

EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD GALLEGA

THE SECRET OF GALICIAN LONGEVITY

Palabras Clave: Terapia Ocupacional.

Key Words: Occupational Therapy.

DECS: Terapia Ocupacional.

Mesh: Occupational Therapy.

Como citar este documento:

Somoza Sampayo I. El secreto de la longevidad Gallega. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2008 [fecha de la consulta]; 5(8): [4 p.]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num8/pdfs/foto1.pdf>

Texto Recibido : 01/06/2008

Texto Aceptado: 30/07/2008



Autora:

Dña. Irene Somoza Sampayo. Terapeuta Ocupacional valorador para la Ley de la Dependencia. Ourense.

El secreto gallego mejor guardado

Ocupación, trabajo, entretenimiento, productividad, salud, equilibrio, vida, diversión, necesidad, función, tarea, quehacer, obligación, responsabilidad, destino, negocio, profesión, ejercicio, pasatiempo, deber... son muchos de los nombres que se pueden utilizar a la hora de nombrar la realización de una actividad o aquéllos que evoca la realización de una tarea. Por lo tanto, son muchas las palabras que se pueden utilizar para hacer referencia a una ocupación, en función del valor que tenga para cada persona.

En Galicia hay una gran proporción de población rural. Las características de las personas que habitan en estas zonas son muy variadas, pero destaca la longevidad y el trabajo duro: se han dedicado toda su vida a trabajar las tierras y cuidar a los animales para poder sobrevivir en una época, que históricamente, estuvo marcada por las dificultades asociadas a la postguerra y el régimen de

un gobierno dictatorial. Por lo tanto, una gran necesidad de trabajar 365 días para poder vivir (al menos aquéllos que no tuvieron que emigrar).



Obligación, responsabilidad, destino, negocio, profesión, ejercicio, pasatiempo, deber...

Son personas activas, y muchos de ellos no conocen la palabra jubilación. Por ello, cuando uno tiene la posibilidad y la suerte de penetrar en estos sitios y contactar con las personas que trabajan el campo, observa, que gente de 80 y 90 años continúan labrando sus tierras como siempre.

Este trabajo es sinónimo de salud, ya que lleva implícito la actividad (versus la inactividad), la capacidad para desempeñarla, la autorrealización...

Según Pinel (médico francés, 1745 - 1826) *la más firme y posiblemente la única garantía de conservación de la salud, las buenas costumbres y el orden, es la ley de un trabajo mecánico, rigurosamente ejecutado* [1]

Una jornada habitual comienza muy temprano. A las 7 de la mañana se levantan para iniciar a trabajar sin importar las condiciones meteorológicas (que

en invierno en Galicia no son muy favorables), pues el campo y los animales tienen unas necesidades que hay que satisfacer.

¿Cuántos significados habrá tenido para esas personas las mismas tareas a lo largo de su vida? Pudieron empezar como una obligación y convertirse con los años en la satisfacción de estar realizando una tarea productiva.

Galicia es una de las Comunidades Autónomas con más población mayor de España. Según un estudio de la Fundación BBVA sobre los cambios en la población española, Andalucía y Murcia son las Comunidades donde hay más jóvenes y Galicia donde más ha envejecido la población con los quince pueblos más longevos de España.

Quizás, esta forma de entender el trabajo sea el secreto mejor guardado de la longevidad en la población gallega.

Bibliografía

1. Moruno P, Romero D. Terapia Ocupacional. Teoría y Técnicas. Barcelona: Ed.: Masson. 2003