

DOMINGO

# El presente

## SER MAYOR EN TIEMPOS DE GERONTOFOBIA: «TENGO 76 Y NO SOY UN VIEJO»

**Juan López García** se sabe mayor, pero no se siente viejo. Tiene 76 años y es campeón del mundo de atletismo en su tramo de edad. Empezó a correr con 66 y ya no hay nada que le detenga. Ni siquiera una pandemia. Durante el confinamiento corrió por el pasillo de su casa de Toledo y, cuando la desescalada se lo permitió, continuó por los parques próximos abriéndose paso entre generaciones más jóvenes. ¿Qué es para él la vejez? «Energía, vitalidad, mucha ilusión por ver cumplidos los retos que tengo por delante», declara. Quizás a este atleta la palabra «viejo» le incomode, pero menos le gustarán los sinónimos que le sirven algunos diccionarios: vejstorio, matusalén, decrepito, senil, achacoso, arcaico, anticuado, pretérito, rancio, fósil, lejano, trasnochado, gastado, deslucido, ajado, usado o destartado. Todos dan una idea de los estereotipos que la sociedad atribuye a la vejez y que ahora ha dejado al descubierto la crisis sanitaria. Nunca se había manoseado tanto este término como estos últimos meses por motivos que nos adentran en un terreno resbaladizo, pero la guerra al envejecimiento hace mucho que estaba declarada. López es solo uno de tantos mayores que, justo cuando mejor se sentían, más se han visto atizados por la discriminación etaria de la desescalada. Basta con poner un pie en la calle, como ha hecho LA RAZÓN, para toparse con hombres y mujeres mayores que quieren librarse de los prejuicios que les lastran. Lo hacen asumiendo su compromiso individual de cuidarse y con el propósito firme de

EMPEZÓ A CORRER CON 66 AÑOS Y ES CAMPEÓN DEL MUNDO DE ATLETISMO EN SU MODALIDAD. AUNQUE PARA MUCHOS COMO ÉL LOS AÑOS NO LE HAN HECHO PERDER VITALIDAD. LA PANDEMIA HA SACADO A LA LUZ LOS ESTEREOTIPOS Y VALORES DE UNA SOCIEDAD CON FOBIA A ENVEJECER

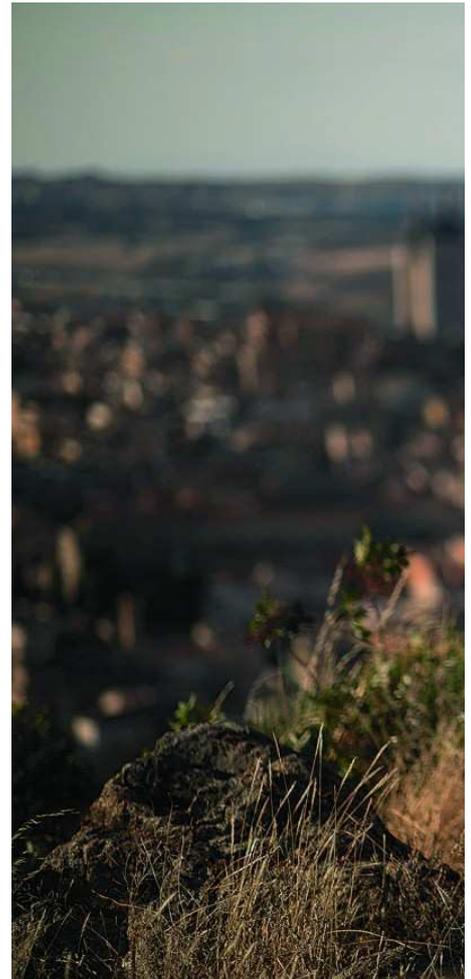
POR **MARIAN BENITO**  
 FOTOGRAFÍA DE **GONZALO PÉREZ**

«LA SOCIEDAD SE HA ANCLADO EN IDEAS ERRÓNEAS Y PREJUICIOS QUE LLEVAN A ASUMIR LOS AÑOS DE MALA GANA», DICE UNA MÉDICA

apreciar la vida y esos pequeños placeres cotidianos que el filósofo José Luis L. Aranguren resumió en unos pocos: «Ponerse a la solanita durante el invierno y a la sombra en verano, el paseo, las pequeñas travesuras de los viejos o leer tumbado». La definición de vejez que dejó este intelectual, que murió con 86 años, cabe en dos palabras: saber y gobierno. En sus reflexiones, Aranguren habló también del reverso de esta etapa de la vida. Es decir, de esas renuncias, según pasan los años, a lo que no se verá ni se hará nunca más. Luego están las obsesiones, manías, rigideces o el aislamiento, a menudo fruto de la sordera. Es una realidad que invita a Francisco Ardoy Medina, pediatra octogenario y vocal de Jubilados del Colegio Oficial de Médicos de Granada, a dar su punto de vista desde la melancolía. «Miro ya desde la altura de mi escalera vital, en la que ocupo uno de sus últimos peldaños, y veo, con envidia y nostalgia, la

cantidad de vivencias y aprendizaje que he adquirido como médico». Todos ellos asumen la edad como una parte del ciclo de la vida, una etapa a la que dan el valor añadido de saber envejecer. En esta pandemia han acatado su responsabilidad, aun sabiendo, como advierte Ardoy Medina, que esta no ha sido recíproca. Por su situación de jubilado y como ciudadano comprometido, se confinó en casa durante 72 días continuados y se puso como meta sumar cada día dos kilómetros de caminata alrededor de su pequeña piscina. Desde su confinamiento observó lo que define como «el peor accidente sanitario, laboral, económico y político que he vivido en mi larga vida». Entiende que la situación creada por la pandemia de la covid-19 es trágica y muy dolorosa y en ella los mayores se están llevando la peor parte, pero lamenta «tantos errores por parte del Gobierno: tardanza en declarar la cuarentena, compras fallidas y sospechas de material sanitario, falta y casi desprecio en la protección de los sanitarios». «Como persona mayor no he tenido miedo a contagio ya que cumplí las normas, pero sí me he visto sorprendido por los dirigentes vacilantes, politizados y poco creíbles que han dirigido este proceso».

**UNA SEGMENTACIÓN INCÓMODA**  
 Los testimonios de Ardoy Medina y López nos abalanzan de nuevo a la pregunta inicial: ¿Qué es vejez? Parece evidente que la edad cronológica que ha justificado la segmentación en franjas para proteger a los mayores del coronavirus de un modo homogéneo o los



**APARTADOS DE LA SOCIEDAD**  
**A pesar de su buen estado, Juan sufre a diario el cliché que une edad avanzada con dependencia**

compartimentos estancos que, de un modo menos visible, impone la sociedad ante la posibilidad de que puedan incomodar, no es suficiente para hablar de vejez. María Sáinz, médico jubilada especialista en Medicina Preventiva y responsable del Área de Protección Social del Colegio de Médicos de Madrid, reconoce que los avances médicos «han provocado que exista un enorme desajuste entre la idea que se tiene tradicionalmente de vejez y la percepción real de cada uno a nivel individual». En ningún caso ve motivo para asumir la vejez como desvalimiento, decrepitud o

# El presente DOMINGO



## DOS MIL MILLONES DE PERSONAS MAYORES EN 2050

La Organización Mundial de la Salud estima que cualquier problema derivado del envejecimiento irá aumentando con creces, puesto que la población mayor de 60 años se duplicará de aquí a 2050, fecha en la que podría haber unos 2.000 millones de personas en esa franja de edad. En un informe basado en 52 investigaciones realizadas en 28 países de diferentes continentes del planeta, la OMS revela que al menos una de cada seis personas con más de 60 años sufre algún tipo de abuso en su entorno, si bien el dato podría ser superior, ya que, por miedo, la mayoría prefiere silenciarlo. Las tasas son más altas en instituciones como residencias de ancianos y centros de atención de larga duración. De acuerdo con este trabajo, uno de los factores de riesgo que incrementan la posibilidad de malos tratos son precisamente esos estereotipos que vinculan la edad con fragilidad, debilidad y dependencia.

incapacidad. «La sociedad se ha anclado en ideas erróneas y prejuicios que llevan asumir los años de mala gana». Lo que está ocurriendo, y así lo expone Alfredo Bohórquez Rodríguez, secretario general de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, es el envejecimiento del envejecimiento. Es decir, el crecimiento imparable del grupo de mayores de 80 años. «Pero lo que condiciona la vida de una persona es la enfermedad, no la edad. Hay personas en situación de dependencia desde la infancia y hay personas de más de 80 años que hacen maratones, reciben premios

literarios, continúan en las primeras líneas de la investigación o presiden organizaciones. La mayor parte vive en sus casas y son parte activa, productiva y solidaria de la sociedad», explica. Frente a la gerontofobia creciente, Bohórquez expone razones suficientes para tumbar cualquier estereotipo: «Las personas mayores son ciudadanía de pleno derecho. Tenemos que agradecerles que han construido un mundo mejor. Igual que el resto, tienen capacidad para aprender, son solidarias, activas, competentes, participativas, creativas e implicadas en todos los ámbitos (política,

ciencia, empresa, cultura, deporte o economía)». ¿De dónde viene entonces nuestra mala relación con la vejez? La búsqueda de la eterna juventud ha existido en todas las épocas y culturas, como muestra un papiro fechado entre los años 3.000 y 2.500 a.C., el documento con prescripciones médicas más antiguo del mundo. En él se habla de un ungüento para embellecer la piel y suprimir cualquier arruga, mancha o irregularidad del rostro. Desde Atenas, nos lo corrobora Pedro Olalla, escritor helenista y autor de «De senectute política»: «La senectud ha

existido desde siempre pero, a diferencia de lo que ocurría en tiempos de Cicerón, nuestras sociedades han perdido la capacidad de pensar en ella como portadora de ganancia. ¿Acaso quien envejece bien, quien vive bien, no se vuelve más noble, más experimentado, más sensible, más justo, más compasivo, más juicioso, más culto, más humilde, más sabio y más difícil de engañar?»

**UN PROCESO INEXORABLE**  
Aunque la medicina va desafiando las leyes de la naturaleza, librándonos de muchos de los achaques propios de la

edad, el proceso de envejecer es inexorable. La propuesta de Olalla es llegar a la vejez mejor, buscando la virtud. Desde la jubilación hay al menos dos décadas por delante, por lo que aconseja asumirlo cuanto antes y pensar cómo queremos que transcurran. Nos veremos más torpes, lentos e irritados. Puede que nos cueste recordar qué hicimos hace un minuto y siempre habrá algún motivo de queja. Pero mantendremos el tipo en muchos otros aspectos y no querremos estereotipos que levanten muros. Aprender a envejecer es tan urgente como aprender a vivir.