

JAVIER YANGUAS ■ Director del Programa de Mayores de la Obra Social 'la Caixa'

“La soledad incrementa la mortalidad más que el tabaco y el colesterol”

“Una forma de ser feliz es hacer cosas por otros”, defiende este experto en gerontología

MAR MATO ■ Vigo

Javier Yanguas es, ante todo, afaible. Goza de esa gentileza que escasea en un mundo donde la camaradería humana da señales de agotamiento. El director del Programa de Mayores de la Obra Social 'la Caixa' estuvo ayer en Vigo en un taller sobre gerontología y la importancia de la soledad y el aislamiento de los mayores. El curso fue organizado por Aulas Senior de Galicia (Ategal) y la Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad.

—Xabier Azkoitia ha señalado que “la sociedad esconde a la gente mayor; considera que la vejez es algo feo”. Parece contradictorio en una sociedad cada vez mayor.

—Decía Simone de Beauvoir en la introducción de su libro “La vejez”: “Nos negamos a reconocernos en el viejo que seremos. Reconozcámonos en ese viejo o esa vieja”. Hay una parte de nosotros que se niega a reconocer que, en el futuro y en el mejor de los casos, tú tendrás el pelo blanco y los mismos problemas de fragilidad que ese señor mayor que acaba de pasar por la plaza. Nos proyectamos mal hacia el futuro, pensamos que dentro de diez años seremos como ahora. También nos da miedo pensarlo.

—¿Qué ocurre con la soledad en los mayores?

—Hemos hecho una encuesta en España sobre la importancia de la soledad. Más del 25% de la muestra dijo que no conocía a nadie que estuviese solo y la muestra abarcaba desde gente joven a gente mayor. Si alguien reconoce que está solo es como si dijese que sus hijos son unos desgraciados por no estar con él; o que yo no le hago caso a mi madre y por eso está sola.

—¿Por qué no es positiva?

—Depende de si es deseada o no. Si es una opción, se puede ver de forma positiva. En inglés, hay una palabra para ello: *solitude*; mientras que *loneliness* es la soledad negativa. La gente mayor vive la soledad como una frustración y con culpa. Si no lo has deseado, sentirse solo



Javier Yanguas, ayer, en la Praza da Princesa, en Vigo. // José Lores

de forma crónica en tus últimos momentos de vida es una desgracia.

—¿Cuáles son los principales problemas de los mayores hoy?

—La soledad es uno de ellos; tenemos estudios de la Obra Social La Caixa que apuntan que el 40% de las personas que viven solas en la comunidad se sienten solas de forma cotidiana. Eso tiene una influencia clara sobre la salud. Hay es-

tudios que señalan que la soledad incrementa la mortalidad más que la polución, el tabaco y el colesterol. También están el problema de la dependencia, la vivienda...

—El momento de la jubilación es bastante duro para muchos.

—Cuando se deja de trabajar, se debería pensar qué hacer con ese tiempo, cómo ser útil, cómo vivir el tiempo de una manera que valga la

“La verdadera felicidad está en tener valores”

—¿Algún país que podría servir de modelo en el trato a la vejez?

—La vejez y el envejecimiento tienen que ver con aspectos culturales. En España, hemos enfatizado mucho en la dieta y la parte física; y menos, la cognitiva (la memoria) pero hemos puesto poco énfasis en la emocional (los sentimientos) y la relacional. Cada vez importa más el dar significado a tu vida, lo que

los americanos llaman *meaning in life*. En la gerontología es una variable emergente: vivir bien depende de que tu vida tenga un sentido.

—Eso conecta con la felicidad.

—Nos han vendido la moto norteamericana de la sociedad que quiere el placer inmediato y que si no soy feliz parece que no he conseguido nada en la vida. Eso es hedonismo, el placer momentáneo.

FICHA PERSONAL

■ Javier Yanguas es también presidente de la Sección de Ciencias Sociales y del Comportamiento de la International Association of Gerontology And Geriatrics for the European Region (IAGG-EU).

pena. Ese es el reto. Se puede lograr mediante el voluntariado de mayores, montando un grupo para pasear, escribiendo...

—Pero hay personas mayores con depresión que sienten que ya no valen para nada...

—¿Eso no es una falta de sentido de la vida? Una manera estupenda de ser feliz es hacer cosas por otros. Si tú sales de ti mismo y empiezas a hacer cosas con otros, sales de tus problemas.

—¿Se debería ampliar la edad de jubilación para sentirse útiles?

—No creo que por ampliar la edad de jubilación nos vayamos a sentir más útiles. Hay un debate que no se plantea en términos políticos y es importante: el pacto intergeneracional. Es la norma no escrita de esta sociedad por la que nosotros cuidamos a nuestros hijos y nuestros padres pensando que nuestros hijos cuidarán de nosotros. Eso hace que la sociedad funcione. No tengo muy claro que esa norma siga funcionando debido a la globalización. Nuestros hijos no viven en el mismo sitio y no nos van a poder cuidar por la precarización laboral.

Por otro lado, está el placer eudaimónico relacionado con el bienestar a través de las relaciones con otros. La verdadera felicidad no está en lo hedónico, sino en compartir cosas, en tener valores como el compromiso de buscar un proyecto que te satisfaga, y en ese camino, tú encuentras lo más parecido a la felicidad. Eso está ahora un poco demodé.

La poesía gallega viaja a Nueva York con el Festival Kerouac el próximo mes

El evento se celebra desde hace cuatro años en la ciudad de los rascacielos

REDACCIÓN ■ Santiago

La cuarta edición del Festival Internacional Kerouac vuelve a llevar la poesía en lengua gallega en diálogo con otras artes a Nueva York, del 3 al 6 de abril.

La directora de este evento, Vanessa Álvarez, acompañada por el secretario general de Política Lingüística, Valentín García, presentó ayer el festival Kerouac, un evento internacional que desde hace siete años, cada mes de octubre tiene lugar en Galicia, en la ciudad de Vigo y, desde hace cuatro, en Nueva York, cada mes de abril.

Su inspiración es la Generación Beat y su finalidad, la de llevar la poesía a las calles y mezclarla con otras artes, principalmente con la música y con la 'performance'.

La cuarta edición se presenta como 'una obra de ingeniería poética sobre el Atlántico', señala la Xunta en un comunicado, que en enero de este año 2019 se extendió a México con una edición en la que participaron artistas y poetas de Galicia, del resto de España, Estados Unidos y México.

Los objetivos son presentar la poesía como puente de unión entre países, ciudades, continentes y artistas; hermanar el gallego con las dos lenguas más importantes de Nueva York (inglés y español), y poner en valor la creación poética y la palabra en todos sus registros y contextos artísticos.

La representación gallega correrá en esta ocasión a cargo de Wöyza, Mma Bomwas, Celia Parra, José Lameiras, Marcos de la Fuente, Francisco Álvarez Koki, Vanessa Álvarez y Alberto Avendaño, y se desarrollará a lo largo de cuatro días en la sede del Instituto Cervantes y en el Ferry, entre otros lugares.

Los vinos Rías Baixas obtienen 36 premios en el concurso internacional Bacchus

Uno de ellos obtuvo el Gran Bacchus de Oro, la máxima distinción

REDACCIÓN ■ Vigo

La Denominación de Origen Rías Baixas ha obtenido un total de 36 galardones en la decimoséptima edición del concurso internacional de vinos Bacchus 2019.

De las 73 marcas de Rías Baixas presentadas a este certamen vinícola, un vino fue premiado con el

Gran Bacchus de Oro (Pazo de Villarei 2018), 17 con el Bacchus de Oro y 18 con el de Plata, informa la denominación de origen en un comunicado.

El concurso internacional Bacchus está considerado como el mayor certamen vitivinícola del país. A esta decimoséptima edición se han presentado 1.650 vinos proce-

dentes de 18 países.

Las muestras fueron evaluadas por un jurado compuesto por 84 catadores que se dieron cita entre los días 8 y 11 de marzo en el Casino de Madrid.

Bacchus está considerada la gran cita española con el mundo del vino, y en ella participan más de 1.500 caldos cada año.



Un momento del concurso internacional Bacchus 2019. // FdV