

Envejecimiento activo en la antigua Roma a través de la mirada de Cicerón: análisis de *De senectute*

A. González Hernández^{1,2}, M. V. Domínguez Rodríguez^{3,4}

¹Servicio de Neurología. Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín, Las Palmas de Gran Canaria, España.

²Universidad Fernando Pessoa Canarias, Las Palmas de Gran Canaria, España.

³Departamento de Filología Moderna, Traducción e Interpretación. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, España.

⁴Instituto Universitario de Análisis y Aplicaciones Textuales, Las Palmas de Gran Canaria, España.

Este trabajo fue presentado como comunicación oral en la LXXVI Reunión Anual de la SEN (2024).

RESUMEN

Introducción. El concepto de envejecimiento activo comenzó a utilizarse por la Organización Mundial de la Salud a finales de los años 90 como modelo para reconocer los factores que afectan al modo en el que las personas envejecen. Varios de los determinantes de este concepto eran conocidos en el mundo clásico. El objetivo de este trabajo es revisar la obra *De senectute*, buscando y seleccionando aquellos aspectos relacionados con los conocimientos actuales sobre deterioro cognitivo y envejecimiento activo, lo que permitirá establecer una visión general del conocimiento existente en el mundo romano sobre el mismo.

Métodos. Se realizó una lectura de la obra *De senectute*, de Marco Tulio Cicerón. Se desarrolló un análisis de la estructura del texto, del contexto histórico del mismo y, finalmente, se extrajeron todas las sentencias que se ajustaran a los conceptos actuales de deterioro cognitivo y envejecimiento activo.

Resultados. Se encontraron citas que enfatizaban la importancia de mantener una adecuada actividad cognitiva, el ejercicio físico, las relaciones sociales y una dieta equilibrada. Menos abundantes fueron las citas que hacían referencia al envejecimiento patológico.

Conclusiones. Muchos de los principios del envejecimiento activo eran conocidos en el mundo clásico, como parte de una vida virtuosa. Sin embargo, esta visión del envejecimiento podía estigmatizar el envejecimiento patológico y la pérdida de funcionalidad, lo que puede haber hecho que no se escribiese sobre estos aspectos y no haya llegado información hasta nuestros días.

PALABRAS CLAVE

Cicerón, envejecimiento activo, *De senectute*, Roma, ancianidad, geriatría

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Este término fue adoptado por la OMS a finales de los años 90 con el objeto de transmitir un mensaje más inclusivo que el de “envejecimiento saludable” y reconocer los factores, además de la atención sanitaria, que afectan al modo en que envejecen las personas y las

poblaciones¹. El envejecimiento activo, además, se ha relacionado con un menor riesgo de desarrollo de deterioro cognitivo², por lo que se ha tomado como modelo para diseñar programas que mejoren el envejecimiento poblacional³.

Sin embargo, a pesar de que el término comenzó a usarse a finales de los años 90, muchos de los principios del envejecimiento activo eran propugnados ya en las culturas clásicas. *De senectute* es una obra escrita por Marco Tulio Cicerón en el año 44 a. C., a la edad de 62

años. Se trata de una obra general acerca de la vejez, escrita como una reflexión del autor acerca de lo que considera que es la vejez, y dotada, por lo tanto, de una visión sobre los aspectos sociales del envejecimiento. Sin embargo, al analizar la obra con una perspectiva médica, se pueden encontrar observaciones relacionadas con cuestiones como el deterioro cognitivo y los principios del envejecimiento activo, lo que demuestra que, lejos de ser conceptos novedosos, ya desde el inicio de la civilización occidental se tenían en cuenta estos aspectos como relevantes en el envejecimiento.

El objetivo de este trabajo es revisar la obra *De senectute*, buscando y seleccionando aquellos aspectos relacionados con los conocimientos actuales sobre deterioro cognitivo y envejecimiento activo, lo que permitirá establecer una visión general del conocimiento existente en la antigua Roma sobre el mismo.

Material y métodos

Se realizó una lectura de la obra *De senectute*, de Marco Tulio Cicerón. La edición seleccionada fue la del año 2001, de Editorial Triacastela. Esta edición fue traducida por María Nieves Fidalgo. En ella se incluyen, además, tres estudios introductorios, que tratan sobre: 1) Cicerón y la geriatría actual, 2) la grandeza y decadencia del anciano en el mundo romano y 3) la vida y la obra de Cicerón; dichos estudios fueron elaborados por José Manuel Ribera Casado, Georges Minois y José Antonio Monge Marigorta, respectivamente. Se realizó una lectura de estos tres trabajos, que ayudaron a contextualizar la obra.

Para la adecuada interpretación de los resultados se realizó, en primer lugar, un análisis estructural de la obra y un análisis del contexto histórico en el que se escribió. Finalmente, se extrajeron todas las sentencias que se relacionasen con los conceptos actuales de deterioro cognitivo y envejecimiento activo.

Para definir los determinantes de envejecimiento activo se tomó en consideración el modelo de la OMS, que engloba seis grupos de determinantes, cada uno de los cuales incluye varios aspectos: 1) sanitario y social (promoción de la salud y prevención de la enfermedad, servicios sanitarios, atención continuada, atención a la salud mental); 2) conductual (tabaquismo, actividad física, ingesta de alimentos, salud bucodental, alcohol, medicación); 3) personal (biología y genética y factores psicológicos); 4) entorno físico (entorno agradable, casas seguras, caídas,

ausencia de contaminación); 5) social (apoyo social, violencia y malos tratos, educación); y 6) económico (salario, seguridad social, trabajo)³.

Resultados

Análisis estructural y semiótico de la obra

De senectute es un diálogo filosófico escrito por Marco Tulio Cicerón en el año 44 a. C. Tal y como expresa Ribera Casado en su análisis del libro, se trata de una obra de reflexión y madurez, ya que Cicerón la escribió con 62 años, apenas uno antes de su muerte⁴. En él presenta un debate entre Catón el Viejo, como portavoz principal, y dos personajes habituales en la obra de Cicerón, Lelio y Escipión. El texto aborda temas de la vejez, la virtud y la sabiduría, y ofrece una reflexión profunda sobre el proceso de envejecimiento y cómo enfrentarlo con dignidad y serenidad. No se trata de un texto médico, sino de un libro que habla de la gerontología, de “un texto docente, un libro a través de cuyas reflexiones y recomendaciones se nos están transmitiendo mensajes que buscan mejorar la calidad de vida del anciano, evitarle sufrimientos y permitirle llevar una vida más plena en todos los sentidos”⁴. El estilo de escritura de Cicerón en la obra es claro, directo y persuasivo. Utiliza un lenguaje accesible y elegante para transmitir sus ideas y argumentos, lo que facilita la comprensión y la asimilación de los temas discutidos. Además, Cicerón emplea recursos retóricos, como la repetición y la antítesis, para enfatizar ciertos puntos y hacer su argumento más convincente. La estructura sigue un formato típico de diálogo socrático, y está dividido en varias partes, que incluyen la introducción, la exposición de los argumentos, el debate entre los personajes, que en este caso se asemeja más a un monólogo, y la conclusión. La obra comienza con una introducción de Cicerón, dirigida a Ático, que sirve como preámbulo para el diálogo principal entre Catón el Viejo, Lelio y Escipión. Catón representa la figura del anciano sabio y virtuoso, cuyas palabras y acciones reflejan su profunda comprensión de la vida y la vejez. En la sentencia 15, Catón reflexiona sobre los cuatro motivos por los que la vejez podría ser miserable: porque aparta de las actividades, porque debilita el cuerpo, porque priva de casi todos los placeres y porque no está lejos de la muerte; a partir de aquí desarrolla su explicación para aportar argumentos en contra de estos cuatro aspectos.

Al igual que en otras obras, Cicerón muestra en *De senectute* un interés en la exploración de la condición

humana y la búsqueda de significado y sabiduría en diferentes aspectos de la vida. Así, utiliza múltiples signos y símbolos que representan ideas más profundas sobre la vida, la virtud y el paso del tiempo. El propio tema del libro, la vejez, se presenta como un símbolo de sabiduría y experiencia acumulada a lo largo de la vida. A través del diálogo, Cicerón, en voz de Catón, explora las dimensiones más profundas de la vejez y ofrece una perspectiva enriquecedora que desafía las nociones convencionales de la vejez como una etapa de declive y desesperanza. En lugar de eso, la vejez se convierte en un símbolo de logro, madurez y la culminación de una vida virtuosa. La elección de Catón puede interpretarse como signo que encarna la virtud estoica y la aceptación serena de la realidad, como se observa cuando manifiesta: *“qui autem Omnia bona a se ipsi petunt, eis nihil malum potest videri quod naturae necessitas adferat”* (por el contrario, a quienes buscan en sí mismos todos los bienes no puede parecerles malo nada que la necesidad de la naturaleza conlleve), *“sed tamen necesse fuit esse aliquid extremum et, tamquam in arborum bacis terraeque fructibus maturitate tempestiva quasi vietum et caducum, quod ferundum est molliter sapienti”* (sin embargo, fue necesario que hubiese algún final, en cierta forma ajado y caduco, igual que ocurre en las bayas de los árboles y en los frutos de la tierra a causa de la maduración estacional, y debe el sabio sobrellevarlo con paciencia), y *“quod cuique temporis ad vivendum datur, eo debet esse contentus”* (cada uno debe contentarse con el tiempo de vida que le ha sido dado). Su figura es un símbolo de sabiduría, rectitud y serenidad en la vejez, como se ve cuando afirma que *“quocirca si sapientiam meam admirari soletis”* (así que, si vosotros soléis admirar mi sabiduría). Finalmente, el diálogo está lleno de metáforas y analogías que ilustran conceptos abstractos y transmiten significados más profundos. Por ejemplo, Catón compara la vejez con un viaje por mar, donde el anciano debe navegar con habilidad y prudencia para evitar los peligros del mar agitado, lo que sugiere que la vejez es un viaje lleno de obstáculos que requiere sabiduría y determinación para superarlos y que no es un destino final, sino más bien una etapa de la vida que puede ser navegada con gracia y dignidad.

Análisis histórico de la obra

Marco Tulio Cicerón (106-43 a. C.) fue una de las figuras más destacadas de la Roma republicana (figura 1). Nacido en Arpino, se formó como jurista y alcanzó gran renombre como orador, filósofo y político. Su carrera

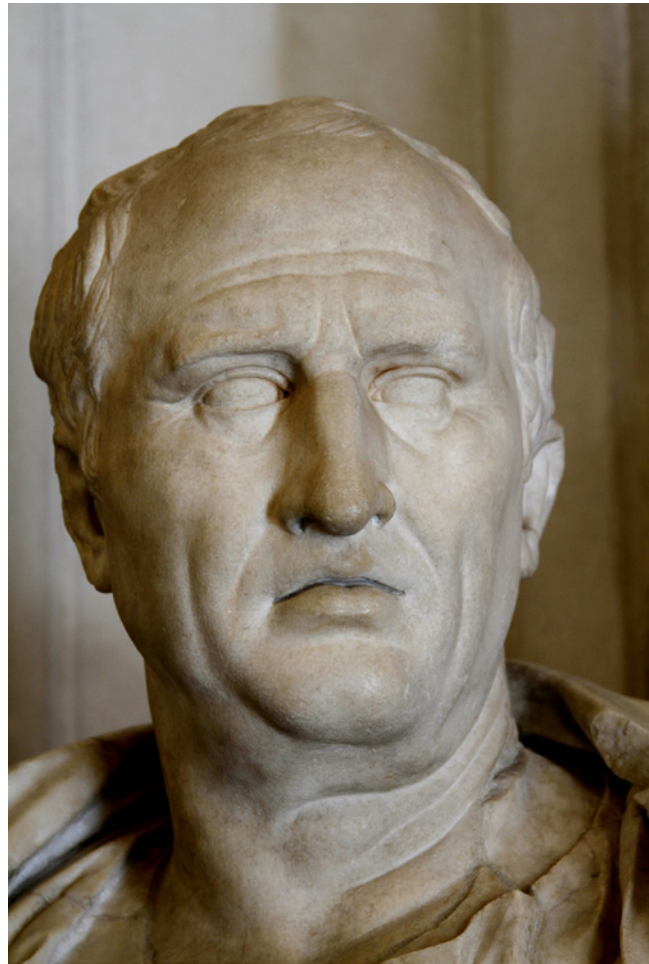


Figura 1. Busto de Cicerón (Palazzo Nuovo, Musei Capitolini, Roma).

culminó con el consulado en el año 63 a. C., durante el cual desbarató la conjura de Catilina, episodio que consolidó su fama. Fue un firme defensor de la República frente al auge del poder personal de figuras como César o Marco Antonio, lo que acabaría costándole la vida. Además de su influencia política, Cicerón fue un prolífico escritor y su obra abarca discursos, tratados filosóficos y cartas, que ofrecen una mirada única sobre la vida intelectual y política de su tiempo. Su estilo claro y elegante lo convirtió en modelo de latín clásico, y su pensamiento marcó profundamente tanto la tradición retórica como la filosofía política de Occidente, especialmente durante la Edad Media y el Renacimiento^{5,6}. Cicerón escribió *De senectute* en el año 44 a. C. Esta época marcó el final de la República y el surgimiento del Imperio, y se

caracterizó por una serie de eventos políticos y sociales que generaron un clima de incertidumbre política, como así se recoge en sus *Cartas a Ático*. Cicerón mantuvo a lo largo de su carrera su fidelidad a la idea de la República, como se muestra en su obra principal, *La República*, por lo que los drásticos cambios políticos que se estaban produciendo a su alrededor impactaron profundamente en su pensamiento. De hecho, aunque la obra se centra en la vejez y la virtud, en el diálogo también se ofrecen reflexiones políticas y sociales sobre el estado de la República en ese momento. Por ejemplo, en la cita 20, mientras ensalza las virtudes de la vejez, afirma que “*maximas res publicas ab adulescentibus labefactas, a senibus sustentatas et restitutas reperietis*” (las mayores repúblicas han sido destruidas por los jóvenes, y sostenidas y reconstruidas por los viejos). Cicerón, a través de su personaje y sus argumentos, podría estar sugiriendo indirectamente su visión de cómo debería ser un líder político y cuáles deberían ser sus virtudes fundamentales, en contraposición a la corrupción y excesos que él percibía en la política del momento. En este sentido, la elección de Catón como interlocutor es significativa. Catón fue un político y estadista romano del siglo II a. C., conocido por su integridad y resistencia moral, y en el diálogo es presentado como un modelo de virtud y sabiduría en la vejez. A través de su retrato en la obra, Cicerón rinde homenaje a su figura y refuerza la importancia de la virtud y la rectitud en todas las etapas de la vida.

La obra aborda el tema de la vejez desde una perspectiva romana, reflejando las actitudes y creencias hacia esta etapa de la vida que había en Roma, donde la vejez era vista como una etapa de la vida que merecía respeto y honor. Los romanos tenían un profundo respeto por los ancianos y valoraban su experiencia y sabiduría. Este respeto por la vejez se reflejaba en diversos aspectos de la vida romana, desde la política hasta la religión y la vida cotidiana. En la esfera política, los ancianos ocupaban roles importantes como consejeros y líderes de la comunidad, puesto que eran vistos como guardianes de la tradición y la estabilidad, por lo que su experiencia era valorada en la resolución de conflictos y la formulación de políticas. Así se muestra, por ejemplo, en la sentencia 17, cuando dice: “*Non viribus aut velocitate aut celeritate corporum res magnae geruntur, sed consilio, auctoritate, setentia; quibus non modo non orbari, sed etiam augeri senectus solet*” (las cosas grandes no se hacen con las fuerzas, o la rapidez, o agilidad del cuerpo, sino mediante

el consejo, la autoridad y la opinión; cosas de las que la vejez no solo no está huérfana, sino que incluso suele acrecentarlas). El Senado, que ejercía una gran influencia en la toma de decisiones y en la gobernabilidad del Estado, estaba compuesto principalmente por hombres mayores, debido a las facultades que a estos se atribuyen, como se sugiere en la sentencia 19: “*quae nisi essent in senibus, non summum consilium maiores nostri appellasset senatum*” (si estas cosas no se diesen en los viejos no habrían llamado nuestros mayores Senado al supremo Consejo). De hecho, el propio nombre del Senado, *senatus*, deriva de *senex*, que significa anciano. También la religión otorgaba un lugar destacado a los ancianos: los sacerdotes y augures, encargados de interpretar los auspicios y realizar ceremonias religiosas, eran frecuentemente personas mayores que gozaban de gran respeto y autoridad en la sociedad, como puede inferirse de su observación “*quid iuris consulti, quid pontifices, quid augures, quid philosophi senes, quam multa meminerunt*” (y, ¿qué hay de los juriconsultos, los pontífices y los augures? ¡Cuántas cosas recuerdan los viejos filósofos!). Esta visión de la ancianidad no solo se restringía a las instituciones formales, sino que los ancianos ocupaban un lugar privilegiado en la familia romana, como queda claro en la cita 37 cuando se dice que [Apio] “*tenebat non modo auctoritatem, sed etiam imperium in suos*” (tenía no solo prestigio sino también autoridad entre los suyos). Se esperaba que los jóvenes mostraran respeto y deferencia hacia sus mayores, y los ancianos ejercían una influencia significativa en la educación y crianza de los niños. Así se muestra, por ejemplo, en la cita 19, en la que dice: “*quam palmam utinam di immortales tibi reservent ut avi reliquias persequere!*” (¡ojalá te reserven a ti los dioses inmortales esta distinción, para que sigas los pasos de tu abuelo!). La transmisión de conocimientos y valores de una generación a otra era fundamental en la sociedad clásica, y los ancianos desempeñaban un papel clave en este proceso, como se muestra en la cita 26, en la que relata: “*sic adolescentes senum praeceptis gaudent, quibus ad virtutum studia ducuntur*” (así también los jóvenes disfrutaban con los consejos de los viejos, gracias a los cuales son estimulados al cultivo de las virtudes). Sobre esta visión de la ancianidad, el diálogo refleja la influencia del estoicismo, una escuela filosófica que enfatizaba la virtud, la autodisciplina y la aceptación serena del destino, tal y como expresa en la cita 33: “*cursus est certus aetatis et una via naturae, eaque simplex, suaque cuique parti aetatis tempestivitas*

est data” (pues hay un curso determinado de la vida y un solo camino de la naturaleza, por lo demás sencillo, y a cada parte de la vida le ha sido dada su sazón).

Deterioro cognitivo y envejecimiento activo en la obra

De senectute no es un tratado médico. Tal y como destaca Ribera Casado, los conocimientos médicos de Cicerón deben situarse en los que en este campo fuesen atribuibles a un hombre culto y bien formado de la época, teniendo en cuenta que, en el momento de escribir esta obra, las dos grandes figuras de la medicina romana, Celso y Galeno, no habían nacido, y que seguía vigente el *Corpus Hippocraticum*⁴.

Sin embargo, a pesar de no ser un tratado médico, incorpora recomendaciones relativas a la salud. Prácticamente al inicio del diálogo, en la sentencia 7, Catón expresa que, si bien hay personas que al envejecer se sienten vacías, esto no debe atribuirse al propio envejecimiento, sino a las costumbres: “*sed omnium istius modi querellarum in moribus est culp, non in aetate*” (más bien, en todo este tipo de quejas, la culpa no está en la edad, sino en las costumbres). A lo largo de la obra insiste en que el envejecimiento no tiene por qué ir, por sí mismo, vinculado a una merma en las facultades, como se observa en la cita 13, en la que da los ejemplos de Platón, Isócrates y Gorgias, de los que detalla que se mantuvieron activos hasta una avanzada edad, o en la cita 15, en la que se pregunta: “*nullaene igitur res sunt seniles quae, vel infirmis corporibus, animo tamen administrantur?*” (¿es que no hay actividades propias de la ancianidad que se realizan con la mente, a pesar de estar débiles los cuerpos?).

En la sentencia 9, Catón describe como “*aptissima omnino sunt, arma senectutis artes exercitationesque virtutum, quae in omni aetate cultae, cum diu multumque vixeris, miríficos eferunt fructus*” (las armas más adecuadas para la vejez son los conocimientos y la práctica de las virtudes, que, cultivadas en cualquier edad, si has tenido una vida larga e intensa, producen frutos admirables). Aquí se muestra como ya en la antigua Roma se conocía que estimular la mente a lo largo de los años era una herramienta que mejoraba el envejecimiento. Además, también puede observarse un tema recurrente en el pensamiento clásico, la importancia de la virtud en el desarrollo del ser humano. Con respecto a la importancia de ejercitar la memoria, en la sentencia 21 puede leerse: “*At memoria minuitur.*

Credo, nisi eam exerceas, aut etiam si sis natura tardior” (la memoria disminuye. Estoy de acuerdo, si no la ejercitas o si es que eres lerdo por naturaleza); es decir, que vuelve a reafirmar la importancia de mantener una adecuada actividad cognitiva a lo largo de la vida. En esta misma sentencia dice que [los ancianos] “*omnia, quae curant, meminerunt; vadimonia constituta, quis sibi, cui ipsi debant*” (recuerdan todas las cosas que les preocupan, los compromisos fijados, quién les debe o a quién deben ellos); con esta afirmación, enfatiza que los ancianos que envejecen normalmente no deben olvidar aspectos relevantes de su día a día, que es un concepto que hoy se sigue utilizando para intentar establecer una diferencia entre quejas de memoria en principio no patológicas de aquellas que podrían responder a un trastorno patológico. La importancia de mantenerse cognitivamente activo vuelve a quedar patente en la cita 26, en la que expresa que el aprendizaje de cosas nuevas no es exclusivo de la juventud, sino que debe mantenerse en la vejez, manifestando: “*ut et Solonem versibus gloriantem videmus, qui se cotidie aliquid addiscentem dicit senem fieri*” (como vemos a Solón gloriándose en sus versos de que llegó a viejo aprendiendo algo cada día). En esta misma cita él mismo afirma haberse dedicado a las letras griegas ya de viejo, confirmando la importancia que le daba a mantenerse intelectualmente activo durante la vejez. Reafirma, más tarde, en la cita 38, este aspecto, al hablar de que “*hae sunt execirtationes ingenii, hace curricula mentis, in his desudans atque elaborans corporis vires non magno opere desidero*” (estas son los ejercicios de la inteligencia, estas son las carreras de la mente; al sudar y trabajar en ellas, no siento una gran añoranza de las fuerzas corporales). Y concluye: “*Semper enim in his studiis laboribusque viventi non intellegitur quando obrepat senectus*” (pues al que vive metido en estos estudios y trabajos no se le nota cuando le llega la vejez). A lo largo de la obra retoma en varias ocasiones la importancia de mantenerse cognitivamente activo, declarando en la cita 49 que “*si vero habet aliquod tamquam pabulum studii atque doctrinae, nihil est otiosa senectute iucundius*” (si, además, tiene, a modo de alimento, algo que estudiar o enseñar, nada hay más agradable que una vejez ociosa), o en la 50 que “*atque hace quidem studia doctrinae, quae quidem prudentibus et bene institutis pariter cum aetate crescunt*” (además, este interés por la ciencia aumenta a la vez que la edad en los hombres prudentes y bien instruidos).

Catón acepta el declinar físico como un proceso propio del envejecimiento, sin concederle una valoración negativa, como se ve en la sentencia 27, al destacar que “*nec nunc quidem vires desidero adulescentis, non plus quam adulescens tauri aut elephanti desiderabam*” (ahora no deseo yo las fuerzas de un joven más de lo que, siendo joven, deseaba las de un toro o un elefante). Es más, considera que es “necio” lamentarse por este declinar físico, puesto que con el envejecimiento se ganan otras facultades. Él mismo se hace eco de este declinar en la cita 32, al decir que “*quartum ago annum et octogesimum [...], sed tamen hoc que dicere, non me quidem eis esse viribus, quibus aut miles bello Punico*” (tengo 84 años [...]), pero tengo que reconocer que, indudablemente, no me encuentro con las mismas fuerzas con las que fui soldado en la guerra púnica). Para Catón, además, la fuerza física no debía ser añorada en la vejez, como refleja en la cita 33: “*denique isto bono utare, dum adsit, cum absit, ne requiras*” (en conclusión: utiliza ese don mientras lo tengas; cuando lo pierdas, no lo echas de menos).

En la cita 29 describe como “*libidinosa enim et intemperans adulescentia effertur corpus tradit senectuti*” (pues una juventud viciosa e intemperante le deja a la vejez un cuerpo agotado). Añade, en la cita 34, la importancia del ejercicio físico para mantenerse saludable en la vejez, cuando determina que “*potest igitur exercitatio et temperantia etiam in senectute conservare aliquid pristini roboris*” (así, pues, el ejercicio y la templanza, pueden conservar, incluso en la vejez, algo del primitivo vigor). Así, en la cita 35 expresa que “*pugnandum tamquam contra morborum sic contra senectutem*” (lo mismo que hay que luchar contra la enfermedad, hay que hacerlo contra la vejez). Y, posteriormente, en la cita 36 expresa de forma muy clara la importancia de una dieta equilibrada, el ejercicio físico y la estimulación de la mente en el envejecimiento, cuando dice: “*habenda ratio valetudinibus, utendum exercitationibus modicis, tantum cibi et potionis adhibendum ut reficiantur vires, non opprimantur. Nec vero corpori solum subveniendum est, sed menti atque animo multo magis*” (es preciso llevar un control de la salud, hay que practicar ejercicios moderados, hay que tomar la cantidad de comida y bebida conveniente para reponer fuerzas, no para ahogarlas. Y no solo hay que ayudar al cuerpo, sino mucho más a la mente y al espíritu).

En la sentencia 36 habla de la demencia como posible en el envejecimiento, aunque la atribuye enteramente a no haber llevado una vida virtuosa, afirmando que “*sic*

ista senilis stultitia, quae deliratio appellari solet, senum levium est, non omnium” (esta necedad senil que solemos llamar demencia es propia de los ancianos sin seso, no de todos). Lo mismo ocurre con los cambios de carácter y conducta que pueden aparecer con el envejecimiento, al formular en la sentencia 65 que “*at sunt morosi et anxii et iracundi et difficiles senes. Si quaerimus, etiam avari; sed hace morum vitia sunt, non senectutis*” (pero los viejos son pesados, ansiosos, iracundos y difíciles. Si nos empeñamos, son también avariciosos; pero éstos son fallos de las costumbres, no de la vejez).

En la sentencia 38, Catón define la importancia que para él tiene la independencia funcional en el envejecimiento, cuando afirma que “*ita enim senectus honesta est, si se ipsa defendit, si ius suum retinet, si nemini emancipata est, si usque ad ultimum spiritum dominatur in suos*” (así pues, la vejez es honorable si ella misma se defiende, si mantiene su derecho, si no es dependiente de nadie y si gobierna a los suyos hasta el último aliento).

A partir de la sentencia 39, se resalta que la vejez es una etapa de la vida en la que disminuye la búsqueda del placer, como se aclara al inicio de esta: “*sequitur tertia vituperatio senectutis, quod eam carere dicunt voluptatibus*” (sigue la tercera acusación contra la vejez: la que dice que carece de placeres); o en la sentencia 47, cuando enuncia que “*at non est voluptatum tanta quasi titillatio in senibus. Credo, sed ne desideratio quidem*” (pero en los ancianos no es tan grande esa especie de comezón de los placeres. Creo que ni siquiera el deseo). Este aspecto es valorado por Catón de manera positiva, puesto que permite una visión más sosegada del mundo; así se refleja en la propia sentencia 39, cuando se recoge que “*o praeclarum munus aetatis, siquidem id aufert a nobis, quod est in adulescentia vitiosissimum*” (¡Qué excelente regalo de la edad si realmente aleja de nosotros lo que es más pernicioso en la juventud!), o en la 42, al declarar que “*impedit enim consilium voluptas, rationi inimica est, mentis, ut ita dicam, praestringi oculos, nec habet ullum cum virtute commercium*” (pues el placer impide el buen juicio, es enemigo de la razón y, por así decir, ciega los ojos de la mente y no tiene ninguna relación con la virtud). Y de forma clara, en la sentencia 44 expone que “*quia non modo vituperatio nulla, sed etiam suma laus senectutis est, quod ea voluptates nullas magno opere desiderat*” (porque el hecho de que la vejez no persiga con empeño ninguno de los placeres no solo no es ningún defecto sino algo por lo que había que alabarla).

También destaca Catón la importancia de los eventos sociales, por ejemplo, en la sentencia 45, al aseverar que “*neque enim ipsorum conviviorum delectationem voluptatibus corporis magis quam coetu amicorum et sermonibus metiebar*” (y no medía el deleite de estas comidas tanto por los placeres del cuerpo como por el encuentro y la charla con los amigos), o en la sentencia 46, cuando reafirma que “*conviviumque vicinorum cotidie compleo, quod ad multam noctem quam maxime possumus vario sermone producimus*” (y todos los días organizo un convite de vecinos, y lo prolongamos hasta bien entrada la noche, todo lo que podemos, con conversaciones variadas). Incluye, en la sentencia 58, la importancia de compartir *hobbies*, cuando declara que “*nobis senibus ex lusionibus multis talos relinquant et tesseras*” (y nos dejen a nosotros, los viejos, los dados o las tabas de los muchos juegos que hay).

A partir de la cita 69, Catón aborda la actitud frente a la muerte, que es, para él, un proceso natural que debe aceptarse porque “*quid est autem quae secundum naturam quem senibus emori?*” (¿hay algo más natural para los ancianos que morir?). En estas reflexiones sobre la actitud frente a la muerte, se observa como Cicerón, en boca de Catón, se alinea con la creencia de la temporalidad del cuerpo físico pero la inmortalidad del alma, como se refleja en la cita 77: “*est enim animus caelestis ex altissimo domicilio depressus et quasi demersus in terram, locum divinae naturae aeternitatisque contrarium*” (pues el alma, que es celeste, ha sido arrojada de su altísima morada y como sepultada en la tierra, un lugar contrario a su naturaleza divina y a la eternidad).

Discusión

De senectute no es un tratado médico, sino una obra en la que Cicerón, a través de Catón, desarrolla su visión del envejecimiento como un proceso natural que debe ser aceptado como parte de la propia vida, y que depende en gran medida de cómo se haya vivido la misma. En este sentido, se observa la visión estoica y de cultivo de la virtud como medios para vivir la vejez de forma plena. Además, en la última parte de la obra se afronta la actitud frente a la muerte, por estar más próxima esta a la vejez que a la juventud. También para esta actitud frente a la muerte, Cicerón presenta una visión de tranquilidad, apoyada en la inmortalidad del alma, y en la virtud cultivada a lo largo de la vida. A pesar de no tratarse de una obra de carácter médico, nos permite entender la visión que se tenía en la época sobre algunos

aspectos relacionados con el declinar físico y cognitivo del envejecimiento, así como con los principios que llevaban a un envejecimiento saludable.

No resulta extraño que Cicerón eligiese como actor principal del diálogo a Catón el Viejo, fallecido a los 85 años. Catón fue un destacado político, militar, orador y escritor en la Roma clásica, y se mantuvo activo política y socialmente hasta los 85 años. Conocemos la vida de Catón el Viejo a través de los escritos de diferentes autores de la época, que lo han mostrado como representante de los valores tradicionales de la República, y defensor con firmeza de la austeridad, la disciplina y las costumbres ancestrales frente a la creciente influencia helenística. Es decir, Catón encarnaba el arquetipo del romano austero, defensor de la tradición frente a la decadencia percibida de su tiempo, por lo que fue un modelo para Cicerón⁷.

En este sentido, Cicerón propone una visión de la vejez no como una decadencia inevitable, sino como una etapa natural y digna, rica en posibilidades éticas, intelectuales y cívicas. Esta visión contrasta parcialmente con ciertas actitudes romanas prevalentes, al tiempo que se alinea con otros valores profundamente arraigados en la cultura republicana⁸. En la sociedad romana, la vejez tenía una doble dimensión. Por un lado, se valoraba la *auctoritas* de los ancianos, especialmente en el Senado y en funciones religiosas y jurídicas. El respeto hacia los *maiores* estaba profundamente arraigado. Por otro, Roma también era una cultura que admiraba la *virtus*, frecuentemente asociada al vigor físico, la actividad militar y la ambición política, lo cual podía hacer que la vejez fuera vista, en ciertos contextos, como un obstáculo o una carga⁹. Cicerón estructura su argumento en torno a cuatro críticas comunes a la vejez: aparta de los negocios, debilita el cuerpo, priva de los placeres y acerca a la muerte. Frente a cada una, Catón responde con serenidad filosófica: la vejez no impide el ejercicio de la mente ni la virtud; el debilitamiento físico puede compensarse con la templanza y el consejo sabio; el alejamiento de los placeres es visto más como una liberación que como una pérdida; y la proximidad de la muerte no debe temerse, sino aceptarse como parte del orden natural. Esta concepción tiene raíces estoicas y platónicas, y refleja el ideal del sabio en Roma: moderado, prudente, útil a la comunidad. Cicerón exalta la idea de que el verdadero valor del individuo no está en la fuerza física, sino en la rectitud moral y la razón. Así, la vejez es una oportunidad para cultivar la virtud, orientar a los más jóvenes y contribuir con experiencia a la vida

pública. Así, *De senectute* busca armonizar aquellas dos dimensiones: reivindica la vejez no negando sus límites, sino reformulando sus virtudes. Cicerón propone que la vejez no es el ocaso de la vida, sino su coronación, si se ha vivido con integridad.

Cicerón reconoce en su obra la posibilidad de que durante el envejecimiento aparezcan alteraciones cognitivas o cambios de conducta, aunque los atribuye a no haber llevado una vida virtuosa o a no haber cultivado actividades que permitiesen envejecer de manera saludable. No parece reconocer, por lo tanto, la posibilidad de aparición de una enfermedad propia de la vejez que llevase a cambios cognitivos o conductuales. Esto va en consonancia con las creencias del mundo grecolatino en las que, si bien se había descrito la posibilidad de un envejecimiento en el que se alterasen las funciones cerebrales, se había atribuido al propio proceso de envejecimiento¹⁰. En cualquier caso, trabajos recientes han puesto de manifiesto que, si bien había algunas descripciones de trastornos de memoria y de conducta en la vejez, en general son conceptos poco abordados en las fuentes clásicas¹¹, en las que se dio mayor importancia al declinar físico. Esto lo aborda también Cicerón en *De senectute*, aunque considera que es un proceso normal del envejecimiento y que no debe tomarse como algo negativo, porque, si bien el envejecimiento lleva aparejado de forma natural un declinar físico, sin embargo, conduce a un crecimiento de otras habilidades, como la paciencia o la mesura. Asimismo, aporta una visión calmada del envejecimiento, al afirmar que, al contrario que en la juventud, en la vejez se está menos sujeto al impulso por las pasiones. Valora esta cualidad de forma positiva, puesto que considera que la impulsividad de la juventud lleva a tomar decisiones equivocadas.

Aunque no se pueden encontrar más referencias a la visión actual del deterioro cognitivo, en *De senectute* sí se observa un gran número de referencias a lo que hoy entendemos como envejecimiento activo, término acuñado por la OMS a finales de los años 90 para definir un estilo de vida que conduce a un envejecimiento pleno. En el año 2024 se publicó el informe de la Comisión Lancet sobre prevención de la demencia, en la que se establece que hasta un 45% de todas las demencias pueden ralentizarse o prevenirse trabajando sobre 14 factores de riesgo: educación en la infancia, hipertensión arterial, hipoacusia, aumento de colesterol LDL, tabaquismo, obesidad, depresión, inactividad física, diabetes mellitus,

aislamiento social, consumo de alcohol, traumatismos craneales, pérdida visual y contaminación ambiental¹². Estos 14 factores de riesgo deben tratarse a lo largo de la vida, para llevar a un envejecimiento saludable. Revisando de manera detallada estos factores de riesgo, y el estilo de vida que de ellos se desprende, se puede observar como ya en *De senectute* se habla directamente de la importancia de estos para envejecer de manera plena. Cicerón declara de forma directa que “es preciso llevar un control de la salud, hay que practicar ejercicios moderados, hay que tomar la cantidad de comida y bebida conveniente para reponer fuerzas, no para ahogarlas. Y no solo hay que ayudar al cuerpo, sino mucho más a la mente y al espíritu”, y que “una juventud viciosa e intemperante le deja a la vejez un cuerpo agotado”. Es decir que, en estas afirmaciones, ya habla de la importancia de llevar una vida equilibrada, del control de la salud, de la actividad física, de la estimulación cognitiva y de la dieta como medios para envejecer de manera sana. A lo largo de la obra son constantes las referencias a la importancia de cultivar la mente durante toda la vida, incluido durante el envejecimiento. Es decir, propugna el mantenimiento de una adecuada actividad cognitiva previa al envejecimiento, como forma de llegar en buen estado mental al mismo, y durante el envejecimiento, para mantener las facultades. Por lo tanto, la educación y la estimulación cognitiva eran ya conocidas como herramientas que conducían a un envejecimiento saludable. Reconoce también Cicerón la importancia del ejercicio físico, cuando dice que “el ejercicio y la templanza pueden conservar, incluso en la vejez, algo del primitivo vigor”. Sin embargo, las referencias a la importancia del ejercicio físico son mucho menos numerosas que las que hay destacando la importancia de ejercitar la mente. Esto concuerda con el pensamiento del mundo clásico, donde el cultivo de la mente y el alma llevaba al virtuosismo; así queda claro cuando dice: “las armas más adecuadas para la vejez son los conocimientos y la práctica de las virtudes, que, cultivadas en cualquier edad, si has tenido una vida larga e intensa, producen frutos admirables”. Otro aspecto relevante para Cicerón de cara al envejecimiento es fomentar las reuniones sociales. La importancia del hombre como ser social es clave en el mundo clásico; sin embargo, resulta necesario destacar la forma en que Cicerón lo incluye como un aspecto que conduce a un envejecimiento saludable, como se observa cuando declara: “Y no medía el deleite de estas comidas tanto por los placeres del cuerpo como

por el encuentro y la charla con los amigos”. Cicerón entendía, por lo tanto, la importancia de las reuniones sociales como parte fundamental en el desarrollo de la persona.

Sin embargo, esta visión de la vejez como un periodo de plenitud muestra en *De senectute* dos aspectos más oscuros, de acuerdo con la visión que tenemos hoy en día del envejecimiento. Por una parte, tal y como era habitual en el mundo clásico, se hace una correlación directa entre el envejecimiento pleno y la vida virtuosa. El desconocimiento de las enfermedades neurológicas asociadas al envejecimiento conducía a pensar que la merma de facultades o los cambios de carácter se debían exclusivamente a la falta de virtuosismo o a las costumbres, por lo que se generaba una visión estigmatizada del envejecimiento patológico, como queda reflejado cuando manifiesta que “esta necedad senil que solemos llamar demencia es propia de los ancianos sin seso, no de todos”. Por otra parte, y probablemente influido por esta creencia, Cicerón afirma que “la vejez es honorable si ella misma se defiende, si mantiene su derecho, si no es dependiente de nadie y si gobierna a los suyos hasta el último aliento”, es decir, que solo se interpreta una vejez digna como aquella que es capaz de ser funcionalmente independiente. La discapacidad en el anciano es un tema desconocido sobre el que no hay grandes referencias en el mundo clásico; sin embargo, es probable que, dada la visión global que existía sobre la discapacidad, y las referencias mencionadas a la relación entre el virtuosismo de la vida y el envejecimiento saludable, la aparición de procesos que mermaran la independencia del anciano estuviese mal vista, lo que ayudaba a estigmatizar las enfermedades de la vejez.

En conclusión, *De senectute* muestra como en la antigua Roma se conocían varios de los factores que hoy en día relacionamos con el envejecimiento activo. Así, se consideraba fundamental para alcanzar una vejez saludable el mantenimiento de una actividad cognitiva e intelectual continua, la práctica de ejercicio físico, el mantenimiento de una dieta moderada, evitando los excesos, la relación social y el control de la enfermedad. Por lo tanto, aunque el término envejecimiento activo date de finales de los años 90, ya en la antigüedad se conocían y practicaban muchos de los elementos que forman parte de este. Sin embargo, es posible que esa visión de la buena vejez asociada a la virtud tuviese un

impacto negativo en la visión sobre el envejecimiento patológico, al relacionarlo con la falta de la misma, lo que pudo conducir a una visión estigmatizada de la demencia y otras enfermedades de la ancianidad.

Conflicto de intereses y fuentes de financiación

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses. Este trabajo no ha recibido ningún tipo de financiación pública o privada.

Bibliografía

1. World Health Organisation. Active ageing: a policy framework. Ginebra: World Health Organization; 2002.
2. Marioni RE, van den Hout A, Valenzuela MJ, Brayne C, Matthews FE, MRC Cognitive Function and Ageing Study. Active cognitive lifestyle associates with cognitive recovery and a reduced risk of cognitive decline. *J Alzheimers D.* 2012;28:223-30.
3. Paúl C, Ribeiro O, Teixeira L. Active ageing: an empirical approach to the WHO model. *Curr Gerontol Geriatr Res.* 2012;2012:382972.
4. Ribera Casado JM. Cicerón y la geriatría actual. En: *De senectute*. Madrid: Editorial Triacastela; 2001. p. 11-32.
5. Wood N. Cicero's social and political thought [Internet]. Berkeley: University of California Press; 1988 [consultado 1 may 2025]. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/10.1525/j.ctt1pncgd>
6. Marsh D. Cicero in the Renaissance. En: Steel C, ed. *The Cambridge companion to Cicero*. Cambridge: Cambridge University Press; 2013. p. 306-317.
7. Minois G. Grandeza y decadencia del anciano en el mundo romano. En: *De senectute*. Madrid: Editorial Triacastela; 2001. p. 33-81.
8. Parkin TG. *Old age in the Roman world: a cultural and social history*. Baltimore: Johns Hopkins University Press; 2003.
9. Berchtold NC, Cotman CW. Evolution in the conceptualization of dementia and Alzheimer's disease: Greco-Roman period to the 1960s. *Neurobiol Aging.* 1998;19(3):173-89.
10. Finley MI. The elderly in classical antiquity. *Greece & Rome.* 1981;28(2):156-71.
11. Finch CE, Burstein SM. Dementia in the ancient Greco-Roman world was minimally mentioned. *J Alzheimers Dis.* 2024;97(4):1581-8.
12. Livingston G, Huntley J, Liu KY, Costafreda SG, Selbæk G, Alladi S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *Lancet.* 2024;404(10452):572-628.