

¿Cómo controlar el envejecimiento?

Agendas apretadas, concatenación de reuniones, sobrecarga de trabajo, viajes intensos, comidas con clientes, interrupciones constantes, exceso de correos... La lista de tareas y compromisos a la que están sometidos los ejecutivos y ejecutivas de nuestro país es larga y en muchos casos todos estos factores acaban provocando un elevado nivel de estrés y una disminución del rendimiento. Pero todo ello, junto al paso inexorable de los años tiene como consecuencia última el envejecimiento. "Las nuevas tendencias sobre el rendimiento ejecutivo y el control de la longevidad" fue el tema de debate del X Encuentro-Almuerzo que Psicosoft organiza en el hotel Ritz de Madrid con directoras de RRHH. El invitado de excepción a esta comida fue el doctor Julián Bayón Plaza, director de la unidad de Medicina Antienviejecimiento de la Clínica Planas y coordinador de la diplomatura de posgrado en Medicina del Envejecimiento de la Universidad Autónoma de Barcelona.

No es fácil definir qué es el envejecimiento aunque todos, de manera intuitiva, bien al observarlo a nuestro alrededor o en nosotros mismos, podemos saber de qué se trata. Pero mientras nosotros podemos identificar la pérdida de tono muscular, la bajada de rendimiento o la aparición de arrugas como envejecimiento, a nivel médico este fenó-

pasados los treinta y pocos años. Entonces se para y empieza a haber una disminución progresiva de las células que forman los tejidos y como consecuencia se va produciendo lo que el director de la unidad de Medicina Antienviejecimiento de la Clínica Planas, el doctor Julián Bayón Plaza, define de manera más visible como "un desgaste". "Al final el

El envejecimiento es que nos vamos desgastando porque somos incapaces de reparar el daño que se nos va acumulando con el paso de los años

meno se puede definir como la pérdida progresiva y gradual de nuestras funciones fisiológicas debidas al paso de los años, que se produce al final del desarrollo, y que conduce a una disminución de la salud y de la sensación de bienestar que al final condiciona la aparición de enfermedades y un mayor riesgo de muerte.

Generalmente cuando nacemos y a medida que vamos creciendo va aumentando nuestra funcionalidad y vamos teniendo más células en cada uno de nuestros tejidos. Este crecimiento se produce hasta

envejecimiento es que nos vamos desgastando porque somos incapaces de reparar el daño que se nos va acumulando con el paso de los años", explica Bayón Plaza.

Hasta hace unos años la comunidad científica y médica creía que, con el paso de los años y el avance del envejecimiento en las personas, las neuronas se iban perdiendo puesto que el organismo no era capaz de reproducirlas o duplicarlas. "Esta teoría está totalmente superada. Ahora sabemos que continuamente se producen nuevas neuronas que son

las encargadas de regenerar el cerebro –explica el doctor Bayón Plaza–. Pero a la vez que se producen nuevas neuronas, también sabemos que el cortisol, que se produce a consecuencia del estrés, está produciendo una disminución de las neuronas. Así pues el estrés acaba provocando un envejecimiento acelerado a nivel cerebral".

Envejecimiento versus rendimiento

Julián Bayón Plaza lleva once años dirigiendo la unidad de Medicina Antienviejecimiento de la Clínica Planas y ahora ha querido dar un paso más aportando al mundo empresarial toda su experiencia y conocimientos en el campo del envejecimiento.

Los altos ejecutivos a menudo se caracterizan por una vida que combina "el estrés laboral, el estrés social y el estrés familiar y todo ello se acaba traduciendo en un desgaste acelerado de la persona". Por ello, según cuenta el responsable de la unidad de Medicina Antienviejecimiento de la Clínica Planas, "es posible mejorar el rendimiento y disminuir los problemas de agotamiento y cansancio mediante una serie de programas que combinan la investigación científica y la medicina clínica en el entorno diario a nivel corporativo". Es en este contexto que el doctor aprovechó el X Encuentro-Almuerzo de Psicosoft, enmarcado en el quinto aniversario de esta iniciativa, para presentar por primera vez en España un innovador programa antienviejecimiento dirigido exclusivamente al mundo empresarial.

Según el doctor Julián Plaza, "en este colectivo se produce un desgaste acelerado, tanto a nivel corporal como cerebral, fruto del entorno en el que vive y desarrolla su actividad. Qué duda cabe que a todas las personas no les afecta el estrés por igual porque hay una serie de condicionantes genéticos que hacen que seamos más o menos susceptibles a este estrés. Es decir, las condiciones laborales y sociales no producen el mismo tipo de



desgaste en todos, pero este desgaste se va acumulando y al final provoca un aumento y aceleramiento del envejecimiento”.

Un plan a medida

El programa antienviejecimiento, que presentó el director de la unidad de Medicina Antienviejecimiento de la Clínica Planas, establece un tratamiento personalizado para cada paciente con el objetivo de prolongar al máximo la etapa adulta en

El control del estrés en las empresas

Las directoras de RRHH que asistieron al tradicional Encuentro-Almuerzo organizado por Psicosoftware coincidieron en la importancia que tiene el control del estrés y del envejecimiento en las plantillas y la necesidad de adoptar medidas que tengan como objetivo mejorar el rendimiento. No obstante, en este aspecto Amelia Pérez, responsable de RRHH de Línea Directa Aseguradora, matizaba la diferencia cultural entre la empresa de origen anglosajón y la europea.

Es posible mejorar el rendimiento y disminuir los problemas de agotamiento y cansancio mediante una serie de programas

plenas facultades, restaurando y preservando la calidad de vida. El tratamiento consiste en llevar a cabo una serie de exámenes muy completos, utilizando parámetros funcionales biológicos, psicológicos, bioquímicos, genéticos e inmunológicos, llamados también biomarcadores, que se relacionan con los diversos factores relacionados con el envejecimiento.

Una vez realizadas todas las pruebas diagnósticas, se elabora un perfil personalizado del envejecimiento de cada paciente, y se realiza una propuesta de tratamiento personalizada y se establecen controles periódicos para evaluar la evolución del paciente.

El plan de salud personalizado se basa en un tratamiento nutricional, una terapia de reemplazo hormonal, el suministro de suplementos, un programa de ejercicios físicos así como ejercicios mentales para el control del estrés y el refuerzo de la concentración y la memoria. “Hemos integrado todos estos factores en un programa modular que adaptamos a las necesidades de cada persona”, añade el doctor Julián Bayón Plaza.

Pero ¿cómo se materializa este programa en el ámbito empresarial? “Teníamos claro que el factor tiempo es un factor limitante. El programa te permite hacer ejercicio físico, sin necesidad de ir al gimnasio, así como realizar una serie de ejercicios mentales para activar las áreas mentales deterioradas. Se trata de ejercicios de estimulación que suponen muy poco tiempo pero que hay que realizar tres o cuatro momentos al día”, comenta el doctor Bayón Plaza. Además, con el objetivo de facilitar el trabajo a los ejecutivos y optimizar su tiempo tanto la medición y evaluación de los datos como la implementación del programa se realiza en la propia empresa.

“Creo que la clave es si realmente todas las medidas que llevamos a cabo las hacemos pensando en el rendimiento o en la persona y en el compromiso con la vida de nuestros empleados. Nuestro objetivo no está tan enfocado al rendimiento sino a una mejora personal que redunde en el clima y en el compromiso”, comentaba Amelia Pérez.

Pero las asistentes a la comida organizada por Psicosoftware en el Hotel Ritz de Madrid también hicieron hincapié en la necesidad de la organización del trabajo como herramienta para combatir el estrés y que ello revierta en un mejor clima de trabajo. “Además de este tipo de programas, que a veces pueden llegar a ser inalcanzables, creo que nuestro impacto directo podría ser trabajar sobre la sobrecarga de viajes y el estrés de las agendas. Creo que con pequeños impactos podemos hacer mucho y tenemos que trabajar para planificar mejor estos aspectos como los viajes o las agendas”, añade Laura Vilares, gerente corporativa de RRHH del Grupo SM. Por su parte, para la directora de RRHH de Grünenthal Iberia, Rosa Montero: “El estrés es un problema que no solamente afecta a las personas que lo sufren sino que además se transmite hacia abajo, hacia los equipos. Para mí es un tema importante y de abordaje urgente el que no solamente las personas lo resuelvan sino que además transmitan un ambiente más relajado en las compañías”. En la misma línea se posicionaba Araceli García, directora de RRHH para el sur de Europa de Havi Logistics, “primero, los mandos directivos tienen que ser conscientes de que transmiten estrés a sus equipos, deben conocerse cómo son y cómo les ven. El paso siguiente sería aplicar un plan de estas características” ■

