

NARRACIONS CURTES, REFLEXIONS LLARGUES



A CÀRREC DE TONI GIMÉNEZ I FAJARDO

Preparar-se per a la vellesa

Ningú ens prepara per a la vellesa. Veiem que les persones es van fent grans, en especial, a la família, però gairebé mai se'ns avisa del que ens succeirà. Ens hi trobem de cop. Hi ha un dia en què ens adonem que hem iniciat aquest període. He fet un llistat d'aspectes que s'hi relacionen per si, en el seu moment, us voleu preparar.

- El nostre aspecte físic es va degradant i comença la decrepitud.
 - Pèrdua de visió ja sigui de lluny (miopia) o de prop (presbícia; impossibilitat de veure la lletra petita), per tant, us d'ulleres; cataractes (degudes a la debilitat del cristal·lí).
 - Pèrdua d'oïda.¹
 - Cabells blancs i/o calvície.
 - Accés més lent a la memòria.
 - Pell flàccida (en especial, al coll, cara i zones abdominal i pèlvica).
 - Taques a la pell (en especial, les zones que han estat més exposades al sol).
 - Pèrdua de massa muscular.
 - Pèrdua de massa òssia.
 - Insomni.
 - Necessitat d'ingerir més aigua.
 - Cal anar controlant la pressió arterial, el colesterol, l'augment de pes, la sal (problemes cardiovasculars), el sucre (diabetis), l'cohol (fetge), la pèrdua de col·lagen (pèrdua d'elasticitat i flexibilitat), el calci (per als ossos), la vitamina D3 (necessària per fixar el calci als ossos i per al sistema immunitari), la vitamina B12, la vitamina C (per al sistema immunitari). Vull deixar ben clar que no soc metge, però sí que soc un gran estudiós sobre la salut que és una de les meves passions.
 - Són més presents els records, en especial els familiars.
 - Moltes persones ho viuen com una lenta però continuada agonia.
 - Ens adonem (sí, per sort, conservem la memòria) com en som de diferents en relació a la joventut.
 - Hi ha hagut persones que han tingut una vida curta però han l'han viscuda de manera intensa i en plenitud, com Wolfgang Amadeus Mozart, que va morir als 35 anys o Bruce Lee, als 32. I n'hi ha que igual d'intensa l'han viscuda llargament, com el metge Moisès Broggi (104 anys) o el filòsof grec Demòcrit (amb 109 anys). Pel que fa a Catalunya, la dona més longeva és Maria Branyas Morera (117 anys) i l'home més longeu és en Joan Riudavets Moll (114 anys). Jeanne Calment és la persona més longeva de tota la història, amb 122 anys. Els experts afirmen que no es pot viure més enllà dels 130 anys.
- Per acabar, us recomano la lectura de dos llibres: *El mundo visto a los 80 años*, de Santiago Ramón y Cajal,² i *La vejez*, escrit per Simone de Beauvoir.³

Març 2026.

Trobareu els articles anteriors a l'apartat [Articles](#) de la meva pàgina web.

¹ Arthur Schopenhauer deia que era pitjor ser sord que cec perquè quedés desconnectat del món. Sempre he estat en desacord amb aquesta afirmació i m'alegre saber que Santiago Ramón y Cajal creia, com jo, que no veure és pitjor. Fins i tot els sords tenen un llenguatge propi, el de signes, i ja no queden desconnectats, en canvi una persona cega per molt Braille que llegeixi, no pot funcionar tan bé pel món. Perdre la visió és molt més dependent... Beethoven a partir dels 45 ja no va poder escoltar la música que componia. Goya era sord però podia continuar veient el que pintava... pots continuar veient les persones, els teus espais, les coses, pots llegir...I cal tenir en compte que no és el mateix néixer cec o sord que esdevenir-ne al llarg de la vida.

² Escrit el 1934. Editorial Prames (Zaragoza, 2007).

³ Editorial Sudamericana (Buenos Aires, 1970).