Una Vejez Joven

Instituto de Salud Pública

Madrid

TITULO:
UNA VEJEZ JOVEN

Autores: Sagrario Gúrpide
Vicente Madoz

Colaboración:
Enrique Corpa
J.Antonio Salcedo

Supervisión:
Manuel Oñorbe

Coordinación edición:
Angel Negro

Diseño y producción:
NAVARRO Y TAPIA

Depósito legal: M-10.439-2003
I.S.B.N.: 84-451-1184-1
Imprime: **B.O.C.M.**

1.ª edición: 5.000 ejemplares, junio 1995
2.ª edición: 3.000 ejemplares, septiembre 1996
3.ª edición: 5.000 ejemplares, junio 1997
4.ª edición: 2.000 ejemplares, marzo 1999
5.ª edición: 5.000 ejemplares, junio 2000
6.ª edición: 5.000 ejemplares, septiembre 2001
7.ª edición: 1.000 ejemplares, febrero 2002
8.ª edición: 3.000 ejemplares, abril 2003

Cuidados de salud para personas con....
unos cuantos años

Una Vejez
Joven

ÍNDICE

EL ARTE DE VIVIR 11

Viva con ganas 13
Cinco formas de no vivir 15
Viva hacia fuera 17
Viva hacia dentro 18

ACTIVIDAD: LA MEJOR MEDICINA 21

Dé marcha al cuerpo 23
La vida diaria es curativa 24
No hay límites 25
No estar solos 26
Romper espacios y tiempos 27
Diálogo entre las generaciones 28
El viejo en la comunidad 29
Pensar es vivir 30

CUIDAR EL CUERPO 31

Un cuerpo nuevo 33
Los cambios del cuerpo 35
La puesta en marcha 37
Expectore con éxito 38
A punto por fuera 39
A punto por dentro 43
En plena forma 45

SABER COMER Y DESCOMER 49

Comer: un arte y una artesanía 51
Una dieta saludable 54
Descomer: función y no obsesión 57

REPOSTAR 61

El agua fuente de vida 63
La deshidratación 65
La sed 67

IR DE MARCHA 69

Andar, andar, andar 71
Evitar tropiezos 75
Cuidar la espalda 76
Poner a punto la espalda 78
¡Estas piernas mías! 80

EL BUEN DORMIR 83

La cama amiga 85
Prepararse 86
Tomárselo con calma 88
Poco y bueno 90

EL CENTRO DE SALUD 91

Parada y fonda 93
El mejor médico 94
El amigo 95
Las medicinas 97

CONSERVAR LA CABEZA 103

¿Los años no perdonan? 105
Gimnasia mental 107
Mantenerse al día... y evocar 112
Jugar y participar 114

CONECTADO 117

Captar el mundo 119
Desapegarse 122
Regalar/se, Dar/se 124

VIVIR ACOMPAÑADO 125

No estar solos 127
Conocidos 128
Amigos 129
Y algo más 130
Otras edades 131

LA SEXUALIDAD NO SE JUBILA 133

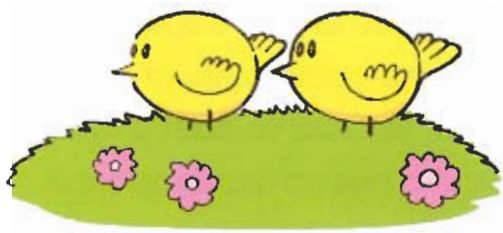
Sexuado 135
Sexual 136
Activo 138
Hablando el cuerpo 139
El sexo cumple años 141

COMPLETAR LA OBRA 143

¿Miedo a la muerte? 145
La muerte es de la vida 148
Los últimos años 151
Llegado el momento 154

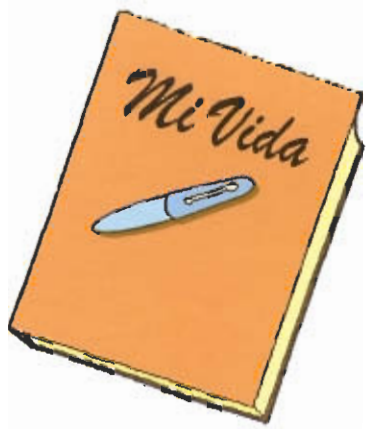
EL ARTE DE VIVIR

VIVA CON GANAS



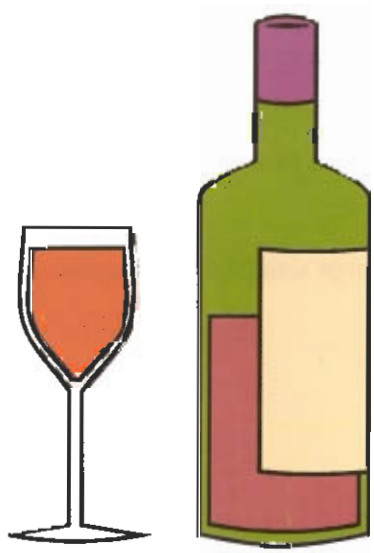
Como en cualquier otra edad, de mayor cada uno debe vivir su vida con interés y entusiasmo.

Vivir la vida no es sólo hacer cosas y desarrollar tareas. Es comprometerse con aquellas actividades que, teniendo sentido para uno, nos permiten hacernos a nosotros mismos y completar nuestra Obra.



Nuestra Obra Personal es como un libro o una película. Todos sus capítulos son importantes, especialmente los últimos. Hay que trabajar cada uno de ellos con afán y dedicación.

Hay personas que, de mayores, se limitan a esperar a morirse. Esto es un error. Hay que vivir muriendo y morir viviendo. Lo importante es apurar la vida hasta el final, como el buen vino que se saborea con fruición hasta la última gota.



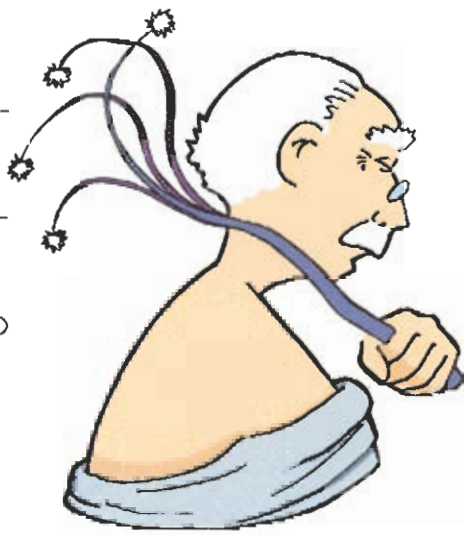
Llegar a viejo no es una tragedia ni una desgracia. Es tener la oportunidad de poder mejorar nuestros defectos, enmendar errores y pulir la Obra ya hecha. Una mala obra puede rectificarse con una buena terminación.

"Vejez es ya victoria...
y sonrío con gratitud
a la fortuna cómplice".

Jorge Guillén a sus 93 años

CINCO FORMAS DE NO VIVIR

Enfadarse por hacerse mayor, no gustarse viejo y agredirse uno mismo, es abrir la puerta a la amargura y a la depresión. Se sentirá insatisfecho, desgraciado y despreciable, y se culpabilizará. ¡No se castigue!: ser viejo no es un fracaso ni un crimen.



Tampoco sirve sacar la rabia contra los demás. Se hará Usted un cascarrabias resentido, criticando y arremetiendo contra todo, augurando catástrofes y males sin fin. La gente no le podrá soportar y le abandonarán.

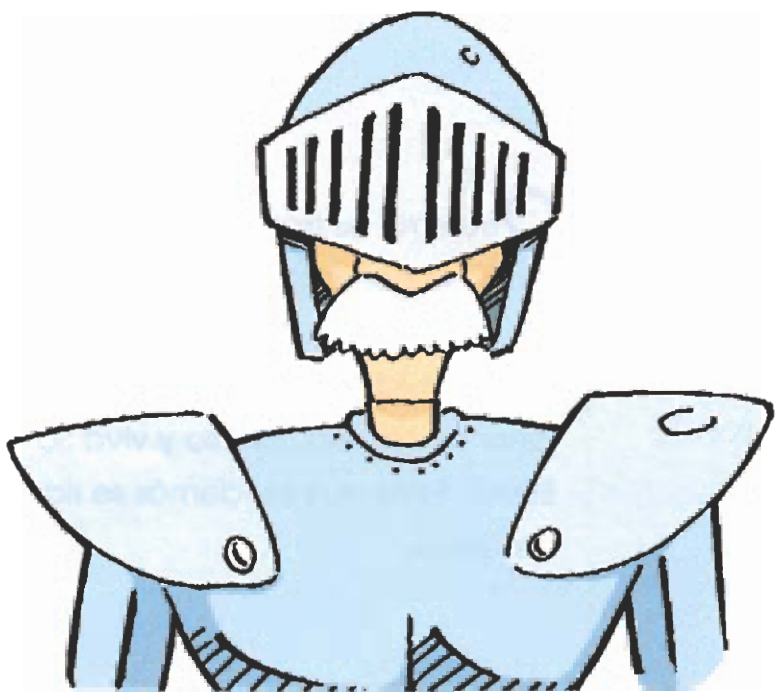
Otro error es tratar de seguir viviendo como si no pasara el tiempo, negando que uno se hace viejo, envidiando e imitando a los jóvenes. No sea ridículo y viva SU EDAD. Evite que los demás se rían de Usted.

Hay quien gusta de hacerse el pobrecito e infantilizarse para pedir mimos, poniendo cara de bueno y despertando la compasión de los demás. Ser un viejecito mimoso, dependiente y simpático no es una buena solución. No dará guerra pero tampoco será Usted mismo.
Se difuminará.

Finalmente, evite igualmente encerrarse en sí mismo, en una postura altiva de sabio ofendido, parapetado detrás de su supuesta irrebatible experiencia y dogmatizando desde su castillo. No "pase" de vivir que, ahora, más que nunca, necesita aprovechar el tiempo.

"Con frecuencia damos nombres amargos a la Vida, pero eso ocurre cuando nosotros mismos nos sentimos amargados".

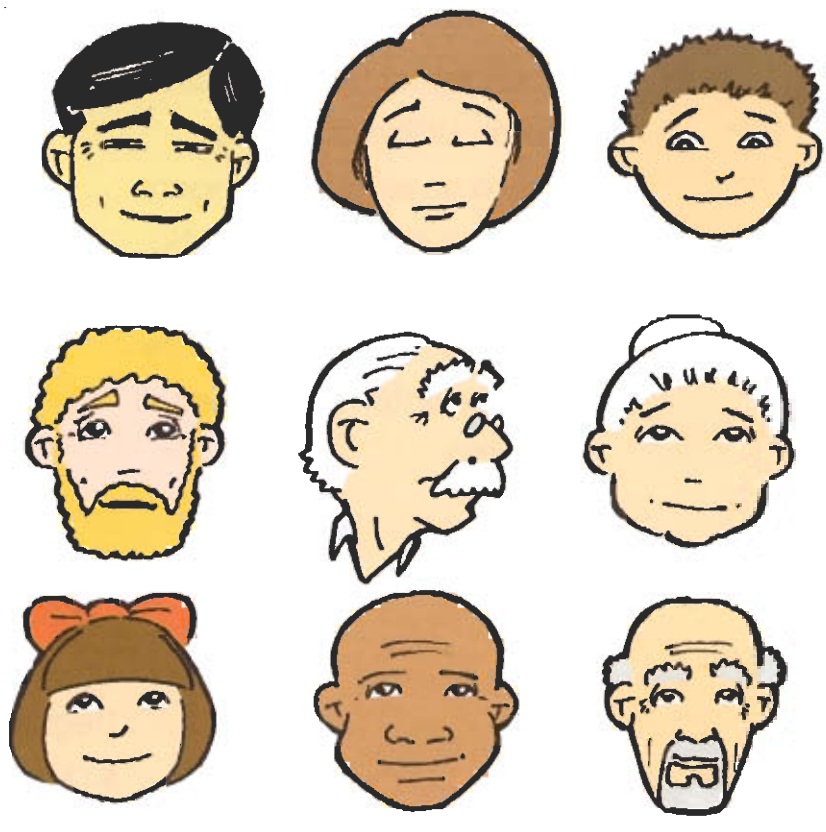
Khalil Gibran



VIVA HACIA FUERA

ABIERTO A LAS COSAS, a lo que le rodea, interesándose por el mundo en el que vive, activo y haciendo cosas, quizá desarrollando aficiones que nunca pudo cultivar, creando o recreando ideas que antes no tuvo ocasión de concretar.

ABIERTO A LA GENTE, respetando a los demás, aceptándolos con sus virtudes y defectos, acogiéndolos y queriéndolos en su realidad, relacionándose con ellos de forma leal y bienintencionada, huyendo de la crítica y del cotilleo.



"La vida conserva su valor mientras se concede valor a los otros, a través del amor, del enfado o de la compasión".

Simone de Beauvoir

VIVA HACIA DENTRO

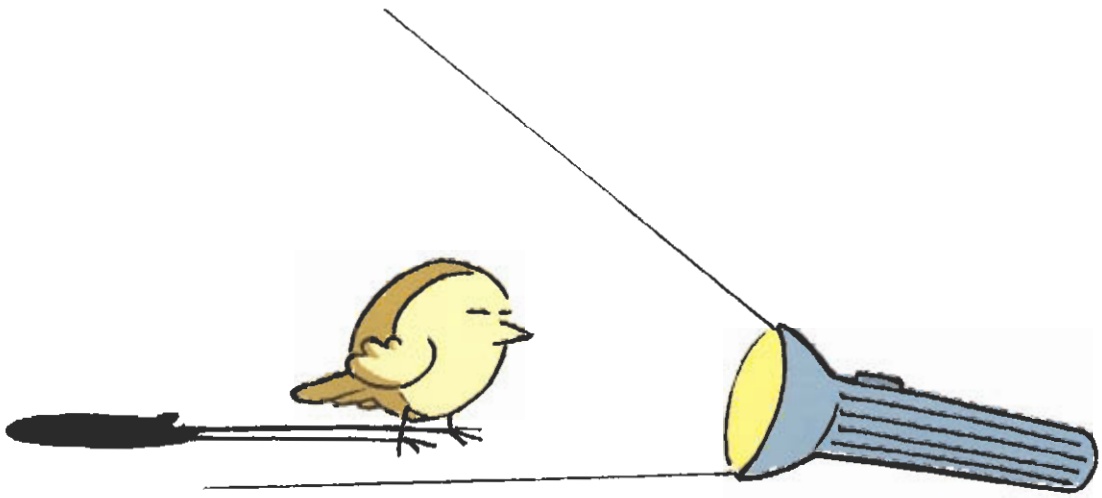
QUIÉRASE y haga las paces consigo mismo. Rechace las ideas de que preferiría ser más joven o de otro modo. Es como es y está muy bien. ¡Gústese!

PÁRESE Y PIENSE de vez en cuando. Reflexione sobre lo que está haciendo y acerca de lo que desea. Cultive la serenidad y la paz, así podrá verse mejor y reconocerse.

ALIENTE EL DESAPEGO de las cosas frívolas e intrascendentes. No se agarre a ellas. Utilícelas sin más, pero no se quede enganchado a las mismas. Sólo, así, podrá volar y ocuparse de lo verdaderamente importante. Valórese en sí mismo.

SABOREE EL TIEMPO y las cosas que en él se encuentran. Disfrútelas. Llegue a su fondo y sáqueles todo su jugo.

El mundo y la vida están repletos de sorpresas, de cosas buenas y bellas. Usted lleva dentro la fuerza y la luz que las puede hacer surgir y brillar.



La vejez es una ETAPA NUEVA, con dimensiones diferentes, repleta de expectativas y posibilidades. Escarbe en ellas y descubra todas sus ofertas.

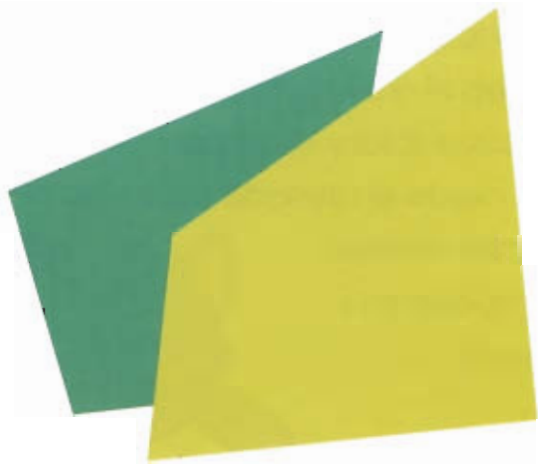
"Sólo el recuerdo permite al hombre entrar en la comprensión de su existencia".

Marcel Lègaut

Usted no ha perdido facultades. Las ha cambiado por otras distintas. Utilice sus nuevas adquisiciones y se le desvelará una nueva faceta del mundo. Entrará en otra dimensión gracias a sus CAPACIDADES NUEVAS.

ACTIVIDAD: LA MEJOR MEDICINA

DÉ MARCHA AL CUERPO



La actividad física, suave o fuerte, según pueda cada uno, vitaliza, alegra y vigoriza: mejora la circulación, activa los músculos, tonifica el corazón y despierta el cerebro. ¡Regenera su salud!

No hay que permitir que los demás hagan por uno aquellas cosas que uno puede hacer por sí mismo. La autonomía es un tesoro que hay que cuidar y cultivar con esmero.

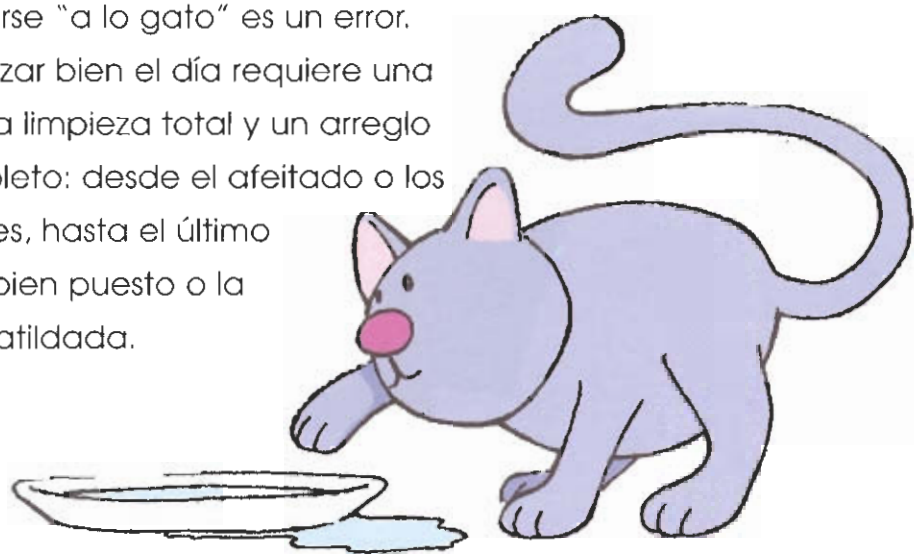
"El quehacer más bacedor es la ocupación".

José Luis Aranguren

La comodidad y la desidia son las grandes enemigas del viejo. No tiene sentido ser "abuelo de butaca": ni se lo pasa bien, ni se ayuda. Muchos peligros acechan al perezoso.

LA VIDA DIARIA ES CURATIVA

Lavarse "a lo gato" es un error. Empezar bien el día requiere una buena limpieza total y un arreglo completo: desde el afeitado o los dientes, hasta el último pelo bien puesto o la ropa atildada.



La mejor gimnasia es hacer las cosas habituales del día a día: asearse, salir a comprar, arreglar la casa, bajar a por el periódico, visitar al vecino, preparar la comida, fregar los cacharros, colocar un cuadro, poner en hora el reloj y... tantas cosas necesarias.

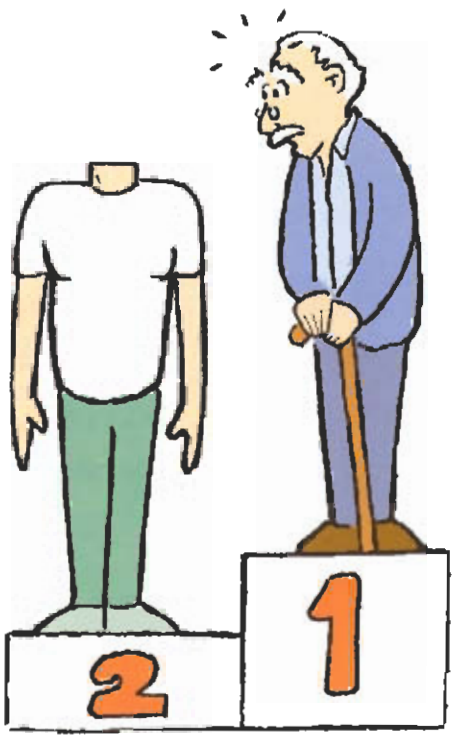
Salir, pasear... una charla en la plaza, en el mercado o a la salida de la iglesia vale más que mil excursiones al extranjero.

"Uno de cada cuatro españoles opina que la edad no hace al anciano".

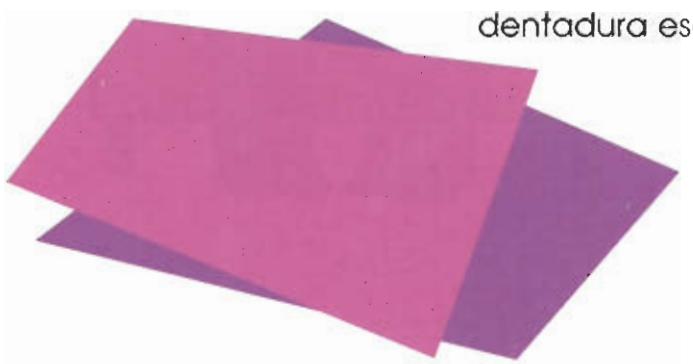
A. de Miguel

NO HAY LÍMITES

Un viejo con bastón vale mil veces más que un joven sin cabeza. Lo importante es hacer las cosas, aunque sea despacio y con ayuda.



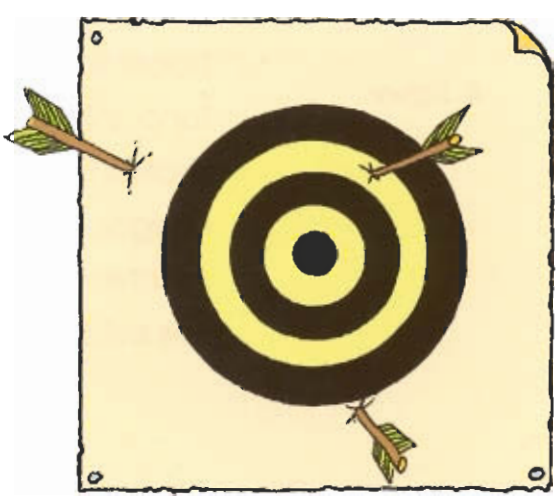
A mal tiempo, buena cara. A poco oido, buen audífono. A vista pobre, buenas gafas. A dentadura escasa, buen postizo.



"No ansíes lo que no tienes. Disfruta de lo que tienes".

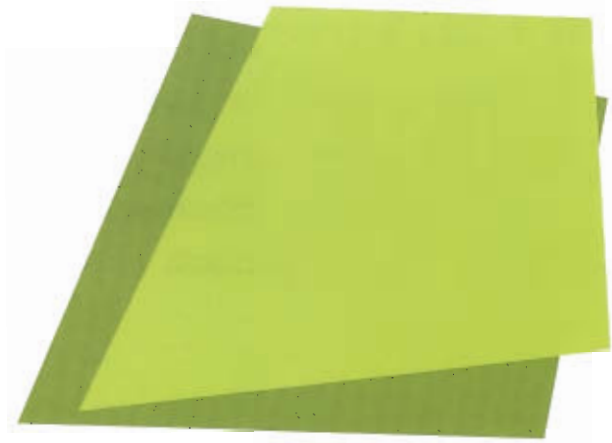
Proverbio Anónimo

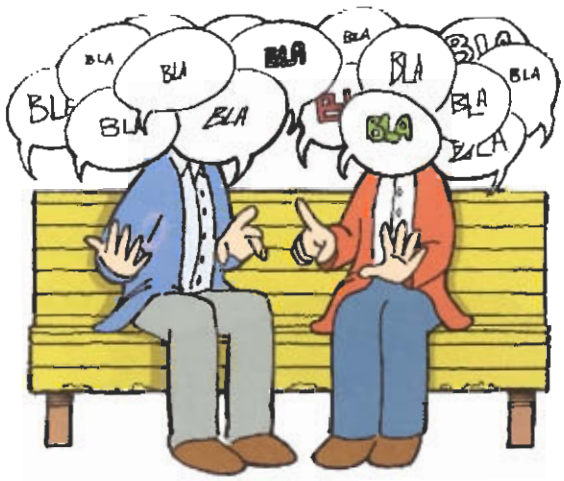
Los fracasos, los errores y los fallos no nos deben desanimar, deben ser motivo de nuevo estímulo y de volver a empezar.



NO ESTAR SOLOS

Hay que relacionarse con otros y no separarse. Por naturaleza, el hombre es un ser social. Aislado y sin relacionarse se empobrece. Saludar, hacer visitas, son costumbres que no deben perderse.



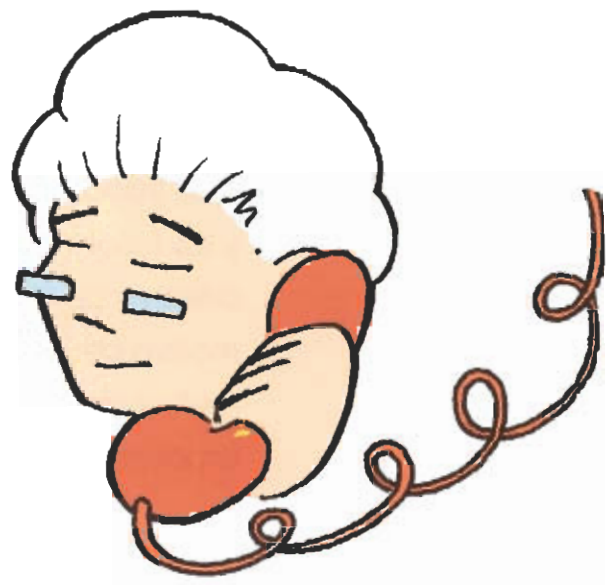


La plaza, el club, el bar, la sala de conferencias, la iglesia, el cine, la calle, son lugares de encuentro e intercambio. Hay que recuperar el arte de la "charla" y de la "parrafada".

"El hombre levanta murallas contra sí mismo".

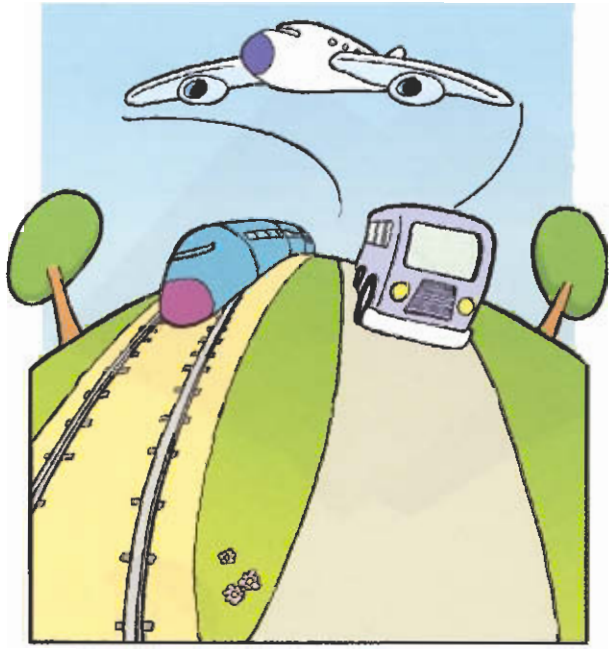
R. Tagore

Escribir felicitaciones, hacer llamadas de teléfono, intercambiar fotografías con familiares y amigos es una forma de mantener lazos afectivos estables.



ROMPER ESPACIOS Y TIEMPOS

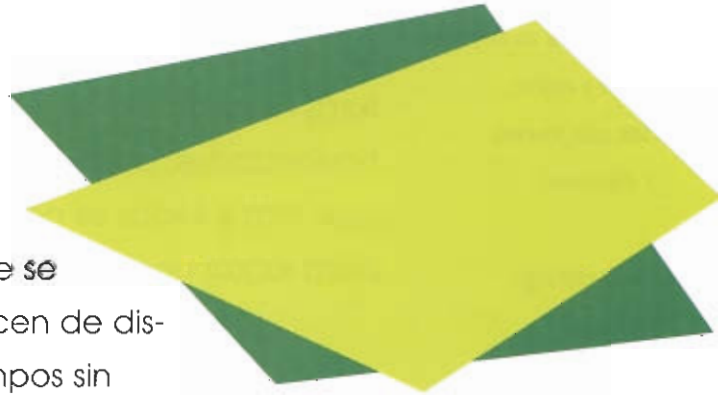
No basta con ser una persona de "su tiempo". El tiempo es universal, de todos. Hay que disfrutar lo antiguo, lo de siempre y lo nuevo. No limite su vida a una época.



Hoy en día , no hay distancias. Sacuda la pereza y anímese a volver al sitio donde vivió antes, donde hizo la mili o en el que estuvo de viaje de novios. Visite a familiares o conocidos. ¡Muévase! Contemplar lugares cargados de recuerdos y otros nuevos dan fuerza a su vida.

"Me envías cartas de amor con la luna, dijo la noche al sol. Mis lágrimas de rocío te responden en la hierba".

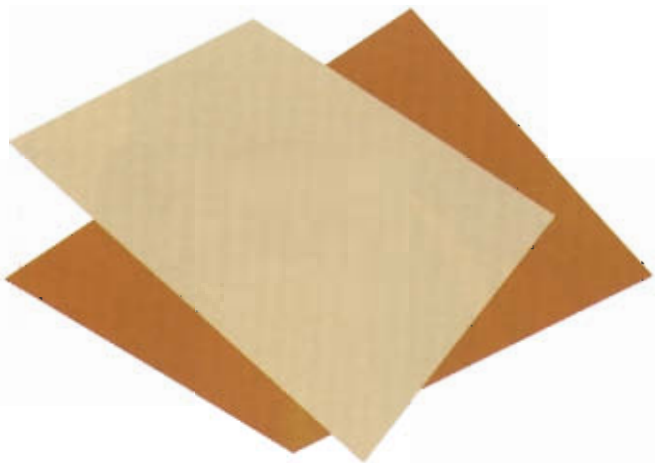
R. Tagore



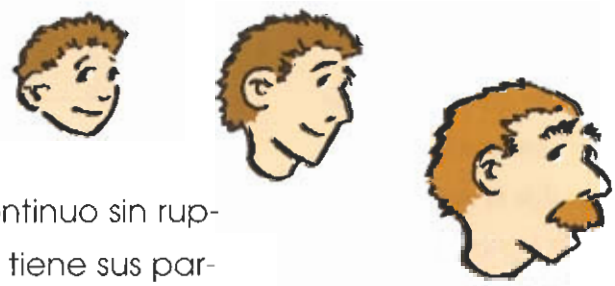
Las personas que se quieren no conocen de distancias ni de tiempos sin verse: siempre se tienen presentes.

DIALOGO ENTRE LAS GENERA-CIONES

Un viejo es una fruta madura en sazón. Cuando se la abre, de ella brota zumo y savia: experiencia y sabiduría. No se las puede quedar para él, las tiene que repartir.



Los niños y los jóvenes valoran muy positivamente a los ancianos por su capacidad de comprensión, por su tolerancia y por su humanidad. No tienen por qué estar separados.



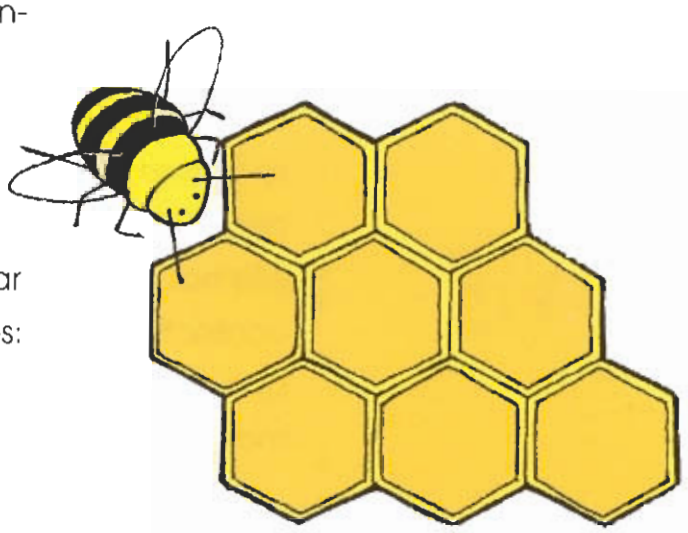
La vida humana es un continuo sin rupturas ni saltos. Cada edad tiene sus particularidades, pero ninguna es mejor que otra y todas se necesitan entre sí para lograr una UNIDAD.

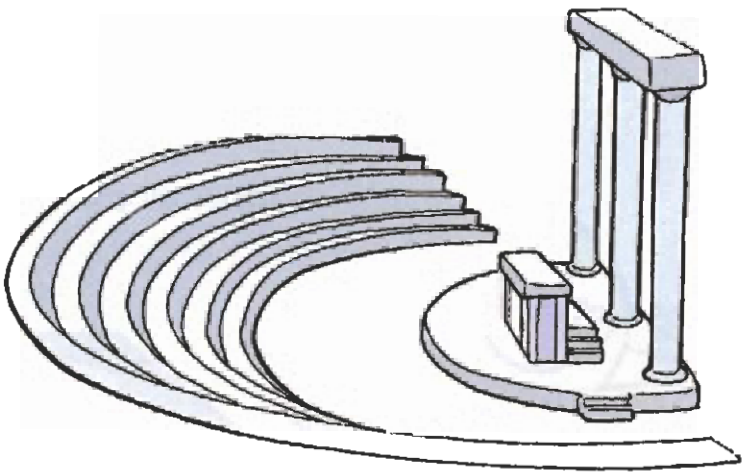
"Vivimos en un nivel de la historia y en un modo de sociedad tales, que ya no hay jóvenes y viejos: hay tan sólo jóvenes y enfermos".

P. Laín Entralgo

EL VIEJO EN LA COMUNIDAD

Comunidad es un conjunto de personas diferentes, en igualdad de derechos y obligaciones, que viven unidas para, entre todas, lograr unos objetivos comunes: el bien para todos.



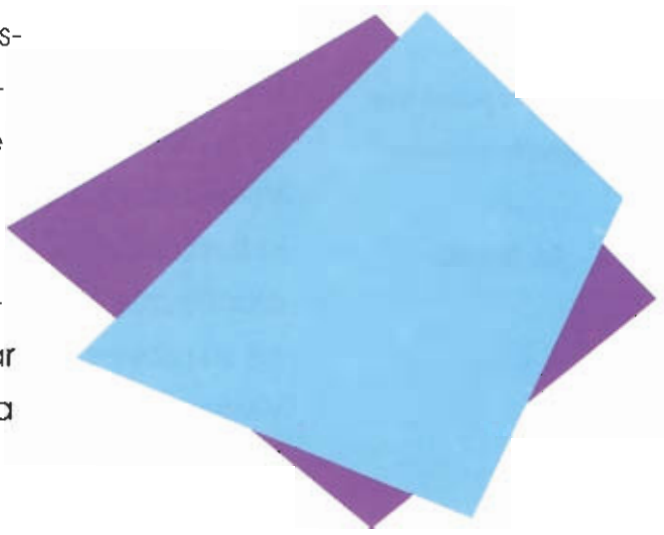


El viejo, por sus conocimientos y mayor templanza, siempre ha sido considerado un buen contribuyente para la marcha de una comunidad. El SENADO (Consejo de los Ancianos) es un ejemplo de ello.

"Los viejos son necesarios a la comunidad. Pero la comunidad se inclina a no entenderlo así".

J.L. López Aranguren

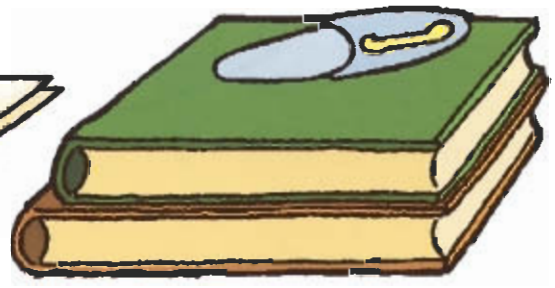
Los problemas de nuestro tiempo son patrimonio de todos. Lo son de los jóvenes, pero también de los viejos. Los ancianos tienen la obligación cívica de opinar sobre ellos y contribuir a solucionarlos.



PENSAR ES VIVIR

La cabeza no debe descansar nunca: es como el músculo, cuanto más se usa más se desarrolla. Gracias a ella nos mantenemos en contacto activo con lo que nos rodea y recreamos el mundo.

Leer, escribir, dialogar, razonar, juzgar, sacar conclusiones, opinar, sugerir, aportar... son actividades propias de la vejez.



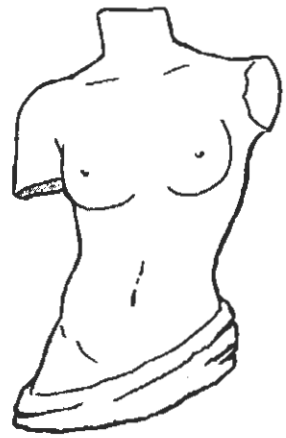
"El hombre posee una inteligencia creadora".

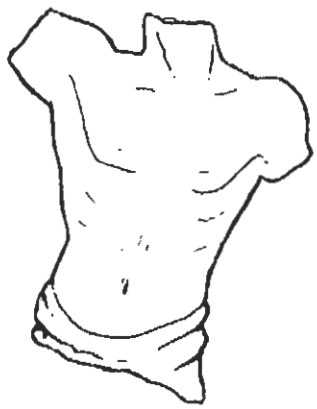
J.A. Marina

El anciano se enamora, sueña y fantasea... No sólo añora, también desea. Vive, con la fuerza del pasado, la ilusión del futuro. Hace planes que encajan en su proyecto. Vive y pervive.

CUIDAR EL CUERPO

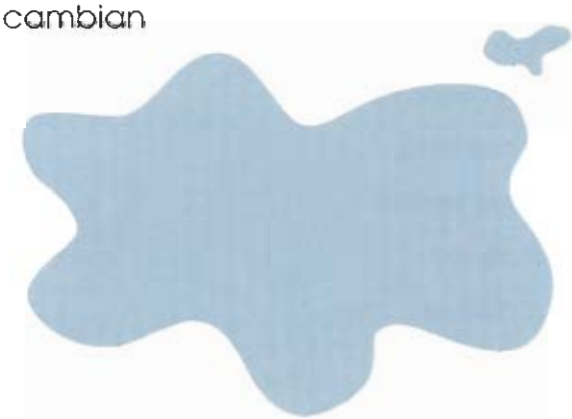
El cuerpo es lo que nos permite estar y hacernos presentes. Con él actualizamos nuestra vida y con él nos relacionamos con las cosas y con la gente.





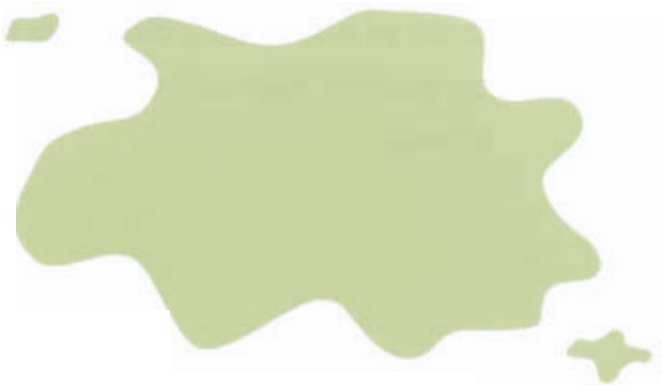
No es necesario que sea bello, fuerte ni perfecto. Basta con que nos sirva para canalizar nuestros deseos, realizar nuestras decisiones y compartir nuestra existencia.

El cuerpo no es una máquina: es una forma de ser y de manifestarnos a través de unos órganos y elementos, que no mueren cuando envejecemos sino que cambian y se modifican con el tiempo.



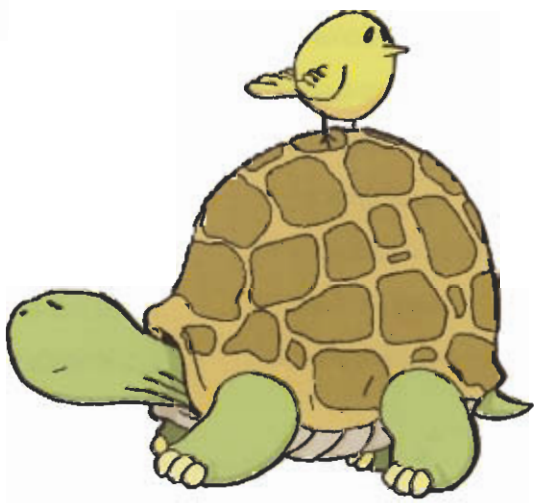
LOS CAMBIOS DEL CUERPO

La piel se llena de arrugas y se reseca, se cubre de manchas y se pierde vello, se afina y se queda abandonada de grasa. Es una tarjeta de presentación con papel más fino e ilustrado.

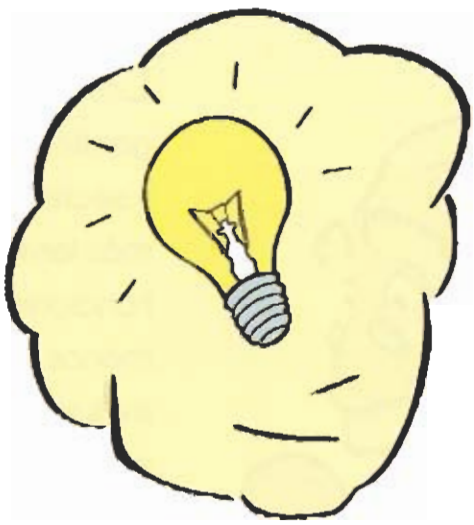


Los aparatos digestivo y genitourinario pierden tono y secreciones, se vuelven más lentos y quedos. Funcionan más despacio y menos impulsivamente: más serenos, más próximos a descubrir la degustación y al saboreo.

Los pulmones y el corazón no tienen el vigor de antes pero, a nuestro paso, pueden llevarnos a cualquier parte. Lo importante es saber utilizarlos adecuando las metas a las posibilidades.



El "reuma" es un conocido y tenaz acompañante de la edad. La artrosis y la osteoporosis son sus principales proveedoras. El esqueleto y los músculos se encogen y debilitan, pero no el "espíritu" que se hace fuerte con la vida.

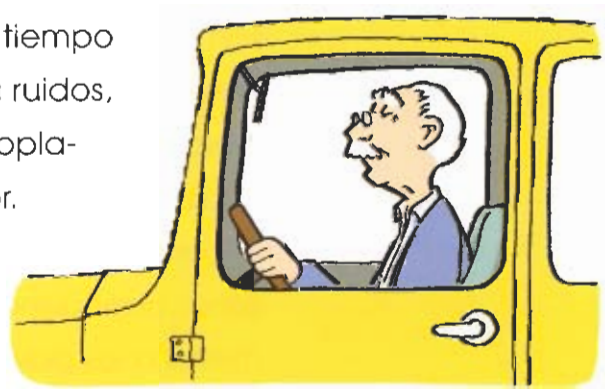


El sistema nervioso es el que lleva la energía y electricidad del cuerpo: se vuelve un poco más lento y limitado. Se pierde oido, vista y olfato pero se gana vida interior. Se duerme menos pero se piensa más.
¡Toda una ganancia!

"Que nuestra vida sea un luminoso cotidiano que se renueva cada día como las rosas que el rosal ofrece, todas distintas pero todas nacidas de una misma savia".

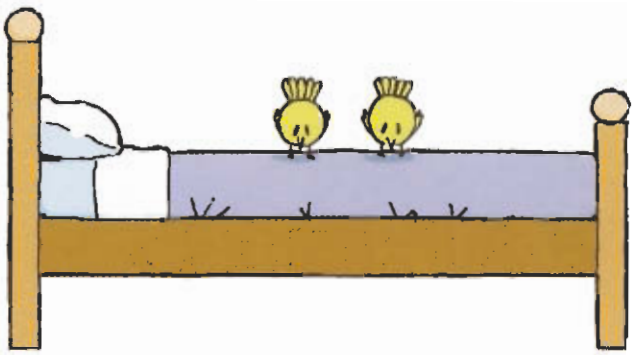
P. Salinas

El cuerpo es como un coche: aunque con el paso del tiempo pierda potencia y haga ruidos, gana en confianza y acoplamiento con su conductor.
Lo importante es saber usarlo.

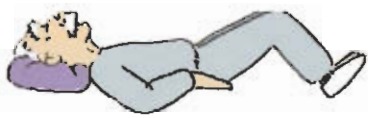


¡ARRIBA¡

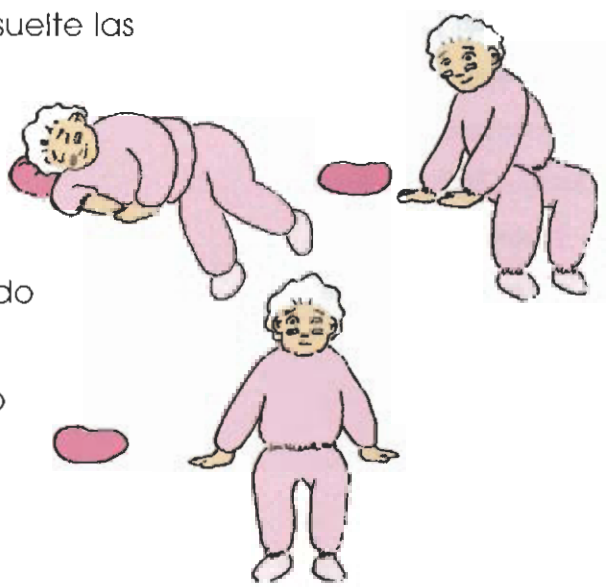
Los cambios bruscos desde una posición horizontal a otra vertical pueden ocasionar mareos. Levántese de la cama de forma metódica y aprenda a no caerse. Incorporarse bien significa empezar con buen pie.



1. Acostado de espaldas, flexione las rodillas y lleve los muslos hacia el vientre. Agarre las piernas por debajo de las rodillas, con las manos entrelazadas. Curvado sobre la espalda balancéese suave y lentamente...

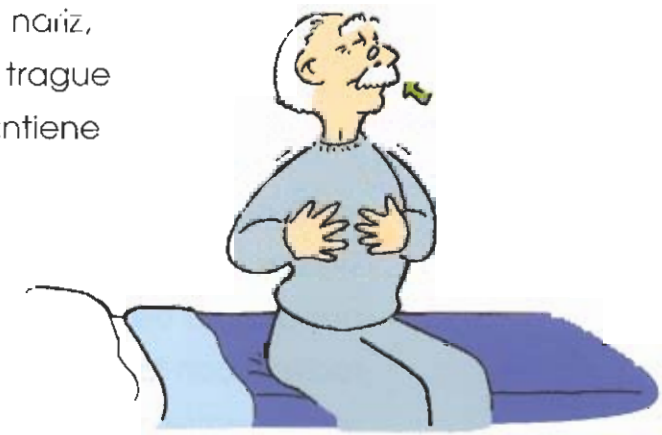


2. Gire sobre el costado y suelte las piernas para que caigan fuera de la cama. Apóyese sobre las manos y levante el torso. Quédese un tiempo sentado en la cama...quiérase y gratifíquese: ha empezado bien el día.



Sentado en el borde de la cama haga ejercicios de limpieza bronquial:

1. Tome aire por la nariz, hinche el pecho y trague saliva mientras mantiene el aire.

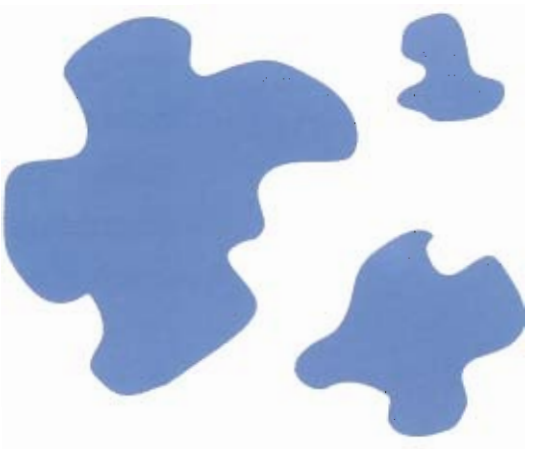


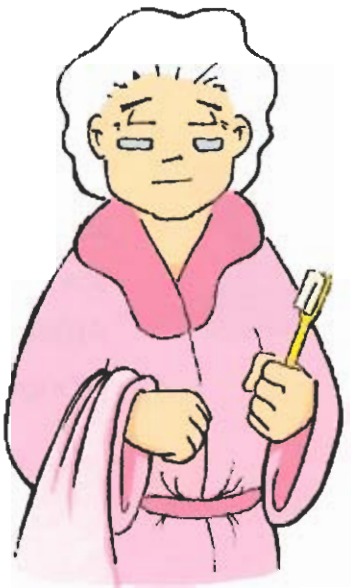
"...Terminado el estudio, hacía quince minutos de ejercicios respiratorios en el baño, frente a la ventana abierta, respirando siempre hacia el lado por donde cantaban los gallos, que era donde estaba el aire nuevo..."

G.García Márquez

2. Tosa dos veces con la boca entreabierta, expulsando el aire con fuerza, metiendo la tripa y deshinchando el pecho.

EL ASEO DIARIO y el cambio frecuente de ropa son los mejores arreglos del cuerpo. Incorpórese de la cama lentamente e inicie la pequeña aventura diaria: la puesta a punto para un amanecer diferente.





LA HIGIENE PERSONAL es un arte que cada persona debe cuidar y cultivar con esmero. Con ello alarga y mejora su vida. No es sólo una "obligación", debe ser una "ocupación" merecedora de tiempo y dedicación.

Si puede, DUCHESE a diario con agua caliente (utilice jabones y champús de tipo neutro, en pequeñas cantidades). Cuando note la espalda desentumecida, pase la ducha al agua fría y diríjala a los pies, piernas y muslos durante un poco de tiempo. ¡Revivirá!

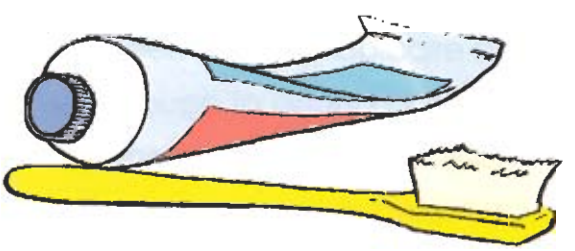
SÉQUESE con mimo: siéntese y pase la toalla por todos los pliegues de su cuerpo. Frote el cuerpo con energía y dése pequeños masajes para activarlo. Si es caprichoso puede darse alguna crema, le sentará bien.

Cuide su PELO, lavándolo a menudo. Péinese con atención y con gusto. Libere su cuerpo de pelos sobrantes: depílese, recorte los pelillos de la nariz y de los oidos. Aféitese a diario y cuide su barba. ¡Póngase guapo/a!

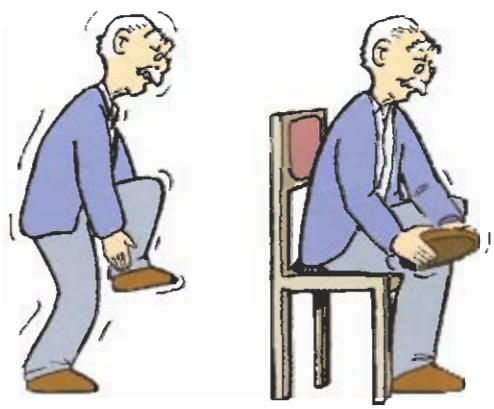
"...Después de bañarlo,
Fermina Daza
lo ayudaba a vestirse,
le echaba polvos de talco
entre las piernas,
le untaba
manteca de cacao
en las escaldaduras..."

G.García Márquez

Lave sus DIENTES todos los días, aunque sean postizos, después de cada comida. Enjuáguese la boca con soluciones mentoladas o de limón. Con ello mejorará el mal aliento que produce la falta de saliva.



No se olvide de las UÑAS de manos y pies. Una vez a la semana, mejor en día fijo, ¡acuérdese de ellas! y préstele les atención: córtelas. A diario límpieselas.



Vista ROPA cómoda de algodón o de lana. No utilice fibras sintéticas. Asegúrese de que sus ropas huelen bien. Cambie la ropa interior a menudo: si puede, todos los días.
Vístase sentado: no se apoye en la pared, evitará caerse.
Póngase los zapatos apoyándo el pie sobre una banqueta. ¡Ya está a punto!

DEDIQUE TIEMPO a su aseo, es una parte importante de su día. Hágalo bien y con buena técnica: procure mantenerse erguido, si dobla la espalda es posible que le dé un tirón y luego no pueda enderezarse. Vaya despacio si tiene prisa.

Si observa que una mancha de su piel, un lunar o una verruga cambia de tamaño o forma, o bien aparece por primera vez: acuda a su médico.

"Ni te lavas ni te peinas
ni sales de ese rincón.
Contigo queda la sombra,
conmigo el sol".

Miguel Hernández

A PUNTO POR DENTRO

Todos los días, después del aseo y antes de desayunar:

GIMNASIA RESPIRATORIA

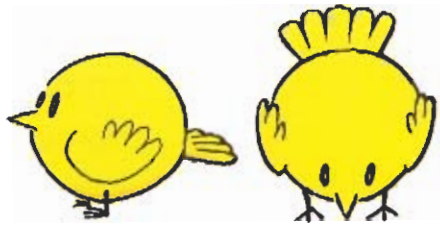
Tumbado boca arriba sobre una superficie dura, doble las rodillas hasta colocar las plantas de los pies en el suelo. La cabeza sin almohada y la barbilla pegada al pecho. La mano derecha sobre el estómago y la mano izquierda sobre el pecho... relájese.

1. Coja aire por la nariz, tanto cuanto pueda. Notará que la mano sobre el estómago se eleva (si no ocurre esto y lo que nota es que se mueve la mano izquierda sobre el pecho, está haciendo mal el ejercicio). Aguante la respiración hasta contar, muy despacio, hasta cinco.

2. Eche el aire lentamente por la boca sin hinchar los carrillos y colocando los labios como si fuera a silbar. Apriete con la mano derecha el estómago hacia adentro y hacia arriba. Cuente hasta diez (si se marea cuente menos).

Puede realizar este ejercicio sentado en una silla.

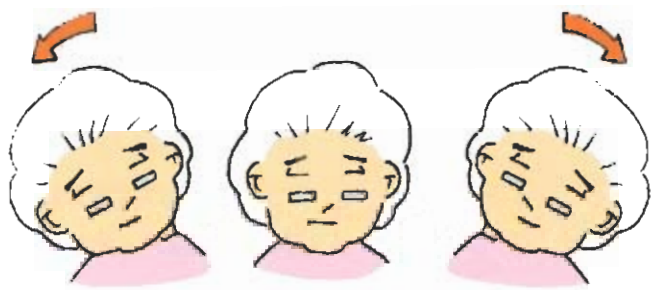
Realizar unos ejercicios para el cuello, hombros y caderas le hará bien y ocupará su tiempo. Puede ser una buena forma de romper la monotonía y una manera adecuada de quererse.



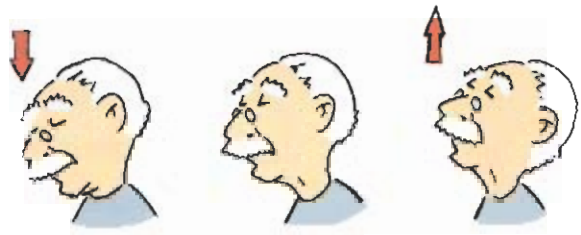
LOS EJERCICIOS PARA EL CUELLO son sencillos y muy eficaces: Siéntese en una silla y apoye los pies en el suelo. Ponga las manos en las caderas y la cabeza mirando al frente.

1. Gire la cabeza a la izquierda, manteniendo la vista al frente e intente que la barbilla toque el hombro izquierdo. Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio a la derecha. Así varias veces.

2. Luego intente llegar con cada oreja al hombro correspondiente.

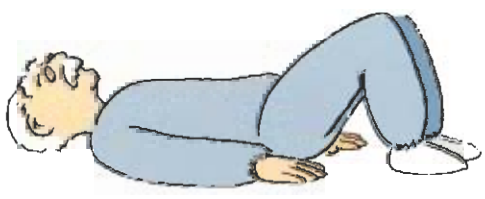


3. Flexione la cabeza, adelante y atrás, tratando de tocar con la barbilla el pecho y/o de ver el techo.



A continuación coja un objeto con algo de peso y gire sus **HOMBROS** con los brazos extendidos varias veces.

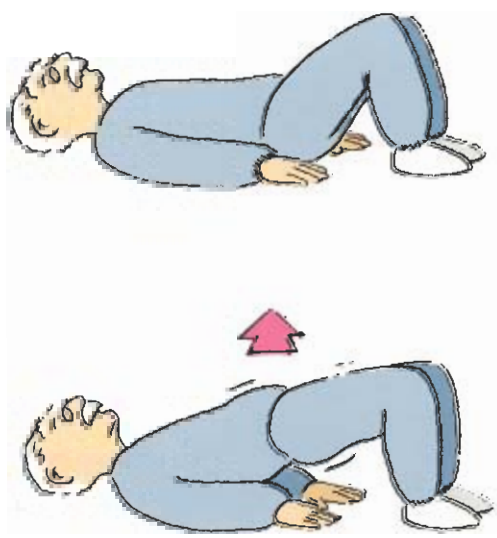
Échese en el suelo, sobre su espalda, con las piernas flexionadas y los brazos extendidos con las palmas contra el suelo, levante las **CADERAS** apoyándose en brazos y manos. Aguante en esta posición unos segundos: descanse y repita el ejercicio una serie de veces.



3. Flexione la cabeza, adelante y atrás, tratando de tocar con la barbilla el pecho y/o de ver el techo.

A continuación coja un objeto con algo de peso y gire sus **HOMBROS** con los brazos extendidos varias veces.

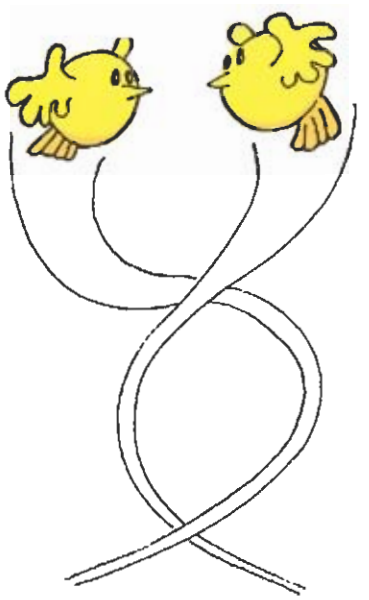
Échese en el suelo, sobre su espalda, con las piernas flexionadas y los brazos extendidos con las palmas contra el suelo, levante las **CADERAS** apoyándose en brazos y manos. Aguante en esta posición unos segundos: descanse y repita el ejercicio una serie de veces.



Haga ejercicio, ande cuando menos una hora diaria. El ejercicio aumenta y fortalece los músculos, neutraliza la descalcificación de los huesos, activa el corazón y los pulmones, evita la obesidad y conserva ágiles nuestros sentidos.

" Dadme para mi vida
todas las vidas,
dadme todo el dolor
de todo el mundo,
yo voy a transformarlo
en esperanza".

Pablo Neruda



El cuerpo y la mente no son dos realidades separadas. Forman una unidad indiferenciable. Cuando el cuerpo está bien, también lo están la mente y los sentimientos. Saltamos de alegría y nos encogemos de pena. Estar en forma significa sentirnos bien, ser felices y vivir sin dificultades.

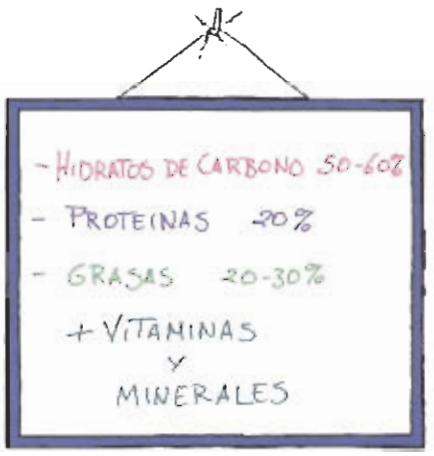
SABER COMER Y DESCOMER

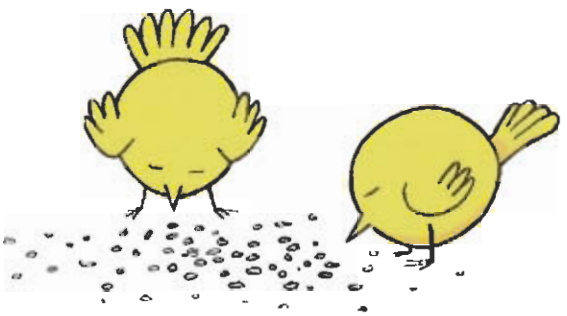
COMER: UN ARTE Y UNA ARTESANÍA

Comer es una actividad cotidiana y placentera que nos proporciona el combustible que nuestro cuerpo necesita para vivir. Dentro de éste, los alimentos se transforman en energía (calorías) para activar todos nuestros órganos y funciones.

La tarea comienza con una buena elección de los alimentos y su adecuada preparación. Posteriormente, hay que masticarlos muy bien y tragarlos lenta y reposadamente. De esta forma, se digerirán bien y liberarán todas las sustancias nutritivas que encierran.

La persona mayor necesita menos calorías al haber disminuido su actividad física y su masa corporal. Es importante que el aporte de sustancias nutritivas sea equilibrado y que no le falten vitaminas y minerales.





Dedique tiempo a su comida y saboréela. Es una forma de tomar contacto consigo mismo y de quererse. No debe vivir para comer, pero si debe comer para vivir, y esto es importante y gozoso.

Cuide su dentadura. Sea frugal en las comidas. Levántese de la mesa con un poco de apetito. Invite a algún amigo, a algún nieto, a comer. Aprenda a cocinar, diviértase, obsequie al otro con un detalle de su ingenio. ¡Siéntase bien!

Consuma, especialmente, frutas, verduras y pescados. Tome muchas vitaminas (en ensaladas y frutas del tiempo). Y, sobre todo, coma sentado, a su hora, con toda la dedicación que se merece. Es uno de los actos más trascendentes de todo el día: su horario de comidas divide los tiempos y reparte el resto de sus actividades. ¡No lo olvide!

"Reinaba allí una dulce temperatura; la campiña era verde, florida, deliciosa; parecía un jardín bien cultivado y una primavera perpetua .....

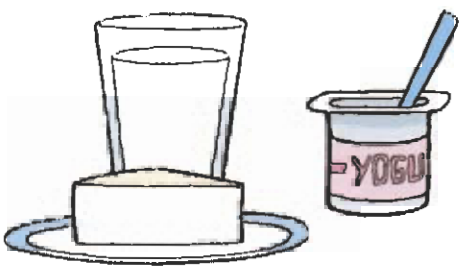
...; saboreé en secreto el placer de sentirme dueño de aquellas maravillas....

...; cogí limas aún verdes, que eran sanas y agradables al paladar, y, mezclando su zumo con agua, obtuve una bebida saludable y fresca".

Daniel de Foe

UNA DIETA SALUDABLE

Si Usted padece hipertensión arterial, sobrepeso, cifras elevadas de colesterol o de ácido úrico, dificultad para desplazarse o exceso de ázucar en la sangre le proponemos seguir estas sucintas sugerencias que, a buen seguro, le van a mejorar su analítica y su bienestar.



Tome un vaso de leche desnatada a diario y complemente, en días alternos, sus necesidades de productos lácteos con un yogur o queso fresco sin sal.

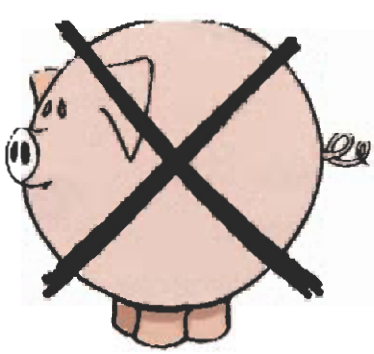
Coma dos veces al día, en cantidad moderada, pescado o carne de pollo o de vacuno, dando prioridad al pescado blanco.

Es aconsejable que estos alimentos se acompañen de vegetales, conformando un plato único, equilibrado y suficiente por comida principal: paella, estofados, guisos de patatas, legumbres cocidas o pastas.

Ensaladas, verduras o consomés pueden constituir el primer plato de la otra comida del día.

El consumo de sal debe reducirlo siempre e incluso suprimirla si lo aconseja su médico.

Intente utilizar poco aceite en la cocina y que sea de origen vegetal. No obstante, puede comer alimentos fritos en dos o tres ocasiones por semana.

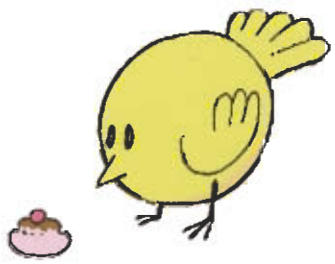


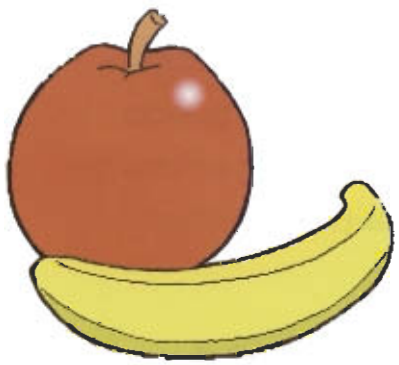
Sea cauto con los siguientes alimentos: cerdo, embutidos, marisco, cordero, queso curado y mantequilla. En algunos casos, habrán de ser eliminados de la dieta.

En términos generales, la cifra media de huevos será de dos o tres por semana.

El pan integral (rico en fibra) es más recomendable que el refinado; pudiéndose tomar una o dos rebanadas en el desayuno.

No son imprescindibles en la dieta el azúcar y los alimentos dulces, por ello reduzca su consumo al máximo.





Dos o tres piezas de fruta diarias son el contrapunto ideal a las comidas principales. Tomadas entre horas le quitarán la sensación de hambre.

Es IMPRESCINDIBLE esforzarse en tomar líquidos, fundamentalmente a expensas de agua, infusiones y consomés.

"Que el vientre entonces, bien disciplinado, buscó satisfacción y no hartura, y estaba la garganta sin pecado.".

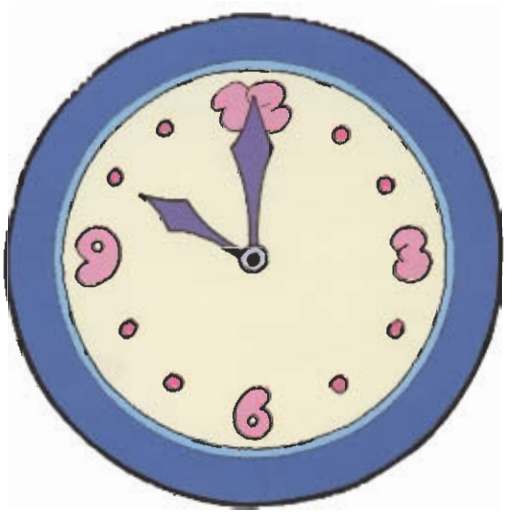
Francico de Quevedo

DESCOMER: FUNCIÓN Y NO OBSESIÓN

La pereza intestinal va de la mano de la holgazanería mental y de la molicie física. Quien no mueve sus piernas ni usa su cerebro acumula probabilidades para el estreñimiento.

Beber agua en abundancia, tomar frutas y verduras cuantiosas, darse buenos paseos y evitar el uso frecuente de laxantes son los remedios naturales más eficaces contra la excesiva retención de heces.

Se educa el intestino como se educa a un niño. Ponga en hora su reloj intestinal: todos los días después del desayuno siéntese en el retrete, eleve sus pies apoyándolos sobre una banqueta de unos 15 cms. de alto y espere pacientemente mientras ojea el periódico o escucha la radio.

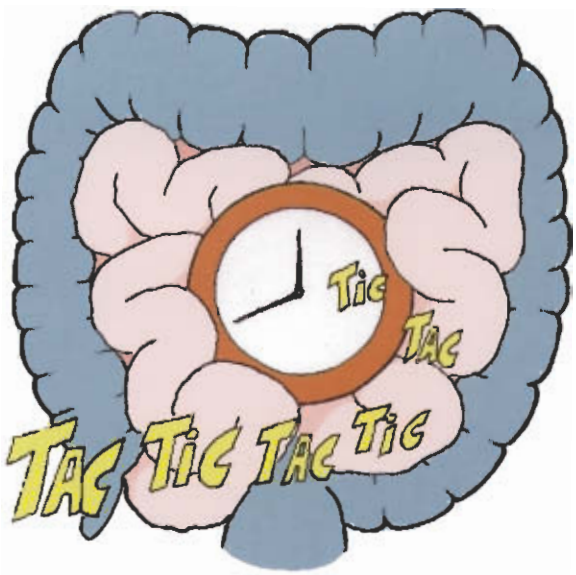


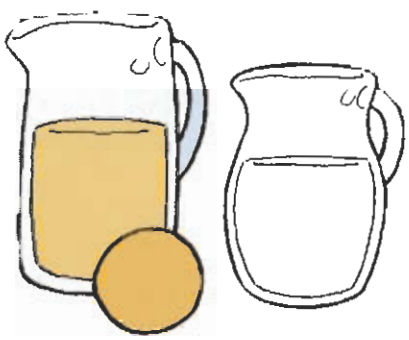
No se obsesione con su función intestinal, domínela Usted a ella antes de que ella le controle a Usted. Si no hace de vientre en quince o veinte minutos ¡no pasa nada! levántese y otra vez será.

Si tiene ganas de ir al baño entre horas, trate de evitarlo y procure esperar a su hora habitual (preferentemente después del desayuno o tras la comida del mediodía).

Los alimentos con fibra son buenos compañeros del peristaltismo (movimientos del intestino para empujar la comida): la mayoría de las frutas, las verduras y las legumbres en puré animarán a su cuerpo a moverse y descomer.

Comer a las mismas horas, caminar de forma regular y a intervalos programados, hacer bicicleta estática, realizar la compra diaria, tener la mente ocupada con encargos y quehaceres, son todas ellas buenas formas de activar el reloj intestinal.





Un zumo de naranja en ayunas, por la mañana, y dos litros diarios de líquido aligeran las heces y les invitan a salir sin prisas pero sin pausa.

"Quedó mi cuerpo vacío,
negro saco,
a la ventana.
Se fue.
Se fue, doblando las calles.
Mi cuerpo anduvo,
sin nadie".

Rafael Alberti

Rechazar los laxantes recomendados por la vecina o amiga y tomar exclusivamente el recetado por su médico, en la forma por él indicada, es señal de cordura y sensatez.

REPOSTAR

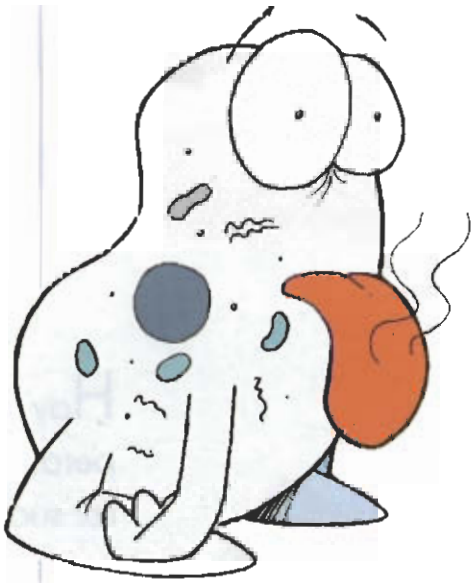
EL AGUA: FUENTE DE VIDA

¡Somos agua! Casi el 70% del peso de una persona lo constituye el agua, repartida por todos sus tejidos: piel, músculos, hígado, pulmones, glóbulos, etc., y por sus líquidos: sangre, linfa, secreciones y varios más.

El cuerpo elimina el agua que no necesita, desechando la sobrante, por los riñones, la piel y el intestino. De paso, limpia con ella el cuerpo, arrastrando residuos e impurezas.

El agua invade el organismo, por vía digestiva y de allí pasa a la sangre, de ésta a los espacios que hay entre las células y, por último, se introduce dentro de las mismas, con el fin de participar en fenómenos químicos esenciales para mantener la vida. El agua es, sin duda, su mejor amiga.

Al igual que el motor de un coche se quemaría si su radiador se hubiese quedado seco, el cuerpo -vehículo de vida- aguanta poco tiempo sin agua. Una persona puede sobrevivir varias semanas sin comer, sólo unos pocos días sin beber. NO DESCUIDE RELLENAR SU "RADIADOR"



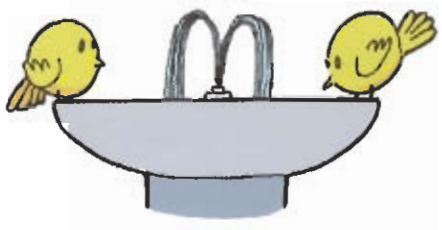
La **DESHIDRATACIÓN** es uno de los mayores enemigos del anciano. Sus células, ya de por sí, están algo más resecas que en edades más jóvenes. La ausencia de líquidos puede disminuir el funcionamiento de estas células a niveles muy peligrosos para la vida de la persona. TRATE DE NO ACERCARSE A ELLA.

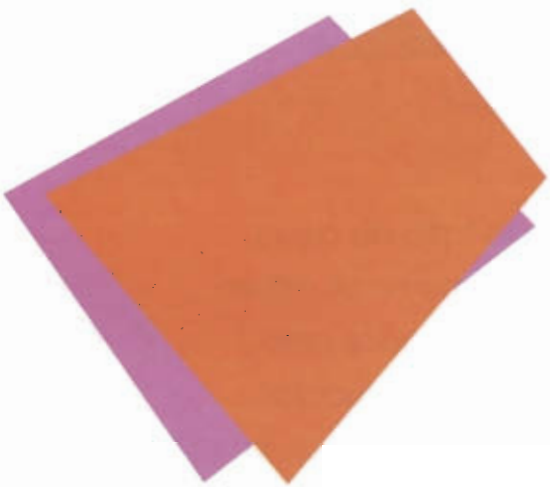
Ante la falta de agua, el organismo hace esfuerzos desesperados para compensar la situación: el riñón deja de filtrar, la orina se concentra y apenas se elimina; a menudo no es suficiente y la persona se siente mal: sedienta, confusa, mareada, torpe y muy cansada.

A LAS PRIMERAS SEÑALES COMIENCE A BEBER CON FRUICIÓN.

El agua se elimina como vapor en la respiración, como sudor en el ejercicio y formando parte de la orina y de las heces en los procesos de depuración del cuerpo.

COMPENSE SIEMPRE SUS PÉRDIDAS CON LA SUFICIENTE TOMA DE LÍQUIDOS.

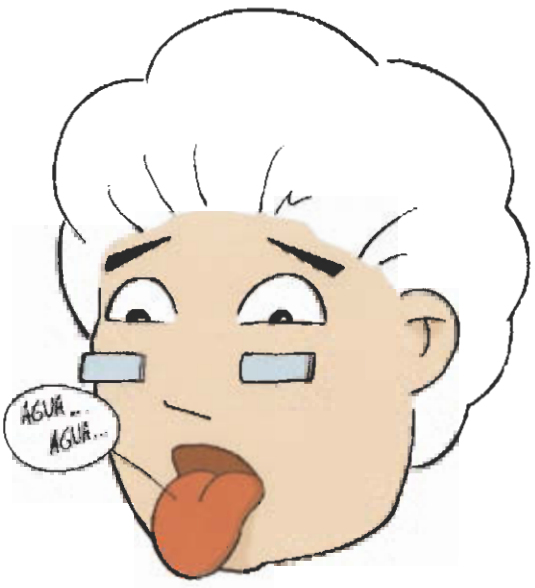




Hay varias formas de perder agua en exceso: sudar mucho, padecer diarreas o vómitos, orinar demasiado (diabéticos) o sufrir hemorragias. Todas ellas puden ser controladas y Usted tiene que solucionarlas cuanto antes. Acuda al médico cuando sea necesario.

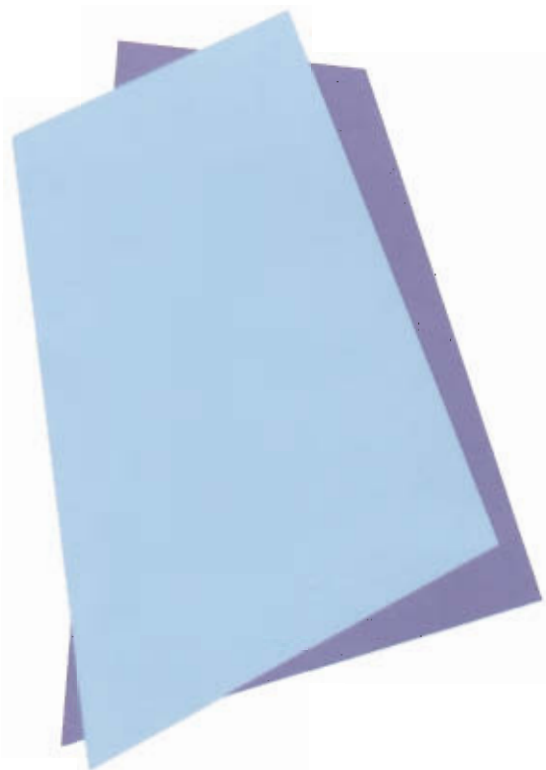
Pero la mayor causa de deshidratación es NO BEBER LO SUFICIENTE. La pereza y la desidia pueden llevarle a situaciones delicadas. ¡Sea Usted inteligente! y "riegue" su cuerpo por dentro con frecuencia.
NO DEJE QUE SE MARCHITE.

LA SED es la señal de alarma que indica que el cuerpo necesita más líquido: unos dos litros y medio al día por término medio. De ellos, casi dos litros deberá facilitárselos en forma de bebida. ESCUCHE A SU SED, no la haga esperar. Si no la atiende, dejará de avisar como el despertador que se apaga solo... y el daño puede comenzar a apoderarse de su cuerpo.



" Bueno es saber que los vasos nos sirven para beber; lo malo es que no sabemos para qué sirve la sed".

A. Machado



Haga del beber un entretenimiento. Alterne el agua fresca y grata con algún zumo natural (que, además, le proporcionará vitamina C si lo elige bien) o con infusiones de hierbas o malta.

No se olvide de la leche, tomada entre comidas: no sólo es aporte de líquidos, sino también alimento.

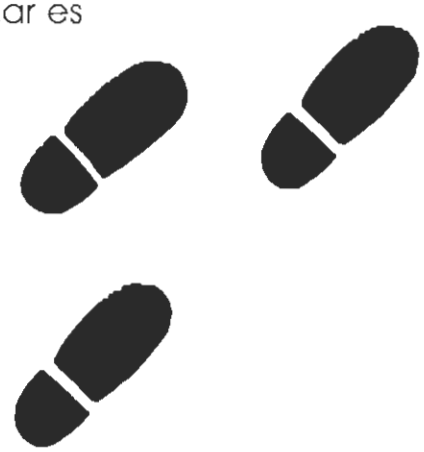
Beber es divertido aunque sea SIN ALCOHOL.

IR DE MARCHA

ANDAR, ANDAR, ANDAR

El montañero extraviado en la nieve sabe que no debe detenerse porque, de hacerlo, morirá congelado. El viejo conoce que, de pararse, morirá atrofiado.

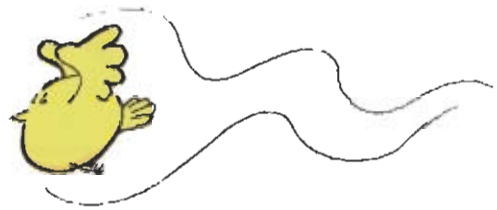
Marchar significa dejar huella. Desplazándose reconocemos nuestro espacio y establecemos contacto con otras personas. Renunciar a andar es desistir de vivir y de dejar recuerdo.



Nuestro esqueleto y nuestros músculos se modifican y necesitan revisiones periódicas. Su mejor medicina es la actividad. Su mayor peligro el reposo.

La gallardía se nutre de la actividad. Es ágil y bien plantado el que se mueve, deambula y busca.

Moverse y desplazarse es un tributo al sentido común. Sólo las personas poco lúcidas y sin ambiciones deciden quedarse quietas y autoeliminarse. El "caldico y quietud" es la peor compañía del viejo.



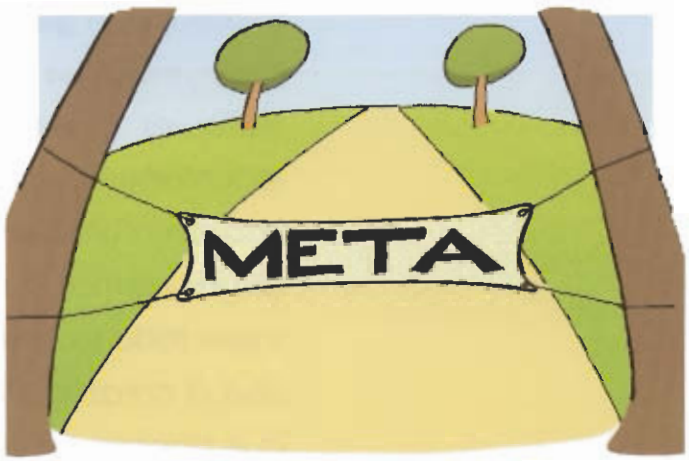
Caminar es insuflar vida, engrasa las articulaciones, mejora el equilibrio, oxigena el cuerpo, fija el calcio a los huesos... y relaja. Un buen paseo vale más que un premio de lotería.

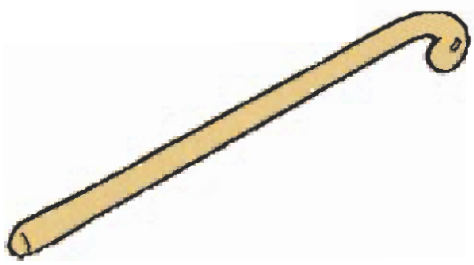
"Quien vive de prisa no vive de veras, quien no echa raíces no puede dar frutos".

J. Santos Chocarro

Lo importante es acceder a los sitios. No importa el tiempo que nos cueste. La vida consiste en realizar la tarea. La prisa no existe: sólo existen gentes que tienen prisa.

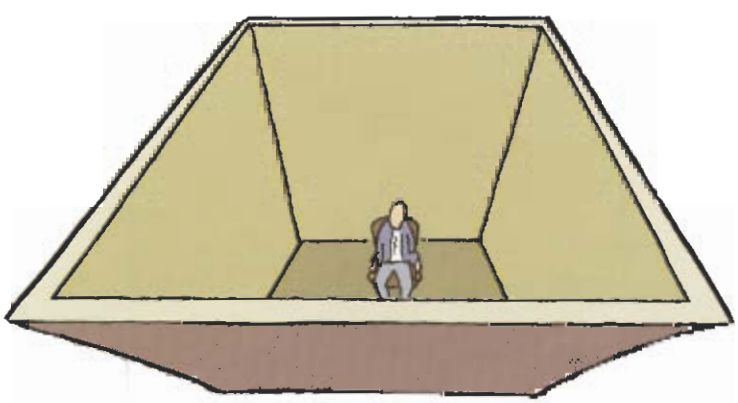
Desplazarse es ir de un sitio a otro: no cuenta si se hace con dificultad o tambaleándose, ni preocupa la figura. Al andar no se va a hacer una exhibición, sólo importa lograr la meta.





Valernos de un bastón o de un brazo amigo es señal de aceptación y de saber vivir en la realidad. Jamás debería ser motivo de vergüenza.

Al arrimo del sol, o protegiéndonos del frío, al pasear se nos presenta la ocasión de conocer gente y de hacer amistades (más aún, si vamos con un perro). Las piernas son, también en esto, buenas aliadas del corazón.



Quien anda tropieza, pero quien no anda, se apoltrona y entumece. El riesgo de caídas es un precio mucho más ligero que el peligro de la soledad y de la desvitalización.

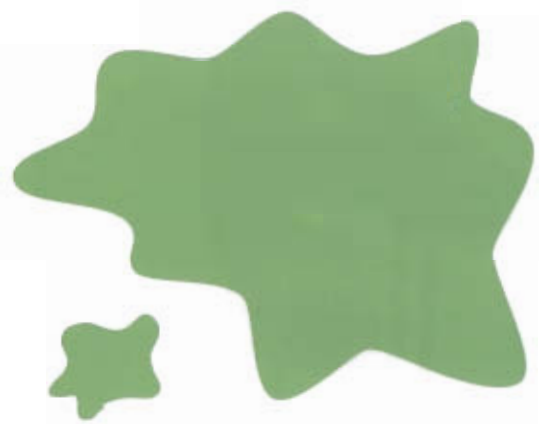
Pasear con gente joven, incluidos los nietos, es un ejercicio reconfortante y toda una aventura. Se estiran las piernas, pero sobre todo se ensancha el corazón. Hay que hacerlo de vez en cuando.

"Yo voy cantando, viajero,
a lo largo del sendero....
- ¡La tarde
cayendo está! -".

A.Machado

EVITAR TROPIEZOS

Las prisas son malas consejeras y a menudo derivan en caídas. Ir despacio, mirando a las señales y a los lados, mejora la seguridad y favorece el disfrutar del paseo. Tómese su tiempo y saque jugo a lo que le rodea.

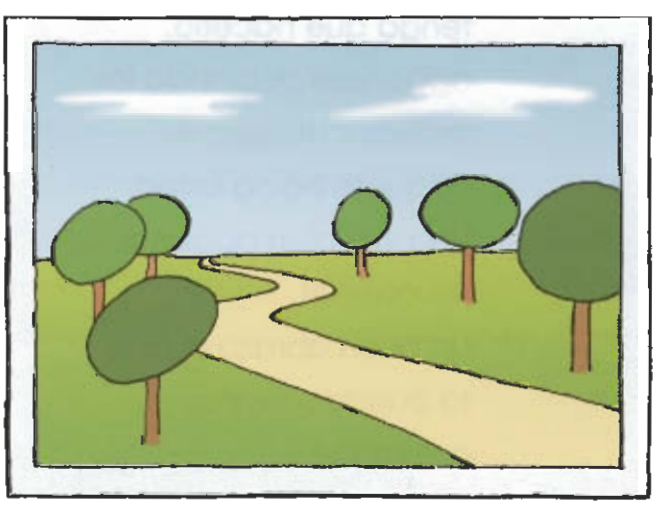


En el metro o en el autobús, aumente su base de sustentación manteniéndose con las piernas separadas y balanceando el cuerpo. Tómeselo como un baile divertido que, además, le evitará disgustos.

Pasee por terreno llano y manteniendo el mismo ritmo. Ayúdese de un bastón sin ningún complejo: le hará sentirse más alegre y probablemente más elegante. Ande confiado y con la cabeza bien alta.

"Aquí el anciano Saturno:
La barba pule y remoza,
Y aunque es tardo,
va ligero;
Que el placer cura
la gota".

Miguel de Cervantes



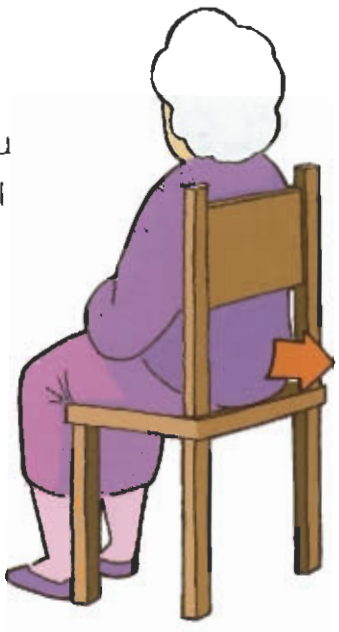
CUIDAR LA ESPALDA

La columna vertebral mantiene tieso nuestro edificio. Conservarla bien es ganar vida a los años. Hágase su amigo, mímela y trátela con cuidado.

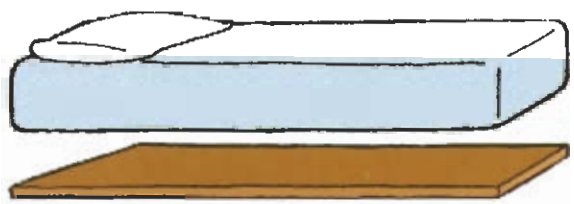
Cuando permanezca de pie, en el mismo sitio, descanse su cuerpo alternativamente sobre una y otra pierna. Cuando esté realizando algún trabajo, válgase de una banqueta de unos 15 cms. de altura para reposar los pies: primero uno y luego el otro. Saber estar es saber vivir.

Aprenda a coger las cosas del suelo: cuando tenga que hacerlo, agáchese doblando las rodillas y atraiga el paquete hacia Usted. Una vez bien agarrado ¡levántese!
Un buen abrazo al objeto puede salvar su columna.

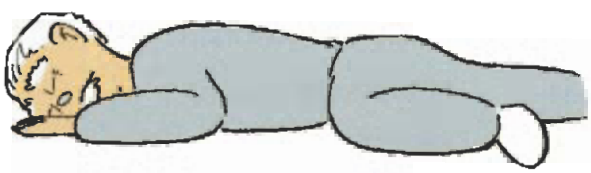
Cuando esté sentado, procure que su espalda se apoye a lo largo de todo el respaldo.
Para ello, meta bien los glúteos hasta el fondo del asiento y póngalos pegados al borde posterior del mismo. Estar bien sentado ayuda a ver el mundo con confianza.

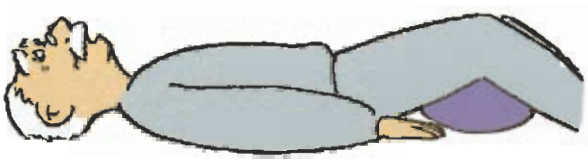


Para su cama procure utilizar un colchón de látex o, si no, coloque una tabla debajo de cualquier otro tipo de colchón. Utilice una almohada lo más baja posible. Una buena cama vale más que mil remedios.



Procure, mientras duerma, descansar de lado, con la pierna superior flexionada y la pierna que queda debajo estirada o sólo ligeramente flexionada. Si por algún motivo tiene que dormir boca arriba, acople una almohada bajo sus rodillas para eliminar la curvatura lumbar.



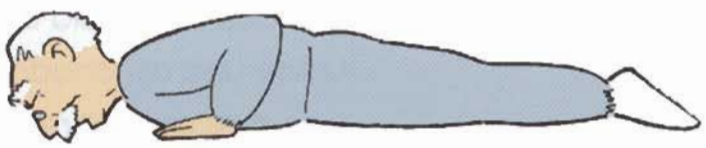


PONER A PUNTO LA ESPALDA

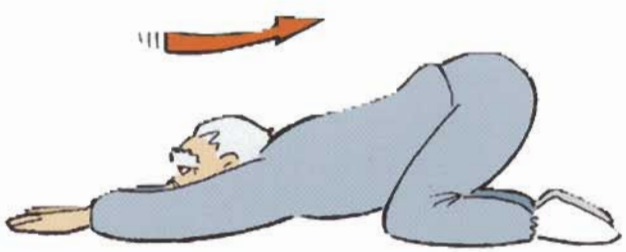
A menudo, Usted podrá hacer unos entretenidos ejercicios para dar agilidad y fortalecer su espalda. Aquí los tiene:

Ejercicio 1.

Tumbado boca abajo con las manos debajo de los hombros, pies separados y las plantas hacia arriba.



Mirando al frente, estírese hacia atrás, con la barbilla a ras del suelo, las nalgas deben elevarse hasta notar la espalda bien estirada. Descanse en esta posición mientras realiza de cinco a diez respiraciones, reposadamente.



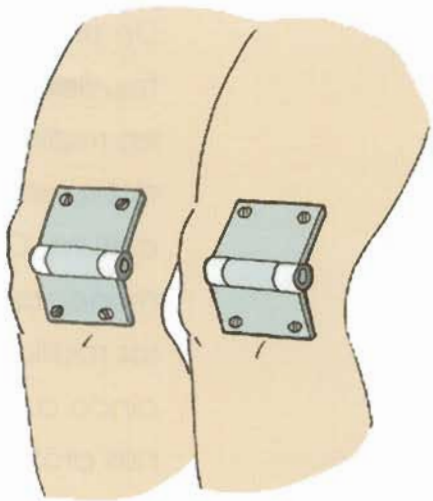
Ejercicio 2.

De pie, con los pies juntos, flexione lentamente las rodillas a la vez que dobla el cuerpo por la cintura. Cójase las muñecas por debajo de las rodillas. Realice de cinco a diez respiraciones profundas.

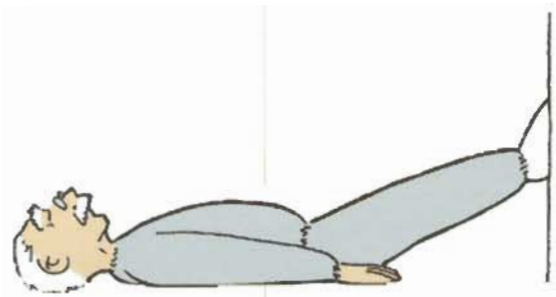
Levántese despacio sobre las puntas de los pies, estirando bien todo el cuerpo, con la cabeza hacia atrás y los brazos abiertos hacia arriba.

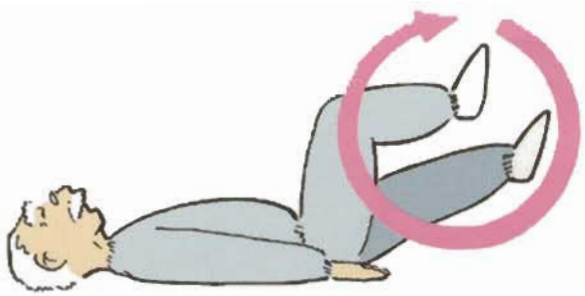
¡ESTAS PIERNAS MÍAS!

Las rodillas son las bisagras de las piernas. Evite cargar todo el peso de su cuerpo sobre ellas: apóyese en los brazos de la silla al levantarse, procure no arrodillarse demasiado, ni subir o bajar escaleras en exceso. Trate de adelgazar. Sus rodillas y su marcha se lo agradecerán.

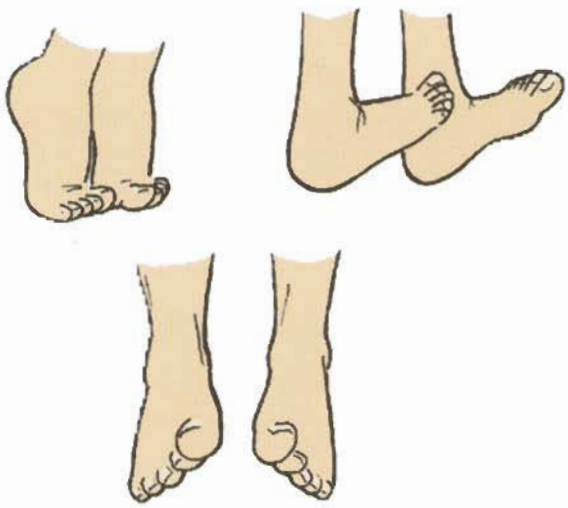


Vigorice y bombee sus piernas. Pasear es el mejor ejercicio para activar la circulación. Cuando vuelva del paseo, túmbese en la cama o en el suelo y apoye los pies en la pared, por encima de su cabeza, durante cinco minutos. Luego, pedalee un poco en el aire. Así, le seguirán sus piernas.





Los pies necesitan ser fortalecidos: camine en línea recta sobre sus puntas, luego sobre los talones y por último hágalo sobre los bordes. De esta forma podrá, verdaderamente, vivir con los pies en el suelo, bien afianzados.



"¡ Ahora
a buscar pájaros !
Las altas ramas férreas
en el bosque, la espesa
fecundidad del suelo,
está mojado,
brilla,
lluvia o rocío, un rastro
diminuto
en las hojas:
fresca
es la matutina
tierra madre,
el aire
es como el río
que sacude
el silencio,
huele a romero,
a espacio
y a raíces".

Pablo Neruda

Los dedos de los pies son como raíces para agarrarse a la tierra y a la vida. Conviene mantenerlos sueltos y ágiles: Siéntese con los pies descalzos apoyados sobre un pañuelo. Trate de recoger el pañuelo con las yemas de los dedos, sin levantar el talón del suelo.

EL BUEN DORMIR

LA CAMA AMIGA

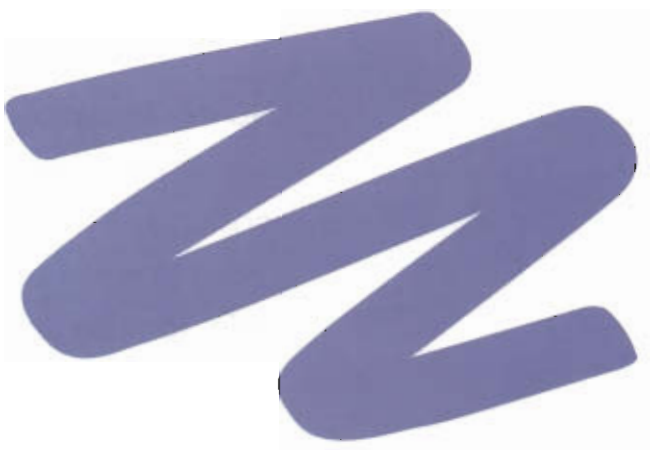
A los amigos no hay que cansarlos. No se debe estar todo el día en la cama. La cama es sólo para dormir.
Una compañera donde podemos encontrar frescura, acogida y amor.
La cama es la confidente de nuestras penas y quien mejor comparte nuestro cansancio.

Debemos atender con cuidado y delicadeza al arreglo de nuestra cama: sábanas bien estiradas, limpias, libres del olor del cuerpo que se les ha pegado, confortable y cómoda. Un capricho a nuestro gusto.

"Sólo en las profundas noches son visibles alma y aire".

M. Altolaguirre

La cama y las ropas de cama deben ser tan agradables que, aunque no lográramos dormir en toda la noche, deberíamos sentirnos muy a gusto en su compañía.



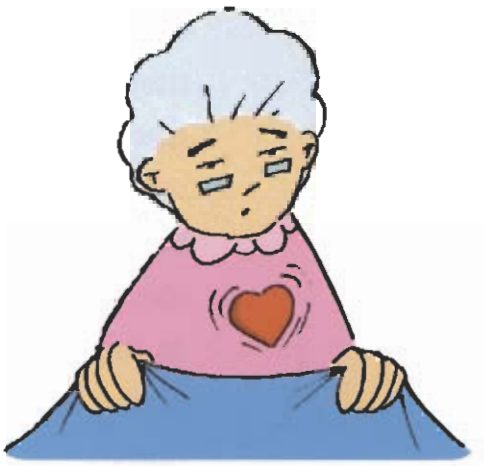
PREPA-RARSE

Para coger la cama con gusto, es bueno haber regulado el "reloj cerebral": sea ordenado en sus horarios y elija una hora fija para levantarse y acostarse. El orden ayuda al bien dormir.

Durante el día, dése buenos paseos, estire las piernas y acompase todas las funciones de su cuerpo y de su mente. Así, a la noche, su cuerpo pedirá la cama. El sueño es un proceso natural, cuando también la vida, durante el día, es natural.

No cene copiosamente, ni se excite antes de acostarse.
Si nota el estómago vacío, tómese un vaso de leche templada.

Váyase en paz a la cama con su cuerpo y con sus ideas.
Si tiene su corazón intranquilo, haga las paces o aclare la causa de su malestar. No se meta nunca en la cama con zozobra o inquietud.

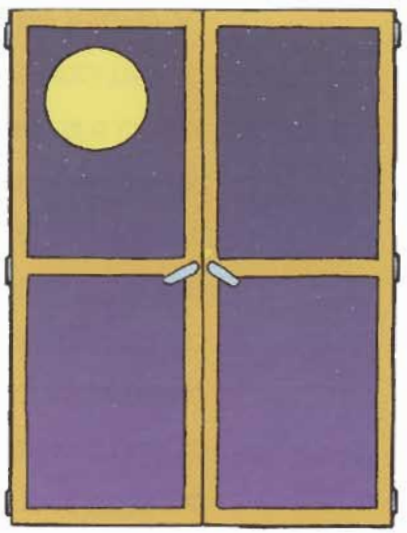


"La dulzura tenue
del anochecer,
cual negro rocío,
tapizó la senda,
teniendo de inmenso
dosel a la noche,
que venía grave, preñada
de estrellas".

F. García Lorca

TOMÁRSELO CON CALMA

La noche es para quedarse a solas con uno mismo: tiempo para descansar o para repasar. Ambas tareas son buenas: las dos regeneran. Lo importante es recuperar la paz y poder empezar de nuevo.



Siempre hay que acostarse a gusto, sin preocuparse por si se va a dormir o no. El cuerpo es sabio y el sueño vendrá cuando aquél lo necesite y lo reclame. Mientras tanto, repose sobre la cama amiga y dedíquese a disfrutar con otros regalos (un buen libro, la emisora preferida, la melodía músical que le gusta).

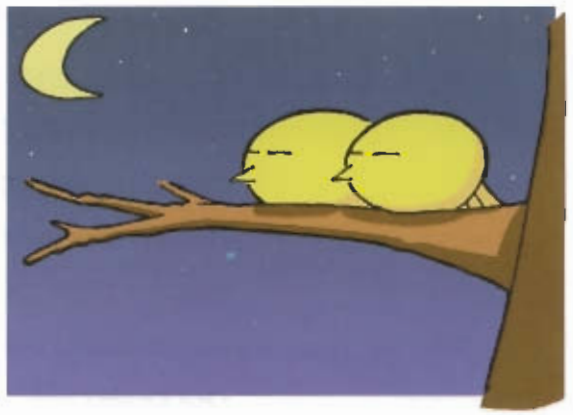
Siéntase en la cama como en una gran cuna: protegido y cuidado, sin miedo. Déjese ir..... relájese..... respire profundamente... saboreando el placer del buen vivir. Trate de captar los olores familiares de sus cosas queridas y los sonidos entrañables de su mundo. Sumérjase en ellos.... ¡ámelos! Son los brazos protectores de una gran madre llamada **MI VIDA**.

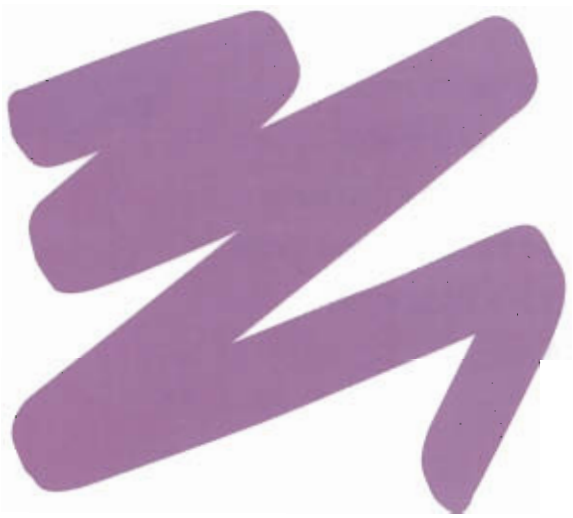
"Despierta, tiemblo
al mirarte;
Dormida, me atrevo
a verte;
Por eso, alma de mi vida,
Yo velo mientras
tu duermes".

G.A. Becquer

POCO Y BUENO

No interesa el mucho dormir sino el bien dormir. El sueño de calidad puede ser escaso pero suficiente.
¡No mire cuanto duerme, disfrute lo que duerme!





Dormir, en cualquier caso, es una de las actividades más atractivas y placenteras del hombre. Debe ser, siempre, motivo de alegría y buen humor. Como el beso, siempre es bien recibido aunque sea fugaz.
¡No lo reciba con mal humor!.

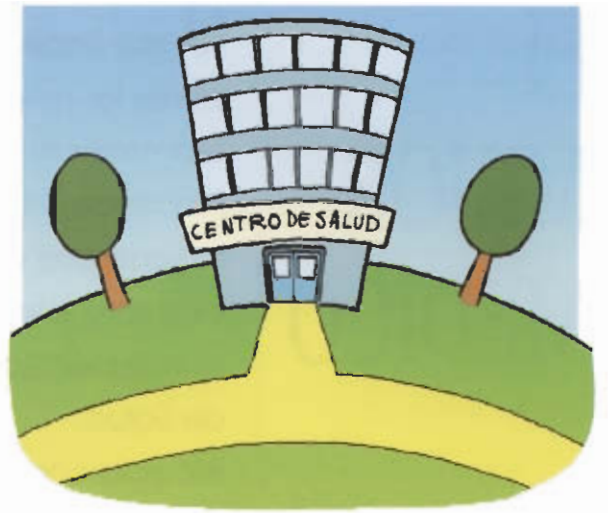
"...Lo oía despertar con los gallos, y su primera señal de vida era una tos sin son ni ton que parecía a propósito para que también ella despertara...".

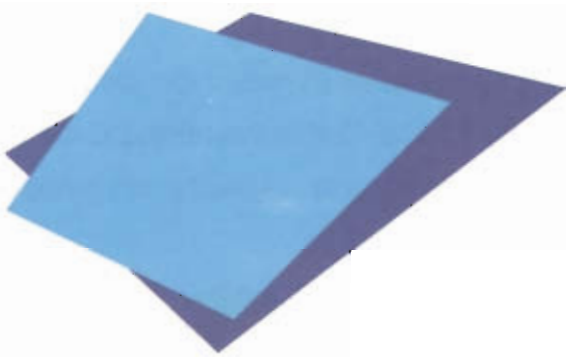
G. García Márquez

EL CENTRO DE SALUD

PARADA Y FONDA

Como un caminante que se detiene donde le brindan hospitalidad, así nosotros debemos acudir confiados a nuestro Centro de Salud para una puesta a punto o una reparación.
Más vale prevenir que lamentar.



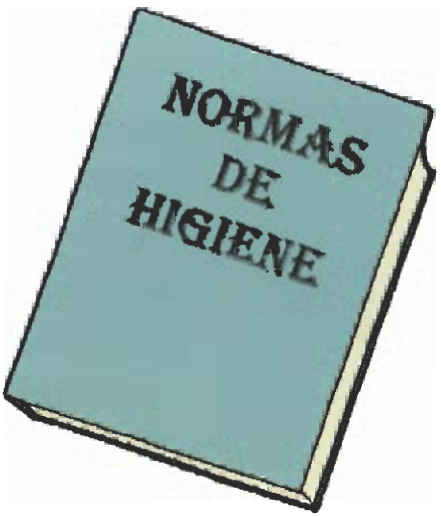


Su Equipo de Salud velará para impedir que Usted pueda ver mermada su independencia, su actividad o su integración en la comunidad. Sus problemas son los problemas de ellos: los viven como tales.

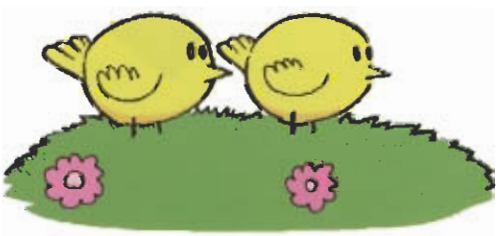
No hay que abusar de acudir al Centro de Salud sin motivo: corre el peligro de hacerse un aprensivo. No busque mimos en su Centro de Salud, BUSQUE SALUD.

EL MEJOR MÉDICO

Usted debe cuidarse y poner los medios para mantener su salud. Practique las normas de higiene que están en este libro y todas las que le indiquen en su Centro de Salud.
¡Hágalo con sentido común!



La naturaleza es el mejor de los médicos: hay que dejarla actuar y todos -Usted y su Equipo de Salud- deben procurar ayudarla en lo que necesite, sin interferir con ella en exceso. ¡Déjela obrar!



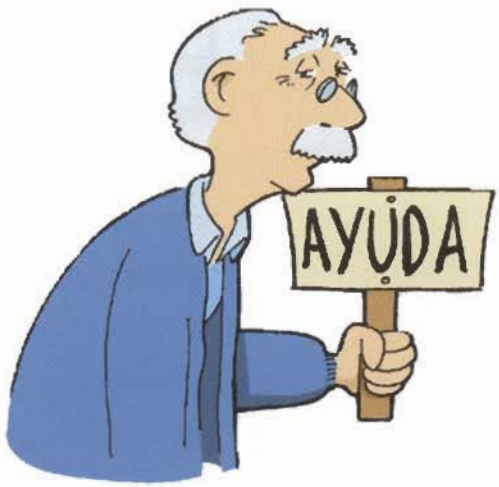
"La naturaleza es mejor médico que el hombre".

Paracelso

Los medios naturales y las estrategias de carácter práctico son mucho más eficaces a la larga que los remedios más sofisticados. Es más importante conservar la salud y potenciarla que curarla.

EL AMIGO

Cuando Usted se sienta enfermo y no encuentre la fórmula para seguir haciendo la vida normal, busque la ayuda de sus mejores amigos: el médico y todos los que componen El Equipo de Salud.



A ellos les importa Usted, en su conjunto, como persona. No sólo sus lesiones físicas o el mal funcionamiento de su cuerpo. También y, sobre todo, cómo la enfermedad repercute en su vida.

Confíe en ellos. Cuénteles todo: su situación familiar, la económica, la personal. La salud tiene que ver con todo esto y se alegrarán de poderle ayudar con sus orientaciones y consejos.

Lo que importa es que Usted pueda volver a reemprender su vida sintiéndose libre, autor y dueño de su existencia, satisfecho de poderle dar el sentido más adecuado a sus circunstancias. Su médico entenderá todo esto y le ayudará a recobrar su salud, aun cuando no le pueda curar todos sus achaques.

No tenga reparos en manifestarle todas sus dudas y dificultades. El no le va a imponer ninguna decisión, le propondrá alternativas y negociará con Usted hasta lograr aquella que parezca mejor a los dos.

"El corazón hace al médico".

Paracelso

El médico es su mejor amigo, al igual que cualquier otro miembro del Equipo de Salud. Debe salir de la consulta a gusto consigo mismo y con el trato e interés encontrado.
Un amigo nunca falla.

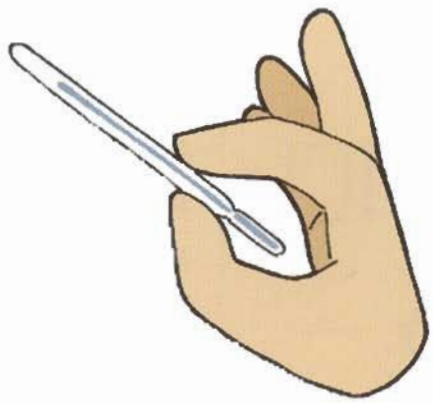
LAS MEDICINAS

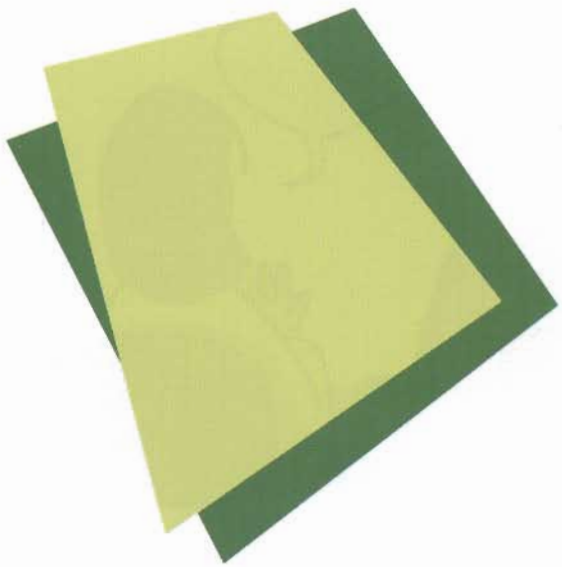
Las medicinas son parte de la ayuda que Usted puede recibir en su Centro de Salud, pero no toda la ayuda, ni tan siquiera la más importante. No se obceque buscando sólo eso.

Las orientaciones sobre el régimen de vida a llevar, los consejos sobre las actitudes o decisiones a desarrollar son, a menudo, más importantes que las mismas medicinas. Escuche con cuidado y con dedicación.

Ni las medicinas ni el médico le van a curar. Se va a curar Usted mismo, con la ayuda de ellas y de él. No les pida más de lo que puedan dar. Responsabilícese Usted mismo de su salud y acuda confiado en busca de un asesoramiento al respecto.

No espere a encontrarse muy mal, vaya al médico en cuanto note que algo no marcha bien. Una consulta a tiempo debe ahorrar otras muchas visitas, necesarias o innecesarias.





Si su médico le remite al "especialista", no deje de volver al de CABECERA para contarle lo que el especialista le haya dicho y prescrito y no tome nada sin el conocimiento de su médico. Nadie como "el amigo" sabrá organizar el conjunto de su atención.

Hay personas, sobre todo mayores, que se convierten en unos permanentes "tomadores de medicamentos" recetados a menudo por médicos diferentes, que no conocen sus condiciones y características generales.

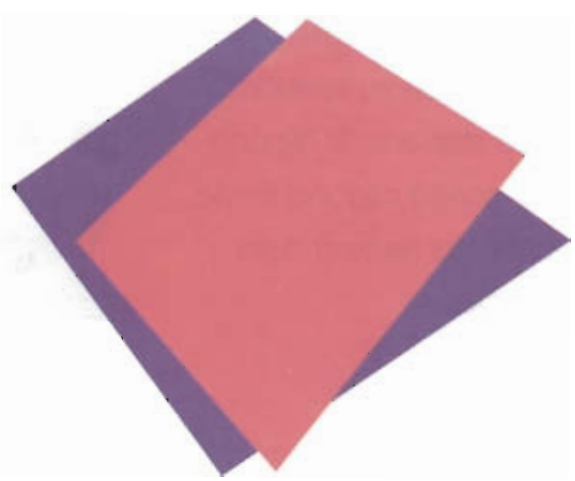
No cometa Usted semejante error, pida a su médico de cabecera que ordene su tratamiento de la mejor manera posible para que Usted pueda vivir feliz y llevar una existencia digna.

Cuando se vea obligado a tomar medicación, sepa, que hay fármacos de dos tipos: los PREVENTIVOS y los TERAPÉUTICOS.

MEDICAMENTOS PREVENTIVOS son los que evitan que el cuerpo se altere o funcione mal, una vez que se conoce que Usted es predispuesto a ello. Por ejemplo: un hipotensor para evitar que su tensión arterial se dispare. Si alguna vez se le olvida alguna toma, el despiste no tiene mayor importancia.

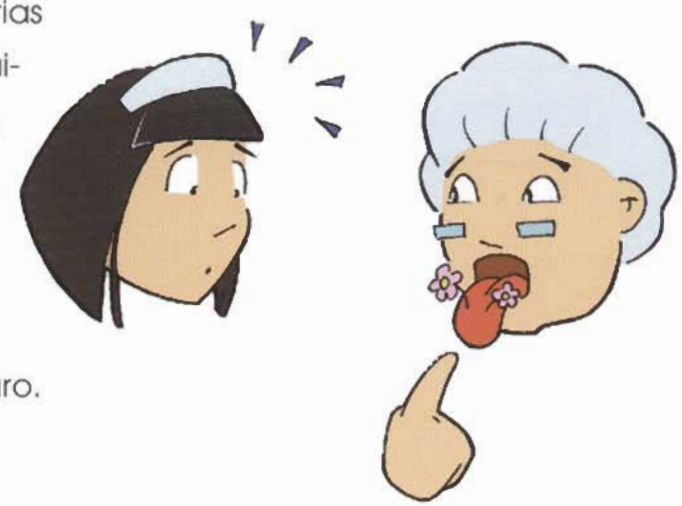
Los MEDICAMENTOS TERAPÉUTICOS, sin embargo, son imprescindibles, y su olvido puede acarrear consecuencias peores. Tal es el caso, por ejemplo, de un antibiótico para curar una infección de orina o una bronquitis.

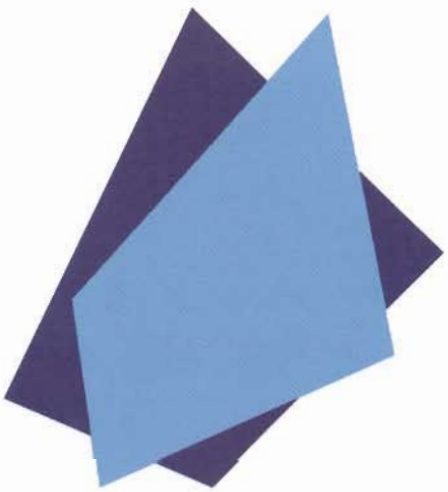
Pida a su enfermera que le señale bien, cuáles son los medicamentos imprescindibles y las formas más adecuadas de tomarlos.



Acostúmbrese a tomar sus medicamentos -sobre todo los habituales- sin darle demasiada importancia, como una rutina más en su vida. Solicite ayuda a su enfermera sobre cómo programar su ingesta de la forma más oportuna y fiable.

Si en algún momento experimentase molestias que le parecen atribuibles a la medicación, hágaselo saber a su enfermera y ella le orientará al respecto y/o consultará con el médico si no lo ve claro. Quédese tranquilo/a con lo que le digan.



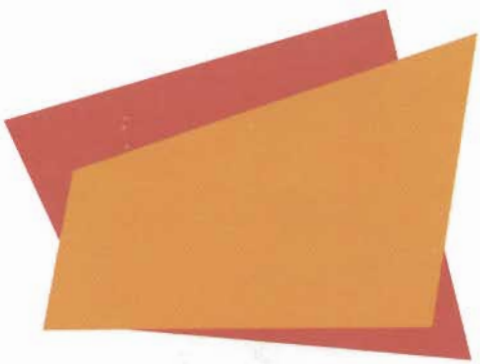


En todo caso, no olvide que la mejor medicina es Usted mismo y su naturaleza.
Después la confianza y la palabra del médico.
En tercer lugar, el cuidado de los enfermeros.
Los medicamentos pueden ser un buen, y en ocasiones necesario, complemento de todo ello.

"Era un médico un poco tímido y muy cariñoso, que siempre, a través de sus lentes de concha, miraba largo rato antes de hablar".

Andrè Maurois

No obligue nunca a su médico a recetarle fármacos "para dejarle tranquilo". La tranquilidad se la tiene que dar su amistad.



CONSERVAR LA CABEZA

¿LOS AÑOS NO PERDONAN?

El rendimiento intelectual cambia con los años. Se pierde agilidad pero se gana en profundidad. A la vejez se tienen unos conocimientos más hondos y reposados. Es la "sabiduría" del anciano, repleta de "saber" y "sabor".

Su pensamiento es rico y cultivado, con matices y conclusiones impensables en la juventud. Ni mejor ni peor, sencillamente diferente. Ambos son complementarios. No descuide su discurrir: es su tesoro, mímelo, llegará a ideas sencillas pero muy válidas. ¡Compártalas!

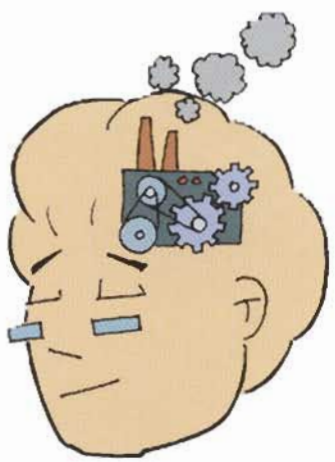
También su memoria cambia: se le olvidarán las cosas recientes y tenderá a refugiarse en el pasado. Le costará aprender cosas nuevas. No importa: simplifique y seleccione lo que necesite aprender y trabaje más y mejor lo que requiera experiencia. Así, aprovechará mejor sus facultades.

La memoria emocional, la de los recuerdos (ligados al corazón), perdura más que la memoria de los conocimientos, que almacena datos que no nos dicen nada. Si potenciamos la primera memoria y ponemos la segunda en relación con aquella, ganaremos en todos los sentidos.

"Cierro los ojos y miro el tiempo interior que canta".

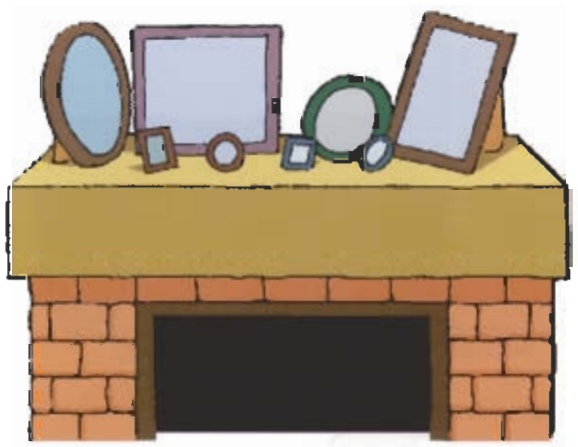
Manuel Altolaguirre

En todo caso, no olvide que lo que no se usa se deteriora. Utilice su cabeza, pensamiento y memoria cuanto más mejor. Recuerde, discurra, razone y decida. No sólo seguirá de este modo gobernando su vida, sino que mantendrá su cabeza ágil y despejada.



GIMNASIA MENTAL

Manténgase socialmente activo: relaciónese con otra gente, comente con ellos las cosas, converse y discuta. El mejor ejercicio para su cerebro es el de la vida cotidiana, el resolver los problemas de cada día. No se quede aislado y replegado sobre sí mismo.

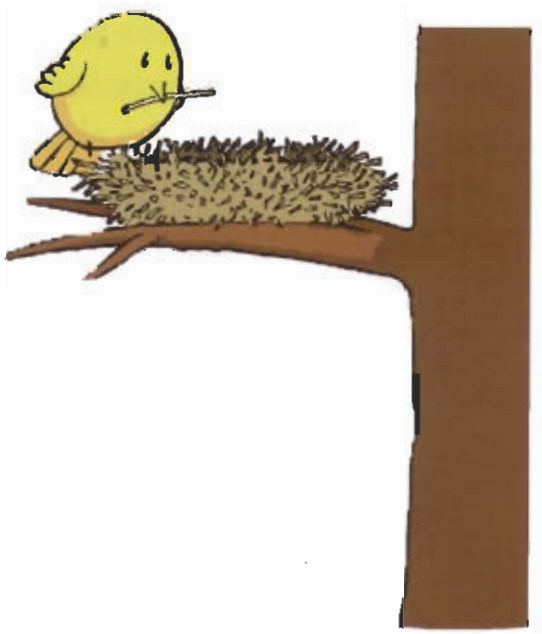


No pierda sus señas de identidad. Conserve todo aquello que le identifica como la persona que es y cuídelo con esmero y cariño. Tenga a la vista los objetos entrañables y los recuerdos más señalados: su boda, los hijos, su graduación, viajes y cuanto hayan constituido hitos en su vida.

Manténgase en contacto con las personas y las cosas que fueron importantes en su pasado: felicite en fechas señaladas a los hijos y amigos, escriba a viejos conocidos, vuelva a visitar los lugares donde pasó experiencias imborrables, y en general no olvide que Usted es su historia.

Tenga siempre dispuesta su ropa y sus objetos personales: cuídelos Usted mismo, no deje que lo hagan otros por Usted, elija cada día su vestuario y sus complementos, conserve a punto su ajuar de aseo y de limpieza, úselo a menudo para estar lo más presentable posible y satisfecho de su apariencia.

Decore su habitación con el estilo y las cosas que a Usted le van: póngasela cómoda y cálida, llena de objetos personales, amueble su "nido" a su gusto.



Cuando salga a pasear por el barrio, fíjese bien en los detalles y sobre todo, en las cosas que vayan surgiendo nuevas: un semáforo que antes no estaba, un comercio recién estrenado, el castañero de la esquina... todo lo que cambie en el entorno.

Distraígase, a menudo, con su album de fotos, viendo escenas del pasado, trate de situarlas en su localización y esfuércese en recordar dónde estaba y cómo llegó hasta allí; válgase de un plano o mapa para ello. Relate a sus nietos cómo eran las cosas, entonces, en aquel lugar, y por qué se encontraba allí. Les abrirá nuevos horizontes y les enseñará.

"¿Qué quieres?
¿Aquél recuerdo?
¡Ay yayayay!
Aquel recuerdo
lo tiene ella bordado
en su pañuelo".

F. García Lorca

Utilice las señales de tráfico y las indicaciones escritas para situarse en la calle. Todo el mundo las usa: sin ellas, hoy en día, nadie podría andar sin perderse. Procure aprenderlas bien: consúltelas cuantas veces haga falta.

Desde pequeños se nos ha enseñado a usar el calendario y el reloj. Debemos seguir manejándolos con asiduidad. Una persona mira a su reloj, por término medio, entre quince o veinte veces al día. No deje de hacerlo, le servirá si tiene que ir a algún sitio... y aunque no tenga que hacerlo, para situarse.

Cómprese, si puede, un calendario de una página por día: pásela todos los días y entérese, al comenzar la jornada, en qué fecha estamos, el día de la semana y cuantos datos le aporte el mismo.

Compleméntelo con algún otro calendario mensual o anual. Deben ser sus buenos compañeros.

Tenga dispuesta en la cocina o en su cuarto favorito una pizarra o un cuaderno de notas para escribir los encargos que tenga que hacer o anotaciones que no quiera que se le olviden. Hoy en día, todo el mundo recurre a estos trucos, incluidos los jóvenes.

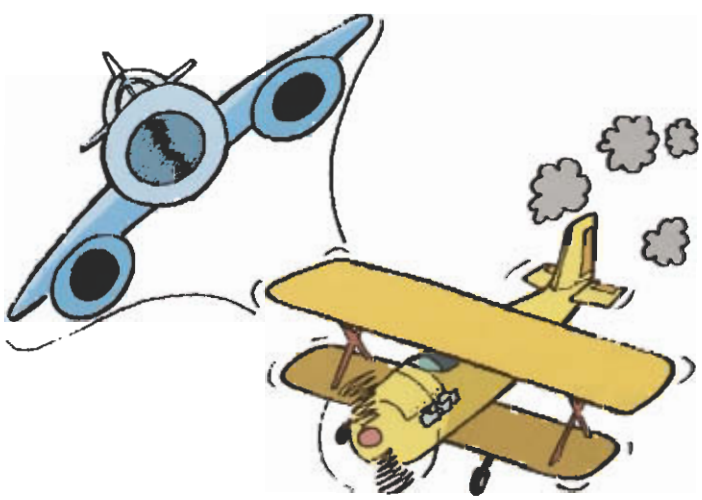
"Cuando se dió cuenta de sus primeros olvidos, apeló a un recurso que le había oído a uno de sus maestros en la Escuela de Medicina: "El que no tiene memoria se hace una de papel".

G.García Márquez

MANTENERSE AL DÍA... Y EVOCAR

"Estar al loro" es una frase que utilizan mucho los jóvenes de hoy. Los viejos tienen que hacerla realidad: seguir informados de lo que pasa, ver o escuchar los partes de noticias, leer los periódicos y revistas, cambiar impresiones sobre ello con los que le rodean.

Relacione los hechos pasados con los presentes. Existe un juego divertido y útil: todos los días haga una lista de reminiscencias (hechos pasados), y elija una o dos. Compare cómo fueron las cosas entonces y cómo son hoy en día (por ejemplo: una boda, la guerra, o cosas por el estilo).



Las situaciones a comparar entre sus tiempos mozos y los actuales son inacabables. Recuerde éstas: el cortejo entre novios, las bodas, los funerales, los cultos religiosos, las costumbres sexuales, las guerras, los transportes, la higiene, los bailes, las canciones, los precios, las comidas,... ¡Compare, compare...!
y verá.

Siempre es agradable evocar cosas del pasado. Recréese escuchando y cantando las viejas canciones con sus letras ingeniosas, recuerde los dichos y refranes de sus años infantiles, trate de describir cómo era la casa en la que transcurrió su infancia, cuente las aventuras de su servicio militar,... son cosas interesantes que le harán revivir e interesarán a los demás.

"Vejez.
Y recordó con su
memoria,
Fiel a una esencia que
era ya fragancia,
Las horas -muchas,
muchas- tan felices
De trabajo, de amor.
Y conmovido sintió:
¡qué importa el resto!
-No. Me importa-".

Jorge Guillén

JUGAR Y PARTICIPAR

Pero no viva sólo en el pasado. Aprenda también cosas nuevas: las que necesita en su vida (por ejemplo: cómo usar la radio nueva) y otras más para disfrute o como juego. De este modo, si tiene tiempo, rellene todos los días un crucigrama sencillo y aprenda a diario un pensamiento o un poema elemental. Recuérdelo al día siguiente y compruebe los aciertos del crucigrama.

Si todavía le queda algún rato, puede ponerse otra tarea para entretenerse: elija una palabra de tres, cuatro o cinco letras y luego busque palabras (dos o tres al principio) que empiecen con cada una de sus letras. Cuando lo domine, ya tendrá tiempo para hacerlo más complicado.

R ... RATÓN, RATO, RODILLA

O ... OSO, OLIVO, OLVIDAR

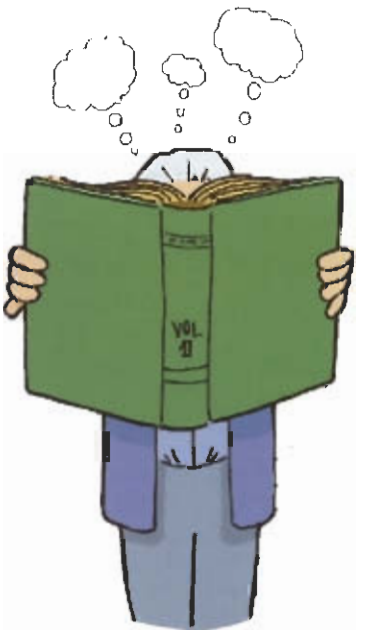
S ... SOPA, SAPO, SUFRIR

A ... AMOR, AMARILLO, AMIGO

Aproveche su jubilación para cultivar las aficiones que nunca pudo desarrollar. Escriba cuentos, poesías, haga dibujos o trabajos manuales, pinte o construya maquetas, cultive la tierra, realice manualidades caseras, o haga lo que se le ocurra y llame su atención. Dentro de Usted hay cualidades desconocidas: ¡búsquelas!

Cultive los detalles ingeniosos con los demás: escríbales cartas interesantes en sus cumpleaños, hágales pequeños regalos de poco coste pero bien pensados, cuide aquellas pequeñas cosas que ellos no pueden conocer o atender por falta de tiempo.

Lea libros y revistas. Trate de imaginarse lo que allí se dice. Si puede, dibújelo o nárrelo a su estilo.
Al terminar la lectura escriba en pocas líneas una crítica ecuánime de lo que ha leído: imagínese que la envía a un periódico para su publicación (aunque se trate de un libro antiguo publicado hace muchos años).



Sea Usted un viejo joven, adaptado a los tiempos en que vivimos. Su ideología, sus ideales y sus ideas deben estar al día si quiere que sean eficaces. No se quede anclado en el pasado. Si se mantiene intelectualmente activo, será una persona flexible y capaz de hacer una crítica positiva.
Manténgase vivo y presente en sus grupos (sociales, políticos, religiosos, culturales).

Si Usted realiza una escasa actividad intelectual y permanece pasivo ante los hechos que le rodean, se convertirá en un viejo/a criticón/a, dogmático en sus creencias conservadoras y poco asequible al diálogo y al encuentro amistoso con otros, sobre todo con los jóvenes.

"Los gobiernos deberían tratar de aumentar la capacidad de las personas de edad para valerse por sí mismas y para que puedan seguir participando en la sociedad".

Declaración de EL Cairo

CONECTADO

CAPTAR EL MUNDO

Vivir es dialogar con lo que le rodea. Conocerlo, asumirlo y hacerlo suyo o rechazarlo. Lo primero a hacer es percibirlo, captarlo. Para ello, para seguir viviendo, Usted debe estar siempre con sus ojos bien abiertos, con sus oidos dispuestos, con sus cinco sentidos alertas.

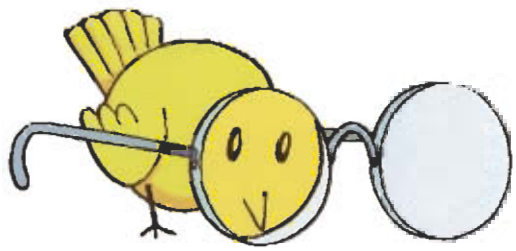
Mantenga, igualmente, su atención viva y su capacidad de concentración intacta. Descanse el tiempo suficiente, duerma lo que necesite y aliméntese adecuadamente. Además, ponga interés y motívese para entender y recibir lo que está a su lado.

Su vida tiene el sentido que Usted le ha dado: lo que recibe son las señales que le indican si está bien orientado y se mantiene en la dirección escogida. No deje de vivir "en este mundo": es la única forma de vivir.

La vida está llena de cosas bellas y detalles que desconoce. Ahora, que tiene tiempo, preste atención a los mismos: al color de los árboles, a un día de sol, al caminar de los que pasan..., a tantas cosas interesantes que Usted nunca antes percibió.

También existen intermediarios que le pueden descubrir aspectos de la vida que Usted con sus medios, nunca podría captar: los reportajes radiofónicos, televisivos o escritos son buena muestra de ello. Utilícelos para conocer mejor aquello que constituye su mundo y el cauce de su vida.

Si existe algún problema médico que le impida enterarse de lo que ocurre a su alrededor (falta de vista, audición escasa, etc.) acuda a su Centro de Salud y solicite que corrijan sus deficiencias.



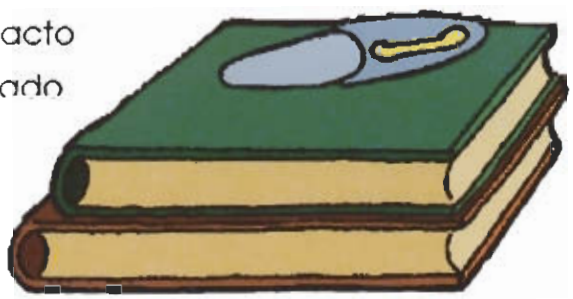
"Sobre la tierra estoy;
Déjame estar. Sonrío
a todo el orbe; extraño
no le soy porque vivo".

Luis Cernuda

DESAPE-GARSE

Usted, con los años, ha aprendido que aunque vive en el mundo, éste no le pertenece. No persista en sus inútiles intentos de conquistarlo y hacerlo suyo. Disfrútelo, quiéralo, pero déjelo libre y no pretenda reducirlo a ser un objeto suyo.

Lo que importa es lo que ese mundo, con su impacto y con su fuerza, ha logrado provocar y cultivar dentro de Usted mismo. Esta es su OBRA: esto es lo que sirve. Agradezca al mundo su colaboración y continue disfrutándolo mientras le sea posible.



"Pienso que podría irme a vivir con los animales, tan serenos y satisfechos de sí mismos.

Me quedo mirándoles mucho, mucho tiempo,

No sudan ni gimen por la condición en que se encuentran;

No yacen despiertos en la oscuridad ni lloran por sus pecados;

No me hartan discutiendo sus deberes para con Dios.

Ninguno está descontento; ninguno enloquece con la manía de poseer cosas;

Ninguno se arrodilla ante otro ni ante el recuerdo de alguien que vivió miles de años atrás;

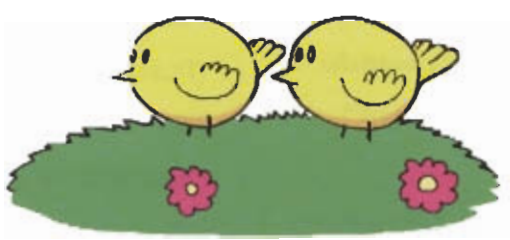
Ninguno es respetable ni desdichado en toda la tierra".

W. Whitman

El desapego propio de su edad consiste en no dar importancia a las pequeñas cosas cotidianas, ni a los afanes de posesión de las cosas que nos rodean. Es saber valorar lo esencial, lo propio, lo que uno es y debe hacer, sin ocuparse de acaparar bienes ni otras cosas personales. Pero, no significa no degustarlas o apreciarlas.

Su desapego es como el embeleso de un músico con sus notas y melodías: las cuida, las disfruta, las recrea... y las lanza al aire para que vuelen y alcancen a otros, a los que hará gozar y enriquecerá. Son suyas y de todos... se traicionaría si las quisiera para sí.

El mundo es de todos y a todos pertenece: compartirlo sin adueñarse de él y sin agotarlo es su destino.

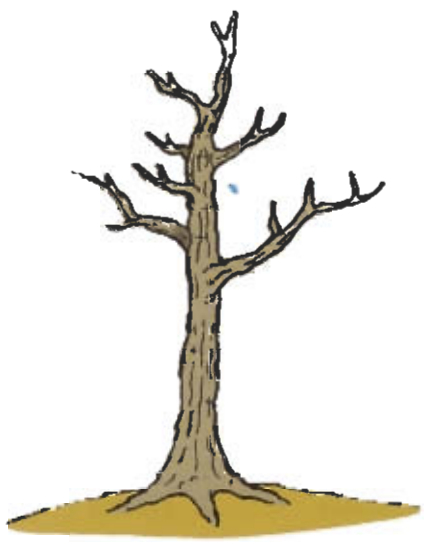


REGA-LAR/SE, DAR/SE

La generosidad y el altruismo son más fáciles de practicar cuando se es mayor. El sosiego de las pasiones y la calma de los instintos le permitirán ver las cosas con más serenidad. Se ha apagado su afán de acaparar, puede ejercitar la alegría de regalar.

Sus amores serán cada vez menos posesivos y buscarán el bien del otro. Son muchos los que le necesitan, precisan de su consejo, de su escucha y de su silencio. Su tolerancia curará heridas, su comprensión alentará su espíritu. No los abandone.

Un mundo sin viejos es como un árbol sin savia: a nadie da sombra ni cobijo, se seca y angosta. No deserte de su mundo, hágase presente y participe como ciudadano: en la calle, en las asociaciones, en la familia....



"Había vivido mucho. Se apoyaba allí, viejo, en un tronco, en un gruesísimo tronco, muchas tardes cuando el sol caía".

Vicente Alexandre

VIVIR ACOMPAÑADO

NO ESTAR SOLO

La vejez le empuja al aislamiento y a la soledad. Defiéndase de ambos peligros. No se vuelva individualista. Cuanto mayor sea, siéntase más miembro de un conjunto.

A falta de pan... Si vive solo, hágase con un animal doméstico que le haga compañía. Está demostrado que es bueno para su salud. Cuídelo y cuídese: será una vía de entrada a otras personas.

"A nadie le ha sido prometido un mañana.
Mantén en la dicha
tu alma nostálgica.
Bebe el vino en el claro
de la luna, mi amor,
que la luna brillará
muchas noches sin volver
a encontrarnos".

Omar Jayyam

Usted está envejeciendo como ha vivido. Procure que no se acentue su independencia. También Usted necesita de los demás. Corresponda con su familia y vecinos: son los más próximos.

CONO-CIDOS

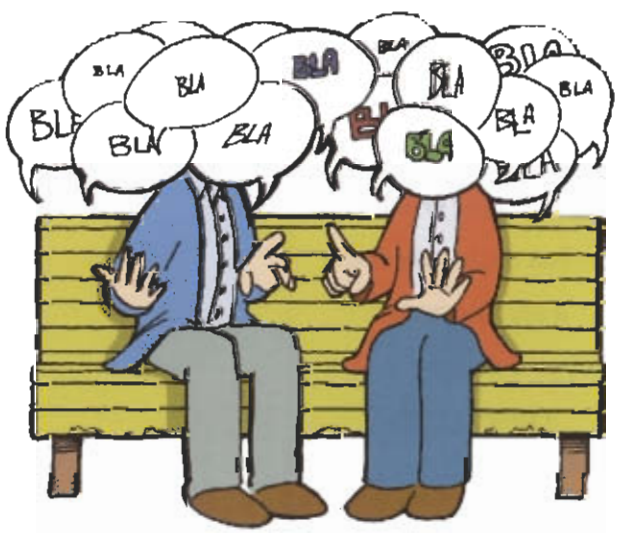
A lo largo de su vida, ha tenido algo que ver con bastantes personas. Dejaron de ser anónimas y hoy son sus conocidos. Es un primer paso. Cultive estas relaciones. Le ayudarán para empezar a orientarse.

La gente conocida no son propiamente amigos, pero sí alguien que le reconoce, que sabe que es Usted, le saludan y estarán dispuestos a echarle una mano si lo necesita.

"Cuando las penas ajenas
mido por las penas mías,
¡quién me diera
a mí sus penas
para hacer
mis alegrías!".

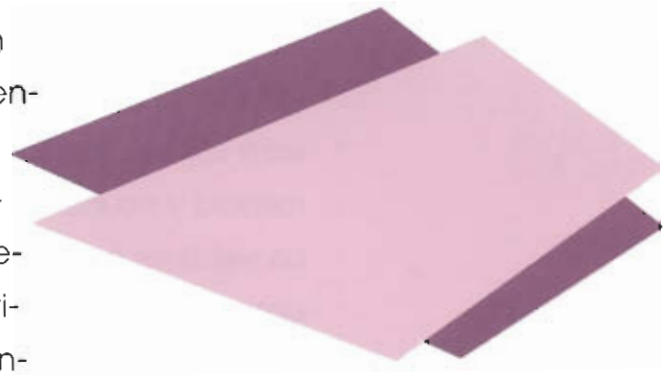
Ramón de Campoamor

Los conocidos siempre están dispuestos a hacerle algún favor. Pertenecen a su mundo y forman con Usted una red solidaria.



AMIGOS

Son unos pocos, más cercanos, los que han compartido sus momentos buenos y malos. Algunos habrán desaparecido. Los que quedan le tendrán un cariño auténtico. No abandone a sus amigos por nada del mundo.



Llamar a los amigos, escribirles, reunirse con ellos... es la mejor forma de cultivar la amistad y seguir vivo. Se merecen alguna confianza mayor: hágales partícipes de sus problemas. Sus amigos pueden ser un motor para su vejez.

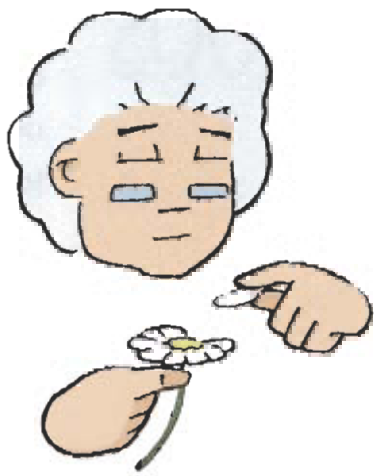
"Sólo, si algún amigo
se acerca, y,
sin preguntar
me da un abrazo
entre las sombras:
lo llevo hasta asomarnos
al borde, juntos,
del abismo..."

Emilio Prados

De entre ellos, alguno tendrá mayor afinidad con Usted. Puede ser su amigo íntimo: un tesoro en cualquier edad, pero un enorme privilegio en la ancianidad.

Y ALGO MÁS

La tercera edad, sobre todo a su inicio, es propensa al enamoramiento, especialmente si Usted está solo/a. Acéptelo con naturalidad y no cierre posibilidades. La vejez es época propicia al amor. Quizá surja con el tiempo.



Si Usted ya vive en pareja, cuide y estimule su relación amorosa. Hablen de sus proyectos en común, apoye a su compañero/a a hacer lo que le gusta y lo que le hace sentirse bien consigo mismo. ¡Quiéranse más cada día!.

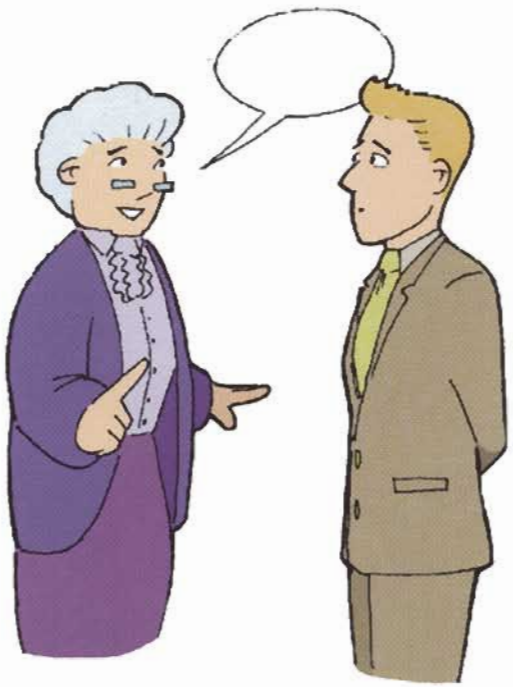
"Así te quiso, fluida y sucesiva, manantial tú de ti, agua furtiva, música para el tacto perezosa".

Gerardo Diego

Lo único que desvanece la soledad es el amor profundo de pareja o la amistad íntima. Los conocidos y amigos sólo alejan el aislamiento. A ser posible, trate de lograr relaciones significativas: merecen la pena.

OTRAS EDADES

Vivimos en una sociedad en la que se hacen excesivas separaciones entre las edades. Existen lugares diferentes y actividades distintas para viejos y jóvenes. Es un error. Contribuya Usted a reconstruir una comunidad de todos: niños, jóvenes, maduros y viejos unidos.

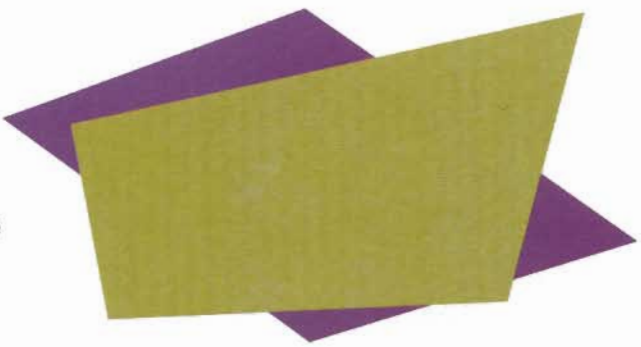


Usted enseñará a otras generaciones desde su experiencia y sabiduría; aquéllas a Usted desde la técnica y el progreso. Un enriquecimiento mutuo al que nadie debe renunciar.

"El pez más viejo del río
de tanta sabiduría
como amontonó, vivía
brillantemente sombrío.
Y el agua le sonreía".

Miguel Hernández

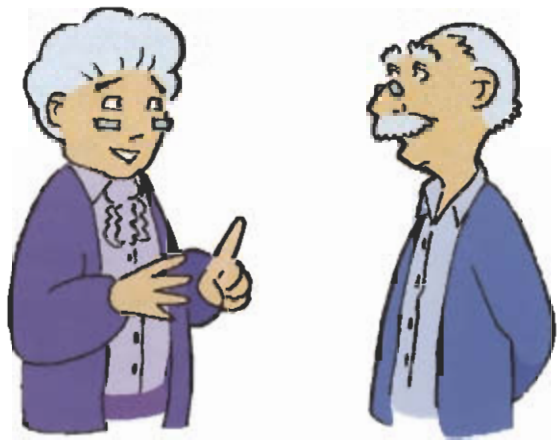
El diálogo intergeneracional es la base de la nueva sociedad. Así, podremos hacerla más justa, más humana y más enriquecida. No se retire Usted y nos deje solos. Su colaboración es imprescindible.



LA SEXUALIDAD NO SE JUBILA

SEXUADO

Usted siente y se comporta diferentemente según cual sea el sexo de su interlocutor. Esto es así, porque es un ser sexuado, dotado de una determinada sexualidad y con un conocimiento y experiencias de la misma.

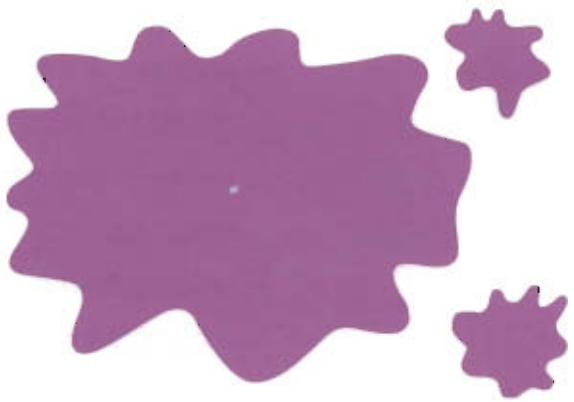


La sexualidad es algo más amplio y genérico que la genitalidad. Incluye, además del instinto y del apetito, otras muchas cosas: costumbres, sentimientos, aprendizajes, sentidos, conocimientos. Forma parte de su personalidad como una cualidad y un valor.

Su ser sexuado le puede llevar a ser más aseado/a, más delicado/a, galante, complaciente, divertido, jovial.... Una buena fuente de energía que nunca debe cerrar.

SEXUAL

Usted también tiene su sexualidad viva. No es sólo "sexuado", también, "sexual". Su sexualidad ha ido cambiando con la edad, pero no ha muerto y dura hasta el fín. Acéptela y reconózcala. Es una de sus mejores cualidades, aunque le extrañe.



A menudo, la sociedad se sorprende de que una persona mayor sea sexualmente activa. Supone un desconocimiento absoluto y una injusticia. Hay que respetar su libertad de poder vivir la sexualidad de acuerdo con sus ideas y en el marco del máximo respeto a otros.

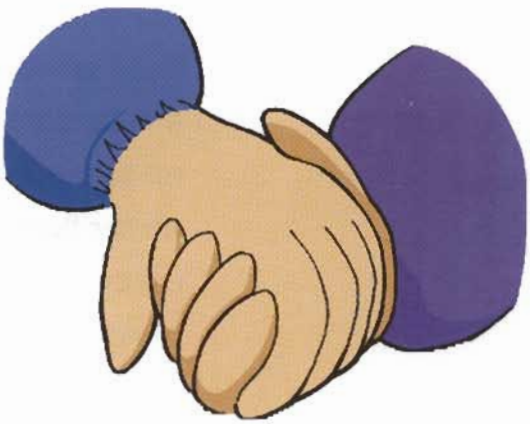
Con la edad, la sexualidad pierde fuerza instintiva pero gana en sentimientos y en sentido. Se hace cada vez más personal, más calmada y más llena de contenido. Sin renunciar a lo que tiene de desahogo y divertimiento.
Reflexione sobre su sexualidad actual: coméntelo con su pareja y sus amigos/as.

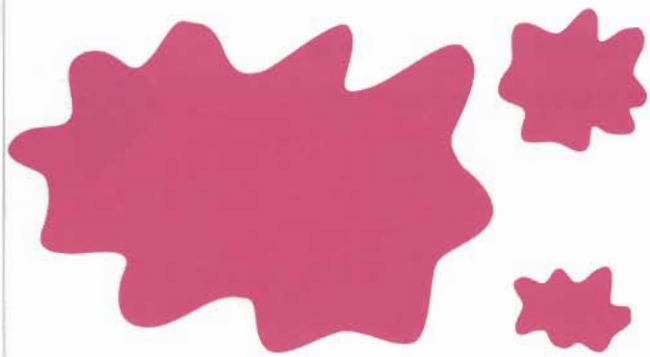
"Sin ruborizarse, el hombre que me gusta reconoce y confiesa la delicia de su sexo. Sin ruborizarse, la mujer que me gusta reconoce y confiesa la suya".

W. Whitman

ACTIVO

La sexualidad no es cosa de jóvenes: es patrimonio de todas las edades, igual que la inteligencia. Acaricie con su mirada a su pareja. Coja su mano y dígale cosas agradables. La ternura y la ilusión le acompañarán.



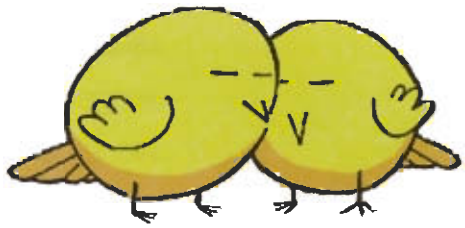


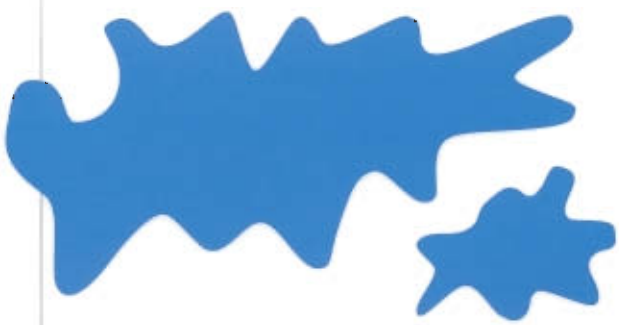
Hoy, Usted sabe acariciar y besar mejor que nunca. Ya no es una fuerza alborotada, un hacer descontrolado. Ahora sus besos dicen todo lo que sienten y sus mimos expresan lo que le sale del fondo del corazón.

No pierda su picardía saludable. El sexo siempre conlleva un juego grato y respetuoso, un doble sentido entrañable, un compincheo que acerca posturas. Es la forma más humana de decir te quiero. Diviértase y practique el juego más cariñoso que se conoce.

HABLANDO EL CUERPO

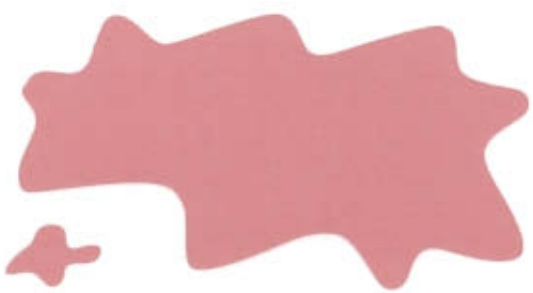
Las cosas más íntimas no se pueden decir con palabras, ni las penas más hondas, ni los sentimientos más profundos.





Sólo el cuerpo es capaz de transmitir lo que se escapa a la palabra: una caricia, un abrazo, un contacto sexual dicen más que todas las palabras juntas.

Hacer el amor es placentero. Disfruta el cuerpo y gozan el corazón y el espíritu. No es un mero desahogo, ni tampoco, únicamente pasárselo bien. Es eso y mucho más.



Es relajarse, gozar y sentirse íntimamente unido a la persona que se quiere. No deje de hacerlo nunca. No hay razón para renunciar a ello.

Cuando hay amor, la respuesta del cuerpo surge con naturalidad. No se preocupe, sea espontáneo y sincero: deje a su cuerpo hablar. Llegará hasta donde tenga que llegar.

"Poco ama el que con palabras puede expresar cuanto ama".

Dante

EL SEXO CUMPLE AÑOS

No hay duda de que con la edad, su cuerpo no responde como hace años. Va más lento, tiene menos fuerza, también descarga con menos energía. A menudo, cuesta un poco y hay que tomarse mucho tiempo. ¿Qué prisa tiene?.

Cuanto más ejercite la sexualidad, tanto mejor para su organismo. Es una actividad saludable. Verá como le ayuda a rejuvenecer y a sentirse más contento/a.

Sólo necesita lograr que le salga espontáneo: con cariño, con ternura, con picardía, con alegría. Nunca lo viva como una carga. ¡Regálese con él y regáleselo a su pareja!

Si tiene cualquier duda, dificultad o peculiaridad, consúltelo con su médico. Existen soluciones buenas y sencillas que le pueden ayudar a ser feliz.

"Una vez, soñamos los dos que no nos conocíamos. Y nos conocíamos. Y nos despertamos a ver si era verdad que nos amábamos".

R. Tagore

COMPLETAR LA OBRA

¿MIEDO A LA MUERTE?

Cada vez más a menudo, sabrá de personas de su edad que fallecen y terminan sus días entre nosotros. "Es ley de vida", solemos decir. La muerte es una realidad que Usted debe afrontar y situar en su perspectiva.

Todo el mundo tiene miedo a morir, Usted también. Es normal y sano tener miedo a lo desconocido, a lo que supone un fin o un cambio substancial, según el modo de entenderlo cada uno. Conviene que reflexione y se aclare sobre qué significa la muerte para Usted.

"No te gane la pena de esta inicua morada.
No te acuerdes de aquellos que ya no están.
Dale tu amor a un hada de labios dulcísimos.
Goza y no esparzas tu vida en el viento".

Omar Jayyam

Lo que no tiene sentido es, que Usted aumente sus temores sobre la muerte, con una considerable carga de miedos periféricos y fantasmagóricos que con frecuencia son irracionales.

Destierre su terror a sufrimientos terribles, a congojas inimaginables, a dolores inauditos, a experiencias inenarrables. Son fruto de la imaginación y una persona sensata no debe darles credibilidad.

La pena de la separación de los seres queridos siempre acompaña a la muerte. No la confunda con el miedo; es el dolor que produce el dejar de tenerlos cerca. Revise su relación con ellos antes de dejarlos: cuanto mejor sea ésta, menos traumática será la separación.

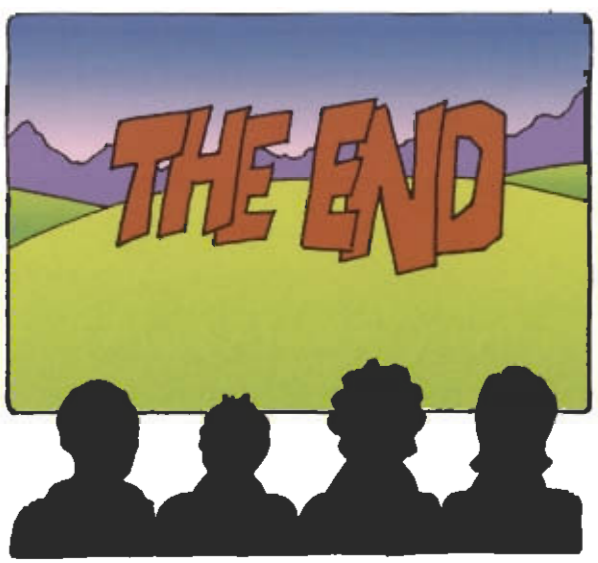
Hoy se habla muy poco de la muerte y se la elude por temor a enfrentarse a ella, y por el miedo irracional que nos provoca. No caiga Usted en semejante error: comente y dialogue sobre ello siempre que venga a cuento. Le perderá el miedo.

"No lloraréis por mí.
Lloraréis
del miedo a vuestra
propia muerte,
que vendrá hasta la mía
vuestra muerte".

Angel Urrutia

LA MUERTE ES DE LA VIDA

La muerte no es lo contrario de la vida, sino una parte de ella: su proceso final, como el nacer es su momento de arranque. No debe separar vida y muerte. Acostúmbrese a verlas unidas formando un conjunto -llamado vida- en el que la muerte es el fin de la vida.

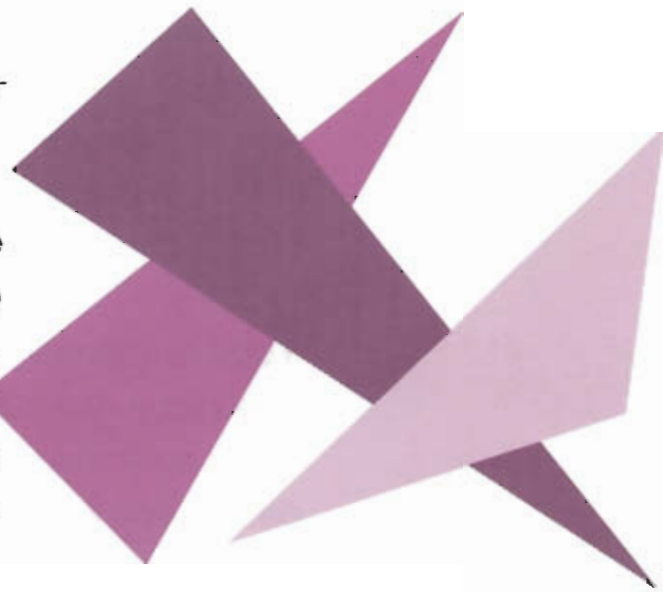


No se entiende un viaje sin estación de llegada, una película sin la secuencia final, una novela policiaca sin desenlace. Todo ello, le debe ayudar a entender que la vida sin muerte y sin morir sería un hecho incompleto e indeseable, salvo que constituyera, en si mismo, un permanente disfrute.

"La vida y la muerte son una misma cosa, como el río y el mar son una misma cosa".

Khabil Gibran

Su vida debe tener un sentido, y dentro de él, el proceso de morir -su último peldaño o capítulo- cobra una dimensión relevante. Es lo que debe completar su Obra, lo que tiene que sintetizarla y dejarla lista para su entrega a sus allegados, a la sociedad o a su Dios, si Usted es creyente o practicante de alguna confesión religiosa.

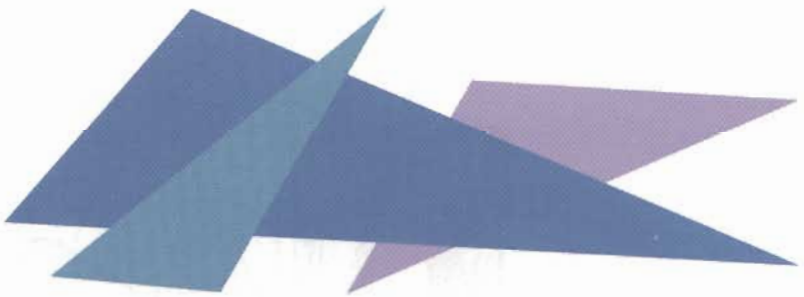


Como el artista que se recrea en los últimos toques de su obra, disfrute Usted y comprométase con las últimas pinceladas y realidades de su vida. El último tramo de la misma no sólo es el que le da su dimensión y sabor definitivo sino el que, a veces, puede repararla y redirigirla de nuevo, terminando bien lo que hasta hoy no ha tenido una definición, ni una forma adecuada.

Nadie quiere dejar las cosas a medias. No se jubile de vivir antes de tiempo. Viva a tope hasta el final: día a día, compromiso a compromiso.

Todo es importante si Usted sabe qué quiere hacer de su vida. No olvide que está llamado a terminarla y ... no hay prórrogas.

La vida es como el buen vino que hay que apurarlo hasta la última gota, tan buena como la primera y sin despreciar ninguna.



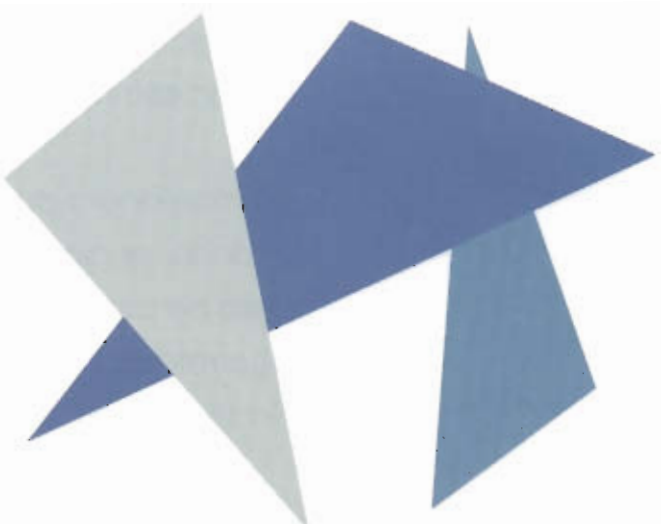
"Ven. No anticipemos el dolor de mañana. Gocemos juntos este presente fugitivo, porque muy pronto seguiremos el mismo rumbo que aquellos que partieron hace más de mil años".

Omar Jayyam

LOS ULTIMOS AÑOS

Prepararse para morir es aprender a vivir; seguir viviendo como parte de una existencia con sentido y dirección.

No se ponga nervioso, continue viviendo sereno, si está, presumiblemente, más cerca del término de lo que llamamos vida humana.



Pensar en la muerte es un sabio quehacer, recomendado a lo largo de la historia de la humanidad por todos los grandes filósofos. ¡Hágalo! Será un incentivo para vivir bien e interesante para desechar lo accesorio y preocuparse de lo esencial. Sacará más jugo a la vida.

"¡Sea hermosa la vida como la flor del verano, hermosa la muerte como la hoja del otoño!".

R. Tagore

No es bueno, sin embargo, obsesionarse de forma enfermiza por la muerte: darle vueltas incesantemente sin llegar a conclusiones, y angustiarse con ella hasta paralizarse.

Un montañero debe mirar, de vez en cuando, al pico que quiere ascender para no perderse, pero no tiene que agarrotarse por su lejanía o dificultad. No se deje arrastrar por el pánico.

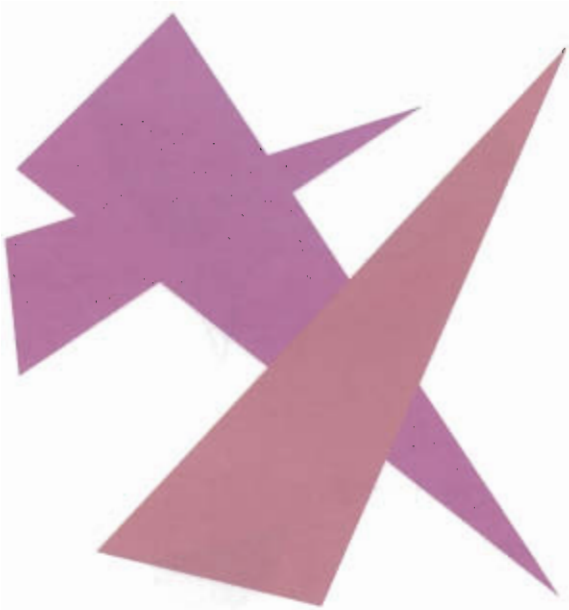
Muchos amigos y conocidos estarán muriendo a su alrededor. No tenga miedo: acérquese a ellos, con gran delicadeza, por si le necesitan para algo.

Acompañar a otro en su proceso de morir puede ser un acto altruista con un doble beneficio: fundamentalmente para el otro, indirectamente para Usted. Afíliese a algún grupo de ayuda al moribundo si se lo ofrecen.

En paralelo, y como consecuencia de lo anterior, Usted debe empezar a vivir su muerte desde ahora mismo. Prevéala, imagínesela cómo podrá ser y cómo le gustaría que fuera. Ponga medios para que llegue a ser como Usted preferiría que fuese.

"No puedes pensar hoy
que verás el amanecer
de mañana.
Esperar ese mañana
sería locura.
Si estás despierto
no desperdicies
este soplo de vida,
sobre cuya duración no
posees prueba ninguna".

Omar Jayyam

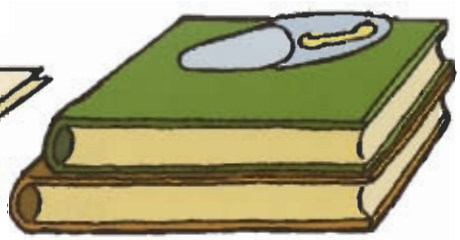


En primer lugar, antes que nada, acepte y asuma, ya, su muerte y no se rebele contra ella. Amíguese con esa importante realidad de su historia. Quiérala y aprópiese de ella. Déle un sentido en su vida, como parte de la misma.

Coméntelo con sus allegados y amigos. Pídales que, llegado el caso, le ayuden a poder realizar las cosas como Usted las quiere.

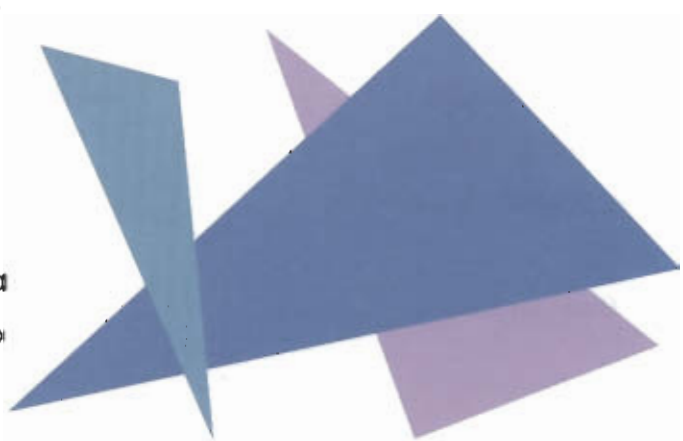
LLEGADO EL MOMENTO

Puede que Usted muera de muerte súbita, inesperada. No importa, si tenía su final preparado y tenía su Obra al día. Habrá terminado su tarea y cumplido con sus responsabilidades. Ha cumplido hasta el final: quédese satisfecho.



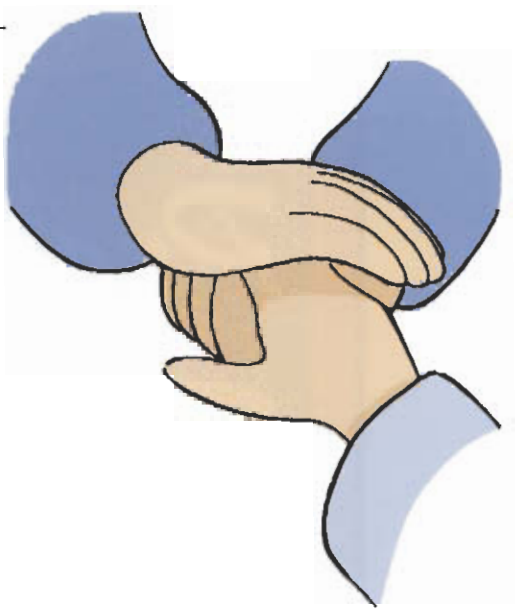
Si, por el contrario, su muerte puede ser anunciada, deje claro a los que le rodean cuándo quiere conocer la realidad. Exija que respeten su derecho a una muerte digna: informado, con los ojos abiertos y el corazón también abierto. Procure que nadie le robe su muerte.

Usted debe decidir cómo quiere morir. Dígalo claramente: ¿Engañado? ¿Rodeado de los suyos? ¿Activo hasta el final? ¿Arreglando sus cosas? ¿Con ayuda religiosa?.



Usted es el autor de su vida y, por tanto, de su muerte. Que nadie le quite el protagonismo.

Su muerte no la podrá compartir con nadie: se muere solo, pero, sí podrá morir acompañado, rodeado de sus seres queridos, dialogando con sus íntimos, cogida la mano que tanto apoyó y le ha apoyado.

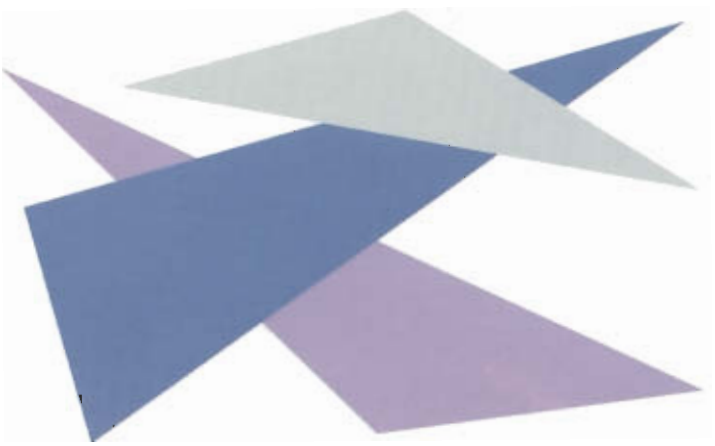


En lo que pueda, trate de morir en presencia de algún "otro" que sea importante para Usted. Solicítelo si hace falta.

"Cuando las horas del crepúsculo ensombrecen mi vida, no te pido ya que me hables, amigo mío, sino que me tiendas tu mano. Déjame tenerla, y sentirla, en el vacío cada vez más grande de mi soledad".

R. Tagore

No olvide, a la hora de elegir sus acompañantes para el último tramo, a su Equipo de Salud. Recuerde que son sus amigos y se interesan por Usted. Háblele con franqueza. Comparta sus temores con ellos y sus esperanzas.



Procure Ser
Feliz

Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD