

Usted sí puede hacerlo

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Por CARLOS GARCÍA LÓPEZ

Gran parte del deterioro relacionado con la tercera edad se puede atribuir, con frecuencia, al estilo de vida, a las costumbres, la dieta o al entorno en que nos movemos, los cuales pueden modificarse. Por tanto, nunca es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida más sano y cambiar ciertos hábitos con el fin de conseguir una existencia más larga y mejor.

Cuando me enfrenté con el reto de motivar para el autocuidado a los adultos mayores que integran el grupo que animo en la capilla la Inmaculada Concepción, del Cerro, me pregunté: ¿Cómo hacerlo respetando la autonomía de sus miembros?

Lo que consideré adecuado fue preguntar cuál era, para cada uno de ellos, la medida más importante para cuidar de su salud; es decir, apelé a su experiencia personal.

Las respuestas fueron diversas: mantener la fortaleza de las piernas; alimentarse adecuadamente; evitar las caídas; cuidar la vista; controlar la presión arterial para evitar un posible infarto cardíaco o cerebral... En fin, que cada persona envejece de manera única, y tiene su propia experiencia de los años vividos.

Además, ese abanico de respuestas me reafirmó el criterio de que los estilos de vida son tan individuales como lo son las huellas dactilares. Así me convencí de la necesidad de estimular en los adultos mayores la reflexión grupal que les permita personalizar las propias medidas de autocuidado, según sus experiencias e intereses particulares.

Dos criterios

Para tratar con los adultos mayores la posibilidad de diseñar su propio y personal estilo de vida saludable, debemos comenzar, como un primer paso imprescindible, por adecuar el concepto de salud a esa etapa normal de nuestro ciclo vital, llamada también tercera edad, para de esa manera evitar metas inalcanzables con las consiguientes frustraciones.

Aunque envejecer NO es identificable con enfermedad, sí debemos considerar que un mayor número de padecimientos, generalmente crónicos, acompaña a la vejez. En correspondencia con esta realidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud de las personas mayores de 60 años como “la capacidad de atenderse a sí misma y desenvolverse en el seno de la familia y la sociedad.” Lo anterior significa que la salud de la persona mayor se entiende, sobre todo, como la conservación de sus capacidades funcionales.

De acuerdo con dicha definición, debe considerarse saludable la persona mayor que pueda desempeñar las actividades cotidianas necesarias para mantener una vida independiente, a pesar de padecer una o varias enfermedades.

Pero un estilo de vida saludable no solo debe preocuparse por la salud física, sino que debe abarcar todas las dimensiones de la persona (el cuerpo, la mente, las emociones, los afectos, la vida de relación, los intereses, el sentido de trascendencia).

Se requiere, por tanto, partir de un enfoque que incluya mucho más que el simple cuidado de la salud física. Es decir, un enfoque integral de la persona mayor en cuanto a su entorno vital, espiritualidad, relaciones familiares y sociales, que abarque el sentido de responsabilidad del adulto mayor ante su propia vida.

Subrayo el sentido de responsabilidad porque el autocuidado constituye la actitud fundamental para alcanzar un envejecimiento saludable, el cual dependerá, en gran medida, que el adulto mayor sea capaz de asumir la responsabilidad de su propia salud.

¿Y qué significa el autocuidado? Pues el *conjunto de actividades que deciden y realizan las personas por sí mismas, con el propósito de asegurar y mantener su estado de salud, así como su bienestar general y participación en la vida familiar y social.*

Un ejemplo hipotético

Para promover la idea de diseñar nuestros propios estilos de vida saludable, debemos, además de lo explicado hasta el momento, exponer un ejemplo hipotético que puede servirnos como guía. Veamos el siguiente:

Mi estilo de vida saludable. Amanda Fernández, 65 años. Hipertensa y prediabética.

Paso 1. Definir mi objetivo principal.

Desarrollar un estilo de vida que me haga sentir satisfecha con mi vivir cotidiano en mi tercera edad (que me haga feliz).

Paso 2. Definir mis estrategias, que serán las siguientes:

Prevenir discapacidades. Fortalecer una actitud positiva frente a la vida. Promover la autoestima, el autorrespeto y la autonomía. Disfrutar y realizar las actividades que conducen al gozo sano. Practicar la espiritualidad cristiana, en particular, y la espiritualidad, en general.

Paso 3. Corresponde a continuación especificar el cómo de cada una de mis estrategias básicas. Por ejemplo:

Prevenir las discapacidades (hasta donde alcancen mis posibilidades). Ejercitar mi mente. Controlar la hipertensión, el trastorno metabólico de la glucosa y el nivel de colesterol y triglicéridos. Cuidarme la visión y la audición, así como evitar las caídas y accidentes. Cuidarme de ambientes de aire contaminado. Realizar ejercicios físicos.

Paso 4. Corresponde especificar cómo puedo yo llevar a cabo cada una de las anteriores medidas. Por ejemplo:

Ejercitar mi mente: Leer en voz alta. Estudiar algún tema específico. Llenar crucigramas. Mantener la curiosidad intelectual. Realizar ejercicios para la memoria.

Diseñar nuestro propio estilo de vida saludable, nos crea la sensación de certeza de que realmente podemos, con voluntad, influir positivamente en nuestra vida independientemente de la influencia de las circunstancias.

Frente al inevitable envejecimiento humano, la única medida posible es la prevención, incorporando medidas que favorezcan un estilo de vida saludable.

Un modo válido de promover el autocuidado en el adulto mayor, dentro de su participación grupal, es facilitar que descubra y se convenza, paso a paso, de que él cuenta con la posibilidad de diseñar su propio estilo de vida saludable; lo que necesita para ello es motivación, voluntad e información adecuada.

CARLOS GARCÍA LÓPEZ. Licenciado en Economía. Pertenece al Equipo de Capacitación para la Tercera Edad de Cáritas Habana y es miembro del consejo de redacción de *Vida Cristiana*.