

**Ewan MacDonald**, presidente de la sección de Medicina Laboral de la UE



**¡Qué más da la edad! Voy a ejercer la medicina mientras pueda por la salud de los demás y, como demuestra mi investigación, por la mía propia. Soy escocés, europeo y europeísta. Los celtas estamos siempre conectados con la naturaleza. Colaboro con el hospital del Mar**

## “Aplazar la edad de jubilación mejora nuestra salud”



XAVIER CERVERA

**E**mpecé a ejercer como médico en la minería y atendí treinta y dos accidentes mortales. La silicosis, además, hacía estragos.

**Un trabajo insalubre.**

Pero hoy ya no es el peor para la salud.

**¿Cuál es el peor?**

El de parado. Hoy los mineros tienen mejor salud que los parados: el paro de larga duración es ya la primera causa de mortalidad.

**¿Cómo miden el deterioro del parado?**

Hemos comprobado que, a partir de su primer año sin empleo, en las muestras de sangre ya se aprecian marcadores de inflamación y otros de degradación del ADN y de deterioro general progresivo.

**¿El paro también degrada la genética?**

En los parados estudiados las pruebas muestran que se acortan los telómeros de ADN.

**¿Qué más han comprobado?**

La conclusión general es que el tipo de trabajo que ejerces es el factor determinante no sólo de tu esperanza de vida, sino también de su calidad. El empleo –o desempleo– también determina la medida en que una misma enfermedad afecta a diferentes personas: cuántos años podrán sobrevivir con ella y con qué calidad de vida.

**Defina empleo.**

Actividad cotidiana con un propósito definido que gratifica a quien la realiza. De modo más amplio, yo lo defino como el propósito que da sentido en cada jornada a la existencia humana. Hemos demostrado empíricamente que sin ese propósito los indicadores de salud se deterioran.

**¿Y si es un propósito sin sueldo?**

El sueldo es importante, porque es dinero pero también porque ratifica que la sociedad aprecia lo que haces. Pero puedes obtener ese reconocimiento sin sueldo de otras formas que gratifiquen tu autoestima.

**Por ejemplo.**

El trabajo voluntario o social es una clarísima actividad que mejora los indicadores de salud de quien la lleva a cabo, cobre o no cobre un sueldo. Debe tener un propósito cotidiano, eso sí, que gratifique al que lo hace.

**Pero sin dinero no se puede vivir.**

El dinero por sí solo no garantiza una vida sana, porque el subsidio de desempleo cubre la necesidad de dinero, pero no sustituye otros beneficios del trabajo como factor saludable, por eso no evita que los parados sufran degradación progresiva de la salud.

**¿Cree que esos resultados, que respon-**

### Abuelos al sano tajo

**Al doctor MacDonald le encanta navegar; pescar salmones y escalar montañas, pero le gusta más ejercer la medicina y no piensa dejarla “mientras alguien quiera que le cure”. Lo hará por la salud de los demás, pero también por la suya propia, como prueba su investigación. Muchos dedicamos más tiempo a la profesión que a la familia y amigos, así que parece lógico que MacDonald haya demostrado que trabajar es el primer factor de salud en nuestras vidas. Y el paro –¡ay!–, el primer factor de insalubridad en Europa; como la jubilación anticipada. Aplazar la jubilación era económicamente inevitable, así que MacDonald nos da una buena noticia al confirmar que también es saludable.**

**den a sus estudios hechos en Escocia, se repetirían aquí?**

Conozco su tasa de paro, el 27 por ciento, pero no creo que refleje la realidad. Por un lado, tienen ustedes una economía en negro muy activa y, además, cuentan con una red social más densa que la británica y la de otros países noreuropeos.

**¿Capaz de suplir un empleo saludable?** Sustituye de algún modo o aminora el efecto de la carencia de relaciones sociales que comporta el desempleo. Hemos anotado también que, cuanto más bajo es el nivel socioeconómico del trabajador, mayor es su dependencia del centro de trabajo como lugar donde, además de la subsistencia, obtiene reconocimiento y autoestima.

**¿Por qué?**

Los más ricos y cultos tienen diversificadas sus fuentes de reconocimiento, autoestima y gratificación; obtienen esto en otros ámbitos aparte de en su lugar de trabajo.

**¿Así que el trabajo alarga la vida?**

Y más cuanto más gratificante es para cada uno de nosotros. El mayor estrés hoy es el de no trabajar. Por eso abanderamos una campaña europea para reducir las bajas laborales.

**¿Cómo?**

Ante cada baja, los médicos debemos actuar igual que el equipo clínico de un club de fútbol cuando se lesiona un crack: la prioridad debe ser la reintegración del paciente a su puesto de trabajo. Es lo mejor para su salud y para nuestros presupuestos sanitarios.

**Entonces la prejubilación es insana.**

Si el prejubilado o jubilado no sustituye el empleo anterior por otra ocupación gratificante –igual que la pensión sustituye a su sueldo–, sus marcadores de salud se deterioran como los de un desempleado.

**¿Entonces aplazar nuestra jubilación mejorará nuestra salud?**

Eso indican nuestros resultados, porque hoy la mayoría de los empleos mejoran la salud de los trabajadores y prolongarlos también mejora el bienestar de los más mayores.

**Creo que la mayoría preferiría elegir.**

Nada es bueno cuando es impuesto, pero le estoy mostrando una evidencia estadística que refleja que la función regula el órgano, y si el ejercicio de la profesión es lo que nos obliga a funcionar, es lógico que nuestros datos muestren que quien se mantiene ocupado también se mantenga sano.

**¿Y si dejamos trabajar a los jóvenes?**

No a costa de empeorar la salud de los mayores al enviarlos al paro o la jubilación forzosa. Incluso hemos demostrado que un enfermo mejora antes si se le ayuda con atención médica especializada a volver al trabajo.

**¿Si trabajo seré un viejecito más sano?**

Sin duda. La vejez no es inevitable: se mejora con actividad, ilusión y autodisciplina. Cada día sentado, por ejemplo, pierde un 10 por ciento de masa muscular.

LLUÍS AMIGUET