



Deben crearse instituciones que despierten en los ancianos interés por los problemas de hoy. En la foto, un club de actividades para personas mayores, en París.

## El anciano en la ciudad

La gran ciudad es la jungla de lo que llamamos, sin duda con excesivo optimismo, el mundo civilizado. En esa jungla del asfalto sufren doblemente las personas más desvalidas, porque mientras que en el medio rural todo está cerca y con facilidad pueden acudir a amigos o familiares, en la ciudad tienden a aislarse cada vez más porque los desplazamientos les resultan lejanos y problemáticos.

Entre esos desvalidos del medio urbano merecen particular mención los ancianos, cuya proporción en el conjunto de la población está en constante aumento. Como señalaba recientemente B. Sánchez-Murias, la población de más de setenta y cuatro años de edad se ha duplicado en España desde comienzos de siglo, pasando del 5,21 por 100 en 1900 al 10,96 por 100 en la actualidad. Como sucede en todos los países industrializados, proseguirá la tendencia al envejecimiento de la población, planteando la necesidad de afrontar los problemas de esos sectores de ancianos cada vez más numerosos.

No creo en absoluto que la solución radique en construir "ciudades para viejos" en los alrededores de las grandes urbes, pues lo que allí se les ofrece es una vida totalmente artificial en la que los ancianos, separados de su medio habitual, esperan con estoicismo teñido de resignación a que les llegue la hora de la muerte, mientras contemplan la progresiva desaparición de sus compañeros. Como ya se está haciendo en los países de mayor progreso social, el ideal consiste en construir casas para ancianos, especialmente equipadas para facilitarles la vida, en el propio seno de las ciudades en que han vivido y naturalmente en los barrios más tranquilos; esas casas pueden incluso estar agrupadas con objeto de ofrecer a los ancianos unos ser-

vicios médicos y sociales especializados que les atiendan en caso de enfermedad o de dificultad de cualquier tipo.

Por el momento, ese es un ideal lejano y la realidad cotidiana muestra la necesidad de ayudar a los ancianos a afrontar del mejor modo las dificultades de su edad en las condiciones hoy reinantes.

### Vida social

Pocas personas alcanzan la edad de la jubilación con un programa de vida pleno; para la ma-

yoría ese momento supone el cese brusco de toda actividad y el comienzo de horas interminables de tedio, apenas eliminado por la prolongada permanencia ante el televisor.

La vida moderna impone una mayor movilidad y así son cada vez menos corrientes las familias que viven generación tras generación en un mismo lugar. El frecuente alejamiento de los hijos, en busca de un trabajo mejor remunerado o más satisfactorio, es un hecho indiscutible con el que los ancianos deben contar a fin de prepararse una vida social que sea lo más agradable posible.

Claro es que las instituciones deben desempeñar en este sentido una importante función, ofreciendo posibilidades de reunión y despertando el interés de los ancianos por los grandes problemas del mundo de hoy. En ese sentido es de resaltar la afortunada iniciativa de ciertas Universidades (las de Burdeos, Ginebra y otras) que han creado la "Universidad de la tercera edad", destinada exclusivamente a los ancianos, y en la que profesores titulares dispensan cursos de interés general sin exigencias de diplomas

ni exámenes. El éxito que han alcanzado esas enseñanzas debería incitar a otras Universidades a seguir su ejemplo.

### Ejercicio físico

Los trastornos vasculares y el reumatismo figuran entre las alteraciones más corrientes en el viejo y en ambas juega la inmovilidad un importante papel. Un anciano que permanece sentado largas horas tiene en general una mala circulación en las piernas, con el riesgo consiguiente de que le aparezcan

varices, flebitis y aun trombosis. Las contracciones de la musculatura de las extremidades inferiores facilitan la circulación de la sangre y contribuyen así a evitar tales trastornos. En lo que se refiere al reumatismo degenerativo o artrosis —el más corriente en los ancianos—, se sabe también que el ejercicio físico tiende a retrasar su evolución.

Por su facilidad y por sus resultados satisfactorios, la simple marcha es el ejercicio más recomendable para los ancianos. El ideal es realizarla en un parque, lejos del ruido y de la contaminación automovilística, pero desgraciadamente son pocas las ciudades españolas que cuentan con parques suficientes y estratégicamente situados para que puedan acudir a ellos con facilidad los ancianos que en ellas residen. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de buscar lugares o momentos más tranquilos, dado que el ejercicio físico ha de considerarse como absolutamente indispensable.

### Alimentación

Las necesidades calóricas del anciano están fuertemente reduci-

das y, sin embargo, no es raro que coma en exceso y engorde, con lo que ello supone de carga para su corazón y de riesgo de trastornos vasculares. El viejo ha de alimentarse con frugalidad y eliminar en particular los productos grasos o ricos en colesterol.

Por fortuna, la cocina española hace muy poco uso de la mantequilla, uno de los alimentos más peligrosos en ese sentido, si bien emplea en gran manera los fritos, poco aconsejables para las personas de edad avanzada. Aunque no está demostrada la existencia de una relación directa entre el colesterol de la alimentación y la aparición de la arteriosclerosis (caracterizada por la presencia de depósitos de colesterol en la pared de las arterias), el anciano debe reducir al mínimo la ingestión de productos ricos en esa sustancia, como son los huevos, quesos y sesos.

La alimentación del anciano debe contener abundantes frutas y verduras porque poseen un índice de saciedad elevado (satisfacen el apetito con escaso contenido calórico) y contribuyen a combatir el estreñimiento, otro de los trastornos frecuentes en la tercera edad y cada vez más corriente en todas las personas en los países industrializados, en los que la alimentación es cada vez menos voluminosa, y con ello menos estimulante para el intestino, y más rica en calorías.

Sin embargo, en los matrimonios ancianos, las esposas no deben caer en el error de preparar comidas poco apetitosas simplemente porque desean evitar los fritos y los alimentos grasos. Justamente están en condiciones de dedicar más tiempo a la cocina preparando platos que sean a la vez sanos y agradables al paladar.

En definitiva, se trata de añadir vida a los años, más que años a la vida. ■

## Dr. J. A. Valtueña