

## Claves para un buen envejecimiento



“Hemos conseguido alargar la vida pero no eliminar los problemas de morbilidad. La realidad es que, en la actualidad, llegamos a la vejez con muchas dificultades de salud y discapacidad”. Así de contundente se mostró el doctor Miquel Vilardell, responsable del Servicio de Medicina Interna del Hospital Vall d’Hebron, en la conferencia inaugural de la jornada “Cómo envejecer bien emocionalmente”, organizada de manera conjunta entre la Fundació Agrupació y la

Fundació Pere Tarrés con la voluntad de analizar y debatir acerca de los diversos factores que intervienen en el proceso de envejecimiento.

En el acto, que tuvo lugar en la Casa del Mar de Barcelona, participaron un total de 180 personas. Vilardell alertó de la importancia que tiene adoptar medidas preventivas durante la juventud ya que, tal y como afirmó, muchos de los problemas físicos que presenta la gente mayor que se podrían evitar si en las primeras etapas de la vida se hubiesen seguido pautas más saludables.

El experto insistió también en la importancia del bienestar psicológico a la hora de vivir un buen envejecimiento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un 15 % de las personas mayores padece algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad, la angustia y el estrés las patologías más habituales. En este sentido, Vilardell quiso advertir de la que, según él, es la gran contradicción actual: “Por un lado, nos dicen que la esperanza de vida es de 87 años mientras que, por el otro, se está jubilando gente con 50. Estas personas aún tienen mucha vida por delante. Ante esto, saber gestionar y aceptar todos estos cambios se convierte en uno de los principales retos en estos momentos”, aseguró.

En la mesa redonda “Cómo afrontar los cambios vitales”, la psicóloga Amparo Menéndez analizó la manera en la que la gente mayor vive los procesos de duelo, prestando especial atención a las diferentes estrategias que tiene el entorno más próximo a la hora de proporcionar su apoyo en cada una de estas etapas. Por su parte, Manuela Yerbes, terapeuta ocupacional de la residencia asistida y centro de día Olivaret, citó “la angustia, el estrés, el miedo y la pérdida de interés por continuar hacia delante” como los principales sentimientos que aparecen cuando alguien ve menguada su independencia. “Lo más recomendable en estos casos es estimular a estas personas y animarlas a que hagan actividades y continúen relacionándose con gente”, afirmó Yerbes, quien añadió: “El mejor antídoto es, sin duda, la socialización”. Finalmente, el doctor Antonio San José, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario Vall d’Hebron, describió la fragilidad, la acumulación de enfermedades crónicas, la discapacidad, los síndromes geriátricos y el final de la vida como las cinco etapas básicas del envejecimiento. Asimismo, apostó por la prevención y el fomento de las relaciones sociales en todas y cada una de las diferentes etapas de la vida a la hora de vivir un proceso de envejecimiento positivo.

En la segunda mesa redonda, “La gestión de las emociones y abordaje de las patologías emocionales de la gente mayor”, el doctor Lluís Juan, director médico de la residencia Adegus y secretario de la Sección Colegial de Médicos de Residencias del Colegio de Médicos de Barcelona; Elisa Sala, técnica del proyecto RADARS del Instituto Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Barcelona, y Nathalie Pérez, coordinadora del Grupo de Trabajo en Inteligencia Emocional del Colegio Oficial de Psicólogos de Catalunya, evaluaron las diferentes estrategias que tienen los profesionales para afrontar situaciones de dependencia y soledad no deseada. “Un 40% de las personas que viven en una residencia padecen depresión”, afirmó Juan, quien insistió en el papel fundamental del personal cuidador a la hora de detectar estas problemáticas.