

## LA VIDA TE REGALA 30 AÑOS, APROVÉCHALOS

CHRISTIANE DOSNE PASQUALINI

*Academia Nacional de Medicina, Buenos Aires, Argentina**Aunque la vida sea una partida que siempre acabamos por perder, esto no significa que no debamos jugarla lo mejor posible y tratar de perderla lo más tarde posible.*

CHARLES A. SAINTE-BEUVE (1804-1869)

Vivimos más y mejor -más años y mejor calidad de vida. Se debe en gran parte a las mejores condiciones de vida y a los avances médicos y tecnológicos. Actualmente, Japón es el país con el más alto promedio de supervivencia, 79 años para el hombre y 85 para la mujer y los centenarios ya no son la excepción<sup>1</sup>. Hoy, las personas de 90 años y algo -me incluyo- suelen sentirse como de 60 años: son 30 años de diferencia, una generación. No faltan las molestias que acompañan el paso del tiempo pero, siempre que no haya dolores, la vida va deslizándose casi sin que uno se de cuenta; pero pasaron 30 años desde la edad convencional para la jubilación, y el futuro va achicándose.

**¿A qué se deben estos 30 años más de vida?**

Según la teoría de Darwin, el hombre evoluciona seleccionando, de los miles de genes paternos y maternos entrelazados en el núcleo del óvulo fertilizado, la combinación más apropiada -*not the best but the fittest*- (no los mejores sino los más aptos). Así, se consigue aumentar lo bueno y eliminar, poco a poco, lo defectuoso, obteniendo nuevas generaciones más aptas para sobrevivir. Esta evolución genética -todavía discutida- es parte de la ecuación, pero lo epigenético y el micro y macro ambiente son tanto, si no más, importantes para mejorar la descendencia. Se cumple así el enunciado *Nature vs Nurture* o Darwin vs Lamarck, que se define de la siguiente manera<sup>2</sup>:

*Nature is all that a man brings himself into the World;**Nurture is every influence which affects him after his Birth*

(Lo heredado es todo lo que un hombre trae al mundo; después de su nacimiento el entorno lo sigue configurando)

Según Kirkwood<sup>3</sup>, Presidente de la *British Society for Research into Ageing*, la longevidad humana tiene un modesto pero significativo componente hereditario entre-

lazado con factores epigenéticos y ambientales, sin olvidar el azar (accidentes, etc.). Lo científicamente relacionado con el envejecimiento puede encontrarse en revisiones recientes<sup>4, 5</sup>. En especial, en el libro de Kirkwood titulado *El fin del envejecimiento*<sup>3</sup>, que finaliza -sorpresivamente- con estas palabras:

“La libertad hace a los individuos responsables de sus decisiones y acciones. ¿Es ésta la explicación de por qué nos abandonamos tan fácilmente a la inactividad y ocupamos tan tontamente nuestro tiempo cuando podríamos hacer tantas cosas? Mantengámonos realmente vivos de manera que cuando la vejez nos robe nuestra vitalidad, tengamos la sensación de que hemos gastado con acierto el tiempo de nuestras vidas”.

Así se llega a la pregunta:

**¿Cómo aprovechar estos últimos 30 años?**

Aquí van las respuestas de investigadores y escritores, todos adultos mayores; incluimos también una visión de la brecha generacional.

...

**Santiago Ramón y Cajal (1852-1934), Premio Nobel 1906**, dice<sup>6, 7</sup>:

“¿Cuándo comienza la vejez? Hoy que la vida media ha crecido notablemente, llegando a los 40 o 45 años, las fronteras de la senectud se han alejado. Aun cuando sobre esta materia discrepan las opiniones, no parece temerario fijar en los 70 o 75 años la iniciación de la senectud. Ni deben preocuparnos las arrugas del rostro -que significan pérdida de grasas y aligeramiento de lastre-, sino la del cerebro. Estas no las refleja el espejo, pero las perciben nuestros amigos, discípulos y lectores. Tales arrugas metafóricas, precoces en el ignorante, tardan en presentarse en el viejo activo, acuciado por la curiosidad y el ansia de renovación. En suma: se es verdaderamente anciano, psicológica y físicamente, cuando se pierde la curiosidad intelectual, y cuando, con la torpeza de las

piernas, coincide la torpeza y premiosidad de la palabra y del pensamiento”.

...

**Rita Levi-Montalcini (1909-2012) Premio Nobel 1986**, vivió 103 años y a los 92 escribió<sup>8</sup>:

“En el juego a *cartas tapadas* de la vida, para ganar en la fase más crítica, que es la vejez, lo decisivo no es el truco o la deslealtad de un tahúr, sino la capacidad de previsión y la habilidad para usar el raciocinio. La apuesta de la vida es alta: transformar a la vejez de la etapa más temida y penosa de la vida en más serena y no menos productiva que las anteriores. Esta fase de la existencia se puede vivir de manera positiva, pues depara una visión más amplia y distanciada de la vida que la de los años de actividad laboral plena. El tiempo que he ganado con la reducción del trabajo didáctico y de investigación de laboratorio lo dedico a mi viejo sueño; participar en los movimientos sociales. El cuerpo se me arruga, es inevitable, pero no el cerebro. Mantén tu cerebro ilusionado y activo, hazlo funcionar y nunca se degenerará”.

...

**Eugenia Sacerdote de Lustig (1910-2011)**, prima de Rita Levi-Montalcini, también centenaria, a los 101 años escribió<sup>9</sup>:

“¿Hasta cuándo voy a seguir? Me preguntaron un día en un reportaje televisivo. Hasta que me dé la cabeza, respondí. Sólo quisiera que a los científicos nos dejen trabajar en paz, que nos den las facilidades. Los vaivenes de la política argentina no me han facilitado mi carrera profesional. Pero a pesar de todo no me quejo: he podido trabajar en lo que quería, he podido orientar a muchos jóvenes hacia el campo de la oncología experimental y de la biología de las metástasis. Estoy agradecida a todos los numerosos colaboradores que han quedado o que han emigrado, por haberme ayudado a superar los obstáculos que el destino puso en mi camino.”

...

**Simone de Beauvoir (1908-1986)**, escritora y compañera de Jean-Paul Sartre, según Susana Sommer<sup>10</sup> quien transcribe del libro *La vejez*, escribió:

“La solución es fijarnos metas que den significado a nuestra existencia, esto es, dedicarnos desinteresadamente a personas, grupos o causas. Sumergirnos en un trabajo social, político, intelectual o artístico y desear pasiones que nos impidan cerrarnos en nosotros mismos. Apremiar a los demás a través del amor, de la amistad, de la compasión. Y vivir una vida de entrega y de proyectos, de forma que podamos mantenernos activos en un camino con significado, incluso cuando las ilusiones hayan desaparecido”.

...

**Bernardo A. Houssay (1887-1971), Premio Nobel 1947** en una conferencia de 1967, durante un homenaje con motivo de cumplir 80 años, incluye una síntesis de las ideas que habían guiado su vida<sup>11</sup>: “La obra humana debe ser ininterrumpida durante toda la

vida hasta que la detenga la muerte. Cada hombre debe trabajar continuamente para sí y sus semejantes, mientras lo permitan su salud física y mental. No considero un ideal humano aconsejable el querer jubilarse para ser inactivo, lo que daña el cuerpo y el alma y a la sociedad. Siempre he creído que un fisiólogo auténtico debe experimentar, pensar, leer e intercambiar ideas todos los días, sin excluir ninguno de ellos. Trabajar en algo que interesa o apasiona es un placer, es una de las felicidades humanas más grandes. El trabajo es la diversión más barata y permite ser útil a sus semejantes”.

...

**François Jacob (1920-2013) Premio Nobel 1965**, empieza su autobiografía titulada *La estatua interior*<sup>12</sup>, con lo siguiente:

“La muerte, la desaparición, el pasaje, ‘se fue’, como suele decirse, hay que olvidárselo. En el curso de cada día, es imposible vivir como un condenado a muerte. Si bien uno no es responsable de su nacimiento, lo es de alguna manera de su muerte. Lo que uno no puede olvidar es el miedo de tener miedo. La obsesión de convertirse en otro, de pensar diferente o de no poder pensar del todo. En síntesis, el espectro del estado vegetal. Allí reaparecen Sócrates y Cleopatra. Allí el veneno pierde su carácter desleal para convertirse en un aliado. Lo difícil: elegir el momento. Demasiado pronto, es una estupidez. Demasiado tarde, es imposible. En ese dominio, no hay momento preciso”.

**Alberto Laurence (1915 -2012)** renombrado cirujano, miembro de la Academia Nacional de Medicina, a los 91 años escribió *La longevidad, pensamientos sobre el tema* donde dice<sup>13</sup>:

“El primer empate proviene de la Jubilación, palabra poca grata. Más que un importe con que subsistir, sirve para perder los cargos. En mi última concurrencia al banco correspondiente, se me informó: “Señor, no lo tome a mal, ¡pero se ha vencido su sobrevida!” Es de imaginar la inquietud que esta noticia me produjo. Algunos nombramientos en determinadas instituciones se destacan por su generosidad al adjudicar cargos vitalicios. En ellos es bueno considerar si el nombramiento premia en forma imperecedera la labor de una vida –como lo haría una estatua– o si se concede para realizar un trabajo o función contributiva para la institución. En este caso cabe considerar si nuestra presencia aporta alguna utilidad a la institución y, si no es así, no es bueno eternizarse en el cargo, pero lo que más hondo cala en el espíritu del mayor, es la pérdida de su posición de privilegio y su importancia. No es fácil acostumbrarse a ser “segundo tambor” cuando se ha perdido la posición alcanzada con gran esfuerzo: en el caso del médico ser privado de su cátedra o servicio hospitalario, y ser entonces un general sin mando y sin tropas. Es entonces el momento de ocupar la vida con otros intereses, con personalidad y dignidad pero sin esperar lo imposible: la vida pasa.

...

**William Somerset Maugham (1874-1965)** conocido escritor inglés, en su autobiografía, *A Writer's Notebook*, recalca sin piedad la situación del adulto mayor frente al joven<sup>14</sup>:

“No es muy agradable darse cuenta que para los jóvenes, Ud. ya no es más un igual. Pertenece a otra generación. Para ellos, su recorrido ha terminado. Lo pueden apreciar, admirar, pero ya no es un compañero y al final siempre se encontrarán más a gusto con personas de su propia edad”.

...

**Camilo José Cela (1916-2002), Premio Nobel 1989**, escribió:

“A la juventud hay que cederle el paso para que se estrelle –como todos nos estrellamos– a su propia andadura. Pensar que la juventud es un estado del espíritu y no de las vísceras, las filándolas y los músculos, es una idea tan hermosa como inconsistente: algo que no traspone las lindes de la galantería y los buenos deseos. A la juventud no hay que enseñarle nada, basta con estimularla y empujarla; el hombre es animal que, en cada generación, descubre todo desde el principio”.

...

**Como nonagenaria**, comparto lo enunciado en cada caso, y como ellos pude aprovechar estos últimos 30 años. La jubilación, y el reemplazo por un discípulo, nunca es agradable cuando “el trabajo es un placer”. Por suerte, mi incorporación como Miembro de la Academia Nacional de Medicina me compensó con creces: el carácter *vitalicio* del nombramiento me fascinaba. Pero lo de *vitalicio* tiene un doble filo, está asociado al envejecimiento entre pares, según pasan los años.

Aproveché estos últimos años dedicándome a la escritura casi hasta la adicción. Así nació mi autobiografía *Quise lo que hice*<sup>15</sup> en 2007, que traduje al inglés en 2012 –a los 92 años– bajo el título *Enjoying Research from Canada to Argentina*<sup>16</sup>.

**Para terminar** en un pie de optimismo, valen las palabras de Paul Anka, cantadas por Frank Sinatra, un artista que me fascinaba de joven: me las mandó Rodolfo Puche con esta dedicatoria:

“Mi último comentario es para discrepar sobre el título de tu autobiografía: *Quise lo que hice*. Como francesa de nacimiento me parece muy oportuna la cita de Jean-Paul Sartre, *No hay que hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace*. Sin embargo, dada la voluntad demostrada en perseguir tus felicidades en el trabajo, me parece que las palabras de Paul Anka cantadas por Frank Sinatra, describen tu vida con mucha precisión:

**You did it your own way!!!**

And now, the end is near;

And so I face the final curtain. My friend, I'll say it clear,  
I'll state my case, of which I'm certain.

I've lived a life that's full.

I've traveled each and every highway;

And more, much more than this,

I did it my way.

To think I did all that;

And may I say - not in a shy way,

No, oh no not me,

I did it my way.

I find it all so amusing.

...

For what is a man, what has he got?

If not himself, then he has naught.

To say the things he truly feels;

And not the words of one who kneels.

The record shows I took the blows -

**And did it my way!**

## Bibliografía

1. Pasqualini CD. El genoma de los centenarios. *Medicina (B Aires)* 2013; 73: 85-7.
2. Pasqualini CD. Stress y resiliencia. Hans Seyle y el encuentro de las dos culturas. *Medicina (B Aires)* 2013; 73: 85-7
3. Kirkwood T. El fin del envejecimiento. Barcelona: Tusquets Editores, 2000.
4. Cournil A, Kirkwood T. If you would live long, choose your parents well. *Trends Genet* 2001; 17: 233-5
5. Hasty P, Campisi J, Hoeijmakers J, van Steeg H, Vijg J. Aging and genome maintenance: lessons from the mouse. *Science* 2003; 229: 1355-9.
6. Ramón y Cajal S. El mundo visto a los ochenta años. Impresiones de un arteriosclerótico. 8ª edición. Madrid: Espasa-Calpe, 1970.
7. Pasqualini CD: Cien años después en investigación científica. *Medicina (B Aires)* 1999; 59: 798-800.
8. Levi-Montalcini R. Atrévete a saber. Traducción castellana de *Abbi il coraggio di conoscere* (2004) de David Paradedella López. Barcelona: Crítica- Editorial Planeta, 2013, 190 pp
9. Pasqualini CD. Recuerdos de Eugenia Sacerdote de Lustig (1911-2012) *Medicina (B Aires)* 2012; 72: 187-9.
10. Sommer SE. Según pasan los años. La vejez como un momento de la vida. Buenos Aires: Capital Intelectual, 2013, 156 pp
11. Barrios Medina A, Paladini AC. Escritos y discursos del Dr. Bernardo A. Houssay. Buenos Aires: EUDEBA, 1989, p 595-8.
12. Jacob F. La statue intérieure. Paris: Editions Odile Jacob, 1987, 440 pp.
13. Laurence AE. La longevidad. Pensamientos sobre el tema. Buenos Aires: Editorial Dunken, 56 pp.
14. Somerset Maugham W. *A Writer's Notebook*. London: Vintage, 2001, 334 pp.
15. Pasqualini CD. *Quise lo que hice*. Autobiografía de una investigadora científica. Buenos Aires: LEVIATAN, 2007, 414 pp.
16. Pasqualini CD. *Enjoying Research from Canada to Argentina*. Autobiography of a biomedical investigator, Amazon-Kindle, 2014 <http://www.amazon.com/dp/B00IHJ2X2E>