

# «La jubilación es liberación y hay que aprender a disfrutar de ella»

**Alfonso Casi**  
Médico de familia

Tras colgar la bata, el doctor decidió escribir un libro en el que enseña a prepararse para encarar «el duelo» al llegar al fin de la vida laboral

IKRAM EL AARRASS

VITORIA. Alfonso Casi (Pamplona, 1955) escribió 'Jubilación al punto de salud' cuando le llegó la suya. Ahora ya va por su cuarta edición que presentará después del verano en la Casa de Cultura Ignacio Aldecoa de Vitoria. En el libro aborda diferentes cuestiones sobre cómo prepararse para la etapa que llega después de la laboral.

— Después de toda una vida trabajando, nadie nos enseña a afrontar el tránsito hacia la jubilación.

— Cierto. La jubilación supone un cambio drástico en la vida que venías haciendo. Pierdes algunas cosas y ganas otras. No deja de ser un balance y un cierto duelo al que hay que prepararse para poder resolverlo. Lo importante es tener un plan de vida después del trabajo.

— ¿Qué pasa con aquellos que no conciben su vida más allá del trabajo?

— La vida no es una carrera profesional, es mucho más. Sobre todo si tienes una familia e hijos, hay cosas que te van a importar más que el trabajo. Pero es cierto que hay personas que se han volcado tanto en el trabajo que van a tener bastante dificultad para afrontar la jubilación. De hecho, hay quienes alargan su vida laboral todo lo que pueden. Tal vez sea porque tengan miedo a ese periodo. Pero considero que la jubilación es liberación y hay que saber disfrutar de la liberación que supone dejar de trabajar.



Alfonso Casi presentará su libro 'Jubilación al punto de salud' después del verano. BLANCA CASTILLO

SALUD Y AZAR

**«Dónde naces, en qué barrio, en qué familia y con qué genes, no depende de uno y eso hay que tenerlo presente»**

ACTITUD

**«Hay personas que se han volcado tanto en el trabajo que van a tener bastante dificultad para afrontar la jubilación»**

— ¿Cuáles son los principales pilares para disfrutar de una jubilación óptima?

— Lo primero es no depender de otros, estar saludable. Si tienes muchas enfermedades que se

van acumulando a lo largo de la vida, las posibilidades de hacer cosas se ven ya muy limitadas y no se podrá disfrutar de la jubilación.

— ¿Hasta qué punto está en nuestras manos mantener un buen estado de salud?

— En el libro lo menciono, los condicionantes de la salud no dependen todos de la persona. El azar juega una parte importante en nuestra salud. Desde dónde naces, en qué país, en qué ciudad, en qué barrio, en qué familia, con qué genes naces. Todo eso no depende de ti, te viene dado y tienes que llevarlo más o menos adelante. Lo que sí depende de ti es el modo de vida y los hábitos que vas adoptando.

— ¿Cómo? — Primero saber cuáles son. Si no tienes información, pues seguramente lo harás mal. Este libro

pretende, a la luz de la ciencia, exponer cuáles son esos hábitos que te pueden proporcionar salud y acortar el periodo de discapacidad. Pero sabiendo siempre que el azar juega un papel importante.

— ¿Hay mucho desconocimiento en torno al cuidado de la salud de uno mismo?

— Sí. Primero, parece que para algunas personas el cuidado o los hábitos saludables llevan implícito como un cierto sacrificio y no tiene que ser así. De hecho, revisando todos los hábitos que tienen que ver con la salud y lo que tú puedes hacer no supone ningún sacrificio, sería un problema si fuese así. Tenemos la falsa creencia de que cuidar es perder cosas que siempre te han gustado. Se pueden llevar hábitos saludables respetando tu capacidad de disfrutar.

— ¿El estigma sobre la gente mayor aún sigue teniendo peso ahora cuando estos se replantean la vida una vez superen los 65 años?

— Sí, pero eso es un problema que les puede afectar a los demás. Pero tú te tienes que creer que a ti no te tienen que encasillar en ningún sitio. Esta es una fase de tu vida distinta a las anteriores y que la tienes que afrontar de acuerdo a lo que te gusta y a las posibilidades que tienes. Independientemente de qué te quieran estigmatizar los demás. Al final, se trata de llevar una vida acorde a las cosas que siempre te han gustado y que el trabajo no te ha permitido. Independientemente de lo que piensen los demás. Incluso la familia. Muchas veces te dicen que ya eres muy mayor para hacer eso. Mientras tú te veas capaz, pues adelante.

Mantener las habilidades

— ¿Cuál es la mayor dificultad a la que te tienes que hacer frente una vez alcances la jubilación?

— Una cosa que se pierde con la jubilación es el sentido de que estás haciendo algo útil por la sociedad. Antes tenías un trabajo, ayudabas a las personas, vendías, curabas o cuidabas y ahora ya no.

Eso también hay que resolverlo y creo que es importante mantener ese espíritu de servicio a la sociedad, porque cuando te jubilas, dejas el trabajo, pero no pierdes tus habilidades y conocimientos.

— Su libro es bastante práctico, ¿Hay que estar jubilado para leerlo o antes?

— El libro va dirigido a quienes les falta todavía cierto tiempo para la jubilación, porque se trata de una preparación, aunque nunca es tarde para tener esa información. Pero lo correcto es disponer de esa información por lo menos como 10 o 15 años antes de terminar la etapa laboral, porque requiere mucho tiempo.

— ¿Por qué decidió abordar este tema?

— Por mi propia situación; lo escribí cuando me jubilé. Ahora ya llevo 5 años jubilado. Y creo que estoy aprovechando muy bien la jubilación. Siempre la había anhelado. Es cierto que el duelo de la profesión siempre se nota, pero a mí me han superado mucho más las ventajas.

## El parque solar más grande de Álava ya tiene acceso a la red

E. C.

VITORIA. Ekienea, el mayor parque solar de Álava, y por extensión de Euskadi, con 100 megavatios de potencia renovable —que Iberdrola proyecta junto con el EVE, la Diputación de Álava y Krea (Grupo Mondragón)— cuen-

ta ya con acceso a la red. Este proyecto dispone de los terrenos y la aprobación urbanística y se encuentra a la espera de obtener la DIA (Declaración de impacto ambiental).

La planta fotovoltaica de 132 kilovoltios, ubicada en Armiñón y con una inversión de 70 millo-

nes de euros, generará «energía limpia» para satisfacer el consumo anual de unas 47.000 personas y «casi triplicará la actual capacidad de generación solar de Euskadi, cercana a los 60 megavatios». Asimismo, se estima que con su producción se evitará la emisión a la atmósfera de «25.000 toneladas de CO2 al año», según informa Iberdrola.

Durante su construcción, Ekienea generará hasta 300 empleos en los momentos de punta de trabajo, con lo que, en palabras de

los responsables de eléctrica, «será ejemplo de cómo la transición hacia una economía baja en carbono es también fuente de prosperidad y crecimiento sostenible».

Ekienea se extenderá a lo largo de 200 hectáreas, de las que cien serán ocupadas por la planta fotovoltaica y las restantes por terreno destinado a compensación ambiental y preservación de zonas forestales. Según subrayan desde la compañía, esta nueva instalación de energía renovable

será «una gran oportunidad» para la proyección de las soluciones tecnológicas de las empresas vascas que «serán tractoras del proyecto».

Mientras, los parques eólicos de Labraza y Azaceta, ambos en Álava y de 40 megavatios de potencia cada uno, ya han obtenido la declaración positiva de impacto medioambiental (DIAs), de modo que «se convierten en las primeras instalaciones eólicas que generarán energía 100% verde en Euskadi desde 2006».