



## A modo de introducción...

### Aprender a envejecer

Luis Rojas Marcos<sup>1</sup>

Un amigo epidemiólogo me contó que un día se encontraba en un pueblo pequeño haciendo una encuesta sobre la mortalidad en la zona. Era por la mañana temprano y vio pasar a una mujer que él pensó le contestaría su pregunta. “Señora, por favor”, “¿cuál cree usted que es la tasa de mortalidad en este pueblo?”. Después de reflexionar unos segundos, la mujer respondió con seguridad: “¡un muerto por persona!”.

Aunque lo que mi amigo exploraba era la proporción de personas que morían al año en el pueblo, la señora señaló un hecho indiscutible: por cada nacimiento, antes o después, hay una muerte. Y este hecho no cambiará mientras nuestros genes prefieran una vida activa y prolífica a una vida interminable. Lo que sí ha cambiado es la cantidad y calidad de la vida humana.

#### Cada día vivimos más y mejor

Como resultado del mejoramiento de la nutrición, la higiene y la vivienda; del acceso global a la educación, de los avances en medicina y de la natural evolución de los genes humanos, cumplir 100 años en buen estado ya no se considera noticia ni un don excepcional. Y no pasemos por alto el papel que juegan los adelantos tecnológicos en nuestro bienestar. Desde el teléfono móvil a Internet, pasando por la televisión, los medios de transporte y los electrodomésticos, todos influyen positivamente en nuestra vida diaria facilitándonos la comunicación, la capacidad de movimiento y el confort.

Nunca hemos vivido tanto ni tan saludablemente como ahora. Por cierto, la esperanza de vida de los españoles se encuentra entre las más altas del planeta, en particular la de las mujeres. Ellas viven 85.5 años, de promedio; ocupan el tercer lugar en el mundo, detrás únicamente de las japonesas y las singapurenses (WHO, 2016)<sup>2</sup>.

Cada día la existencia del ser humano se acerca más al límite biológico, que hoy se calcula alrededor de los 125 años. Recuerdo vivamente la noticia de la muerte de la mujer francesa Jeanne Louise Calment en agosto de 1997, a sus 122 años, en el pueblo de Arles. Jeanne no sólo era oficialmente la persona más anciana del mundo, sino que se destacó además por su buen envejecer. Todos los que examinamos entonces su personalidad y estilo de

vida nos maravillamos de su natural sociabilidad, inagotable energía y fácil sentido del humor. Al final, cada perito formuló su propia teoría sobre el motivo de tan larga y placentera vida: la dieta de un kilo de chocolate a la semana, el cuidado de su piel con aceite de oliva, la pasión por montar en bicicleta hasta cumplir 100 años, su temperamento extrovertido y sociable, su capacidad de adaptación y sorprendente inmunidad al estrés (Rojas, 1999).

Hoy, en los países de Occidente, incluida España, el 80% de la población mayor de 75 años goza de buenas condiciones físicas y mentales, y lleva una vida activa y autosuficiente. En la actualidad, las personas mayores padecen menos enfermedades crónicas, incluidas la hipertensión, la artritis o el enfisema pulmonar. La excepción son ciertas dolencias cerebrales tardías como la demencia (Lobo et al., 2000). No obstante, los imparables descubrimientos en genética e inmunología, incluida la capacidad reproductiva de las neuronas en adultos, dan esperanza a la posibilidad de encontrar, en un futuro próximo, la forma de prevenir o curar estos males neurológicos tan debilitantes como temidos.

#### Medicina de la calidad de vida

En los últimos 25 años, los avances en el conocimiento y dominio de las enfermedades del cuerpo y de la mente han permitido a muchos profesionales de la medicina traspasar la tradicional frontera de las patologías y concentrarse en el estudio de las cualidades y actividades que nos ayudan a vivir y envejecer saludablemente. Curiosamente, las semillas de este nuevo cometido positivo de la medicina fueron sembradas en 1946 por el médico croata Andrija Štampar y el diplomático chino Szeming Sze, cuando persuadieron a los miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS), reunidos en Nueva York, para que definieran la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. “La salud es condición básica para la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad...”, declaró la OMS.

El ejemplo más tangible de la medicina de la calidad de vida es la píldora anticonceptiva. Comercializada en 1960, esta mezcla

<sup>1</sup> Profesor de Psiquiatría, New York University, Presidente del Sistema de Salud y Hospitales Públicos de Nueva York (1995-2002).

<sup>2</sup> Información recuperada de: <http://www.who.int/about/mission/es/>

de estrógeno y progesterona no cura ninguna enfermedad; sencillamente inhibe la ovulación y por tanto el embarazo. La píldora ha mejorado la vida de millones de mujeres en todo el mundo, al poner en sus manos la decisión libre sobre su maternidad.

El progreso de la medicina de la calidad de vida se ha acelerado hasta el punto de que cualquiera que encuentre un médico comprensivo dispuesto a recetar puede salir de la farmacia con un paquete de cremas y cápsulas maravillosas. Ejemplos recientes de fármacos de la calidad de vida incluyen cremas y ungüentos que borran arrugas de la cara o devuelven a los calvos el cabello, estimulantes del estado de ánimo, facilitadores del sueño, y no callemos esa pequeña tableta azul, compuesta de sildenafil, conocida por *Viagra*, que restaura el saludable y placentero vigor sexual en hombres maduros impotentes, estresados o con el metabolismo alterado. Al igual que en medicina, la idea de promover activamente el bienestar de la población tampoco entraba en la misión principal de la psicología. Esto explica el que hasta finales del siglo XX, los profesionales de esta ciencia prestaran más atención a la psicosis que a la cordura, a la ansiedad que a la confianza, a la tristeza que a la alegría. Sin embargo, en el año 2000, un grupo de psicólogos, encabezado por Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, fundó la ciencia de la psicología positiva ([Seligman & Csikszentmihalyi, 2000](#)). Esta asignatura estudia los factores que contribuyen a la satisfacción con la vida. “Los científicos de la mente del nuevo milenio no sólo se preocuparán por corregir lo peor de la condición humana, sino que también se dedicarán a identificar y promover lo mejor”, decía Seligman.

De esta forma, los profesionales de la medicina y la psicología han cruzado finalmente la frontera de las patologías y han decidido ayudar a la población a superar el reto que supone el paso de los años y facilitar un envejecimiento saludable que incluya el bienestar físico, mental y social.

Todos venimos al mundo con una clara predisposición natural para sentirnos contentos, resistir los agujonazos que nos propina la existencia con el paso del tiempo y añadir no sólo años a la vida sino también vida a los años. No obstante, de la misma forma que los jóvenes se preparan para afrontar las vicisitudes de la edad adulta, los adultos debemos aprender a superar los avatares de nuestra longevidad y proteger nuestra satisfacción con la vida.

Aprender a envejecer saludablemente es posible. Para empezar, requiere vencer los prejuicios y los estereotipos adversos que sobre el envejecimiento existen tanto en la sociedad como dentro de nosotros mismos. Igualmente importante es contar con una dosis razonable de confianza, entusiasmo y autodisciplina. Si nos lo proponemos, todos podemos aprender a alimentar nuestra vitalidad física, mental y social, y adaptarnos a los cambios que acompañan al paso del tiempo, y a practicar las actividades que nos ayudan a sentirnos dichosos.

No olvidemos tampoco la relación entre sentirnos dichosos y la salud. Cada día más investigaciones confirman los beneficios de las emociones positivas para la salud, al estimular los dispositivos curativos naturales. Por ejemplo, las personas que a los sesenta años se sienten contentas con la vida en general evalúan más positivamente su salud y tienen una expectativa de vivir, de promedio, veinte meses más que la media de la población. Asimismo, la perspectiva optimista alarga la vida de pacientes con esclerosis múltiple, afecciones cardiovasculares, insuficiencia renal, hipertensión y protege la calidad de vida de pacientes de asma y artritis ([Tennen & Affleck, 1999](#)).

Aprender a vivir contentos es, con seguridad, una inversión rentable. El famoso autor parisino Voltaire en el siglo XVIII ya expresó este concepto cuando, según se cuenta, dijo: “he decidido ser feliz porque, además, es bueno para la salud”.

A continuación describo los ingredientes del envejecimiento saludable mejor estudiados y más recetados.

### Ejercicio físico

Un ingrediente básico del envejecimiento saludable es la actividad física. Desde los años 80, innumerables estudios demuestran que el ejercicio fortalece nuestro sistema inmunológico, ayuda a prevenir las dolencias cardiacas, como la enfermedad coronaria, la obesidad y la diabetes tipo 2. Además, el ejercicio aumenta la resistencia al estrés, protege de la depresión e induce estados de ánimo positivos, al incrementar la producción de serotonina en el cerebro, una sustancia que estimula sensaciones placenteras.

La conexión positiva con nuestro cuerpo forma una parte importante de nuestra satisfacción con la vida. Por ello, no es de extrañar que tantas personas disfruten intensamente de la actividad física regular y saboreen la sensación de dirigir su cuerpo y sus movimientos practicando deportes, danzas, juegos y labores físicas estimulantes.

### Pensamiento positivo

Otro elemento esencial del bienestar emocional es el pensamiento positivo: la capacidad de contemplar y explicar las vicisitudes de la vida a través de una lente que acentúa los aspectos favorables y minimiza los negativos. Esta perspectiva no solo nutre directamente la satisfacción con la vida, sino que también fortifica la autoestima y estimula las conexiones afectivas gratificantes. Además, ayuda a darle a la vida significados positivos y a acumular motivos para vivir.

A medida que el futuro se contrae, el pasado aumenta de valor. Una visión favorable del ayer alimenta la seguridad en uno mismo y predispone a confiar en el presente y en el futuro. Con todo, el ingrediente más eficaz del pensamiento positivo es la esperanza. La esperanza nos hace confiar en que nos van a ir bien las cosas y nos predispone a lograr las metas que nos planteamos, por lo que nos motiva a luchar para conseguirlas. Las expectativas optimistas nutren la determinación y la confianza. Igualmente, facilitan las relaciones afectivas que, como sabemos, nutren nuestra satisfacción con la vida ([Rojas, 2005](#)).

Pero eso no es todo. Estudios, como el llevado a cabo recientemente por Eric S. Kim y otros investigadores de Harvard, vinculan el optimismo con una menor mortalidad. En concreto, este estudio se centra en mujeres y señala que las más optimistas registraban un 16 por ciento menos de riesgo de morir de cáncer; 38 % menos de riesgo de morir por enfermedad cardíaca; 39 % menos de riesgo de morir por accidente cerebrovascular; 38 % menos de riesgo de morir por enfermedad respiratoria; y 52 % menos de riesgo de morir por infección ([Kim, Hagan, Grodstein, DeMeo, De Vivo, & Kubzansky, 2017](#)).

### Cuidar la autoestima

Aunque no lo reconozcamos públicamente, para todos lo más importante del mundo es uno mismo. Como dice el psicólogo canadiense Nathaniel Branden, De todas las opiniones que formamos a lo largo de la vida, ninguna es más relevante que la que formamos sobre nosotros mismos, porque esta opinión es el motor de nuestra existencia ([Branden, 1983](#)).

Son muchos los estudios que demuestran una conexión entre la autoestima y el envejecimiento saludable. Una buena autoestima favorece la resiliencia o la mezcla de flexibilidad y resis-

tencia que es la fuerza que ayuda a superar las adversidades. Igualmente, la autoestima estimula la confianza en uno mismo, la fuerza de voluntad y la esperanza. Todos necesitamos motivación y confianza para afrontar las vicisitudes y adaptarnos a los cambios que acompañan al paso del tiempo.

Las personas que se valoran y reconocen sus cualidades tienden a sentirse valoradas por los demás, se conectan más fácilmente y desarrollan mejores relaciones que aquellas que se infravaloran. Un buen concepto de uno mismo facilita la inserción en grupos solidarios, lo que es siempre fuente de seguridad y satisfacción con la vida en general (Rojas, 2007).

### Llevar el timón

Un ingrediente fundamental del envejecimiento saludable es la tendencia firme a localizar el centro de control dentro de uno mismo. Está comprobado que quienes sienten que el rumbo de su barco está en sus manos, tienden a proteger su bienestar y salud con más determinación que quienes creen que el resultado de sus luchas no depende de ellos.

Cuando pensamos que dominamos razonablemente nuestras circunstancias, nos enfrentamos y superamos mejor las situaciones adversas. Además, actuamos con más fuerza y seguridad que si sentimos que no controlamos la situación o que nuestras decisiones no cuentan, por lo que ponemos nuestra esperanza en poderes ajenos, como en el destino, la suerte o en un “que sea lo que Dios quiera”.

Sentir que gobernamos el control de nuestras actitudes y conductas nos permite evitar hábitos que sabemos perjudiciales para la salud y prevenir enfermedades tan comunes como la arteriosclerosis, la diabetes tipo 2, ciertos cánceres, trastornos obstructivos de pulmón o infecciones. Una razonable actitud previsoramente favorece la salud y nos puede ahorrar bastantes disgustos.

Interiorizar la capacidad de dirigir nuestro programa de vida nos ayuda a tomar la iniciativa y a protegernos. Asimismo, fortalece la confianza en nuestras funciones ejecutivas y forma la base de nuestro programa de vida y conciencia de futuro, un factor indispensable del entusiasmo vital.

### Cultivar las funciones ejecutivas

El *departamento ejecutivo* se encarga de gestionarnos la vida; su buen funcionamiento es esencial en la promoción del envejecimiento saludable. Las funciones ejecutivas nos ayudan a informarnos y analizar racionalmente los mensajes internos y del entorno. Asimismo, nos guían a la hora de regular nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, así como a la hora de programar nuestras decisiones con miras a tomar medidas que faciliten nuestra seguridad y bienestar.

Las funciones ejecutivas nos permiten planificar y ejecutar todo tipo de actividades físicas, mentales y sociales que nos protegen, nos aportan autocontrol y autonomía, sustentan la autoestima y nos ofrecen la oportunidad de aplicar nuestros talentos. Por ejemplo, las ocupaciones, remuneradas o no, que requieren poner a prueba nuestras aptitudes físicas, intelectuales o sociales, alimentan nuestra satisfacción con la vida, ejercen un efecto antidepressivo y vigoriza el funcionamiento del cerebro (Rojas, 2011). Las mejores labores son aquellas que nos plantean un desafío superable, nos absorben, y nos implican en temas relevantes para nosotros. El efecto protector de las ocupaciones se multiplica cuando expresamos nuestra creatividad a través de ellas y llevamos a la práctica nuestros valores sociales.

Estudio tras estudio demuestra que las personas que mantienen activas sus funciones intelectuales y no dejan de aprender cosas nuevas, como nuevos conceptos, un idioma o un instrumento musical, fortalecen la memoria y la hacen más resistente a las lesiones del cerebro (Larson, 2008). En la parcela del ocio, la lectura habitual de libros o artículos que exijan esfuerzo, los juegos de cartas en los que la memoria desempeña un papel importante o intervenir en debates sobre temas que estimulen el razonamiento, benefician la memoria al reforzar las conexiones entre las neuronas y estimular la creación de nuevos circuitos que pueden compensar el deterioro natural de la memoria a causa del envejecimiento o de daños producidos por enfermedades cerebrales (Kandel, 2006).

### Hablar y conectar

Hablar es expresar con palabras lo que pensamos, sentimos, hacemos, vemos o nos imaginamos. Se trata de un proceso que requiere dos pasos: El primero consiste en transformar mentalmente ideas y sentimientos en símbolos sonoros o palabras. El segundo requiere vocalizarlas; es decir, convertir esos símbolos mentales en sonidos utilizando la voz. Esto se consigue haciendo vibrar las cuerdas vocales con el aire procedente de los pulmones y modulando el sonido con la cavidad bucal y, sobre todo, la lengua y los labios.

A través del lenguaje somos reconocidos y comprendidos, nos hacemos unos a otros partícipes de nuestras alegrías y penas, recibimos o infundimos consuelo, explicamos nuestras ideas y compartimos experiencias. Sin duda, hablar nos conecta y nos ayuda a forjar vínculos afectivos gratificantes, incluidos los lazos intergeneracionales, para muchos el ingrediente que más contribuye a su satisfacción con la vida.

Compartir y comunicar protege nuestro bienestar físico, mental y social. Las personas habladoras y comunicativas superan mejor los sentimientos de incertidumbre y se adaptan mejor a los cambios. Al transformar las vivencias estresantes en palabras las hacen más llevaderas. La comunicación permite invertir en el *capital social* y practicar la conectividad, la reciprocidad con los demás y la convivencia solidaria. Todos estos vínculos afectivos gratificantes se crean y mantienen a través del lenguaje. De ahí que las personas extrovertidas suelen brillar por su autoestima y favorable perspectiva de la vida.

Numerosas investigaciones muestran que el desahogo emocional que produce hablar y compartir con otros los problemas y dificultades, fortifican las defensas. Por ejemplo, la participación semanal en grupos de autoayuda y de apoyo psicológico está relacionada con una mayor esperanza y calidad de vida en pacientes que sufren de enfermedades crónicas. Mi colega y amigo Valentín Fuster, jefe de cardiología del neoyorquino Hospital Mount Sinai, siempre elogia los efectos saludables protectores de la comunicación sobre el músculo cardíaco y las arterias coronarias que lo nutren y oxigenan (Fuster y Rojas, 2008).

Además del lenguaje social, desde muy pequeños practicamos el lenguaje privado, hablamos a solas, con nosotros mismos, tanto en voz alta como en voz baja. Las conversaciones privadas son herramientas fundamentales a la hora de gestionarnos la vida. La función de los soliloquios es regularnos, aconsejarnos, animarnos, guiarnos y ayudarnos a enfrentar retos y superar circunstancias estresantes o adversas.

La relación entre la extroversión y la satisfacción con la vida ha sido confirmada en múltiples investigaciones. Los extrovertidos se involucran más con los demás, tienen más amigos, son de trato más fácil y disfrutan de mayor apoyo social

que los introvertidos. Además son más optimistas. En definitiva, la vida los trata mejor ([Diener & Seligman, 2002](#)).

La personalidad extrovertida ha sido asociada a la esperanza de vida ([Masui et al., 2006](#); [Wilson et al., 2005](#)). Precisamente, a la hora de explicar la ventaja de las mujeres, en comparación con los hombres, en longevidad uno de los factores más influyentes es que ellas son más habladoras. Pese a la dosis de cliché en la imagen de mujer parlanchina, la mayoría de los estudios comparativos sobre el número de palabras que utilizan los hombres y las mujeres revelan que usualmente ellas vocalizan al día entre 5.000 y 15.000 palabras más que ellos.

### Practicar el sentido del humor

Tanto si se trata de disfrutar el presente como de reflexionar sobre el pasado, nunca olvidemos el poder reparador del sentido del humor. Su función primordial es aliviarnos la tensión emocional, descargar la inseguridad, el miedo y las preocupaciones. Por ejemplo, el psiquiatra Viktor Frankl, quien sobrevivió a varios años de internamiento en campos de concentración nazis, no tardó en darse cuenta del efecto reparador de este sentido. Según Frankl, el humor es una de las armas principales con las que los seres humanos luchamos por sobrevivir ([Frankl, 1979](#)).

Lo mismo que Frankl, el químico italiano Primo Levi encontró en el humor un crucial aliado para sobrevivir en Auschwitz, el campo de concentración nazi en el que fue confinado durante la Segunda Guerra Mundial. Al narrar sus experiencias Levi identificó un grupo de prisioneros que lograron conservar la vida, a los que catalogó de “animadores”, que gozaban de unas excepcionales dotes cómicas que hacían reír incluso a los carceleros.

Aunque no lo parezca, el sentido del humor es algo muy serio. Su función principal es la de ayudarnos a mantener una saludable distancia emocional de las amenazas a nuestra felicidad y a percibir la comicidad en nosotros mismos y en las circunstancias, lo que nos ayuda a reconocer sin angustiarnos las incoherencias de la vida.

La perspectiva humorística constituye una estrategia de defensa muy eficaz. A la hora de explicarnos las cosas que nos inquietan y compartirlas con otros. La gran virtud del humor es que alegra la vida y, probablemente, incluso la prolonga.

### Pasar página

Promover el envejecimiento saludable requiere enfocar los recuerdos. La memoria humana es selectiva y en general, gracias a la capacidad para olvidar, nos ayuda a distanciarnos de los daños que sufrimos, lo que facilita pasar página. Sin una dosis de olvido, el perdón es muy difícil. Ser capaz de perdonar es una cualidad muy útil, especialmente a la hora de resolver los conflictos de la convivencia y las decepciones cotidianas.

A menudo las personas perdonan a solas. Es un perdón privado y silencioso, en el que no mandan las palabras ni la lógica, sino los sentimientos. El objetivo principal es liberarse del lastre que supone la identidad de víctima, para poder volver a centrar la energía en seguir con entusiasmo la vida. Pasar página nos permite hacer las paces, nos libera, fomenta la paz interior y protege nuestra satisfacción con la vida.

Pasar página beneficia al corazón, modera la presión arterial y fortalece el sistema inmunológico y a la tensión nerviosa, como demuestran las investigaciones realizadas en la Universidad de Stanford por el psicólogo Fred Luskin. El perdón no cambia el ayer, pero alumbró el mañana; o como escribe Desmond Tutu, el

obispo anglicano de Sudáfrica, premio Nobel de la Paz en 1984: “sin perdón no hay futuro”.

### “Voluntariar”

Para muchos practicar actividades de carácter altruista, como el voluntariado, aporta efectos beneficiosos incuestionables para la calidad de su vida. Una tarea voluntaria regular y gratificante nos ofrece los beneficios saludables de la actividad física, mental y social, fomenta en nosotros la autoestima, facilita la autonomía, induce el sentido de la propia competencia y de controlar razonablemente nuestra vida.

Está demostrado que las personas que practican el voluntariado, aunque solo sea una hora a la semana, muestran menos estrés, duermen mejor, superan los inconvenientes de su vida cotidiana, incluyendo aquellos relacionados con el envejecimiento, y tienen una autoestima más alta que quienes no lo practican. Estas actividades repercuten favorablemente en la identidad personal y social, y nos hacen más proclives a mantener una perspectiva optimista de las cosas.

Pero además, el voluntariado nos recompensa con el placer de participar y el orgullo de contribuir al bienestar de nuestros semejantes y al funcionamiento o mejora de la sociedad. Precisamente, en un magistral trabajo de investigación, Steven Pinker, profesor de psicología en la Universidad de Harvard, demuestra que a lo largo de los siglos se ha producido un aumento cuantitativo de la convivencia racional, pacífica y solidaria en el mundo. Esta es una buena noticia, porque los miembros de las sociedades más solidarias tienden a ser más sanos, mejor educados, más prósperos y más satisfechos con su vida.

### Diversificar

Otra estrategia eficaz para estimular y proteger el envejecimiento saludable es diversificar las parcelas de la vida de las que extraemos satisfacción y compartirlas o separarlas. Lo mismo que los inversores evitan colocar todo su capital en el único negocio, no es conveniente depender de una sola fuente para abastecer la satisfacción con la vida.

Una vida diversificada aporta más seguridad y equilibrio, pues quienes centran la fuente de su bienestar exclusivamente en una única parcela de su vida son más vulnerables a los infortunios. Por eso es recomendable desarrollar intereses variados y cultivar relaciones diversas.

Está demostrado que las personas que desempeñan a gusto varios cometidos o papeles diferentes defienden mejor su satisfacción con la vida a la hora de hacer frente a los retos y sufren menos cuando surgen dificultades en un área concreta de su vida. Por ejemplo, la satisfacción que sentimos con la labor de voluntariado que hacemos, amortigua el golpe de un fracaso, o el miedo a la jubilación, o la ruptura de una relación importante.

### Adaptación y laboriosidad

Para mantener la vitalidad y el entusiasmo pese al transcurso de los años, no tenemos más remedio que vivir con las alas de la adaptación y la laboriosidad. Como ya concluyó Charles Darwin hace algo más de siglo y medio ([Darwin, 1859](#)), “no son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes; sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios”. Sin duda, la capacidad para adaptarnos a los cambios es un protector muy eficaz del envejecimiento saludable. Esta habilidad forma parte de nuestra naturaleza, pero también se puede practicar,

empezando por aceptar la inevitabilidad de los cambios y la necesidad de renovarnos con el paso del tiempo.

En cuanto a la laboriosidad, recordemos el principio fundamental en medicina, heredado del naturalista francés Jean-Baptiste Lamarck (1744-1829), que afirma que el uso de cualquier órgano, incluido el cerebro, estimula su desarrollo y favorece su buen funcionamiento en una medida proporcional a dicho uso, por el contrario la inactividad da lugar a su atrofia y deterioro.

Efectivamente, las personas que mantienen activos su cuerpo, su mente y su sociabilidad compensan los efectos del implacable reloj biológico que conspira para robarnos la energía, el equilibrio y el entusiasmo. Ésta es precisamente la receta que recomendó hace unos años la escritora francesa Simone de Beauvoir: "La solución es fijarnos metas que den significado a nuestra existencia. Dedicarnos a personas, grupos o causas. Sumergirnos en el trabajo social, político, intelectual o artístico. Desear pasiones lo suficientemente intensas que nos impidan cerrarnos en nosotros mismos. Apreciar a los demás a través del amor, de la amistad, de la compasión. Y vivir una vida de entrega y de proyectos."

Aviso: esta eficaz receta no implica minimizar la importancia de adoptar una dieta regular de placeres cotidianos: una compañía agradable, una comida sabrosa, una lectura interesante, un paseo por el parque, un espectáculo entretenido, una música grata, y una charla amena. En palabras del poeta libanés Gibrán Jalil Gibrán, "en el rocío de las cosas pequeñas, el corazón encuentra su alborada y se refresca".

En definitiva, a estas alturas del siglo XXI, una vida larga, saludable, productiva y dichosa ya no es el privilegio de unos pocos sino el destino de la mayoría. En gran medida, el único desafío ante nosotros es aprender a envejecer.

## Referencias bibliográficas

- Tennen, H., & Affleck, G. (1996). Daily processes in coping with chronic pain. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: theory, research, applications* (pp. 151-177). New York: Wiley.
- Beauvoir, S. (1970). *La vieillesse*. París: Editions Gallimard.
- Branden, N. (1983). *Honrando el yo*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Darwin, C. (1859). *The origin species by means of natural selection*. New York: D. Appleton & Company Books.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychol Sci*, 13(1), 81-84.
- Frank, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

- Fuster, V., y Rojas, L. (2008). *Corazón y mente*. Madrid: Espasa.
- Guimón, J. (2005). *La desvergüenza*. Madrid: Espasa Hoy.
- Hosman, C., Jane-Llopis E; & Saxena, S. (2005). *Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options*. Oxford: Oxford University Press.
- Kandel, E.R. (2006). *In search of memory*. New York: W.W. Norton.
- Kim, E., Hagan, K.A., Grodstein, F., DeMeo, D.L., De Vivo, I., & Kubzansky, L. (2017). Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study. *American Journal of Epidemiology*, 185(1), 21-29.
- Larson, E. (2008). Physical activity for older adults at risk for Alzheimer disease, *JAMA*, 300(9), 1077-1079.
- Levi, P. (1988). *Auschwitz, los ahogados y los salvados*. New York: First: Vintage International.
- Lobo, A., et al. (2000). Prevalence of dementia and major subtypes in Europe: A collaborative study of population-based cohorts. *Neurology*, 54(11), Supplement 5, 54-59.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good*. San Francisco: Harper.
- Masui, Y., et al. (2006) Do personality characteristics predict longevity? Findings from the Tokyo Centenarian Study. *Age*, 28, 353-361.
- Musick, M. A. (2003). Volunteering and Depression: The Role of Psychological and Social Resources in Different Age Groups. *Social Science and Medicine*, 56, 259-269.
- Organización Mundial de la Salud (2016). *World Health Statistics 2016: Monitoring health for the SDGs*. Recuperado de <http://bit.ly/2AsX4nh>
- Pinker, S. (2011). *The better angels of our nature*. New York: Penguin.
- Rojas, L. (1999). *Aprender a vivir*. Barcelona: Fundación La Caixa.
- (2005). *La fuerza del optimismo*. Madrid: Aguilar.
- (2007). *La autoestima*. Madrid: Espasa.
- (2011). *Eres tu memoria*. Madrid: Espasa.
- (2016). El papel de la psiquiatría en proteger la salud y promover el bienestar de la población. *Avances en Salud Mental Relacional*, 15(1).
- Seligman, M. (1991). *Learned Optimism*. New York: Random House.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Voltaire, F.A. (1764). *Diccionario filosófico*, 1962. New York: Basic Books.
- Wilson, R., et al. (2005). Neuroticism, extraversion, and mortality in a defined population of older persons. *Psychosomatic Medicine*, 67(6), 841-845.

