

TEMOR A LA ENFERMEDAD Y A LA MUERTE

Tenemos que **prepararnos activamente para envejecer**, para afrontar la muerte sin temor, como algo natural, como parte del ciclo vital. A cualquier edad es posible morir pero la mayoría de las pérdidas se acumulan en las últimas décadas de la vida.

¿Qué es la muerte?. La muerte misma es desconocida, pero no así la separación y la pérdida, tanto para quienes se van como para quienes se quedan.

La actitud frente a la muerte cambia con la edad. En la última etapa de la vida se hace patente la aceptación de la realidad de la muerte; ésta puede ser vivida:

- Como **liberación**, como el final de una vida de lucha, preocupaciones y problemas.
- Como una **alternativa mejor** que el posible deterioro o la enfermedad.
- Con **temor y angustia** si se rechaza.

Es preciso **aceptar la vida**, el modo como se ha vivido, **con el fin de aceptar la muerte**. La persona que se sienta frustrada o arrepentida del curso que ha tomado su vida, tendrá mayor dificultad para aceptar la muerte, y será invadida por la desesperación pues el tiempo es breve para intentar comenzar otra vida. Se trata de lograr **un sentido de integridad, de coherencia y totalidad de la vida**, en vez de dar paso a la desesperación por la incapacidad para volver a vivirla de otro modo.

Cuando la persona utiliza la fuerza propia de su edad, la **sabiduría**, sabe aceptar las limitaciones. El adulto sabio sabe cuándo aceptar el cambio y cuándo oponerse al mismo, cuándo sentarse en silencio y cuándo luchar.

Si la persona ha sido **incapaz de delegar poder y tareas**, le resultará difícil transitar esta etapa y llegar a elaborar la proximidad de la muerte. Esto se manifiesta sobretodo en la incapacidad para reconocer el paso del tiempo: no han logrado renunciar a su posición de autoridad y a cerrar el ciclo de productividad haciendo un balance positivo de la vida transcurrida.

El mito de que la vejez es una etapa de restricciones, privaciones y sufrimientos debe ser desterrado. **Se puede llegar a viejo sin problemas de salud físicos, ni mentales**, todo depende del estado que mantenga previamente una persona. Si bien es cierto que el proceso de envejecimiento no está libre de problemas, la enfermedad no es exclusiva de la vejez, como no lo es la salud de la juventud.

Verdad es que las personas mayores se vuelven:

- Más pequeñas; los cuerpos empequeñecen con la edad, en estatura y peso.
- Más lentas; los movimientos y reacciones del cuerpo son más pesados y calmados.
- Más débiles; los huesos, la fuerza muscular y los sentidos se debilitan y se desgastan.
- Con menos rendimiento; disminuye el trabajo de los órganos y de las funciones biológicas.
- Con menor cantidad; se pierde pelo, dientes, audición, vista, etc.

Pero la importancia que se concede a esto **depende del sistema de creencias y valores que se tenga**. La persona mayor puede asumir un punto de vista positivo y reconocer que **en compensación con esas pérdidas materiales** que sufre con la edad, tiene otros valores espirituales, culturales, que no disminuyen con el tiempo, sino al contrario, se acrecientan y enriquecen.

El hecho de que aparezcan ciertas limitaciones no quiere decir que no se goce de una buena salud. Existe un estado ideal, un bienestar propio de cada etapa de la vida. Y si estas etapas se viven con cuidado y prevención, nuestro organismo puede llegar a la última etapa en forma saludable.

Es muy importante tener en cuenta que los cambios corporales mencionados son el resultado no tanto de la vejez en sí, sino de un modo de vida caracterizado por el desuso, la inercia, la pasividad, la desidia y el descuido.

Tales cambios pueden ser invertidos si la persona mayor asume una **vida activa, dinámica, animosa, impulsada por motivos que le den sentido a su existencia, si realiza actividades interesantes y atractivas y mantiene un nivel de participación social importante**; es posible entonces lograr un rejuvenecimiento y conseguir “atrasar” el reloj biológico.

Esta etapa **puede significar para la persona mayor sana**:

- La máxima realización de sus potencialidades vitales.
- La culminación del desarrollo de la personalidad y de la propia individualidad.
- El logro de un modo de ser más profundo y auténtico.
- Una mayor paz interior y armonía con los demás.

Para una **buena salud mental** es importante:

- Actividad física regular.
- Prácticas nutricionales adecuadas; es preciso revisar la dieta porque cambia nuestro organismo y la respuesta bioquímica a los alimentos.
- Comportamientos de seguridad.
- Consumo moderado de bebidas alcohólicas.
- Mantener un peso adecuado.
- No fumar.
- Prácticas adecuadas de higiene.
- Desarrollo de un estilo de vida minimizador del estrés.
- Desarrollo de competencias para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales.
- Desarrollo de comportamientos adecuados para el manejo de conflictos y dificultades.
- Cumplimiento y seguimiento de las prescripciones de salud.
- Estabilidad afectiva (relación de pareja satisfactoria).