

APRENDIENDO A ENVEJECER



- 1.- **“Cuidarás tu presentación todos los días”**
*Viste bien, arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Qué más fiesta
Que la vida!*

2. **“No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación”.**
*Nada de jugar al enclaustrado ó al preso voluntario.
Saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua
Estancada se pudre, y la máquina inmóvil se enmohece.*

3. **“Amarás el ejercicio físico como a ti mismo”.**
*Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o fuera de casa.
Contra la inercia, diligencia.*

4. **“Evitarás actitudes de viejo derrumbado”**
*.La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. No, que la
gente diga un piropo cuando pases.*

5. **“No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques”.**
*Acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Y
te harán el vacío. Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de
auto-llamarte viejo y considerarte enfermo.*

6. **“Cultívate en el optimismo sobre todas las cosas”.** Al mal tiempo buena
cara. Sé positivo en todos tus juicios, de buen humor en tus palabras, Siempre
de rostro alegre, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. La
vejez no es una cuestión de años sino de estado de ánimo.

7. "Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás".

No eres ni un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, con un servicio.

8. "Trabajarás con tus manos y tu mente".

El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística.... Es medicina para todos los males, la bendición del trabajo.

9. "Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas".

Desde luego las que se anudan dentro del hogar, integrándose a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades: niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. Luego ensancharás tu corazón a los amigos, con tal que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. Huye del bazar de antigüedades.

10. "No pensarás que todo tiempo pasado fue mejor".

Deja de estar condenando a tu mundo y maldiciendo tu momento. Alégrate de que entre las espinas florezcan las rosas. Positivo siempre, negativo jamás. El anciano debiera ser como la luna: un cuerpo opaco destinado a dar luz.

Joaquín Antonio Peñalosa.

*Aportación: Dra. Florisa Alanís Cabrera
Profesor jubilado Facultad de Medicina*