

Humanización

Vejez, alimentación y salud

Dr. José Luis Mejía Ceja

Según la Enciclopedia Universal Ilustrada, la senilidad es “La fase regresiva del ciclo vital humano” y comprende una serie de grados intermedios: la edad pre-senil, la vejez propiamente dicha, la senectud y la decrepitud senil.

Los Gerontólogos y Geriatras no concuerdan en fijar la edad en que comienza esta etapa de la vida; en la antigüedad se consideraba desde los 55 años, actualmente se señala que es a partir de los 70. Lo cierto es que puede presentarse retardada o precoz y se le reconoce por un conjunto de atributos de innovación orgánica sujetos a la interpretación de los especialistas. No hay pues un criterio cronológico preciso, porque estos cambios se ven influidos por factores genéticos y ambientales que difieren para cada persona desde el punto de vista cronológico, fisiológico, psicológico y social.

El humano desde siempre ha buscado por diferentes medios el prolongar su vida y la calidad de la misma; indudablemente en los últimos años ha logrado ambos propósitos y hay quienes se afanan en el cuidado de su salud mediante una alimentación sana en calidad y más aún en cantidad moderada, combinándola con una actividad física y mental que le tenga ocupado, pero no “preocupado o estresado”, alejando así, en cuanto se pueda, las enfermedades y limitaciones propias de este periodo de la vida.

Todas las Religiones buscan la felicidad de sus adeptos; la religión Católica en su primero y medular mandamiento habla del amor al prójimo, empezando por uno mismo, que es el más próximo; quien no cuida de su salud física y mental, no se ama a sí mismo y así difícilmente podrá amar a los demás. Ante todo se requiere un proceso de crecimiento de voluntad para no ser una carga social, sino un activo: seres positivos que suelen sumar, nunca restar y menos aún dividir.

Juan Pablo II nos deja algo de alimento espiritual: “Hablo a los de mi edad, hermanos y hermanas ancianos, para que vivan serenamente los años que el Señor haya dispuesto para cada uno. Me resulta espontáneo compartir con ustedes los sentimientos que me animan en este tramo de mi vida, a pesar de las limitaciones que me han sobrevenido con la edad; conservo el gusto de la vida y doy gracias al Señor por ello. Es hermoso poderse gastar hasta el final por la causa del Reino de Dios. Además la fe nos abre una esperanza que no defrauda, indicándonos la perspectiva de la resurrección final”.