



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

# Los abuelos, están muy mayores.

Autor: Profesor Doctor Aquilino Polaino-Lorente.

Catedrático de Psicopatología.

Director del Departamento de Psicología de la Universidad San Pablo-CEU.



**“En líneas generales, hay que considerar la conveniencia de evitar el aislamiento, la inmovilidad y el encamamiento”**

## El proceso del envejecimiento

Hacerse mayor es muy sencillo: basta con añadir un día tras otro a la propia vida. Pero ese modo de hacerse mayor no es igual para todos. Hay personas que se conservan muy bien hasta el último día de sus vidas. En otras, por el contrario, ese envejecimiento en qué consiste “hacerse muy mayor” procede a saltos -lo que en sentido coloquial llamamos “dar un bajonazo” -o sigue un itinerario acelerado, en función de las pocas o muchas dolencias que sufre.

**“Piense el lector que no se puede ser buen padre si no se es buen hijo”**

Sea como fuere, el hecho es que el organismo de las personas de cierta edad se va erosionando y desgastando. La vista cansada, la sordera, la falta de firmeza en las piernas, las molestias de la próstata, la pérdida del apetito, la falta de memoria, etc., son algunos de signos que la familia detecta muy pronto y que todo especialista en geriatría conoce y trata.

A ello se añade la disminución del volumen del estómago y la falta de secreción de las glándulas salivares, la lentitud en el comer, la hipertensión arterial, la mala regulación de la temperatura, la incontinencia de esfínteres, la hinchazón de las pier-

nas (edemas), el temblor, el insomnio, la fatiga crónica y la aparición de algunos trastornos mentales.

## Cambios psicológicos

De los abuelos en que aparecen estos síntomas, es de quienes se afirma que “están muy mayores”. A las anteriores dificultades se añaden otras de tipo psicológico que no por eso son menos importantes. Me refiero, claro está, a la pérdida o disminución de las relaciones sociales y a la carencia de amigos, bien porque ya murieron o porque la vida les llevó a fijar su residencia en otras ciudades muy distantes. En definitiva, que el anciano pierde también la alegría de vivir, al mismo tiempo que se siente constreñido por una sociedad que no es la suya, que no entiende y en la que no se puede valer por sí mismo.

En ese caso es comprensible que el abuelo empiece a “pasar del mundo”, porque no dispone de ningún proyecto que tenga ya que realizar. Como escribe Julián Marías, “el fracaso de las ilusiones, su atenuación en el adulto o en el viejo, no proceden tanto de las desilusiones experimentadas, como del hecho, tan frecuente, de que disminuye el carácter proyectivo. [...] Cuando el hombre, a cierta altura de su vida, decide “dar por visto” el mundo, se instala en la vivencia del “ya sé”, vive como si el mundo estuviera ya dado, y por consiguiente nada fuese nuevo, la ilusión se convierte en algo infrecuente

o improbable” (Marías, v. 1984. Breve tratado de la ilusión. Alianza Editorial, Madrid).

**“Lo ideal es tratar de llevarlos a vivir a casa, siempre que ellos quieran y que no precisen de cuidados especiales que en casa no se les puede proporcionar”**

## ¿Qué pueden hacer los hijos?

Si el abuelo o los abuelos “están muy mayores”, algo tendrán que hacer los hijos. Lo ideal es tratar de llevarlos a vivir a casa, siempre que ellos quieran y que no precisen de cuidados especiales que en casa no se les puede proporcionar. Si hay varios hijos, sería conveniente que se turnasen entre ellos, según la alternancia que previamente hayan convenido.

Pero eso sólo no es suficiente, además de ser imposibles en muchas ocasiones, porque la persona mayor se niega. Es preciso, además, conocer muy bien cada una de las carencias, peculiaridades y limitaciones de la persona mayor.

En líneas generales, hay que considerar la conveniencia de evitar el aislamiento, la inmovilidad y el encamamiento; que ha de cuidar de su higiene

personal y forma de vestir o ayudarle a conseguirlo; que hay que vigilar su alimentación e ingesta de líquidos, así como la administración de los medicamentos que deba tomar; que hay que acompañarle al médico para informarle de su comportamiento y para informarse del programa a seguir; que hay que animarle a hacer ejercicio físico poco o mucho, en función de sus posibilidades y de cómo se encuentre, de manera que el tono y la funcionalidad de sus músculos no se pierda o resienta; que habrá que darle gusto en algunas cosas, pero evitando que se llene de manías; etc.

Todo esto supone una atención muy continuada y cercana, lo que no se podrá llevar a cabo si no se dispone de la necesaria paciencia. No es conveniente que la persona mayor abuse de los medicamentos (plurifarmacia), pero sí hay que tratar de suprimir o disminuir los dolores que padece.

Habrá que estar también especialmente atento para que no exagere sus incapacidades físicas o psíquicas y, en lo posible, no se haga tan dependiente de los demás. Hay que prevenir la posibilidad de las caídas, sea con una modificación y adecuación del lugar donde vive o sea entrenándole a mejorar su atención y a moverse con mas parsimonia y con algún instrumento de ayuda.

### Lo que pueden hacer los nietos

Respecto de ese desinterés y desmotivación de la persona mayor es mucho lo que los nietos pueden hacer. Es conveniente que las relaciones sociales, los temas de interés y sus hobbies y entretenimientos no decaigan. A la persona mayor no le debe faltar el escenario psicosocial y cultural en el que ha desarrollado su vida y al que está acostumbrado. Esto se suele conseguir cuando se asegura la comunicación y se evita el aislamiento.

este propósito dispone la Comunidad a la que pertenece, así como de las ayudas de muy diversa índole que esos servicios ofrecen.

**"Habrá que estar también especialmente atento para que no exagere sus incapacidades físicas o psíquicas y, en lo posible, no se haga tan dependiente de los demás"**



Disponer de recursos disponibles de la Comunidad.

En este punto, es muy conveniente que los hijos y nietos se informen bien acerca de los recursos asistenciales que para

En cualquier caso, a las personas mayores no les debe faltar el contacto enriquecedor con otras personas jóvenes, de forma que se sientan acogidas y en donde la experiencia del encuentro y la comunicación interpersonal sea una realidad íntima y satisfactoria. Es decir, se trata de que ninguna persona mayor se sienta un

"estorbo" para los demás o se perciba como "una colilla tirada en la cuneta de la vida".

A satisfacer esta importante cuestión pueden contribuir mucho los "centros de día", lugares bien equipados y con personal especializado para la atención de las personas mayores, tanto en lo relativo al cuidado de su salud como en lo que se refiere a su ocio y entretenimiento. El empleo de estos recursos afortunadamente cada día más numerosos en nuestra comunidad constituye una ayuda y aportación muy valiosas para el descanso de los familiares de la persona anciana.

### Las hospitalizaciones e ingreso institucionales

En otras circunstancias, será preciso ingresar al anciano durante algunos días en algún centro hospitalario, a causa de una revisión especializada, de una recaída en la enfermedad que padece o por el surgimiento de nuevas alteraciones. También aquí es muy necesaria la compañía de un familiar para que el anciano no se encuentre solo y confuso, en un medio que forzosamente ha de resultar extraño.

Cuando por las más diversas razones sean de índole familiar, económico o sanitario o sencillamente porque sea el propio anciano quien lo de-

mande y sea necesario su ingreso en una residencia de ancianos, conviene que los familiares continúen mostrando que se interesan por él, que le

siguen día a día, y que le visiten con mucha frecuencia.

**"Si es necesario su ingreso en una residencia de ancianos, conviene que los familiares continúen mostrando que se interesan por él, que le siguen día a día, y que le visiten con mucha frecuencia"**

Cuando se procede de esta forma, las personas mayores dejan de percibirse como excluidas por sus familiares, lo que sin duda alguna les ayuda a seguir peleando en la lucha por la vida.

En realidad, los abuelos perciben y reaccionan de una forma muy parecida a como lo haría cualquier otra persona, con independencia de cuál fuese su edad, si sufriese lo que ellos sufren. En eso todos somos bastante parecidos, pues, como escribe Unamuno en su Diario íntimo, "vivimos muriendo, a cada momento morimos y renacemos, el fugitivo presente fluye entre la muerte del pasado y el nacimiento del provenir. Y este nacimiento es, como el nuestro, peligro de muerte" (p.82).

### La necesidad de una política conciliadora entre familia y trabajo

El proceso del envejecimiento y la ruina que suele acompañarle es algo natural por el que, con el tiempo, todos los vivos hemos de pasar. Es cierto que la atención a las personas mayores supone esfuerzo, constancia, sacrificio y tiempo; sobre todo tiempo, un bien escaso del que mucha gente carece en la sociedad actual. En este punto es de esperar que los cambios legislativos a favor de la familia -sobre todo a nivel laboral y fiscal- sean todo lo rigurosos y eficaces que las demandas sociales hoy exigen, a fin de que sea posible conciliar familia y trabajo.

El problema que se avecina para la sociedad española en función de cómo han ido cambiando la pirámide de población y el crecimiento demográfico es gigantesco. Pero, con la ayuda de las nuevas disposiciones, hay motivos para seguir creyendo esperanzados en la potencialidad y eficacia de los recursos institucionales y humanos, disponibles a este respecto en nuestra comunidad, para atender a las personas mayores, como ellas merecen ser atendidas.

### Paternidad y filiación por una "cultura de la vida"

Piense el lector que no se puede ser buen padre si no se es buen hijo; que

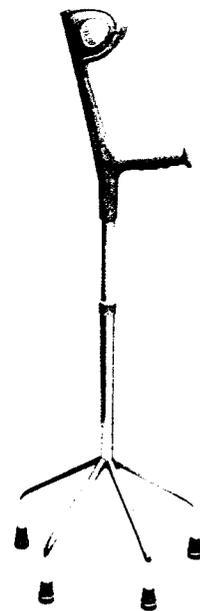
paternidad y filiación son los extremos que recíprocamente se exigen en una única e idéntica relación de dos direcciones; y que en función de lo que hagamos por la generación anterior a la que tanto debemos, así cabe fundar las expectativas que tengamos acerca de nosotros mismos y cómo nos tratará la siguiente generación cuando nos "hagamos muy mayores".

**"Es conveniente que las relaciones sociales, los temas de interés y sus hobbies y entretenimientos no decaigan"**

El encadenamiento entre una y otra generaciones es parte de la justicia y del fundamento de una auténtica "cultura de la vida". Vienen a mi recuerdo unas palabras elocuentes y muy acertadas de Unamuno. En su opinión, para residir en esa "cultura de la vida", "hay que vivir con toda el alma, y vivir con toda el alma es vivir con la fe que brota del sentir, con la caridad que brota del querer".

¿Es esto fácil para el actual ciudadano? No, no lo parece, pero al menos es elemental y, desde luego, asequible y -no sin esfuerzo- seguro que está al alcance de cualquier fortuna. En todo caso, mucho más asequible que tratar de huir de la propia vida e hincarla en la nefasta e insolitaria "cultura de la muerte".

Se trata de que no suceda lo que Miguel Delibes anunciaba -no sin cierto realismo y relativa acidez en el verano del 2004: "Ahora a los viejos nos mata, según dicen, el calor; pero lo que en verdad nos mata es el asco". No es tolerable que alguien se muera de asco, por muy inevitable que sea la propia muerte. Es verdad que en cierto modo la muerte nos iguala a todos. Allí, en la muerte, todos convergen, se encuentran y coinciden: allí todos son hermanos. Acaso también por eso, la muerte suponga un cierto consuelo y una relativa liberación. Un cierto consuelo, porque al fin se extinguen los



hechos diferenciales, al menos los aparentes. Pues como dice Don Quijote, "pero en llegando al fin, que es cuando se acaba la vida, a todos les

quita la muerte las ropas que los diferenciaban, y quedan iguales en la sepultura".

Pero al mismo tiempo que la muerte nos iguala, también nos singulariza. Cada persona ha de vivir de forma personal su propio morir; el hecho más significativo y singular, por antonomasia, de toda su biografía. Y no lo vivirá de forma personalizada, cuando así lo desea, si se le oculta y enmascara la llegada de ese momento; si los otros, los "suyos", los que proceden de ella no están a su lado; si para nada se tiene en cuenta su última voluntad; si el aislamiento y la ausencia de las personas que quiso y sigue queriendo no están a la derecha, a la izquierda y en frente de su lecho de muerte.

Para vivir su propia muerte, para que su muerte sea tan singular como su persona, es preciso que se respete esa cierta continuidad entre su historia personal y biográfica y su propia muerte. La muerte puede tener también sentido, especialmente si, con la ayuda de todos, sabemos transformarla en un paso más -el último paso- de la propia vida.

**"En cualquier caso, a las personas mayores no les debe faltar el contacto enriquecedor con otras personas jóvenes"**

La vida humana, siguiendo a Jorge Manrique, corre inexorablemente a la muerte, "como los ríos a la mar". Pero se trata de que a ese mismo e idéntico mar, en el que todos

los ríos van a parar, cada río singular aporte generosamente su caudal, sin anonimato alguno, con los hechos diferenciales que propiamente le caracterizaron como único e

irrepetible durante su vida, es decir, con sus amores, sin los que su misma vida y su propia muerte no serían comprensibles.