

Reportaje

Vida sana después de los 50 Dr. Juan Bautista Orendain Orendain

La expectativa de vida de la población mundial, así como en nuestro País, ha aumentado, y actualmente se considera un promedio de hasta 78 años de edad, contra los 35 años que se tenían a principios del siglo XIX.

La salud es el bien máspreciado para todos los seres vivos, sobre todo para nosotros, los humanos. Pero lo que nos diferencia de los demás es el afán de no sólo sobrevivir, sino «supervivir», lo que implica una preocupación por la posible presencia de la enfermedad, aunque en muchas ocasiones «sólo nos acordamos de Santa Bárbara cuando truena».

Después de los 50 años de edad, tanto hombres como mujeres se encuentran en el proceso natural de envejecimiento. El tiempo pasa por nuestra vida de forma inexorable, y es nuestra obligación administrarlo convenientemente, sobre todo cuando se trata de protegernos.

Las encuestas demuestran que nos preocupa mucho más nuestra salud y la de nuestras familias que la inflación, el dinero, el terrorismo, el narcotráfico y muchos otros temas (o cosas), porque como dice el refrán, «sin salud, ¿para qué sirve el dinero o el trabajo?»

Es verdad que, a pesar de vivir en «el siglo de las supercomunicaciones», estamos inmersos en un mundo donde cada vez es más frecuente la incomunicación social y la soledad, que en lo personal considero uno de los principales factores de riesgo para un sinnúmero de enfermedades.

Un factor de riesgo, tal vez el más importante, es la falta de información adecuada en torno a cómo proteger y fomentar nuestra salud, haciendo todo lo posible de nuestra parte para establecer la prevención, el diagnóstico precoz de las enfermedades, modificando algunos de nuestros hábitos de vida para llegar a vivir más años, pero llenándolos con cantidad y calidad de vida.

Al querer vivir más años, surge la denominada «cultura del medicamento», en la que poco a poco vamos cayendo sin remedio. Desafortunadamente, los medios de comunicación nos enseñan que el envejecimiento debe ir parejo con el medicamento: pastillas para evitar la ansiedad y la depresión son presentadas como verdaderos elixires de la felicidad; la famosa «píldora azul» de la sexualidad nos garantiza a todos ese poder que no queremos perder con el paso de los años; las hormonas rejuvenecedoras y un largo etcétera que de verdad nos abandonaría en una de las farmacopeas más modernas. Debemos tener una actitud personal positiva en cada uno de nosotros y modificar formas de vida erróneas, ya que por más medicamentos que se consuman, el fracaso estará asegurado y las consecuencias en la salud pueden ser desastrosas.

Trabajar en la educación para la salud de nuestros niños, jóvenes y todos en general, nos brinda la oportunidad de proteger y favorecer a nuestra familia, al tiempo de convivir en un mundo donde los mayores son nuestro patrimonio de ciencia y experiencia.

Tenemos que trabajar más en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, para vivir más años y con buena calidad de vida; tengamos por meta vivir de forma saludable durante toda la vida y gozar de un envejecimiento sano, activo y productivo.