



Muchas "enfermedades" no son enfermedades, sino envejecimiento normal. El director de un hospital de Beijing dio cinco consejos a los ancianos: No estás enfermo, estás envejeciendo. Muchas "enfermedades" que crees que no son enfermedades, sino señales de que el cuerpo está envejeciendo.

1. La mala memoria no es Alzheimer, sino un mecanismo de autoprotección del cerebro anciano. **No te asustes.** Esto es el cerebro envejeciendo, no una enfermedad. Si solo olvidas dónde pusiste las llaves, pero puedes encontrarlas tú mismo, no es demencia.

2. Caminar lentamente y tener piernas y pies inestables no es parálisis, sino degeneración muscular. La solución no es tomar medicamentos, sino **moverse.**

3. El insomnio no es una enfermedad, sino el cerebro ajustando su ritmo. Es un cambio en la estructura del sueño. No tomes pastillas para dormir indiscriminadamente. La dependencia a largo plazo de pastillas para dormir y otros medicamentos puede aumentar el riesgo de caídas, deterioro cognitivo, etc. El mejor somnífero para los ancianos es obtener **más sol** durante el día y mantener un **horario regular.**

4. Los dolores corporales no son reumatismo, sino una reacción normal al envejecimiento de los nervios.

5. Muchos ancianos dicen: Me duelen los brazos y las piernas por todas partes. ¿Es reumatismo o hiperplasia ósea? Los huesos se vuelven sueltos y delgados, pero el 99% del "dolor corporal" no es una enfermedad, sino una conducción nerviosa lenta que amplifica el dolor. Esto se llama sensibilización central, un cambio fisiológico común en los ancianos. Los analgésicos no son la solución. El ejercicio y la fisioterapia son los métodos de ajuste. Puedes **recomendar "baño de pies + compresa caliente antes de acostarte + masaje ligero"**, que es más efectivo que tomar medicamentos.

6. Los exámenes físicos anormales no son enfermedades, sino estándares de índice que no se han actualizado.

7. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los indicadores de examen físico para los ancianos deben ser relajados. Lo mismo ocurre con el colesterol. Los ancianos tienen colesterol ligeramente más alto, pero viven más tiempo. Porque el colesterol es la materia prima para sintetizar hormonas y membranas celulares, niveles demasiado bajos pueden reducir la inmunidad. Las Guías para la Prevención y Tratamiento de la Hipertensión en China también señalaron claramente que el objetivo de reducción de la presión arterial para los ancianos es $<150/90$ mmHg, no el estándar de los jóvenes $<140/90$. No trates el envejecimiento como una enfermedad y no trates el cambio como una lesión.

8. El envejecimiento no es una enfermedad, es un camino necesario. Unas palabras deberían ser dichas a los ancianos y sus hijos: **Primero**, recuerda, no todos los malestares son enfermedades. **Segundo**, los ancianos temen más ser "asustados". No te dejes asustar por el informe de examen físico o engañar por anuncios. **Tercero**, lo más importante para los hijos no es llevar a sus padres solo al hospital, sino acompañarlos a caminar, tomar el sol, comer y hablar y unir lazos. El envejecimiento no es el enemigo, es otra palabra para vivir. **¡Mantén la salud!**

Reflexiones de un oncólogo brasileño:

1. La vejez comienza oficialmente a los 60 años y debería terminar a los 80.
2. La cuarta edad, o vejez, comienza a los 80 y termina a los 90.
3. La longevidad comienza a los 90 y termina después de la muerte.
4. El principal problema de una persona anciana es la soledad. A menudo, las parejas no envejecen juntas; alguien siempre se va primero. Un viudo o viuda se convierte en una carga para su familia. Por eso **es tan importante no perder el contacto con amigos, reunirse y comunicarse con frecuencia**, para no ser una carga para tus hijos y nietos, que probablemente nunca lo dirán.



Mi recomendación personal es *no perder el control de tu vida.* Esto significa decidir cuándo y con quién salir, qué comer, cómo vestir, a quién llamar, qué hora dormir, qué leer, qué divertirse, qué comprar, dónde vivir, etc. Porque si no puedes hacer todas estas cosas libre y por tu cuenta, te convertirás en una persona insoportable que será una carga para los demás.

William Shakespeare dijo: "***Siempre soy feliz.***" ¿Sabes por qué? Porque no espero nada de nadie. Esperar siempre es agonizante. Los problemas no son eternos; siempre tienen una solución. Creemos que somos culpables de nuestros problemas. El único para el que no hay cura es la muerte.

Antes de reaccionar... respira profundamente; antes de hablar... escucha; antes de criticar... mira dentro de ti; antes de escribir... piensa cuidadosamente; antes de atacar... ríndete; antes de morir... vive la vida más hermosa que puedas.

La mejor relación no es con la persona perfecta, sino con alguien que ha aprendido y está aprendiendo a vivir de manera interesante y hermosa. Nota las deficiencias de los demás... pero también admira y elogia sus virtudes. Si quieres ser feliz, tienes que hacer feliz a alguien más. Si quieres algo, debes dar algo de ti mismo. Necesitas rodearte de personas buenas, amigables e interesantes y ser uno de ellos.

Recuerda: En tiempos difíciles, incluso con lágrimas en los ojos, ponte de pie y di con una sonrisa: "Todo está bien, porque somos frutos de un proceso evolutivo".

- Créditos a quien correspondan, texto tomado de internet.