



Abadía: “Si te jubilas y no haces nada, te mueres de aburrimiento”

Anima a los mayores a no quedarse en casa y a buscar nuevas aficiones e ilusiones ■ Las personas de más de 80 años conforman el grupo demográfico que más crece en la actualidad

B.F.O. | SALAMANCA

Leopoldo Abadía, escritor, ingeniero y economista, animó ayer en Salamanca a los mayores a no quedarse en casa y a buscar nuevas aficiones que les mantengan activos: “Si te jubilas y no haces nada, te mueres de aburrimiento. Tengo 81 años, 12 hijos y 45 nietos. Tengo claro que me queda cuerda para poco tiempo, pero me ha ido muy bien con lo que me ha pasado a los 75 años (cuando publicó “La crisis ninja”, que le convirtió en una persona mediática). Me ha salido una carrera nueva que me ha ilusionado. Cuando me dicen: “Esta noche vamos a televisión”, me entusiasmo”, comentó.

Abadía, participó en el encuentro “Investigación y Envejecimiento: respuestas para dar calidad de vida”, organizado por la Fundación General de la Universidad de Salamanca, en colaboración con la Fundación Reina Sofía y el Centro de Referencia Estatal para el Alzheimer.

El escritor, que también ha publicado “Cómo hacerse mayor sin volverse un gruñón”, destacó que aunque cumplir años le ha llevado a llevar audífono y a andar con bastón tras la rotura de una cadera también convive con estas limitaciones. “Conozco jóvenes gruñones. Y el viejo no gruñón es el que no se amarga la vida y procura endulzarse a los demás. Los viejos no son una raza especial... Y esos chiquitos de ahora en cuatro días serán viejos”, dijo aludiendo a la velocidad de vértigo con que pasa la vida.

“Me acuerdo de cuando cumplí 40, 50, 60 y 70 años. Sería absurdo decir que me siento joven, pero mientras tenga la cabeza clara y mi cuerpo siga funcionando, puedo decir que me con-



Leopoldo Abadía, María Dolores Puga, Óscar González Benito y Álvaro García. | GALONGAR

Atención en casa cuanto más tiempo mejor

La científica María Dolores Puga subrayó que los mayores de más de 80 años forman en la actualidad el grupo demográfico que más está creciendo, lo que ha puesto sobre la mesa la necesidad de tener datos científicos sobre la vejez. ¿Cuándo se es viejo? Puga indicó que depende de la expectativa de vida. “No es lo mismo tener 40 años en una sociedad donde la expectativa de vida es de 45 años, que de 80”, abundó. Una de las definiciones que más éxito tiene en la actualidad para la vejez es la edad prospectiva, que establece que la vejez empieza cuando la gente tiene una edad en la que su esperanza de vida restante es de 15 años. En España, la esperanza de vida de las mujeres es de 85,5 años y de los hombres, de 79,9 años. El investigador Álvaro García añadió que en la actualidad el modelo de atención a los ancianos es el que se sigue en Castilla y León. “Se tiende a alargar el tiempo de estancia en las casas, que es donde quieren estar los mayores, antes de pasar a las residencias”, afirmó.

sidero en condiciones”, comentó en la Hospedería Fonseca antes de pronunciar una conferencia.

Óscar González Benito, director de la Fundación General de la Universidad de Salamanca, resaltó que el objetivo del encuentro “Investigación y Envejecimiento” es compartir los avances que se están llevando a cabo tanto en España como en Portugal desde la óptica biosanitaria, psicosocial o en innovaciones tecnológicas por parte de los centros de investigación, las universidades, las empresas y otras entidades para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.