



Matusalem

Por Gustavo Alex Tapia Araya
 docente y escritor

Según el Génesis 5:21-27, Matusalén, el patriarca más longevo, vivió “novecientos sesenta y nueve años”. Cómo se contaba los años en aquel período es otra cosa. Era una época anterior al diluvio universal.

Aunque la longevidad es un anhelo ecuménico asociado a distanciar la senectud, algunos despiertos como Abraham Lincoln, el presidente norteamericano, han propuesto que “no son los años en tu vida los que cuentan, sino la vida en tus años”. Pero es un desvío poético.

La geriatría no sólo estudia sino busca extender nuestros días sobre la tierra. Algunos hallazgos que hoy golpean los teclados y producen aportes científicos, coinciden con hallazgos previos de la sabiduría humana, muy anteriores a la metformina, la rapamicina y los senolíticos, sustancias que retardan el envejecimiento.

Santiago Ramón y Cajal, neurólogo español premiado con el Nobel de Medicina y saltándose el registro de enfermería al pie de las camillas en los hospitales, dijo que “sólo la alegría es garantía de salud y longevidad”. Esa alegría tiene ingredientes. Como el optimismo y un propósito de vida.

La poetisa norteamericana Emily Dickinson apuntaló dicha buena onda con otra gota de optimismo: “no envejecemos con los años, sino que somos más nuevos cada día”.

En este asunto, el estudio geriátrico está revelando cuestiones que, quizás por sabidas, han sido ignoradas. Como que las mujeres viven más que los hombres porque asumen la maternidad.

Otro aspecto alude a la ecología ambiental. Quienes viven en ambientes naturales sobrepasan a quienes están sumidos en áreas tóxicas, como la minería.

Fue común el dicho chiquicamatino, sobre quienes abandonaban las faenas y partían a otros puntos del país tras la jubilación: “salen a puro morir”. Y así ocurría. Es que la minería impregna un destino voraz para quienes viven entre polvo y sulfuros. Les quita meses y años a su calendario.

Moradores en zonas de guerra, miseria y hambre están condenados a vidas sucintas. Esta categoría tiene un segundo acápite. Vivir en democracia alarga la vida. Las dictaduras, por diversos estudios, acercan la senectud ante el temor a la muerte.

“Detén el Estrés”, del chileno Jaime Silva, explora el concepto de homeostasis social y el bienestar psicológico en relación con la seguridad y la libertad, relevantes para quienes vivieron bajo regímenes autoritarios.

Si la genética también entra en este carrusel, el estilo de vida sin alcohol, drogas y sedentarismo es significativo.

No menos pesa la ciudad y la congestión. El nivel socioeconómico. Con acceso a la medicina, tratamientos y paliativos, el hombre vive más. No es secreto que por la dentadura entran las caries de la vida.

Hoy, cuando cierto grado de sosiego llega a ciertas poblaciones, no extraña que mujeres de 70 bailen disco como en los 80, con o sin bótox o exosomas, interesantes productos para la medicina regenerativa y estética.