

# La reserva cognitiva de los *baby boomers*

◆ Miguel Ángel Villa Rodríguez

Hay un estereotipo de la vejez, desgraciadamente no infrecuente, que la considera como una etapa de decadencia. El viejo tiene mala salud, está lleno de achaques, es dependiente, desmotivado; tiene mala memoria y dice incoherencias. Desde mediados del siglo pasado, y a raíz del creciente envejecimiento poblacional mundial, se ha incrementado la investigación científica sobre una gama amplia de aspectos del envejecimiento y la vejez: han confluído en su estudio las ciencias médicas, biológicas, sociales y del comportamiento.

México es también un país que envejece. Según un reporte del Consejo Nacional de Población (CONAPO), en 2005 existían en México 8.2 millones de personas mayores de 60 años, población que para 2030 será de 22.2 millones y, para mitad de siglo, de 36.2, lo que significa que en 2050 habrá 166.5 personas mayores de 60 años por cada cien niños.<sup>1</sup> Tenemos delante un gran reto y una gran oportunidad: el reto de enfrentar las necesidades de servicios de salud, vivienda, recreación y otros de una parte muy importante de la población, y la oportunidad de aprovechar un potencial sin comparación con otras épocas de la humanidad. Habrá muchos más viejos que nunca y muchos más viejos viejos, de ochenta años y más; muchos de esos viejos, con

altos niveles educativos y con una experiencia laboral como ejecutivos: los llamados *baby boomers*.

Se requieren con urgencia muchos cambios en las políticas económicas y sociales, pero también en la forma en que concebimos la vejez y el envejecimiento. En este sentido se pronunció la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2002, definiendo el concepto de *envejecimiento activo* como "el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar el bienestar y la calidad de vida a medida que se envejece".<sup>2</sup> Este concepto sustituyó al de *envejecimiento saludable*, al considerar muchos más aspectos que el de la salud.

La llamada generación de los *baby boomers*, quienes nacieron entre 1945 y 1964, tienen como grupo un nivel de escolaridad alto, un buen nivel económico que les permite desarrollar actividades recreativas; estuvieron estimulados o participaron en movimientos sociales que cambiaron el pensamiento sobre la familia, el matrimonio, la religión, la política, la sexualidad, las drogas, la guerra, la música, la moda, entre otros. Podríamos suponer, en consecuencia, que tienen más probabilidades de enfrentar con éxito los retos de la vejez.

Citemos como ejemplo los grupos musicales de los años sesenta y setenta que viven una nueva



<sup>1</sup> "8.2 millones de mexicanos tienen 60 años o más", Comunicado de Prensa 40/05, CONAPO, agosto de 2005.

<sup>2</sup> *Active aging: a policy framework*, Ginebra, OMS, 2002, <http://bit.ly/1UdF6fc>



época, como los Rolling Stones o The Who, y cantantes como Paul McCartney o Bob Dylan. Estos dos últimos septuagenarios dieron recientemente un concierto en la plaza pública de la Ciudad de México por más de tres horas, hazaña poco común en los viejos de antes y que revela lo que significará el envejecimiento en las próximas generaciones. Los viejos de ahora no se mantendrán en una mecedora; tendrán muchos más años posteriores a la jubilación y deberán mantenerse activos toda su vida.

Sin embargo, es necesario considerar algunas estrategias que deberán adoptar los *baby boomers* para mantener la salud cognitiva a sus ochenta años y más. Utilizaré el concepto de *reserva cognitiva* propuesto por Stern para reflexionar sobre las estrategias que deberíamos seguir los integrantes de la generación de los *baby boomers* para mantener la funcionalidad cognitiva durante toda la vida.<sup>3</sup>

La idea de reserva contra el daño cerebral surge de la observación repetida de que no existe una relación directa entre el grado de patología cerebral y su manifestación clínica. Hay dos conceptos relacionados: *reserva cerebral* y *reserva cognitiva*. El primero se refiere a la estructura cerebral, masa cerebral o número de neuronas, que pueden aumentar la tolerancia a la patología.<sup>4</sup> El concepto de reserva cognitiva se refiere a las diferencias individuales en la manera de procesar la información que permiten enfrentar la patología cerebral con menor afectación en las funciones cognitivas, como la memoria, la percepción, el razonamiento, el juicio, la abstracción, entre otras.

Stern se refiere al concepto de reserva cognitiva para explicar las diferencias entre individuos en la susceptibilidad a los cambios cerebrales relacionados con el envejecimiento o la patología, puesto que algunas personas pueden tolerar más de estos cambios que otras y, en consecuencia, mantener la función. El concepto de reserva cognitiva es dinámico: supone la actividad cerebral para enfrentar los retos de la lesión cerebral; se enfoca más en la manera en que se procesan las tareas que en las diferencias fisiológicas que las sustentan.

En una respuesta normal del cerebro a los retos del envejecimiento, las personas sanas deben adoptar nuevas estrategias para enfrentar tareas y mantener el nivel de funcionalidad. Esto supone, en el nivel cerebral, la utilización de diferentes redes corticales: grupos de neuronas que se activan para realizar una determinada función. La reserva cognitiva se determina tanto por condiciones heredadas, genéticas, como por las experiencias vitales. Los estudios epidemiológicos sugieren que las experiencias a lo largo de la vida, como el nivel educativo, el trabajo desempeñado o las actividades recreativas, pueden aumentar la reserva cognitiva.

El concepto de reserva cognitiva se ha relacionado con una menor probabilidad de padecer la enfermedad de Alzheimer (EA). Stern y su grupo de investigación realizaron un estudio longitudinal durante cuatro años en el que participaron 593 personas sin demencia de 60 o más años. Hicieron un listado de trece grupos de actividades y midieron su efecto en la aparición de la EA. Las activida-

<sup>3</sup> Yaakov Stern, "What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept", *Journal of the International Neuropsychological Society*, vol. 8, núm. 3, 2002, pp. 448-460, DOI: 10.1017/S1355617702813248; Yaakov Stern (ed.), *Cognitive reserve: theory and applications*, Taylor & Francis, Nueva York, 2007, <http://bit.ly/2hsxWbu>

<sup>4</sup> Paul Satz, "Brain reserve capacity on symptom onset after brain injury: a formulation and review of evidence for threshold theory", *Neuropsychology*, vol. 7, núm. 3, 1993, pp. 273-295, DOI: 10.1037/0894-4105.7.3.273

des eran tejer; escuchar música u otro pasatiempo; caminar por placer o realizar excursiones; visitar amigos o familiares; actividades de acondicionamiento físico; ir al cine, a restaurantes o a eventos deportivos; leer revistas, periódicos o libros; ver televisión o escuchar radio; hacer trabajo voluntario en la comunidad; jugar cartas, bingo u otros juegos de mesa; asistir a un club o centros de reunión; tomar clases, e ir a la iglesia, sinagoga o templo. Dividieron a los participantes en dos grupos: de bajo nivel de actividad (menos de seis de las actividades enlistadas) y de alto nivel de actividad (seis o más actividades). Estos últimos tuvieron un 38% de menor riesgo de desarrollar demencia.

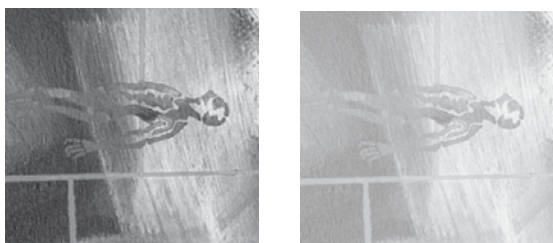
Se han propuesto dos mecanismos neurales para explicar la reserva cognitiva: *reserva neural* y *compensación*.<sup>5</sup> El concepto clave de la reserva neural es que la reserva cognitiva permitiría poder utilizar las mismas redes que servían al individuo en ausencia de la patología; la compensación requiere del uso de otras redes o mecanismos para enfrentar tareas. Se evaluaron estos mecanismos en una serie de estudios de neuroimagen<sup>6</sup> en los que participaron personas jóvenes (promedio de 25.1 años) y mayores (promedio de 74.4 años). Se estudió a un grupo de jóvenes y viejos en el recuerdo de palabras bajo el paradigma de Sternberg. En este paradigma se le presentan al sujeto una, tres o seis letras durante tres segundos (fase de estimulación), y luego en una fase de siete segundos para permitir la retención.

La fase de prueba consiste en presentarle al sujeto una letra y pedirle que diga si estaba incluida en la presentación previa. Los análisis de la resonancia magnética funcional demostraron que las redes cambiaban a medida que aumentaba la carga de memoria. Existían dos redes de procesamiento: la primera era utilizada por los jóvenes y los viejos exitosos; los que utilizaban preponderantemente la segunda tenían una peor ejecución, y se supone que la usaban por el deterioro de la red primaria. La primera red se conformaba por áreas asociadas con la memoria de trabajo. La segunda red incluía áreas parahipocámpicas. En un estudio de seguimiento se vio que las personas que utilizaban la segunda red tenían una atrofia en un punto clave de la red primaria (el giro precentral izquierdo) que los obligaba a utilizar la red complementaria.

Este es un ejemplo de la compensación neural: los cambios asociados a la edad limitan el uso de la red primaria y exigen el uso de una red compensatoria para mantener el nivel óptimo de ejecución. Aunque quienes utilizan la red compensatoria pueden todavía realizar exitosamente una tarea, lo hacen con menor eficiencia que quienes utilizan la red primaria. Los individuos con una mayor reserva cognitiva pueden tolerar un grado mayor de atrofia de la red primaria y realizar exitosamente una tarea sin requerir de la red compensatoria. Además, realizaban mejor dicha tarea las personas con mayor reserva cognitiva que los de menor, aun cuando utilizaban la red compensatoria.

<sup>5</sup> Yaakov Stern, "Cognitive reserve in ageing and Alzheimer disease", *Lancet Neurology*, vol. 11, núm. 11, 2002, pp. 1006-1012, DOI: 10.1016/S1474-4422(12)70191-6

<sup>6</sup> Eric Zarahn, Brian Rakitin, Diane Abela, Joseph Flynn y Yaakov Stern, "Age-related changes in brain activation during a delayed item recognition task", *Neurobiology of Aging*, vol. 28, núm. 5, 2007, pp. 784-98, DOI: 10.1016/j.neurobiolaging.2006.03.002



### **Aplicaciones del concepto de reserva cognitiva**

El concepto de reserva cognitiva y las investigaciones que lo sustentan nos llevan a dos aplicaciones prácticas: cómo medirla y qué hacer para aumentarla o mantenerla, con el fin de conservar el funcionamiento cognitivo a medida que envejecemos. Se han estudiado diferentes variables que la determinan; las principales son: los años de escolaridad, la ocupación laboral desempeñada a lo largo de la vida, la forma de utilizar el tiempo libre, los hábitos de alimentación, el ejercicio físico constante y otros estilos de vida saludable.

Con estas consideraciones, un grupo de investigadores del Instituto de Neurociencias del Hospital Clínico de Barcelona desarrolló un cuestionario para medir la reserva cognitiva.<sup>7</sup> El cuestionario está formado por ocho ítems que miden diversos aspectos de la actividad de la persona. La puntuación máxima es de 25 puntos, con puntos de corte por cuartiles, siendo 6 el mínimo (Cuartil  $\leq 1$ ) y 15 o más el máximo (Cuartil  $\geq 4$ ). Se valora la escolaridad del sujeto y de sus padres, la ocupación a lo largo de la vida, la formación musical, el dominio de idiomas y la frecuencia con que se realizan actividades como la lectura y los juegos de mesa. Es un cuestionario de autoaplicación y que no requiere más de cinco minutos, el cual es útil como una estimación de la reserva cognitiva, aunque se restringe a la actividad intelectual. El concepto de reserva cognitiva es más amplio y tiene que ver, en términos generales, con la flexibilidad de pensamiento, con la autorregulación y la autoconciencia, que pueden desarrollarse con las experiencias

a lo largo de la vida y no están vinculadas necesariamente con el funcionamiento intelectual.

Siendo la reserva cognitiva un concepto dinámico y que depende del estilo de vida, se puede incrementar durante todo el ciclo vital. Hay al respecto una pujante corriente de investigación dirigida a conocer cuáles son las actividades que pueden hacer que mantengamos en grado óptimo las funciones cognitivas a medida que envejecemos. El sentido común, y mucha publicidad, señalan a los llamados juegos mentales (rompecabezas, sudoku, crucigramas, entre otros) como los ejercicios óptimos para el mantenimiento cognitivo; sin embargo, la investigación científica no los avala. Son cuatro las estrategias para el mantenimiento cognitivo que cuentan con evidencias experimentales: el ejercicio físico, el entrenamiento cognitivo, el aprender nuevas habilidades y el compromiso.

#### *Ejercicio físico*

Los estudios con animales han demostrado que el ejercicio aeróbico tiene efectos positivos sobre el sistema nervioso, como aumento de las ramas dendríticas, desarrollo de capilares, desarrollo de nuevas neuronas, mejoría de la memoria y el aprendizaje y cambios moleculares y bioquímicos. En humanos se ha encontrado que el ejercicio físico se asocia a una disminución de los riesgos de mortalidad e incapacidad, menor riesgo de enfermedades vasculares, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer, y un mejor funcionamiento cognitivo.

Se han hecho varios estudios para establecer las relaciones causales entre el ejercicio físico y

<sup>7</sup> L. Rami, C. Valls-Pedret, D. Bartrés-Faz, C. Caprile, C. Solé-Padullés, M. Castellví, J. Olives, B. Bosch y J.L. Molinuevo, "Cuestionario de reserva cognitiva. Valores obtenidos en población anciana sana y con enfermedad de Alzheimer", *Revista de Neurología*, vol. 52, núm. 4, 2011, pp. 195-201, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21312165>

la cognición. Por ejemplo, en 1991, Blumental y otros llevaron a cabo un ensayo clínico aleatorizado. Formaron tres grupos que fueron seguidos durante cuatro meses: un grupo de entrenamiento aeróbico, otro de yoga y otro en lista de espera. Aunque el grupo de entrenamiento aeróbico tuvo una mejoría en la capacidad de consumo máximo de oxígeno ( $VO_2$  max) y los otros no, ninguno tuvo una mejoría en las funciones cognitivas.<sup>8</sup> Por otro lado, Colcombe y colaboradores encontraron que después de seis meses de entrenamiento el grupo de ejercicio aeróbico mejoró más que el grupo de tonificación en tareas en las que estaban implicadas las funciones ejecutivas.<sup>9</sup>

#### *Entrenamiento cognitivo*

El estudio de referencia sobre los efectos del ejercicio cognitivo es el realizado por Ball y colaboradores en 2002, denominado ACTIVE (Advanced Cognitive Training for Independent Vital Elderly).<sup>10</sup> Es un estudio bien controlado, con 2 832 participantes en los que se comparó el efecto del entrenamiento directo en los diferentes componentes cognitivos que, se supone, subyacen a las actividades de la vida diaria: memoria episódica, razonamiento inductivo y velocidad de procesamiento. La intensidad del entrenamiento se mantuvo

constante a diez sesiones de 60 a 75 minutos, en las que se entrenaban estrategias para la memoria o el razonamiento y prácticas en la vida diaria. Se hizo un seguimiento dos y cinco años después del entrenamiento y los resultados fueron claros: mejoría en todas las funciones entrenadas pero no hubo generalización a funciones no entrenadas ni a las actividades de la vida diaria.

Con el auge de las computadoras se ha desarrollado una industria que ofrece ejercicios de entrenamiento para personas mayores, la cual promete el mantenimiento cognitivo entrenando al cerebro y dotando a las personas de una mente más joven. Es claro que las computadoras tienen ventajas sobre los ejercicios de papel y lápiz, como su portabilidad, que son más entretenidos y que tienen grandes posibilidades para la programación individualizada del nivel de complejidad e intensidad de los ejercicios. Sin embargo, hay pocas evidencias de que mejoren la función cognitiva más allá de las habilidades entrenadas.

En 2013 se publicó un artículo en la revista *Nature* donde se afirma que el entrenamiento en videojuegos puede ser una herramienta poderosa para el mejoramiento cognitivo.<sup>11</sup> Diseñaron un videojuego multitarea (*NeuroRacer*) y, después de documentar que las habilidades para los videojue-

<sup>8</sup> Citado en K.W. Schaie y S.L. Willis (eds.), *Handbook of the psychology of aging*, Academic Press, 7a ed., Nueva York, 2011, pp. 153-171, <http://bit.ly/2mh7jrx>

<sup>9</sup> Stanley J. Colcombe, Arthur F. Kramer, Kirk I. Erickson, Paige Scaif, Edward McAuley, Neal J. Cohen, Andrew Webb, Gerry J. Jerome, David X. Marquez y Steriani Elavsky, "Cardiovascular fitness, cortical plasticity, and aging", *Proceedings of the National Academy of Science*, vol. 101, núm. 9, 2003, pp. 3316-3321, DOI: 10.1073/pnas.0400266101

<sup>10</sup> Karlene Ball, Daniel B. Berch, Karin F. Helmers, Jared B. Jobe, Mary D. Leveck, Michael Marsiske, John N. Morris, George W. Rebok, David M. Smith, Sharon L. Tennstedt, Frederick W. Unverzagt y Sherry L. Willis, "Effects of cognitive training interventions with older adults", *JAMA. The Journal of the American Medical Association*, vol. 288, núm. 18, 2002, pp. 2271-2281, DOI: 10.1001/jama.288.18.2271

<sup>11</sup> J.A. Anguera, J. Boccanfuso, J.L. Rintoul, O.Al-Hashimi, F. Faraji, J. Janowich, E. Kong, Y. Larraburo, C. Rolle, E. Johnston y A. Gazzaley, "Video game training enhances cognitive control in older adults", *Nature*, vol. 501, 2013, pp. 97-101, DOI: 10.1038/nature12486



gos son menores mientras se tiene mayor edad, demostraron que un programa de entrenamiento puede revertir esta situación, pues los viejos entrenados en el videojuego tuvieron una mejor ejecución que los jóvenes sin entrenamiento. Los beneficios del entrenamiento se mantuvieron por seis meses y se extendieron a habilidades no entrenadas, como el mantenimiento de la atención y la memoria de trabajo. Las medidas del electroencefalograma mostraron un incremento frontal medial en el ritmo Theta, que se relaciona con el mantenimiento de la atención.

Esta línea de investigación está aún en sus inicios y se requiere de un mayor número de estudios controlados para determinar en qué medida la actividad desplegada en los videojuegos contribuye al mantenimiento cognitivo y si este efecto es específico o generalizado.

#### *Nuevos aprendizajes*

El proyecto SYNAPSE es un programa de intervención desarrollado por el grupo de investigación que dirige la doctora Denise Park.<sup>12</sup> Se reclutaron voluntarios de la comunidad que cumplieron con los requisitos establecidos: tener al menos sesenta años, emplear menos de diez horas a la semana en trabajos remunerados o como voluntarios, no saber las técnicas de acolchado (*quilting*) ni fotografía digital ni computación, no tener problemas visuales ni auditivos y pasar las proyecciones (*screening*) de demencia y depresión. Fueron 221 personas las que completaron el programa de catorce semanas en el que los participantes fueron asignados al azar

a tres grupos experimentales, que implicaban el compromiso de participar en condiciones productivas, y a tres grupos de control.

Las condiciones de compromiso productivo fueron las siguientes:

*Fotografía digital.* Un fotógrafo profesional entrenó a los participantes en el uso de cámaras digitales y en *software* para edición de fotografías. Esta condición exigía en particular demandas de la memoria episódica verbal y razonamiento, puesto que tenían que recordar muchas instrucciones verbales sobre el uso de la cámara y del *software*. En promedio, los participantes dedicaron 15.8 horas a la semana.

*Acolchamiento.* Recibieron entrenamiento de un instructor profesional en la confección de colchas utilizando máquinas de costura dirigidas por computadora. Los participantes dedicaron en promedio 15.9 semanas a esta actividad.

*Condición doble.* Incluía el entrenamiento tanto en fotografía digital como en acolchamiento, durante 6.5 semanas en cada actividad. Dedicaron también en promedio 15.9 horas a la semana.

Las condiciones de control productivo fueron las siguientes:

*Condición social.* La condición era semejante a un club social. Realizaban, bajo la dirección de un instructor, actividades como cocinar, juegos de mesa, ver películas o sesiones de reminiscencias; también participaban en viajes temáticos sobre la historia o algún otro tópico. El diseño de las actividades se basaba en el uso de conocimientos adquiridos sin que hubiera ningún aprendizaje formal

<sup>12</sup> Denise C. Park, Jennifer Lodi-Smith, Linda Drew, Sara Haber, Andrew Hebrank, Gérard N. Bischof y Whitley Aamodt, "The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults: The Synapse Project", *Psychological Science*, 2014, vol. 25, núm. 1, pp. 103-112, DOI: 10.1177/0956797613499592

nuevo. Los juegos de mesa se podían ganar por azar y no implicaban el desarrollo de estrategias. Las habilidades sociales no exigían el aprendizaje de otras nuevas, y los participantes dedicaban 15.9 horas a la semana a las actividades programadas.

*Condición placebo.* Durante quince horas a la semana, los participantes realizaban actividades que dependían de su conocimiento previo o actividades de las que no hay evidencia que mejoren el funcionamiento cognitivo, pero en las que se cree que mejoran la cognición, como ver documentales. Los participantes debían dedicar 17.2 horas a la semana a estas actividades.

*Sin tratamiento.* Las personas asignadas a esta condición sólo tenían que llenar una lista de cotejo de las actividades realizadas durante la semana.

Los resultados se pueden resumir diciendo que el compromiso productivo (fotografía, acolchamiento y ambas) produjo un aumento significativo en la memoria episódica, en comparación con el control receptivo (condición social y placebo). Es decir, que los autores pudieron demostrar que el esfuerzo sostenido en la adquisición de habilidades demandantes mejora la memoria episódica y que no hay evidencia de que la socialización, el intercambio de información y la novedad por sí mismas faciliten la función cognitiva. Encontraron también que los participantes en el grupo que aprendió fotografía digital y en la condición doble (fotografía y acolchamiento) tuvo una mejoría en la memoria episódica por arriba del grupo que aprendió sólo el acolchamiento. También reportaron evidencia de que mejoraron en el proce-

samiento visoespacial y los de la condición doble lo hicieron en velocidad de procesamiento.

Parece claro que la estrategia de entrenar a las personas mayores en habilidades de la vida diaria que demanden poner en juego sus recursos cognitivos es mejor que el entrenamiento directo en funciones cognitivas por separado, como sería el caso del entrenamiento cognitivo con o sin el uso de las computadoras. Es importante también resaltar que no se encontró evidencia de que la socialización por sí misma tenga un efecto en el fortalecimiento cognitivo.

Dos ejemplos sobre el impacto de los nuevos aprendizajes en el mantenimiento cognitivo son el aprendizaje de una lengua y el de dispositivos electrónicos.<sup>13</sup> En el primer caso, los autores describen los efectos que tiene el primero en mitigar patologías como la EA, pero también en viejos sanos. En el segundo, los autores entrenaron a un grupo de personas mayores sanas para utilizar una tableta electrónica y encontraron que mejoró su memoria episódica y la velocidad de procesamiento.

#### *Compromiso*

El compromiso se refiere a la participación en actividades que van más allá de las obligaciones y que implican un vínculo social, familiar, político o espiritual y vital. Hay menos sistematización de los estudios al respecto; sin embargo, se ha demostrado una correlación entre la participación en actividades mental y socialmente estimulantes, la salud y la longevidad. Varios investigadores han encontrado una asociación entre los niveles de actividad

<sup>13</sup> Judith F. Kroll y Paola E. Dussias, "The benefits of multilingualism to the personal and professional development of residents of the US", *Foreign Language Annals*, 2017, vol. 50, núm. 2, pp. 248-259, DOI: 10.1111/flan.12271; M.Y. Chan, S. Haber, L.M. Drew y D.C. Park, "Training older adults to use tablet computers: Does it enhance cognitive function?", *The Gerontologist*, 2016, vol. 56, núm. 3, pp. 475-484. DOI: 10.1093/geront/gnu057



general y el compromiso en actividades sociales y productivas con varios indicadores del envejecimiento saludable, como mayor longevidad, menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, mayor nivel de estados subjetivos de bienestar y menor incidencia de depresión.

La hipótesis del compromiso (*engagement*) del envejecimiento cognitivo sugiere que el estilo de vida definido por el compromiso social y cognitivo puede mitigar los efectos del envejecimiento sobre el declive intelectual. Los contextos que requieren constantemente tomar decisiones ante problemas nuevos o mal definidos promueven la flexibilidad mental. El ambiente crea oportunidades para las actividades de autorregulación, por lo que promueve la distribución de recursos mentales para la actividad intelectual.

### **Nuevos modos de envejecer**

La generación de los *baby boomers* inaugura un nuevo modo de envejecer. Quienes se asombraron con la transmisión por televisión de la llegada del hombre a la luna, protagonizaron las revueltas estudiantiles de 1968, el movimiento *hippie*, la oposición a la guerra de Vietnam, la liberación femenina, el uso del LSD y de la marihuana, Woodstock, no pueden envejecer en una mecedora. La cultura es un determinante fundamental de la concepción que se tiene sobre el envejecimiento; de la relación con el trabajo y la jubilación, las actitudes que se promueven sobre la independencia y la autonomía, sobre la relación con los hijos y sobre el compromiso.

Debemos cambiar los estereotipos de la vejez: el amor es posible en todas las etapas de la vida, las oportunidades para gozar y ser felices no terminan con los años; las inhibiciones y el recatamiento los podemos dejar de lado: “no dosifiques los placeres, si puedes derróchalos”, dice Joan Manuel Serrat.

Envejecer bien depende de lo que la gente hace. Los psicólogos de la salud han acuñado el término “salud conductual” para referirse a las relaciones recíprocas entre la conducta humana, individual y social, y el bienestar de cuerpo, mente y espíritu. Aunque el envejecimiento depende de muchos factores, el individuo es también responsable de su propio proceso de envejecimiento activo.

En resumen, para envejecer bien: el ejercicio físico constante, dejar el estilo sedentario, moverse. Para mantener la actividad intelectual no son necesarios los sudokus (a menos que te encanten); es mejor leer el periódico y una buena novela, aprender cosas nuevas, ¡y qué mejor que la tecnología! No tenerle miedo a la generación de los dos pulgares. Los *smartphones* son nuestra memoria externa, nuestra función ejecutiva (nuestro control), utilicémoslos. Si siempre quisiste tocar con los Creedence<sup>14</sup> es tiempo de aprender a tocar un instrumento. Otro excelente aprendizaje que activa el cerebro al máximo son las lenguas. ¿Qué tal que empieces a aprender náhuatl o una lengua de señas? Tendrás además una nueva cosmovisión. Y, finalmente, el compromiso. No perder el vínculo con nuestro entorno, con nuestra historia, con nuestra cultura.

---

<sup>14</sup> Creedence Clearwater Revival fue una banda estadounidense muy popular a fines de los años sesenta y comienzos de los setenta.