

# Artículo de opinión

Cosme Alvarez Cabañes

Vocal APAVE

Licenciado en Psicología, Industrial y Clínica

Colegiado nº M-10362

**Tercera edad.**

Se entiende por tal un dilatado periodo desde los 65 años, o antes de acuerdo con los convenios, casi tan extenso como la vida laboral, que se caracteriza por no tener que desarrollar, por imperativo legal, ningún trabajo y que lógicamente se dedica a lo que nunca se ha podido realizar, por falta de tiempo, o dedicar la experiencia adquirida en realizaciones en las que se aplican los conocimientos y vivencias, en beneficio de los demás y en los que no se requiere de tiempo tasado, es decir, simplemente como entretenimiento.

## **El sabor amargo de la jubilación.**

Uno de cada cinco jubilados sufre alteraciones en el estado de ánimo que pueden terminar en depresión. No todos colman las expectativas creadas para después de los 65 años.

Es necesario prepararse, lo mas pronto posible, para afrontar esta nueva etapa de nuestra vida, que deseo a todos les llegue y sea lo mas larga y fecunda posible.

Realizar cualquier actividad, como pintar, puede ayudar a romper la rutina diaria. "¡Toda la vida esperando llegar a los 65 años para esto!". Esto es lo que piensan un 20% de jubilados españoles decepcionados por lo que les depara la edad que les prometía libertad y tiempo para hacer lo que siempre habían soñado.



La jubilación no cumple las expectativas levantadas; a uno de cada cinco le altera notablemente el estado de ánimo y, dentro de éstos, a la quinta parte le cuesta una depresión.

La jubilación debería vivirse como un premio. Ofrece la posibilidad de ilusionarse con nuevas metas y da más tiempo para uno mismo. En cambio, muchos observan este paso como una pérdida personal. En su mayor parte, profesionales liberales que se han realizado gracias a su trabajo, que en muchas ocasiones les otorgaba un prestigio y unas relaciones sociales ahora extinguidas.

A todo ello se suma la pérdida progresiva de salud y la mala prensa con que cuenta la tercera edad en una sociedad que aprecia la productividad y la juventud.

### **Aislados**

El 20% de los jubilados padecen disforia sustancial. Bajo estado de ánimo y decaimiento, como consecuencia, la persona queda postrada, se arrincona y se vuelve pasiva y poco comunicativa con la pareja y la familia. Precisamente estas últimas son las primeras en darse cuenta.

El tratamiento de estos casos tiene un 95% de eficacia, los factores ambientales o sociales son fáciles de tratar con un cambio de conducta y de mentalidad.

Un 4% de los jubilados, que pueden caer en una depresión que llega a "postrar" al afectado. Y lo que es peor, les da por pensar "que les pasa algo. Tienen más posibilidades de enfermar" y reducen la esperanza de vida.

Las depresiones motivadas por causas orgánicas producen complicaciones cognitivas y son más complicadas de abordar. En este caso se recomienda visitar al médico de cabecera, que a su vez derivará hacia el especialista. El tratamiento será psiquiátrico o médico.

### **Hay que vivir el día a día**

Los desórdenes del estado de ánimo en los mayores de 65 años pueden superarse "viviendo el día a día", Algunos psicólogos para los casos motivados por causas ambientales o sociales proponen:

- Hacer las tareas diarias: comprar el pan, el periódico...
- Las mujeres que trabajan suelen tener una vida social más activa que la de los hombres, que deben abrirse apuntarse a hogares del jubilado o hacer algún deporte.

- Cumplir encargos de la familia,

### **Nuestro futuro.**

Pertenecer a una Asociación, que reúne a los profesionales que han tenido vivencias similares a las nuestras en la época laboral, recordar los viejos tiempos y estar en la vanguardia de los actuales, es una verdadera terapia, que nos mantendrá activos y con ganas de ser útiles en la sociedad en la que vivimos.

APAVE, nos da las herramientas para permanecer activos, mantener y conocer nuevas amistades y vivir, con la intensidad que nosotros mismos nos ajustemos, la profesión que ha sido el norte de nuestra existencia.

Cualquier sugerencia o comentario será bien recibido y publicado en esta vuestra pagina.

