

Retiro y salud cognitiva

Muchas son las recomendaciones o consejos para enfrentar sin derrumbarse la vejez, la jubilación, el retiro, o como se llame ese período de la vida que va desde que se deja a otros el lugar que ocupábamos en el trabajo cotidiano hasta la muerte. Todas son inteligentes y razonables. ¿A cuáles hacer caso? Casi todas tienen un denominador común y dicen: manténgase ocupado, uno se pregunta ¿en qué? aprenda algo nuevo ¿se puede? y, finalmente, nunca es tarde ¿es así? No hay reglas que sirvan para todos, cada cual elige las suyas, claro que podemos ayudarnos con observaciones y experiencias de quienes pasaron por las mismas circunstancias, las relataron por escrito, y a los que estamos dispuestos a hacerles caso.

Las primeras observaciones que mencionaremos son de Michel de Montaigne (1533-1592), de fines del siglo XVII. Se encuentran en “De cómo todo tiene su oportunidad”, capítulo XXVIII del Libro Segundo de sus Ensayos¹. Cuenta Montaigne que Catón el Viejo, ya muy viejo, comenzó a aprender griego con gran ardor, como para apagar una larga sed. Esto a Montaigne no le parece muy honorable, es más bien una recaída en la infancia y sentencia: “Todo tiene su oportunidad, incluso lo bueno”. Pone otros ejemplos, elegimos el de Jenófanes que, también ya muy viejo, se apresura a las lecciones de su escuela y Eudimónidas se pregunta “¿Cómo podrá este hombre saber si aprende o no?”. Siguen otras declaraciones escépticas; el futuro para Montaigne tiene el horizonte de apenas un año: “Hay quien aprende a hablar cuando debería aprender a callar para siempre”, “Puede prolongarse siempre el estudio, más no la escolanía*. Necia cosa es un viejo delectando. *Diversos diversa juvant; non ómnibus annis Omnia conviniunt.* (Aman diversas cosas los diversos hombres, y no todo es oportuno en todas las edades. Galo, I, 104)”. Asoma la esperanza en el párrafo siguiente: “Si estudiamos, escojamos un estudio propio de nuestra condición. Así podremos responder lo que aquel a quien se le preguntó por qué estudiaba siendo decrepito: ‘Para partir mejor y con más sosiego’”. Montaigne murió a los 59 años, complicaciones de litiasis renal.

Pasemos ahora a las de Primo Levi (1919-1987), de fines del siglo XX. De su libro *L'altrui mestiere* tomamos tres. En *Tornare a scuola* (Volver a la escuela) relata que, con sesenta años cumplidos decidió, superando la timidez y la pereza, aprender un idioma que conocía, pero mal. Primera clase: 20 alumnos, solo tres hombres, dos mujeres de más de treinta años, todos los demás en los veinte, el profesor es joven también. Resultados: el oído a los sesenta no es el mismo que a los veinte, perder una sílaba, en un idioma que no es el propio, es perder el ómnibus; la vista tampoco es la misma pero se arregla con anteojos bifocales. En el aprender distingue Levi tres fases: imprimir las nociones, mantenerlas y recuperarlas. Las dos últimas fases las mantiene, la primera le cuesta, hay que imprimirlas con martillo, hacer buenos apuntes y repasarlos y repasarlos. Y así como cuesta imprimir, cuesta borrar lo mal aprendido. No todas son desventajas, la edad avanzada tiene ventajas. Se conocen triquiñuelas, se distingue “la tara del neto”, se tiene tiempo, calma y menos distracciones. Se estudia sin obligaciones, sin horario, sin miedo a los controles. El estudio, además de mejorarnos y aumentar nuestro conocimiento, es un juego, un teatro y un lujo. La competencia con los condiscípulos es entre iguales, leal, abierta, imposible

*escolanía. 1. f. Conjunto o corporación de escolanos. escolano (De escuela). 1. m. Cada uno de los niños que, en algunos monasterios, se educan para el servicio del culto, y principalmente para el canto [coristas]. Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. Vigésima segunda edición, 2001

de encontrar en otra situación. En fin, “es un lujo que cuesta poco y rinde mucho: es como recibir, gratis o casi, un objeto raro y bello”.

En *L'ispettore Silhoutte* (El inspector Silhoutte) Levi propone una actividad nueva, desinteresada, divertida, un deporte hogareño que no cuesta casi nada: buscar en un diccionario nombres comunes que antes fueron nombres propios, como silueta, ejemplo que da título a la nota. Agregamos, el diccionario tiene que ser muy bueno, conviene haberlo comprado antes de jubilarse, no son baratos, y no es lo mismo consultarlo en casa, en papel o en la pantalla, o en una biblioteca pública.

En *Lo scriba* (El escriba) Levi relata su encuentro, en 1984, con el procesador de textos y la humillación que al principio significaba ser un profano que no sabía cómo funcionaba una computadora. De la humillación lo saca un joven guía que le señala: Usted pertenece a una generación de humanistas austeros que pretenden entender el mundo que los rodea. Pretensión absurda, deje formar el hábito con el uso y el malestar desaparecerá. ¿Acaso todos sabemos cómo funciona el teléfono o el televisor? Aun así nos servimos de ellos todos los días. Y, fuera de los doctos, ¿quién sabe cómo funciona el corazón o los riñones? Levi confiesa que al usar la computadora, sin llegar a ser un experto, dejó de sentirse un sobreviviente de una especie extinguida, dejó de ser un “analfabeto” (“sabe usar la computadora”), y tuvo la alegría de agregar otra “primera vez” a la lista de “primeras veces”. Primo Levi murió a los 69 años, depresión, suicidio.

Más de un lector de más de sesenta años cumplidos, es seguro que tuvo ideas y experiencias similares, no las postreras, de Montaigne y Levi.

Salgamos de la literatura y vamos a estudios cuantitativos sobre la salud cognitiva de los retirados, cuya pérdida es el temido infierno. Consultamos *Growing Older in America: The Health & Retirement Study (HRS)*³. Un pasaje viene al caso. ¿Qué pasa con la función cognitiva? Dice: La salud cognitiva declina con la edad. Un estudio indica que alrededor del 10 por ciento de los que tienen 70 años o más, tienen de moderado a grave daño cognitivo, la prevalencia aumenta abruptamente con la edad. En la comunidad se estima que el 6 por ciento de las personas de más de 70 años tienen de moderado a grave daño, en los institucionalizados el porcentaje llega al 50 por ciento. Son resultados preliminares, se examinarán más para compararlos con otros estudios en comunidades específicas, etc., etc.

Los olvidos, las palabras y los nombres de las caras que no llegan cuando se las necesita, las reminiscencias atropelladoras, la nostalgia, vienen con los años⁴. Solo el 10 por ciento del total de los que tienen más de 70 años tienen daño cognitivo de moderado a grave, el 90 por ciento no lo tiene, y, entre los sueltos en la comunidad, solo el 6 por ciento. No está tan mal, mantengamos la calma. Siempre es mejor saber que no saber ¿o no?

Juan Antonio Barcat*

* Fallecido en Junio 2022

1. Montaigne, M. de. *Ensayos* (Essais, 1580-1588-1595-póstumos). *De cómo todo tiene su oportunidad*. Libro II, XX-VIII, p 325-6. Traducción de Juan G de Luaces. Buenos Aires: Hyspamérica, 1984.
2. Levi. P. *L'altrui mestiere* (1985). Torino: Einaudi, 1995. *Tornare a scuola*, p 27-30. *L'ispettore Silhoutte*, p 155-8. *Lo scriba*, p 230-3.
3. Growing Older in America: The Health & Retirement Study. En: <http://www.nia.nih.gov/health/publication/growing-older-america-health-and-retirement-study/chapter-1-health>; consultado el 25/8/2014.
4. Draaisma D. The nostalgia factory. Memory, time, and ageing. New Haven: Yale UP, 2013. Translated from the Dutch by Liz Waters.

Addendum: Después de compuesta para la imprenta esta nota apareció un número especial de la revista *Science* dedicado a *The aging brain*, con notas y artículos de revisión que pueden ser de interés: *Science*. Special Issue. The aging brain | 31 October 2014; *Science* 2014; 346 (6209): 513-6.

Este Editorial fue ya publicado en *MEDICINA* (2014; 74: 493-4). En homenaje al Dr. J.A. Barcat se publica nuevamente.