, así de claro. Está comprobado que hacer el bien, ayudar a los demás, aumenta nuestro grado de felicidad y esto es una cosa muy positiva. No hay persona más nefasta e inútil que el egoísta que solo piensa en sí mismo. Su vida es estéril porque no puede aportar nada al conjunto y los beneficios que ha acumulado en su persona perecen con él.
- Tener sentido del humor. Hay un espacio para la seriedad, por ejemplo en nuestro trabajo, pero reírnos de nosotros mismos, ver nuestros defectos y utilizar la ironía para ver los escollos del camino es fundamental. ¿No les pasa que cuando ven a esta gente engolada y pretenciosa que habla de lo suyo como si fueran el centro del mundo y que todo lo hacen muy serios y que hablan como si hubieran descubierto la panacea universal, no les entran ganas de reír? A lo largo de mi vida, en mi desempeño universitario, he visto muchos especímenes de esta naturaleza porque los que se creen sabios, acostumbran a menospreciar a los demás, pensando que solo ellos son importantes. Dejen que lo crean, son gente que no tiene ni remedio ni redención.
- Estar razonablemente sano. Tener muchos años y estar sano es un mérito que debe trabajarse desde la juventud. Yo lo resumiría en dos puntos: hacer ejercicio y que la comida sea un placer razonable. Esto último es muy importante y me extenderé en esta idea.

- La alimentación. Algunos dicen que lo que seremos de mayores está condicionado por nuestros hábitos alimentarios. No soy dietista, pero mis amigos siempre han dicho que soy una persona con una gran dosis de sentido común, creo que esta es la gran ventaja para desenvolvernó en la vida con eficacia, el sentido común. Hay quien defiende hábitos vegetarianos, incluso veganos, otros han puesto de moda un tipo de alimentación que se supone que era la de nuestros antepasados cavernícolas, anteriores a la revolución del neolítico. Desde mi punto de vista el secreto de una alimentación sana se puede resumir en unos pocos puntos:
 - ✓ Coma de todo en poca cantidad. En este todo está incluido el alcohol, las grasas y las carnes rojas.
 - ✓ Procure que los cereales, legumbres, frutas y verduras sean predominantes.
 - ✓ Procure que la carne blanca predomine sobre la roja.
 - ✓ Procure que el pescado sea predominante y dé preferencia al pescado azul.

Una observación interesante de hacer es que ustedes habrán oído hablar maravillas de lo que se llama dieta mediterránea. Es cierto, la dieta mediterránea es muy saludable, pero, ¿qué es?. Pocos lo saben. Los antiguos griegos casi siempre comían lo mismo, pan, muchas gachas de trigo que comían como plato fundamental, un poco de queso, aceitunas, higos, legumbres, muy poca carne y un poco más de pescado si estaban cerca de la costa como es el caso de Atenas. Utilizaban aceite de oliva pero en general cocinaban las cosas hervidas no fritas. Además utilizaban poca sal, porque a diferencia de ahora era cara. Les contaré una anécdota. Jenofonte era un militar y escritor griego que se puso al mando de una expedición de mercenarios griegos para ponerse al servicio del rey persa Ciro. Eran aproximadamente unos diez mil hombres. Sin embargo las cosas no salieron como esperaba, fueron derrotados y tuvieron que retirarse acosados por sus enemigos. Jenofonte escribió a raíz de estos acontecimientos una espléndida obra clásica, la *Anabasis* o *Retirada de los diez mil* que ha llegado hasta nuestros días, en la que explicó con todo detalle las vicisitudes del viaje de vuelta. En un momento de la obra explica consternado que se les acabó la provisión de cereal con el que hacían las indispensables gachas que consumían día sí y otro también. Al carecer de ellas, tuvieron que comer carne que sí abundaba, a la que no estaban acostumbrados y la consecuencia fueron problemas digestivos y sobre todo de estreñimiento. Por cierto, Jenofonte fue discípulo de Sócrates lo mismo que Platón. Otra observación que vale la pena tener en cuenta es que la evolución ha hecho que ciertas poblaciones se adapten mejor que otras a cierto tipo de alimentación. Por ejemplo sería el caso de la leche de vaca y los productos lácticos en general. Hay una relación comprobada entre la intolerancia a la lactosa en las

poblaciones europeas de norte a sur; como más al sur, más intolerancia. Esto me hace pensar que a la hora de dar consejos sobre alimentación no intentemos exportar dietas que no nos son propias. Cuando oigo decir: "*la dieta japonesa es maravillosa*", pienso "*sí, para los japoneses*". Creo que no deben exportarse las dietas sin estudiarlas a fondo y reconvertirlas a las necesidades propias de la población que las utilizará. Tener un peso adecuado a la altura y la edad es muy importante. Hemos de procurar estar en el peso apropiado. Si ustedes tienen sobrepeso hay que comer de todo pero menos, más ordenado y más equilibrado. Alguien dirá que esto es muy difícil, yo le contestaría explicando que si come mucho en el fondo es porque utiliza la comida para mitigar la ansiedad. Si éste es el caso resuelva primero el problema de la ansiedad. Detrás de un ansioso siempre hay un problema no resuelto. Averígüelo y resuélvalo. Mi consejo es: aprendan las ideas básicas sobre alimentación y aplíquenlas. Después olvídense del tema y no piensen constantemente en la comida. Es un error. Si un día cometen un pecado gastronómico disfrútenlo pero no reincidan, vuelvan a la normalidad, en esto el apostolado no funciona. No hay que ser fanáticos de nada.

- Tener independencia económica. Mientras pueda, el jubilado debe ser un ciudadano libre y autónomo, debe administrar su hacienda y tomar sus propias decisiones.
- No tener problemas cognitivos y en caso de padecer alguno aceptarlos sin frustración. Si la persona mayor tiene problemas cognitivos irreversibles estamos frente a un problema de otra dimensión que se aparta del tema tratado aquí, pero si se trata del típico caso de deterioro producido por la edad, no hay que hacer un problema de algo que no tiene solución y aceptar lo que uno tiene.
- Aceptar los inevitables achaques propios de la edad. Este apartado es similar al anterior, advirtiéndole que una cosa son los achaques y otras ciertas enfermedades. Aceptar el estado de salud y la forma física de cada etapa de la vida es fundamental para vivir dignamente.

Una vez establecidos estos criterios que permiten abordar con coherencia el problema de la vejez les voy a contar una historia; es una historia real que le ocurrió a un amigo mío, en la que he introducido algunos cambios para preservar su identidad, entre ellos el nombre y el escenario.

Es la historia de Juan María, le llamábamos Juanma, era profesor de una universidad catalana con mucho prestigio en su ámbito profesional. Fue decano de su facultad y se jubiló a los setenta años

aunque siguió como emérito un año más. El caso es que a los setenta y uno se fue a casa definitivamente. Estaba felizmente casado y tenía tres hijos, casados a su vez y bien situados tanto de salud como laboralmente. Este hombre nunca había hecho otra cosa que dedicarse con pasión a su trabajo; de golpe se encontró con tres problemas a la vez. El *primero* era que al perder su principal ocupación se encontró sin nada que hacer. El *segundo* que en su casa estorbaba, los trabajos domésticos los hacía mal, no era cuidadoso con el día a día, piensen que pasaba poco tiempo en casa, y si no hacía nada también había quejas. El *tercero* es que sus hijos le querían pero no lo entendían, le decían que estaba anticuado y ni de lejos querían aceptar sus consejos ni orientaciones para resolver sus cuitas que él veía con más claridad gracias a su experiencia.

Reconocía que debido a la excesiva dedicación a su trabajo había descuidado la relación con su mujer que se dedicaba a otras cosas ajenas completamente a sus intereses y ahora era prácticamente un estorbo en el desempeño diario de su esposa. Se vio en una encrucijada. No sabía qué hacer. Era un hombre tranquilo y muy lúcido; como no veía otra solución decidió poner fin a su vida. Él y su mujer tenían un apartamento en un pueblo de la costa. Dijo a todo el mundo que iba allí, solo, a pasar el fin de semana. Era el mes de febrero. Llegó un viernes; el sábado a media mañana se fue a la playa, se quitó los zapatos y dejó dentro el reloj, la cartera, en la que solo llevaba la documentación, y las llaves del apartamento. En un acto instintivo carente de lógica, se subió la pernera de los pantalones, se quitó la gruesa chaqueta que llevaba y entró en el agua, por supuesto fría. El frío que notó en los pies era lacerante pero siguió unos metros, hasta que el agua le llegó a las rodillas. Tenía la mente en blanco pero era muy consciente de lo que hacía. Las gaviotas volaban bajo, probablemente estaban "trabajando", se dijo; observó sus movimientos y comprobó la extraordinaria sincronización de los mismos. La naturaleza les había dotado de una capacidad demoledora. Se paró un momento para reflexionar mejor. Las gaviotas hacían su trabajo y por imperativo biológico no podían dejar de hacerlo, cumplían una función. ¿Qué hacía él? Sabía lo que hizo, pero no lo que hacía ahora. Incluso un suicidio ha de tener un sentido y el suyo no lo tenía porque no estaba desahuciado de nada, lo único que le ocurría es que no podía llenar el vacío que sentía. Esta reflexión le hizo desandar el recorrido. Volvió a la playa, se secó como pudo, se sentó en la arena y con la mente en blanco miró y miró lo que hacían las gaviotas. Y se dijo: " buscaré los pescados que sobrenadan en el agua, haré como las gaviotas", "intentaré llenar el vacío". Su voz racional le contestó: "puede que no lo consigas". "Es lo mismo. Lo que importa es intentarlo" respondió. Ahora ya no tenía la mente en blanco sino en un estado de febril intensidad. ¿Qué podía hacer? Por un momento volvió a sentirse impotente e inquieto, porque no sabía qué hacer. Pero ya estaba en el camino correcto. "Se trata de intentarlo", "solo de intentarlo".

Por la tarde fue a visitar el casal de gente mayor del pueblo, se apuntó y rellenó un formulario con sus datos y su antigua profesión. A las pocas horas recibió un mensaje del director del centro que le pedía una reunión para el lunes. Llamó a su casa y le dijo a su mujer que se quedaría unos días más en el apartamento, que no se preocupase, que podía espabilarse. Su mujer hizo un tímido intento para hacerle volver pero ya se veía de lejos que para ella era un alivio tenerlo lejos.

El lunes fue a la cita y el director le dijo si podía contar con él para un ciclo de conferencias que había programado para la gente mayor. Que su profesión les inducía a pensar que podría ser un buen candidato y que la temática encajaba como anillo al dedo.

Aceptó y lo primero que hizo fue planificar escrupulosamente la charla. Averiguó quien asistiría, su grado de formación y el "tono" que utilizaría. ¿Debía ser formal, académico, coloquial? Se decidió por un tono coloquial, de proximidad, y acertó. La charla fue un éxito como nunca se había visto en el casal. Lo que tenía que explicar lo camufló en un relato en el que aparecía un amigo suyo, ficticio, que cansado de vivir y jubilado como él, había decidido suicidarse, pero que no lo hizo porque unas gaviotas lo convencieron de lo contrario, y que lo primero que hizo fue apuntarse a un casal de gente mayor. Explicó qué hacían las gaviotas. Los oyentes, emocionados, captaron enseguida el nudo argumental de la historia y cuando terminó sonó en la sala una atronadora salva de aplausos. El director del centro estaba alucinado, le hizo entrar en la Junta Directiva y por supuesto se contó con él para ayudar en la planificación de muchas otras actividades. Allí conoció a Magda, sesenta y cinco años, bien parecida, ágil y decidida. ¿Hace falta que les diga lo que sucedió a continuación? Solo les diré que sus hijos le llamaron en varias ocasiones. Los atendió amablemente, con cariño, añadiría, pero les dijo siempre lo mismo. Que se dedicaran a sus cosas, que él tenía las suyas. Claro que si necesitaban algo se lo pidiesen. A su mujer, después ex mujer, le dijo lo mismo.

Aquí termina la historia de Juanma, pero antes de dejarla del todo les quiero hacer ver cual es la moraleja aunque estoy seguro que ya la han captado. Las gaviotas no se suicidan porque tienen un objetivo. Dicen que las ballenas y los delfines sí que lo hacen. Seguramente, porque se parecen más a nosotros de lo que nos han enseñado, pero esto es otra historia, porque probablemente, si es verdad que los delfines y las ballenas se suicidan, es de pena y nosotros tenemos la culpa. Nosotros ensuciamos la tierra, pero también el mar y el mar es su casa.

Pero no quiero terminar sin explicarles que cuando estamos felices nuestro organismo genera, entre otras, una sustancia llamada *serotonina*, detectable en nuestro torrente sanguíneo, en cambio cuando estamos deprimidos, malhumorados, ansiosos, nuestro organismo genera otra sustancia llamada *cortisol*. Les adelanto que soy economista, no bioquímico y que, por lo tanto, me adentro en un

terreno peligroso al citarles estas hormonas y no voy a profundizar más en el tema que supongo interesantísimo. Puestos a pensar en inventos interesantes alguien podría inventar una pulsera que nos avisase de la presencia de serotonina o cortisol, sería muy útil. Recuerden: el objetivo es mucha serotonina y poco cortisol, seguro que retrasamos la vejez. Este sería el mensaje final que quisiera enviarles. No podemos evitar la vejez, solo combatir sus efectos y hacerlo con fármacos no es muy conveniente, hay que hacerlo con felicidad y servicio. Si somos felices y procuramos que lo sean los demás, retrasaremos la vejez, si somos comedidos en la satisfacción de nuestros placeres retrasaremos la vejez, si nos alimentamos bien y hacemos ejercicio retrasaremos la vejez, si no tememos a la muerte porque nuestra cabeza tiene objetivos más importantes, retrasaremos la vejez, si nos dejamos de tonterías formalistas y nos reímos de todos y de nosotros mismos también, retrasaremos la vejez. Vigilen, pueden llegar a confundir la felicidad con el disfrute inmoderado de cosas que acaban desgastando o aburriendo. En una ocasión, otro amigo me preguntó si tenía alguna fórmula para frenar la vejez, y asimismo, yo le pregunté si le gustaban las ostras en el aperitivo. Me miró asombrado y dijo que sí. Estoy seguro que pensó: *"este hombre tiene unas ocurrencias..."*. Entonces le dije: *"pues no las pidas cada vez, modera lo que te gusta y lo que te gusta mucho racionales, de esta forma lo disfrutarás más y más tiempo"*.

Para finalizar, diremos que envejecer supone una riqueza asociada al estado de ánimo de las personas.

El envejecimiento hay que aceptarlo como un aprendizaje que nos ayude a transitar y enriquecer nuestra última etapa.

Bibliografía

Agüera, I. (2012). *El arte de envejecer*. Editorial Almuzara

Balea, F.J. (2020). *Emociones en el envejecimiento: teoría y práctica*. Editorial McGrawHill

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo*. Editorial CGA Universitario

Triadó, C. (2019). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Editorial CGA Universitario