

LA TERCERA EDAD: ¿UNA ENFERMEDAD O UN AVANCE EN LA VIDA?*

Por MARIANO QUEROL**

RESUMEN

Se presentan los mitos en torno a la tercera edad y se los contrasta con los hechos reales del envejecer, como proceso en el que están todos los seres humanos desde los 25 años, al cual la persona se va adaptando en todos sus aspectos, debiendo tenerse en cuenta que el envejecer no significa no poder crecer ni desarrollarse. Se analizan algunas características dialécticas -como todo lo humano- y privativas del envejecimiento, particularmente claras en nuestro medio, tocantes a la sobreprotección y al abandono del viejo. Se consideran algunos de los prejuicios que el espectador -que considera que no envejece- tiene frente al anciano. Para terminar se plantean algunos aspectos prácticos en la prevención y manejo de las anormalidades del envejecer ya que el envejecer natural es, en sí, un proceso saludable de enriquecimiento humano, en la medida en que se asienta en el amor, la solidaridad y la libertad para expresarlos y ejercerlos.

SUMMARY

The myths associated to the elderly are presented, they are contrasted with the real facts of aging, which are present in every human being since 25 years of age, to which the person adapts in every aspect, realizing that aging does not mean that someone loses the capability of being able to grow. Some dialectic characteristics are analyzed -like in every human being- and particular to aging, specifically clear in our media, like overprotection and abandonment of the elderly. Some prejudices that the audience -which do not consider themselves old- have of the elderly are considered. Also, some practical aspects associated to prevention and management of the abnormalities of aging. Aging is a natural, healthy, enrichment process of humans, as love settles, solidarity and freedom are expressed and performed freely.

* Ponencia Central de la Celebración del Día Mundial de la Salud, organizada por el Ministerio de Salud, 9 de abril de 1999; texto basado en una conferencia dictada el 20 de agosto de 1998 en el Instituto Peruano del Deporte.

** Profesor Emérito de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
Pasaje San Alejandro 146, San Isidro, Lima 27, Perú.
Telef: 440-8962 - Teletax (511) 4417696. E-mail: inquerol@pol.com.pe

PALABRAS-CLAVE: Vejez, salud, gerontología, envejecimiento, solidaridad, amor.

KEY WORDS : Old age, health, gerontology, aging, solidarity, love.

1. INTRODUCCION

La tercera edad (vejez, ancianidad, senilidad, edad madura, edad avanzada, edad proveyta, persona caduca (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 1992) y hasta el neologismo "geronte") trae consigo, en la fantasía consciente e inconsciente de cada cual, un esplendor de sabiduría y un tufillo de muerte. Los juicios y prejuicios relacionados con las fantasías dan cuenta de por qué existen, en torno al envejecer, posiciones dialécticas, contradictorias y ambivalentes: la vejez como un estado de decrepitud y fragilidad y la de la vez como un estado de experiencia y actividad (KIRK, H. 1992); los que adoptan la primera posición plantean con toda contundencia y dándolos por totalmente válidos y claros, una serie de mitos y prejuicios a veces expresados como verdades científicas y apodécticas, tales como las que se presentan en el numeral siguiente. Con frecuencia los médicos empiezan hablando de la fisiología de la vejez (BUTLER, R.N., 1985; SALINAS, R. 1995) y acaban enfatizando y dedicándose a su patología, con lo cual contribuyen no poco al rechazo a la vejez y a la discriminación hacia el anciano.

2. MITOS Y PREJUICIOS

Surgen en parte de la actitud contenida en lema como "Los viejos a la tumba; Los jóvenes a la obra" (GONZÁLEZ PRADA, M., 1988).

- 2.1. El envejecimiento empieza alrededor de los 55 años.
- 2.2. Los viejos no tienen sexualidad.
- 2.3. La tercera edad trae consigo una pérdida de la capacidad intelectual.
- 2.4. El envejecimiento, como proceso, y la vejez como estado, se caracterizan

por molestias y síntomas más o menos graves, constituyendo en conjunto algo anormal y enfermizo.

- 2.5. Las personas de la tercera edad constituyen un problema familiar muy serio.
- 2.6. Los viejos son improductivos, no se valen por sí mismos y son una carga económica para la familia y para el país.
- 2.7. La jubilación a los 60 años es imprescindible y necesaria tanto por la baja del rendimiento del viejo cuanto por el hecho de que los ancianos tienen que dejarle sitio a las generaciones más jóvenes.
- 2.8. Todos estos problemas se agravan por el hecho de que al aumentar las expectativas de supervivencia aumenta el número de ancianos.

Las falacias anteriores constituyen planteamientos pseudocientíficos alimentados por un pretendido conocimiento y ocultan ignorancia o expresan posiciones afectivas, conscientes e inconscientes, de rechazo y animadversión hacia las figuras parentales reales o simbólicas relacionadas incluso con la vida prenatal (LACAN, J., 1979). Para beneficio del anciano y de la sociedad en general es conveniente lograr modificar todos estos aspectos que son medulares en el problema del rechazo a la ancianidad y conducen a su abandono y la violencia hacia el viejo (ADELMAN R.D. y BUTLER, N. 1985)

3. HECHOS COMPROBADOS

Los mitos y prejuicios planteados suscitan el reto de desmitificarlos. Los hechos que se describen a continuación constituyen información no deformada por prejuicios o por ignorancia de la realidad.

3.1. El envejecer es un proceso que comienza con el nacimiento, se acentúa alrededor de los 25 años; a partir de los 45, en función de los cambios hormonales y sexuales, puede recibir el nombre de climaterio -que quiere decir escalón o cambio- y que hace el envejecimiento más patente particularmente en la mujer.

3.2. Los viejos tienen (tenemos) sexualidad y, hay que resaltarlo, tienen la mayor capacidad de amar que han tenido en su vida y la mayor posibilidad, de su existencia, para expresar sus afectos y emociones. La sexualidad es un impulso básico y los impulsos básicos sólo desaparecen con la muerte.

Entre los impulsos básicos se cuentan el respirar, el alimentarse, el defecar, el orinar, el dormir, el socializarse (como la actividad sexual), la creatividad, el impulso al conocimiento, el impulso estético y el impulso espiritual -específicamente humanos- de buscar un sentido y un significado a la vida que conduzcan a la trascendencia y hagan condicente la vida vivida conscientemente, con la muerte prevista conscientemente -con más o menos lucidez, temor, angustia, desesperación, anhelo, paz o entrega-.

Los impulsos estéticos y espirituales singularizan al animal humano de entre los otros animales (con los que guarda por otra parte enormes semejanzas y grandes diferencias que no siempre abonan, zoológica y bioéticamente, a favor de los seres "humanos").

3.3. Con el envejecimiento la vida intelectual cambia en el sentido que a una disminución de la memoria se contrapone un aumento del caudal de

conocimientos -por la mayor información y experiencias- y una mayor capacidad de asociación y de integración de lo aprendido, resultante del acúmulo de vivencias culturales, estéticas y afectivas cuyo conjunto deviene en la mayor sabiduría del anciano.

En la tercera edad suelen aumentar, hasta extremos insospechados, las características, sean ellas adecuadas o inadecuadas, de la personalidad (STREJILEVICH, M. 1977). Quien ha sido generoso con la edad lo será más; quien ha sido egoísta o codicioso con el envejecimiento insalubre esos aspectos se harán más evidentes.

3.4. La vejez como tal no se acompaña de síntomas de enfermedad sino de expresiones del envejecer. La confusión se origina al equiparar el proceso natural del envejecer y sus achaques con el envejecimiento patológico o con las patologías más características y/o frecuentes en la tercera edad.

Durante el proceso natural de envejecimiento se mantiene la salud considerada como el estado de bienestar en el equilibrio inestable de lo biológico, psicosocial y ecológico que permite una vida activa, creativa, libre, solidaria, independiente y entusiasta, generadora de bienestar para sí y para los demás, en la que se puede lograr el desarrollo de la espiritualidad y alcanzar el sentimiento de trascendencia.

La vejez no implica un desmedro de la salud (SCHROLL, M., 1992) y el futuro de los ancianos, teniendo en cuenta los avances médicos y las campañas sociales, es más promisorio aunque siempre habrán ancia-

- nos enfermos (tal como hay enfermos en todas las edades) y ancianos en situaciones límite particularmente en los casos de personas que no han tenido intereses culturales, que han llevado su vida en un bajo nivel socioeconómico y se han mantenido aislados e inactivos (FRUS, H., 1992).
- 3.4.1 La disminución de la flexibilidad es una de las características de la vejez. Ello es válido para el aspecto físico, articulaciones, vasos sanguíneos, particularmente las arterias como para el aspecto psicológico -por ejemplo rapidez e inmediatez en la elaboración intelectual-. Todo ello está a la vez supeditado al uso -adecuado, inadecuado, moderado, exagerado- que se dé a los órganos que sustentan las funciones correspondientes.
- 3.4.2 Hay un proceso de adaptación vital de la totalidad del ser (del cuerpo, de lo fisiológico, de lo psicológico y de lo espiritual, con lo ecológico) a las posibilidades biológicas decrecientes con el paso de los años. Los cambios del envejecer natural son vitales no patológicos. Es justamente la adecuación del pasaje del tiempo con los cambios de la persona global -la flor y su fragancia son una sola cosa dice el poeta (GIBRAN, K., 1947)- lo que asegura un envejecimiento saludable en el que las limitaciones, orgánicas y psicológicas, se ven compensadas por un aumento de la capacidad de amar y de ser amado, disminución de la violencia y de la crueldad, con mayor compasión y benevolencia.
- 3.4.3 Los cambios que acontecen con el envejecer no significan una mengua de la calidad de vida.
- 3.5. La existencia de un familiar anciano y la convivencia con un viejo en el seno de la familia constituyen a veces sí, a veces no, un problema familiar.
- Con frecuencia la presencia participativa del anciano (ser humano: nodriza, "mama", abuela o abuelo) representa, independientemente del género y del nexo familiar, un oasis de paz o un polo de atracción y unión para la familia.
- 3.6. La improductividad del anciano es un prejuicio que merece ser considerado en varios órdenes.
- 3.6.1 La creatividad, que es también un impulso básico del ser humano, no desaparece con la edad antes bien suele incrementarse, o aparecer, recién, en la tercera etapa de la vida. No en vano muchos profesionales artistas, políticos, gerentes de empresas, y otras personas con significación social, son de la tercera edad.
- 3.6.2 La espiritualidad suele aumentar con la edad -como lo demuestran las conversiones, los cambios de credo y de la concepción del mundo en muchos ancianos- así como se hacen más manifiestas la autonomía, la tolerancia y la solidaridad en general.
- 3.6.3 El crecimiento, la maduración, el desarrollo, son parte del

envejecimiento, no determinan la desaparición de las diferentes estructuras del ser (orgánico, fisiológico, psicológico, social, espiritual y ecológico), ni de las categorías psicológicas (infante, niño, adolescente, adulto, anciano) sino que determinan un mejor integración entre ellas.

- 3.6.4 La pobreza es indudablemente un problema importante pero es un hecho social y no es privativo del anciano. En nuestro medio, donde buena parte de los individuos viven a nivel de subsistencia física, deformada por la masificación informativa, se genera una falta de alicientes de tipo espiritual, estético, trascendentes que a veces lleva o refuerza la anomia y se resume en el remanente de creencias religiosas, en las que el individuo ya no confía tanto, pues su puesta en uso le ha sido poco útil para librarse de las penosas vicisitudes de la vida: en esas condiciones el anciano queda sin piso.
- 3.7. La jubilación por límite de edad -establecido arbitrariamente- es un progreso legal que no corresponde a una realidad vital unívoca ni a una necesidad tanto del anciano como de la sociedad. El siquiera nombrar las figuras geniales, creativas y con liderazgo durante la tercera edad (Miguel Ángel, Goethe, Borges, Churchill, Adenauer y tantos otros) sería tarea inacabable; el pensar en que hubieran debido jubilarse constituye un atentado de lesa humanidad.

Es difícil pensar en la jubilación, como algo posible y conveniente, de personas como Estuardo Núñez, Javier Pérez de Cuéllar, María Ros-torowsky, Luis Jaime Cisneros quienes, aunque hayan o hubieran sido jubilados de alguna entidad, siguen siendo seres creativos y productivos espiritual e intelectualmente. Igual puede decirse de gente como Fernando de Szyszlo, Armando Robles, Fernando Cabieses, Alberto Cazorla y tantos otros que son y siguen siendo líderes señeros.

- 3.8. Que el aumento del número de ancianos significa un aumento de los problemas, es un mito-prejuicio muy arraigado en las características privativas del envejecimiento en nuestro medio.

3.8.1. Los adultos procrean hijos y en muchos casos los educan con la idea de que cuando ellos, los padres, sean viejos los hijos los van a mantener. El mandato es: "tú vas a ser el sostén de tus viejos". Los jóvenes sobreprotectores, con alguna frecuencia asumen que el reposo es lo mejor para "sus queridos viejos" y les recomiendan descansar: "ya no trabajes, tú descansa" le dicen los hijos e hijas a sus progenitores, "yo me encargaré de todo". Estas actitudes suelen ser más frecuentes en las hijas mujeres en relación al padre y en los hijos varones en relación con su madre. Se genera así un prejuicio según el cual el anciano va a ser sostenido por los jóvenes, esto es que el viejo va a quedar dependiente de los jóvenes.

- 3.8.2 El cambio en la estructura demográfica, con disminución porcentual del número de jóvenes y aumento del anciano permite prever una disminución de la violencia en el mundo dado que ella va menguando con la edad.
- 3.8.3 Los problemas planteados son, en lo que concierne a la vejez saludable y hasta "privilegiada" (RASMUSSEN, H. CHR., 1992), prejuicios y falacias en países más desarrollados y hacia lo que se debe tender.
- 3.8.4 El incremento de la problemática del anciano cuando hay un aumento en el número de ancianos, corresponde al envejecimiento patológico y/o en condiciones indeseables (pobreza, desamor, falta de atención, problemas nutricionales) y lo procedente es el tratamiento de los síntomas y la mejora de las condiciones adversas no en la ancianidad sino, de modo preventivo, durante toda la vida.

4. EL ENVEJECIMIENTO Y EL GRUPO SOCIAL ESPECTADOR

Buena parte de las mutaciones del envejecer son afectivas: el anciano quizás no sea amado o puede sentirse no amado. Ello puede ser cierto o no. Quienes rodean o acompañan al anciano pueden sentir que aquel es incapaz de amar; lo cual también puede ser cierto o no. El resultado depende de la receptividad al amor y de la capacidad de expresarlo por parte de cada cual. En algunos casos se trata de la existencia de prejuicios hacia la ancianidad, a la que no se respeta y a la que antes bien, se la considera

como una rémora constituida por un grupo de personas que no están en capacidad de sentir lo cual, tratándose del envejecer sin enfermedad senil, no es el caso. La vejez es un cúmulo de experiencias y vivencias acumuladas; lo que interesa, y que con frecuencia acontece en el envejecer, es mantener viva la capacidad de amar, de expresar amor y de recibirlo.

Existe, sobre todo en las sociedades emergentes y sin tradición o en aquellas que no han mantenido las tradiciones, una falta de validación de la sabiduría del anciano, un desprecio por sus planteamientos -así sean sensatos- que son, a priori y de modo prejuicioso, considerados como reaccionarios, anticuados y hasta decadentes. En algunos casos esto puede ser cierto pero en muchos otros cuando el grupo social es espectador y no participante en el establecimiento de vínculos afectuosos con el anciano, se trata simplemente de una falta en el reconocimiento de aspectos valiosos de los cuales el anciano es el portador.

En lo que usualmente hay una merma es en la capacidad física de tipo competencia. Ello no quiere decir que el anciano no sea susceptible o capaz de hacer una vida activa interesante y de actuar, como directivo o asesor, en lo físico tanto como en lo psicológico, de todo lo que es actividad integral, incluyendo el deporte.

5. MEDIDAS PARA LA PROMOCION DEL ENVEJECIMIENTO NATURAL, SALUDABLE Y PARA LA PREVENCIÓN Y MANEJO DE LOS ASPECTOS ANORMALES Y PATOLOGICOS DEL ENVEJECER

Queda claro que el envejecimiento es un proceso fisiológico y no patológico. Es un aspecto del proceso evolutivo-involutivo del ser humano; no es una enfermedad. Es por ello particularmente importante tener en

cuenta los aspectos preventivos no del envejecimiento, que es un proceso ineluctable, sino de sus anormalidades y de su patología.

Buena parte de los problemas de la senilidad están en la ignorancia -por parte de los ancianos cuanto de los que están envejeciendo, esto es de todos los demás-, de los hechos básicos del proceso del envejecer olvidando que, sin excepción todos estamos envejeciendo simultáneamente.

La sobreprotección al anciano es tan nociva como el abandonarlo. Por otra parte la falta de amor (así sea expresada como sobreprotección) es posiblemente el elemento más deletéreo en el origen de los problemas del anciano, particularmente la depresión que es una condición frecuente del anciano por las razones antedichas; puede ser que el anciano se sienta abandonado de su familia; que sea un jubilado y es conocido que la jubilación deprime si no va acompañada de un surgimiento en otros aspectos. Esta depresión tratándose de la tercera edad muchas veces no es percibida, pues se presenta más bien como una apatía o falta de interés, falta de impulsos y una disminución de la sonrisa y la posibilidad de alegrarse, tanto con el bienestar propio cuanto con el ajeno. Otra razón de depresión está en que la persona, y quienes lo rodean, se dan más cuenta de la disminución de sus capacidades, que no del incremento de sus posibilidades para participar en cualquier actividad.

Por ello todo lo que signifique la integración de la persona consigo misma, con reconocimiento del propio valer, aquello que aumente la autoestima y las expresiones de cariño del grupo en que el anciano vive, son factores que previenen muchas dolencias del envejecer y alivian aquellas existentes: "Acaso el corazón se salve de morir solo queriendo" dice MIGUEL ANGEL HUAMÁN (1992) en su poema "Dicen", dentro de un contexto que sumerge al

lector en las profundidades del animismo andino, donde la integración telúrica del hombre -joven o viejo- con la ecología es fluida y poética.

Dado que la rigidización es una característica del envejecimiento, todo tipo de vida activa que favorezca la flexibilización integrativa -esto es que influya en la totalidad del ser humano durante toda su vida- conviene para los propósitos de promover el envejecimiento corporal saludable, prevenir las molestias e inconvenientes de la vejez y mejorar la condición no sólo del anciano sino de quienes lo rodean. Conviene recalcar que los factores más importantes en este proceso son el movimiento, la actividad psicomotora, la actividad intelectual y la comunicación emocional, afectiva, amorosa.

"(.....)

*Querer vivir es anhelar la carne,
donde se vive y por la que se muere.
Se busca oscuramente sin saberlo
un cuerpo, un cuerpo, un cuerpo.*

(.....)

*Arribo a nuestra carne trascorpórea,
al cuerpo, ya, del alma.*

*Y se quedan aquí tras el hallazgo
-milagroso final de besos lentos-,
rendidos nuestros bultos y
estrechados,*

*sólo ya como prendas, como señas
de que a dos seres les sirvió esta
carne*

*-por eso está tan trémula de dicha-
para encontrar, al cabo, al
otro lado,*

*su cuerpo, el del amor, último y
cierto.*

Ese

*que inútilmente esperarán las
tumbas".*

Es lo que iluminadamente dice el poeta (SALINAS, P. 1953) en su poema *Salvación por el cuerpo*.

En ese sentido es muy adecuado todo lo que significa la actividad física debidamente conducida y, muy particularmente los ejercicios gimnásticos, el deporte y, en especial la danza (QUEROL, M., 1996). Igual sucede con la comunicación por la caricia en todas sus formas: caricia propiamente, premiación, halagar merecidamente, acompañar a la persona, promover y ensalzar su creatividad etc.

Los aspectos tradicionales y nutricionales (HURTADO, D., 1995) son también de suma importancia ya que un hábitat (en sentido ecológico completo) y una dieta balanceada son convenientes en cualquier edad. Si el hábitat y el régimen alimenticio convenientes vienen con amor y sirven para reparar energías perdidas en el movimiento adecuado, puede decirse que se está completando el círculo de prevención y manejo de los problemas del envejecimiento.

De ahí la importancia de la actividad integral, esto es física y psicológica, como forma de mantener la flexibilidad del cuerpo y del alma. En esta merced el envejecimiento prosigue pero se retarda en cuanto a las limitaciones que éste trae consigo y, antes bien, aumenta las posibilidades de crecimiento y dignificación de la persona: el hecho de envejecer no quiere decir que no se siga creciendo en todos los aspectos posibles (salvo naturalmente en estatura).

Todo esto es posible merced a un proceso educativo con participación multi-sectorial, social, con criterio bioético que conduzca a un cambio en la actitud de considerar al anciano como un enfermo, como ya desde 1980 lo planteó FÁBREGA en forma sumaria y magistral.

Es satisfactorio y enorgullece al ser humano su capacidad para alargar la expectativa de vida y ello no hace sino aumentar la pesadumbre porque personas como Chopin, Valdelomar, Van Gogh, Beethoven, Verlaine, Caravaggio y tantos otros genios no hayan llegado a la tercera edad. Uno de los nuestros, hombres humanos que no llegó a la ancianidad, César Vallejo, a los 26 años, en 1918 escribía en *Heraldos Negros*:

"Líneas

(.....)

Hay tendida hacia el fondo de los seres,

un eje ultranervioso, honda plomada.

¡La hebra del destino!

Amor desviará tal ley de vida,

Hacia la voz del Hombre:

Y nos dará la libertad suprema

En transubstanciación azul, virtuosa.

Contra lo ciego y lo fatal.

¡Que en cada cifra lata,

recluso en albas frágiles,

el Jesús aún mejor de otra

gran Yema!

Y después... La otra línea....

(.....)"

Vallejo murió a los 46 años ¡Cuanto más nos habría dejado si hubiera alcanzado la tercera edad!

El amor, que no tiene edad (QUEROL, M. 1987), redime de la vejez y hasta de la muerte.

ZUSAMMENFASSUNG

Es wurden die Mythen über das Alter studiert. Der Verfasser behauptet, dass eine Person ab einem Alter vom 25 Jahren in der Beginn des dritten Altes kommt. In der dialektischen Sprache meint der Verfasser, das in unserer peruanischen Kultur Mitleid und Verlassen der Greise bedeutet. Das Alter, nach der Meinung des Verfassers, ist immer etwas positives. Aelter werden ist gesund, natürlich und hat human. Seine Basis ist die Liebe, Komunitaet und Freiheit solche zu aessuern und zu praktizieren.

BIBLIOGRAFIA

1. ADELMAN, R.D. & BUTLER, R.N. (1985): "Elder abuse and neglect". En *Comprehensive Textbook of Psychiatry/V*. Harold I. Kaplan & Benjamin J. Sadock, eds.), pps. 2053-2056. Williams & Wilkins, Baltimore.- 2. BUTLER, R.N. (1985): "Psychosocial aspects of aging". En *Comprehensive Textbook of Psychiatry/V*. Harold I. Kaplan & Benjamin J. Sadock, Eds.), pps. 2014-2019. Williams & Wilkins, Baltimore.- 3. FÁBREGA, M. (1980): "Psiquiatría y geriatría". *Anales VI Congreso Nacional de Psiquiatría*, pp. 62-63 (Editores: C. Carbajal y F. Sánchez) Biblioteca Asociación Psiquiátrica Peruana. Talleres Gráficos Villanueva, Lima.- 4. FRIS, H. (1992): "Changing elderly in a changign society". *Danish Medical Bulletin*, Vol. 39, No. 3; 232-234.- 5. GIBRAN, K. (1947): "Secrets of the Heart". In: *A Treasury of Kahlil Gibran*, trans. By Anthony Riaccallah Ferris, edited by Martin L. Wolf Citado en *The Wisdom of Gibran*, (ed. Joseph Sheban, Bantam Books, USA y Canadá) pp. 7, 1973.- 6. GONZÁLEZ PRADA, M. (1988): *Discurso en el Politeama*. (Cit. por Ricardo González Vigi: *Retablo de Autores Peruanos*, Arco Iris, Lima, 1990, p. 191.- 7. HUAMAN M.A. (1952): *Lengua de danzante*. Sur de Lima (editores).- 8. HURTADO, D. (1995): "Nutrición en el anciano. El secreto de una vejez sana y activa". *Revista Salud Pública*, Edición 57, II Etapa, pp. 22-23.- 9. KIRK, H. (1992): "Images of aging over the last 100 years". *Danish Medical Bulletin*, Vol. 39, No. 3; 202-203.- 10. LACAN, J. (1979): *La familia*. Editorial Argonauta, Biblioteca de Psicoanálisis, Barcelona.- 11. QUEROL, M. (1987): "El amor no tiene edad". *Revista Gente*, No. 573, pp. 4-6.- 12. QUEROL, M. (1996): "Requisitos y características de una actividad o ejercicio físico adecuado para una integración personal saludable". Multicopiado, 15 pps.- 13. RASMUSSEN, H. CHR. (1992): "The privileged old in Denmark". *Danish Medical Bulletin*, Vol. 39, No. 3; 275-277.- 14. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (1992): *Diccionario de la Lengua Española*, Vigésima Primera Edición. Espasa-Calpe, Madrid.- 15. SALINAS, P. (1953): *Poemas escogidos*. Sexta edición. Espasa- Calpe, Madrid, 1978.- 16. SALINAS, P. (1995): "Fisiología del envejecimiento". *Revista Salud Pública*, Edición 57, II Etapa, pp. 13-18.- 17. SCHRÖLL, M. (1992) "Does increased life expectancy imply active life expectancy?" *Danish Medical Bulletin*, Vol. 39, No. 3; 258-261.- 18. STREJILEVICH, M. (1977): "Vejez". En *Enciclopedia de Psiquiatría*. (G. Vidal, H. Bleichmar y R. J. Usandivaras, editores). "El Ateneo" Editorial, Buenos Aires, pp. 690-696.- 19. VALLEJO, C. (1919): *Obra poética completa*. Prólogo de Américo Ferrari. Francisco Moncloa Editores, Lima, 1968.