

Reflexiones de un nefrólogo jubilado

El nuevo y flamante presidente de la SEDYT, el Dr. Julen Ocharan-Corcuera, me pide que escriba un editorial acerca de la jubilación y del nefrólogo jubilado. El diccionario enciclopédico define al jubilado como persona que por razón de edad, o enfermedad, abandona el ejercicio de su profesión y se le concede una pensión.

El jubilado, en general, se enfrenta a dos retos; primero, cesa en la práctica habitual de su profesión, deja de trabajar y ya no ejerce como médico, en este caso como nefrólogo. Segundo, su base económica cambia completamente y percibe una pensión que comporta una merma en su economía. La nueva situación implica adaptarse a una vida “sin trabajo”, disponer de más tiempo y reestructurar la economía familiar. Cada jubilado/a vive su jubilación de manera diferente. Existen percepciones distintas que vienen determinadas por las características personales de cada uno y del “medio” en que se halla: disponer de *hobbies*, apoyo familiar o amistades, una base económica, cuál es la situación física y psíquica, etc., son situaciones del “medio” que determinan el futuro de una jubilación.

Algunos jubilados enfatizan el hecho de que su vida habitual, su trabajo diario de ocupación plena y en la que se encontraban a gusto ha finalizado y sólo les queda un “*dolce far niente*” que les aburre e incluso les hastía. No existe retorno posible y, si a ello se añade que en los próximos años o décadas van a aparecer los déficit que lleva implícito el envejecimiento, es comprensible que este jubilado/a perciba la jubilación como una lacra de la que no es posible

escaparse. La depresión afluye y la “situación anómala” de esta persona puede ser lastimosa.

Otros, por el contrario, ven que con la llegada de la jubilación ya no deberán trabajar más y que se les abre una puerta a una liberación que aporta “tiempo libre” del que, probablemente, nunca han dispuesto. Podrán decidir horarios ellos mismos y perciben la jubilación como una época feliz, plena y llena de posibilidades. El “castigo divino” del trabajo diario ha finalizado y uno podrá desarrollar todos sus proyectos e ilusiones. Es evidente que entre ambos extremos existen muchos matices y que incluso una situación de jubilación que se vive con plena autonomía y rica puede cambiar, y de hecho cambia, ante problemas propios (enfermedades, déficit físico-psíquicos, etc.) o del entorno que complican la “situación de privilegio” en la que vive este jubilado ocupado y feliz. Estos cambios se pueden dar en todas las etapas de la vida, pero son más frecuentes y sutiles durante ese período.

Actualmente, mi propia percepción acerca de la jubilación es buena. La existencia de un entorno familiar, amigos y especialmente mi compañera, ha facilitado que mi adaptación de jubilado sea exitosa. Además, en mi caso influye que dispongo de otros alicientes como la gastronomía, que practico no sólo degustando platos o exquisitezas, sino también efectuando mis “pinitos” en la cocina. El deporte y su práctica (tenis) son fuente de alegría, distracción y satisfacción; aunque ésta se trunque cuando un resultado no es favorable. Continúo manteniendo un vínculo con la nefrología (no soy un jubilado total) ya que acudo

a la consulta dos mañanas a la semana. Todo ello y otras aficiones menores, como la lectura, el cine, el teatro, etc., hacen de mí un jubilado feliz. Soy consciente, no obstante, de que esta situación actual de plenitud puede cambiar por diversos motivos y que el paso de los años comportará una merma física e intelectual. Esta decrepitud precisará de una nueva readaptación que incluya nuevas y pequeñas ilusiones que alegren esa etapa gris y a priori triste. Los buenos recuerdos con amigos, familia y la satisfacción de la trayectoria profesional, probablemente, paliarán los efectos de la senilidad.

No todo es negro ni todo es blanco; si acaso, la situación, ilusiones, proyectos, objetivos, necesidades, etc., son diferentes y uno debe afrontarlo y adaptarse y vivir plenamente el día a día de la jubilación.

En toda nuestra vida priman los esfuerzos, la manera de solventar problemas, cómo alcanzar nuestros objetivos, compartir necesidades e ilusiones, aprender de los errores, sentir la amistad, amar, ser amado, etc., y en la jubilación se tienen los mismos deseos y sentimientos que precisan de un nuevo enfoque, de una madura adaptación, de su aceptación que nos ayude a paliar sus inevitables achaques asociados al

paso del tiempo, al envejecimiento y éste, a pesar de ello, puede ser razonablemente satisfactorio y feliz. Con este sentimiento, con esta visión, más bien optimista, y ante una etapa ya nada explosiva, quizás con pocos sobresaltos, con posibilidad de estar relajado, de poder añadir calidad al tiempo y a los años futuros, de disfrute de las cosas sencillas, de contemplar la amable sonrisa de los nietos/as, de vivir pausadamente con tu compañero/a, de participar de las alegrías de la familia o amigos, de disfrutar con la plácida lectura de un libro, de meditación, de aficiones múltiples y de búsqueda de nuevos horizontes, con todo ello el jubilado/a puede sentirse útil, estar ocupado y vivir esta fase con intensidad, con satisfacción e ilusión. Necesitamos saber adaptarnos, tener diversas aficiones, apoyos de la familia, de los amigos y especialmente de la pareja. Todo ello nos ayudará a no temer la jubilación, sino más bien a disfrutarla y vivirla profundamente.

Pedro Barcelo

*Servicio de Nefrología. Fundación Puigvert.
Barcelona. España.*