

## LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

televisión, jugar a las cartas y quejarse de sus achaques.

Se deben fomentar las alternativas para que los mayores puedan emplear mejor y disfrutar más de su tiempo, difundirlas y divulgarlas.

No olvidemos que la actividad es fuente de vida. Afortunadamente, vemos a muchas personas ya jubiladas de sus vida laboral, pero en continua actividad, colaborando en instituciones creadas por las distintas Administraciones o en entidades de la sociedad civil (asociaciones, ONGs, fundaciones...); o simplemente haciendo aquello que alguna vez soñaron, y que fueron aparcando para cuando tuvieran tiempo: esa serie de lecturas, esa posibilidad de iniciarse en la pintura, en la encuadernación, en entender de vinos, en admirar colecciones de arte... En lugar de recordar el pasado, vivamos el presente y sigamos proyectándonos hacia el futuro.

Hay que propiciar –como hemos hecho desde la Fundación Independiente, como explicaba al principio de esta comunicación– la participación, la constitución de fuertes organizaciones, el que todo el sector de los mayores cuente con la coordinación adecuada para la mejor defensa de sus intereses, lo que conlleva estar presentes, con voz y fuerza, en todos los foros ciudadanos.

Asimismo, hay que exigir a las Administraciones que incrementen las medidas encaminadas a solucionar la problemática de los mayores dependientes. La Administración nacional, regional y local cuentan con planes de actuación para que las personas dependientes reciban la atención que necesitan, pero pese a su buen funcionamiento todavía no son suficientes. Son muchos los mayores que son atendidos solamente en el entorno familiar más cercano, generalmente por las hijas, con grave repercusión en los horarios de sus cuidadores y, por tanto, en su calidad de vida.

## LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

**Dr. D. Alberto BALLARÍN MARCIAL.**

Académico de número de la Sección de Derecho y ex-Presidente de la Real Academia de Doctores de España.

Yo soy un joven de 87 años de edad. Lo cual me autoriza y me incita incluso a escribir un pequeño artículo sobre algo tan importante como es la longevidad y la calidad de vida. Para lo cual hablaré de mis experiencias personales pues pienso que esto es lo que más puede interesarle a un lector que tenga menos años que yo o que tenga mi edad, el primero pensando en su futuro y el segundo atendiendo a su presente para obtener la calidad máxima de su vida.

Mi fórmula es muy sencilla y no es original sino que parte de una serie de informaciones leídas por mí en “El País” hace aproximadamente un año. Pues bien, ese artículo trataba de la felicidad humana y de cómo podía conseguirse ser feliz, adelantando que el tema de la felicidad ha dejado de ser un tema literario a tratar por escritores y poetas de todo género para convertirse en un tema rigurosamente científico por lo cual se está utilizando al máximo el instrumento de las encuestas, existiendo ya en la actualidad cátedras universitarias en las cuales se estudia y analiza con todo rigor el asunto de ser cada vez más felices.

No hay que desear digo yo las enseñanzas de Séneca y de otros escritores como Punset. Sabido es que un libro clásico en la materia es el de Séneca “ De Beatitud” o sea de la felicidad donde se nos recomienda la modestia, un cierto ascetismo, la serenidad para enfrentar nuestra muerte con entereza y para vivir dignamente con la calidad de vida que nos



## LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

proporcionará la limitación de nuestros deseos y de nuestros placeres.

Un gran senequista como Gonzalo Fernández de la Mora también escribió un libro sobre la felicidad humana en el cual habla de la proporcionalidad entre nuestros deseos o aspiraciones y nuestras capacidades para conseguirlos. Si yo me propongo a mi edad ser futbolista es evidente que no podré conseguirlo y ello me causaría, si desoyera los consejos de Fernández de la Mora una sensación de fracaso y de ausencia de felicidad. En cambio, si me propongo mejorar la calidad de mi vida a pesar de tener ochenta y siete años y algunas limitaciones de cierta importancia, tengo la capacidad de hacer cosas que me hagan sentirme feliz.

¿Qué cosas son éstas? Según el artículo citado la principal fuente de felicidad consiste en el servicio o entrega al prójimo lo que comúnmente llamamos ahora solidaridad sin olvidarnos de la palabra caridad, que era la más tradicional.

Por muchas limitaciones que yo tenga me queda suficiente fuerza de voluntad y aptitud de mis diversos sentidos para ser solidario con el prójimo y ganar de éste modo la felicidad que también podemos llamar calidad de vida.

El tema de la buena salud es de gran importancia para la calidad de vida como lo han reconocido así prácticamente todos los que han escrito sobre la felicidad humana. En Schopenhauer describe la felicidad como la ausencia de dolor y dice que es tan importante la salud que si hacemos la felicidad igual a 20 hay 18 que corresponden a la salud. Desde Séneca se viene como digo concediéndole mucha importancia y hay que decir en relación con ello que los modernos sistemas de seguridad social contribuyen enormemente a mantener en buen estado la salud de los ciudadanos tal como sucede en España.

Si pensamos en la cantidad de necesidades humanas de primera urgencia que hay en el mundo sin satisfacer, el hambre, la pobreza, la ignorancia, la falta de una alimentación adecuada, las enfermedades específicas, la violencia, las guerras, las tiranías, la tortura etc. nos daremos cuenta de que nos puede resultar fácil consagrarnos a mitigar alguna de ellas.

Por todas estas razones yo me dedico desde hace algunos años a promover los regadíos africanos, convencido como estoy por haber sido presidente del IRYDA en España que, sin grandes regadíos, sin una superficie irrigada a que alcance al menos el 25% de la superficie cultivable en el conjunto de las naciones de ese continente no cabe el desarrollo del mismo, y por lo tanto, debemos luchar para lograr esa cifra que, en África actualmente no pasa del 7% de la superficie continental. Lo que explica mucha de las deficiencias que allí se padecen, entre ellas la sed de agua, es decir, la falta de agua potable en la generalidad de las poblaciones. Este aspecto de la falta de agua potable es lo que ha promovido la campaña "TENGO SED", de María Luisa Cigüenza, que reunió el día 3 de los Corrientes a 1.400 personas en el auditorio de la Ciudad financiera del Banco de Santander en Boadilla del Monte, a la que tuve la suerte de asistir, por estar identificado con esta causa.

Un factor de relativa importancia es el que hace referencia a la religión y a las prácticas religiosas como La Santa Misa o la Comunión. Está estadísticamente demostrado que las personas religiosas que practican a diario, viven más años que los demás. Lo cual pienso yo que se deba a la paz espiritual con la que viven esas personas entre las cuales pretendo incluirme.

He construido en el año 2008 una presa de agua en el río Moo, de Kenia, afluente del lago Turkana, abonando yo una primera cantidad a la que luego se adhirieron

otros para conseguir esta obra hidráulica que mide tres metros de altura y ciento cincuenta de longitud; allí se represan las aguas en la época de las lluvias y cuando llega la época de sequía los habitantes de esa región pueden ir a la presa a buscar agua e incluso a bañarse. Por otra parte he promovido y pagado de mi bolsillo una serie de barcas de pesca en el lago Turkana, donde abunda muchísimo la carpa dorada; de cada una de esas barcas viven diez familias, porque pescan al relevo sin descanso. Por otra parte he conseguido que los dirigentes de la empresa sevillana TEPRO, auxiliar de la agricultura, y que es la más importante de España se hayan trasladado a Benín donde están estudiando las posibilidades del desarrollo agrícola, basándose en la gestión del agua. Todo eso me ha producido una sensación de felicidad clarísima y de gran valor para mi autoestima.

Por otra parte y para lograr esa calidad de vida a que se refiere el título de este artículo, procuro andar todos los días una hora y ser austero en no beber alcohol ni abusar de la comida abundante; es decir, que procuro vivir con una cierta austeridad y dominio de mí mismo de acuerdo con el consejo de Séneca.

Esta podría ser mi aportación a la cuestión, tan oportunamente planteada por la Real Academia de Doctores de España.

### **LA RESPONSABILIDAD SOCIAL, MAS ALLÁ DE UNA FILANTROPÍA PARA LOS MAYORES**

**Dr. D. Jesús LÓPEZ MEDEL.**

Académico de número de la Sección de Derecho de la Real Academia de Doctores de España.

El tema—eminentemente interdisciplinario—tiene múltiples aspectos, sean jurídicos, médicos, económicos, y aun políticos, y espirituales. En su conjunto, se trata, como apuntaría el escultor Antonio López García, al ser investido doctor honoris causa por la Universidad de Navarra (2011), de algo fundamental para *“comprender un poco mejor el enigma de la vida y de nosotros mismos...el gran lugar de aprendizaje es la propia vida. De ella, como se pueda y donde se pueda, en cualquier lugar y de cualquier persona, puede surgir algo iluminador y precioso”*.

Ese sería el frontispicio más adecuado para situarnos, y no meramente definirla, en torno a la longevidad, como un estadio más de la temporalidad de la persona humana. Como hecho real, frecuente, abundante, *in crescendo*, que se da en la humanidad, en razón de múltiples causas, en las que no vamos a entrar. Pero que, cuales fichas de ajedrez, se enhebran, sin solución de continuidad. Pongo un ejemplo más: se ha empezado a hablar de una “medicina integrativa”, en atención al progresivo análisis de los órganos vitales en el cuerpo humano: corazón, páncreas, columna vertebral, etc., que ayudarán a una prolongación vital, lo que repercutirá a efectos sociales, o administrativos, como las pensiones, o a efectos civiles, “incapacidades”, etc. A los trabajos de los juristas Castán Vázquez y García Cantero, entre otros, los de Esther Muñiz, *“La protección jurídica de la ancianidad”*, o de Mónica de la Fuente,