





**¿CUÁNTOS AÑOS  
VIVIRÉ?**



**DR. ERNESTO VILLALBA SUPKA**

**¿CUÁNTOS AÑOS  
VIVIRÉ?**

**EDITORIAL DUNKEN**

Buenos Aires

2012

Villalba Supka, Ernesto

¿Cuántos años viviré?. - 1a ed. - Buenos Aires : Dunken, 2012.  
184 p. ; 16x23 cm.

ISBN 978-987-02-6057-8

1. Ensayo Filologico. I. Título

CDD 410

Impreso por Editorial Dunken  
Ayacucho 357 (C1025AAG) - Capital Federal  
Tel/fax: 4954-7700 / 4954-7300  
E-mail: *info@dunken.com.ar*  
Página web: *www.dunken.com.ar*

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723  
Impreso en la Argentina  
© 2012 Dr. Ernesto Villalba Supka  
e-mail: *evillalbasupka@gmail.com*  
ISBN 978-987-02-6057-8

*Dedicatoria...*

*A mi amada esposa*

Petu

*A mis queridas hijas e hijos políticos*

Roxana y Javier  
Karina y Leandro  
Vanessa y Daniel  
Romina y Pablo

*A mis adorables nietos*

Lucas  
Sofía  
Juliana  
Marco  
Catalina  
Bárbara  
Pilar  
Luigi  
Juana  
Manuela  
Pedro

A mi hermana Elsa, a mi cuñado Cacho y sobrinos, a mis consuegros, a mis amigos, a mis pacientes de tantos años y a aquellos seres queridos que siempre me recuerdan con cariño.



## PRÓLOGO

Con realidad y humor, el escritor Ernesto Villalba Supka pone hoy a nuestro alcance un significativo libro: *¿Cuántos años viviré?* Un título que sin dudas, anticipa y propone un recorrido y balance por el tiempo de nuestra vida.

Es esta una obra cuyo propósito tiene por objeto guiarnos hacia el alcance y desarrollo de una existencia plena. En efecto luego de una detenida lectura, que por cierto resulta amena y muy clara, puedo decir con certeza y una sonrisa de felicidad: que nos enseña a ser más libres y dichosos...

Dice el autor en el inicio de su obra:

*... La vida es un constante movimiento dentro del tiempo y el espacio, y estos ciclos van formando una cadena, que según la calidad y fuerza que posea, va a determinar el tipo de existencia que se tenga.*

Premisa que es el eje sobre el que gira el contenido de cada uno de los capítulos.

Temas fundamentales tratados con claridad y acompañados por un toque de humor, lo que hace sentir a quien lo lee, que ha sido pensado y escrito en especial para él.

Porque su lectura nos enseña a manejar los medios y conductas para que nuestro cuerpo y mente alcancen un estado óptimo gozando de buena salud, transformándonos así en sujetos actuantes del bello e inquietante desafío de vivir cada instante como único.

No es otro sino ese, el motivo que ha llevado a volcar en las páginas de este libro a Ernesto Villalba Supka: un minucioso estudio y análisis sobre un tema que tanto preocupa.

Entendernos, observarnos, escucharnos, cuidarnos y mimarnos, a fin de que el bienestar y las actitudes positivas acompañen nuestros pasos, porque el cerebro es quien ordena todo nuestro cuerpo, de eso se trata.

*¿Cuántos años viviré?*, nos brinda información, nos descubre y explica diferentes aspectos sobre los que poner especial atención, para que nuestro cada día posibilite el descubrimiento y el manejo del potencial que poseemos. Y así, hacer de la vida nuestro mejor momento siempre. En síntesis en palabras del propio autor...

MARTA ROSA MUTTI  
Escritora y Periodista

## CAPÍTULO I HABLEMOS DE LA VIDA

Las personas pasan por diferentes etapas a lo largo de la vida, circunstancias por la que se enfrentan a nuevos retos, que de modo casi continuo, las llevan a tomar decisiones que marcarán el resto de sus existencias y la de aquellos que rodean.

*“El mundo es de quien nace para conquistarlo y no de quien sueña que puede conquistarlo”*

*Fernando  
Pessoa*

Todos vivirán estos acontecimientos de forma diferente. Las situaciones serán las mismas o similares que las de los otros, pero variarán las elecciones, dado la multiplicidad de factores como la educación, personalidad, sociedad, influencias, etc.

Así, aquellos que cuenten con un entorno positivo resolverán los problemas más fácilmente que los que no cuenten con ningún tipo de apoyo, del mismo modo será, la acción e influencia de las circunstancias personales de cada uno, es decir formación socio cultural, trabajo, economía, familia, etc.

La vida es un constante movimiento dentro del tiempo y el espacio, y estos ciclos van formando una cadena, que según la calidad y fuerza que posea, va a determinar el tipo de existencia que se tenga. Cada situación vivida en una etapa debe concluirse. Es decir cerrar ese círculo para poder pasar al siguiente. Las etapas en la vida humana y las características de cada una de ellas, son muy importantes, porque es lo que somos, lo que estamos viviendo, lo que nos está pasando y lo que nos va a suceder en algunos años más.

***Todos los seres vivos siguen un proceso por el que se nace, se crece, se madura, se envejece y se muere.***

Esta diferenciación de los períodos es bastante variable, ya que existe una multitud de factores biológicos y ecológicos que participan en la evolución de la existencia, como por ejemplo: el clima, el tipo de vida, la constitución del individuo, etcétera. Todo esto hace que sea imposible establecer límites plenamente precisos, ya sea desde el punto de vista cronológico como desde la perspectiva de su misma naturaleza. El ser humano se halla entre los más longevos. Hoy se calcula en 100 años.

Su máximo de vida está marcado genéticamente alrededor de los 120 años. Pocos han sido los que han llegado a estas edades, pero los que lo han logrado han vivido en buenas condiciones casi hasta los últimos días.

El desarrollo y, en general, la vida del ser humano se desenvuelve a través de sucesivas fases, las que tienen características muy especiales. Cada una de ellas se funde gradualmente en la etapa siguiente. Sin embargo, no hay un acuerdo unánime para determinar cuántas y cuáles son. Tampoco se puede decir cuándo comienzan exactamente y cuándo terminan cada una de ellas, pues en el desarrollo influyen diversos agentes: individuales, sociales y culturales. Por eso se dice que cada ser humano tiene su propio ritmo de desarrollo. Siempre es preciso saber cuándo se acaba un ciclo de la vida.

Si insistes en permanecer más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto.

Cerrando círculos, cerrando puertas, o cerrando capítulos. Como quieras llamarlo, lo importante es poder cerrarlos, dejar ir momentos los que se van clausurando.

*- María... ¡qué felices éramos hace 15 años...!*

*- Pero... ¡si no nos conocíamos...!*

*- Por eso, María... por eso...*

Puedes pasarte mucho tiempo de tu presente “revolcándote” en los porqués, en volver a poner el vídeo y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho, pero el desgaste va a ser

infinito porque en la vida, tú, yo, tu amigo, tus hijos, tus hermanos, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos, a pasar la hoja, a concluir trayectos para seguir adelante.

No hay que estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué. Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltar, hay que desprenderse.

No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros. No. **¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir!**

*¡Ay...ay! Sueños de hombres  
Tener las amantes que tu  
esposa cree que tienes.  
Tener el dinero que tus hijos  
creen que tienes.  
Ser tan bueno en la cama  
como tú crees que eres, y  
Ser tan guapo como tu  
MAMÁ cree que eres.*

*“No le evitéis a vuestros  
hijos las dificultades de la vida,  
enséñales más bien a superarlas”.*

**Louis Pasteur**

Por eso a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, papeles por romper, documentos por tirar, libros por vender o regalar.

Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación. Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas, y hay que aprender a perder y a ganar.

## Ciclos

### 1) *Edad preescolar e infancia:*

*“Da un poco de amor a un  
niño y ganarás un corazón”.*

**John Ruskin**

En resumen la primera infancia, de los 0 a los 5 años de edad, representa un período decisivo en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y emotivas de cada niño y niña, y es el estadio más vulnerable del crecimiento.

*“El medio mejor para hacer buenos a los niños es hacerlos felices”.*

*Oscar Wilde*

En esta fase se forman las capacidades y condiciones esenciales para la vida, la mayor parte del cerebro y sus conexiones. El amor y la estimulación intelectual permiten a los niños y niñas desarrollar la seguridad y autoestima necesarias. Para ello, su entorno y las condiciones de vida de la madre son fundamentales.

*“El comportamiento de los niños es el reflejo de los adultos.”*

El desarrollo de la infancia entre los 6 y los 10 años de edad es decisivo como en la primera infancia, para consolidar las capacidades físicas e intelectuales, para la socialización con las demás personas y para formar la identidad y la autoestima de los individuos.

La familia, la comunidad y la escuela son esenciales en esta etapa de crecimiento acelerado, que requiere las condiciones adecuadas para lograr un mejor desarrollo para el aprendizaje, el juego y el descubrimiento, así como para estimular la motricidad y la creatividad. Esta es fundamental también para aprender normas sociales y adquirir valores como la solidaridad y el sentido de justicia.

*“Mi futuro comienza cuando me levanto cada mañana... Cada día busco algo creativo para hacer con mi vida”.*

*Miles Davis*

### ***Carta de un hijo a todos los padres del mundo***

*No me grites. Te respeto menos cuando lo haces. Y me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo. Trátame con amabilidad y cordialidad igual que a tus amigos. Que seamos familia, no significa que no podamos ser amigos. Si hago algo malo, no me preguntes por qué lo hice. A veces, ni yo mismo lo sé. No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti (aunque sea para sacarte de un apuro). Haces que pierda la fe en lo que dices y me siento mal. Cuando te equivoques en algo, admítelo. Mejorará mi opinión de ti y me enseñarás a admitir también mis errores. No me compares con nadie, especialmente con mis hermanos. Si me haces parecer mejor que los demás, alguien va a sufrir (y si me haces parecer peor, seré yo quién sufra). Déjame valerme por mí mismo. Si tú lo haces todo por mí, yo no podré aprender. No me des siempre órdenes. Si en vez de ordenarme hacer algo, me lo pidieras, lo haría más rápido y más a gusto. No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén esa posición. Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo. Trata de comprenderme y ayudarme. Cuando te cuente un problema no me digas: “eso no tiene importancia”. porque para mí sí la tiene. No me digas que haga algo que tú no haces. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no me lo digas. Pero nunca haré lo que tú digas y no hagas. No me des todo lo que te pido. A veces, sólo pido para ver cuánto puedo recibir. Quiéreme y dímelo. A mí me gusta oírtelo decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.*

*Anónimo*

\*\*\*

Un niño fue golpeado por la vecina y la madre furiosa fue a pedirle explicaciones:

- ¿Por qué le pegó a mi hijo?
- Por maleducado, me llamó gorda.
- ¿Y cree que pegándole va a adelgazar?

## 2) *Pre adolescencia*

Es el período durante el cual un niño accede a la madurez sexual, empieza aproximadamente a los 10 años y se extiende hasta que comienza la adolescencia. Es una parte de la pre-adolescencia o de la misma adolescencia y parece que se inicia con progresiva antelación.

El principio de la menstruación adviene ahora a la edad de 11 años como promedio. Hace 100 años este promedio era a los 15 años.

La pubertad es una edad en la que el sexo se desarrolla a distintos ritmos, registrándose en las chicas un más rápido crecimiento.

La duración de la pre adolescencia masculina es generalmente más duradera, pero emocionalmente menos preocupante para ellos. Esta es la edad con más cambios de todas las etapas, varía completamente la forma física y psicológica, la forma de pensar y los gustos, lo que da comienzo unos años más tarde a la adolescencia.

*“Solamente dos legados duraderos podemos aspirar a dejar a nuestros hijos: uno raíces, y el otro alas”.*

*Hodding Carter*

## 3) *Adolescencia*

La generación de nuestros hijos, prolonga su adolescencia más allá de los 30 años.

Desde los 14 a los 21 años aproximadamente aunque la OMS marcó primero desde los 13 a 19 años. Luego hasta los 25 años.

A pesar de los nuevos límites ya hay quienes dicen que la adolescencia (etapa de crecimiento) puede extenderse hasta los 34 años.

*“No digas: Es imposible. Di: No lo he hecho todavía”.*

*(Proverbio Japonés)*

Los períodos de inquietud y mal humor son típicos de quienes entran en la adolescencia. Durante esta etapa, se crece y madura rápidamente. A los once años en las mujeres y a los trece en los varones se terminan de manifestar los cambios hormonales que comienzan años antes.

*“Conocer bien a los otros es inteligente, conocerse bien a sí mismo es sabiduría”.*

*Albert Einstein*

No es sorprendente que, debido a la velocidad de estos cambios, algunos adolescentes lleguen a estar tan preocupados por su apariencia que precisen ser tranquilizados, especialmente si ellos no crecen o maduran tan pronto como lo hacen sus amigos.

Puede ser útil el recordar que cada adolescente se desarrolla a una velocidad diferente. La primera menstruación para las chicas, o el cambio de voz en los chicos son acontecimientos importantes y que pueden tener lugar en edades diferentes.

Todo este crecimiento y desarrollo requiere gran cantidad de energía, lo que podría ser la causa de que los adolescentes parezcan necesitar dormir más. El que se levanten tarde puede irritar a sus padres, pero generalmente no es fruto de la pereza u holgazanería.

Los primeros desacuerdos suelen surgir cuando los adolescentes comienzan a desarrollar sus propios puntos de vista, que con frecuencia no son compartidos por sus padres.

*“El entorno familiar, es determinante en el desarrollo de los adolescentes.”*

Como forma de alcanzar un sentido de identidad diferente del de sus familiares, suelen pasar mucho tiempo en compañía de personas ajenas a la familia o hablando por teléfono con sus amistades. En ese momento, los padres suelen sentirse rechazados, y en cierto sentido lo son; pero este rechazo aparente es necesario para que el joven llegue a ser un adulto con una identidad propia. Aunque los enfrentamientos

y discusiones sean frecuentes, los adolescentes muestran tener un alto concepto de sus padres.

Los rechazos y conflictos no suelen tener que ver con la personalidad de los padres, sino más bien con el hecho de que es de sus padres de quienes tienen que independizarse si quieren tener su propia vida.

*“Si quieres hacer feliz a tu madre, habla con ella; si quieres hacer feliz a tu padre, escúchalo”.*

*Bill Cosby*

A la vez que se esfuerzan por ser más independientes, desean intentar nuevas cosas, pero cuando se encuentran en dificultades pueden reconocer

que tienen poca experiencia, y retroceder.

***“Quien aprende, avanza y se destaca en la vida, quien no aprende, queda atrasado, marcando el paso”.***

Esto puede producir rápidos cambios de su confianza en sí mismos y de su conducta, de forma que parezcan muy maduros un momento y muy infantiles en el siguiente. El sentirse trastornados o el perder la confianza en sí mismos puede hacerles sentir infantiles, y esto con frecuencia se expresa por medio de conductas malhumoradas.

Los padres tienen que ser flexibles con estos comportamientos, a pesar de que se sientan bastante estresados al respecto, y deben acompañar, aunque más no sea a la distancia impuesta, y tratar de ser alguien con quien su hijo pueda hablar, y no con quien discutir.

### ***Los 5 “errores” más comunes que cometen los padres hoy son:***

Límites, autoridad, impaciencia, sí fácil y “amiguismo”. Los expertos alertan que el ejercicio pleno de la paternidad está en riesgo. Coinciden en que el “padre amigo” no cumple sus funciones. Entre el viejo autoritarismo y el exceso de concesiones.

*“Los errores son inevitables, lo que importa es cómo respondemos ante éstos.”*

Les falta autoridad. Pierden la paciencia fácilmente. Son demasiado complacientes. No saben frenar las demandas. Confunden su rol al ponerse a la altura de sus hijos o considerarse sus amigos. Cada época tuvo sus padres con sus complicaciones particulares. Según los especialistas,

*“Aprender a ser joven, es el aprendizaje más largo y más difícil de la vida.”*

a la nueva generación se le dificulta sostener el ejercicio pleno de la paternidad, entendida no sólo como el ser que ama y protege sino también como el adulto que pone las reglas y las hace cumplir.

#### **4) Juventud**

La etapa de la juventud va desde los 21 a los 40 años aproximadamente. En esta edad las personas llegan a su mayor y último crecimiento o desarrollo corporal humano y ya son lo suficientemente maduros para tomar alguna decisión, como el matrimonio, los hijos, negocios, etc.

La juventud es la más rica en vivencias y debe ser la más sólida. Esta empieza generalmente, cuando nos convertimos en padres o definimos nuestra vida independizándonos y se asumen las responsabilidades hacia la familia que hemos formado, o hacia los otros con los que convivimos. Aquí empezamos a ser protectores de los hijos y de los padres con más conciencia de ello.

Surgen problemas de relación con nuestra pareja, nuestros hijos y nuestros padres en la vida cotidiana. La familia o el trabajo los empezamos a sentir muy demandantes. Los problemas aumentan, conforme los hijos van creciendo, o conforme vamos creciendo en nuestra profesión. Pero no sólo eso, igualmente los gastos se incrementan de la mano con el estrés. La responsabilidad en el trabajo es mayor ya que otros dependen de nuestro éxito o fracaso.

Nuestro tiempo y energía se comparten con otros. Los hijos crecen y con ellos las preocupaciones y las responsabilidades. Tenemos que

aprender a empezar a soltar a los hijos con el tiempo y dejarlos que aprendan de la vida por sí mismos.

Nos damos cuenta que nuestros padres merecen nuestra atención, pero ya no nos es posible visitarlos tan seguido. Se están volviendo viejos. Pasan a segundo término y no podemos hacer nada al respecto y esto puede hacernos sentir mal. Es una gran incongruencia que nos presenta la vida, en el momento que más nos necesitan es cuando menos tiempo tenemos para ellos. Nuestra familia está primero y nos demanda casi todo nuestro tiempo.

*“La vida sigue su curso, tú toma parte de ella.”*

### 5) *Adultez*

Es la etapa comprendida entre los 40 a los 65 años aproximadamente, aunque como es sabido, su comienzo y su término dependen de muchos factores personales y ambientales. Se considera adulto el que ha crecido y se ha desarrollado plenamente. El individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

*“Si es bueno vivir, todavía es mejor soñar, y lo mejor de todo, desperdiciar.” Antonio Machado*

Así, hay adultos de firme y segura personalidad capaces de una conducta eficaz en su desempeño en la vida; hay otros de una personalidad no tan firme ni segura; finalmente existen los que adolecen de una pobre y deficiente manera de ser (personalidad) que los lleva a comportamientos ineficaces y hasta anormales.

- El adulto controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores.

*“Antes, yo era vanidoso, pero me curé y ahora soy perfecto”*

- Se adapta por completo a la vida social y cultural. Forma su propia familia. Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad.
- Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras. Condición básica para una conducta eficaz.
- Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad. Por comenzar nuestra adultez a edades muy tempranas y por la reciente extensión de la vida, somos la primera y última generación en la historia de la evolución humana que vivirá más tiempo de “vieja” de lo que ha hecho de “joven”.

*“El amor es ciego, el matrimonio le devuelve la vista.”*

*-¿Qué hice yo con mi vida?*

## 6) Vejez

Comprende desde la jubilación, 60-65 años hasta los 80 años aproximadamente. Nuestros valores y nuestras prioridades se establecen. Es la época en que se define como hombre o mujer exitoso o lo contrario. Los hijos crecen y se convierten en nuestros implacables jueces. Ellos empiezan a definir sus propios valores y nos damos cuenta de que no son los nuestros. Ahora ellos son los “incomprendidos”, y el círculo de la vida sigue girando.

Es un largo período y definitivo en nuestras vidas. Es un ciclo que tenemos que cuidar especialmente. Es tiempo de muchas decisiones, responsabilidades, retos, vivencias fuertes, grandes decisiones compartidas.

*“¿De qué sirve vivir por más tiempo si esos años “extras” no pueden disfrutarse?”*

Este ciclo requiere ir cerrando las diferentes etapas que se encuentran en él, haciendo lo mejor que se puede. Curando heridas y dándonos cuenta que es el ciclo más rico en vivencias y decisiones. De las grandes enseñanzas donde la siembra es mayor y de ella depende básicamente la calidad de mi próxima etapa.

*“La vida no se ha  
hecho para comprenderla,  
sino para vivirla”*

*Jorge Santayana*

## 7) *Ancianidad*

Comprende **entre los 80 y 120 años aproximadamente.**

Este es el ciclo del conocimiento, de la experiencia, donde cosechamos todo lo sembrado. Donde ya no hay que fingir ante los demás, ya podemos darnos el lujo de ser como somos ante el mundo.

*Anciano: es aquel que, cuando era joven solía tener cuatro miembros flexibles y uno rígido y que ahora tiene cuatro rígidos y uno flexible.*

Es la etapa de la satisfacción y la ternura. Es el ciclo donde ya no es tan importante tener a los nuestros físicamente con nosotros, pues los llevamos en el corazón.

Es la etapa de la vida donde los hijos ya no están físicamente. Solamente está mi pareja si es que hemos sabido y podido mantener la relación, o tal vez nos encontremos con una separación de años o quizá con la viudez. Sin embargo, esto no le quita la importancia que tiene.

Es el momento de la gran decisión de nuestra vida: dar gracias por todo lo vivido, lo bueno y lo malo, de lo que aprendimos y que nos ha venido conformado hasta este momento o lamentarme por lo que ya no tengo o no puedo hacer.

*No se tome  
la vida de-  
masiado en  
serio; nunca  
saldrá usted  
vivo de ella.*

*Antes sufría de amnesia, ahora no me acuerdo.*

## CAPÍTULO II

### ¿QUÉ EDAD TIENE UD.?

Se habla de: Edad cronológica – biológica – psicológica y edad social.

Todos los seres vivos envejecen, todos siguen un proceso por el que se nace, se crece, se madura, se envejece y se muere. En este sentido, el universo es igualitario, pero no equitativo.

*Dar vida a los años y no años a la vida: yo, personalmente agradezco a la vida todo esto que todavía doy de mí.*

El ser humano se halla entre los más longevos. Su máximo de vida de especie, marcado genéticamente, está situado alrededor de los 120 años. Pocos han sido los que han llegado a estas edades, pero los que lo han logrado han vivido en buenas condiciones casi hasta los últimos días.

#### **Edad cronológica**

Es la que depende directamente de nuestra partida de nacimiento o DNI. La mayoría de las veces, la edad cronológica no coincide con la edad biológica, considerada la edad real. Hay personas que lucen mayores de lo que realmente son, u otras que parecen más jóvenes, esto se debe a la calidad de vida de cada uno, de sus hábitos y costumbres. Se puede tener una edad cronológica de 72 años y una edad psicológica de 42, y una edad social de 65.

*“Mas vale tarde... porque por la mañana duermo.”*

## Edad biológica

Se relaciona con el grado de **envejecimiento**, no existe en la actualidad ninguna prueba capaz de determinar la edad biológica de una persona. Pero es evidente que unas personas envejecen con más rapidez que otras. Es quizás la que más se acerca a la verdadera edad de la persona.

*“Huye de las tentaciones... Despacio, para que puedan alcanzarte”*

Es la que realmente tiene nuestro organismo. Puede ser mayor o menor que la edad cronológica, dependiendo de cómo transcurre el ritmo del paso de los años.

## *Cuento enviado por un paciente a un médico*

*Nos vemos como nos ven ¿?*

*Un Sr. está sentado en la sala de espera del consultorio de un dentista al que no conoce. Observando el lugar, detiene su mirada en el diploma del facultativo comprobando que el nombre es el mismo que el de un compañero suyo en el colegio secundario. Inmediatamente llega a su memoria la imagen de ese joven esbelto, deportista, buen mozo y simpático de enrulada cabellera.*

*A los pocos minutos se abre la puerta de la sala del consultorio y un hombre de guardapolvo blanco, calvo, encorvado y de vientre abultado lo invita a pasar, presentándose como el dentista.*

*Ya sentado en el sillón, con la boca llena de instrumentos y mirando a su torturador por el rabillo del ojo, piensa, “no, imposible, este viejo insulso jamás puede haber sido mi compañero”.*

*Sin embargo, concluida la consulta, cuando el profesional lo acompaña a la puerta para despedirlo, y como para sacarse la duda, le pregunta: –dígame doctor, ¿usted por casualidad, no fue alumno del Colegio Dorrego en 1962?–, a lo cual el facultativo le responde afirmativamente.*

*–... y dígame, doctor, ¿estaba en el equipo de Rugby?... –si...–, le contesta el dentista, dejando traslucir una sonrisa de orgullo.*

–¡Ah... pero entonces vos estabas en mi clase!–, exclamaba entusiasmado el paciente. El dentista mirándolo a la cara, como tratando de rescatar con esfuerzo, una imagen del pasado y visiblemente cohibido, le dice:

–... es probable, señor, pero discúlpeme la pregunta... ¿usted?... ¿qué materia dictaba?

## Edad psicológica

Esta edad está determinada por la visión interna que cada persona tiene de sí mismo, en especial con relación a sus proyectos y la posibilidad de realizarlos.

Hay quienes lentamente se van identificando con los mayores y otros que espontáneamente conservan actitudes y características juveniles en su personalidad.

*“Hay que morir joven lo más tarde posible.”*

Esto se demuestra en sus gustos, inquietudes, fantasías y en su adaptabilidad a los cambios.

No es que dejamos de jugar cuando nos ponemos viejos... nos ponemos viejos porque dejamos de jugar.

Algunas características psicológicas

- No les preocupa envejecer ni morir.
- Emprendían todos los proyectos que, una vez evaluadas las posibilidades, sentían que deseaban concretar.
- Sus vidas prolongadas eran la suma de cada uno de los días del presente, bien aprovechados y vividos. El motor de esos proyectos es el entusiasmo... y su freno, la sabiduría.

*“Nos lleva 10 años acostumbrarnos a la edad que tenemos”*

¡El envejecimiento adoptará el ritmo que las circunstancias externas o nuestros propios deseos les impongan!

Mantenerse psicológicamente joven seguramente contribuirá a retardar el ritmo biológico del paso de los años. Recuerde que uno es tan joven o viejo como tenga ganas de imaginar que es. La psicología después de estudiar mucho sobre el tema descubrió algo trascendental: “Para estar contento, activo y sentirse feliz, hay que estar de novio con la vida”.

### Edad social

Así como la edad psicológica tiene que ver con la propia percepción de cuan jóvenes o viejos nos sentimos, la edad social esta relacionada con lo que los demás piensan de nosotros. Es una edad impuesta. Mostrarse comunicativo y solidario es una forma de crear una imagen social de juventud.

*“La vida es una serie de colisiones con el futuro; no es una suma de lo que hemos sido, sino de lo que anhelamos ser”.*

*José Ortega y Gasset*

La autoestima en los longevos está conservada porque cumplían un papel importante en la sociedad y eran los transmisores vivientes del conocimiento de una generación a la otra.

Esto ha cambiado totalmente en estos días. Uno de los motivos por los cuales los “viejos” han perdido su lugar social es que en la actualidad ya no es necesario ser un superhombre para llegar a ser longevo.

*“¿Cuál es el colmo de los colmos?  
Que un mudo le diga a un sordo que un ciego lo está  
espiando”*

Gracias a las pastillas rojas, verdes y azules, más los adelantos socioeconómicos que se produjeron en el último siglo, cualquiera tiene hoy la posibilidad de llegar a viejo.

Ser protagonista no es la consecuencia de un deseo personal. Es la resultante de haber conquistado un espacio social por medio de las propias conductas y actitudes.

*“El hombre necesita estar activo para sentirse ubicado socialmente.”*

Nuestra generación ha tenido el tiempo suficiente para acumular un caudal importante de vivencias. La tarea que nos toca ahora es enriquecerlas por medio del crecimiento personal, que es la herramienta necesaria para hacer de cada una de ellas una fuente constante de experiencia y sabiduría.

Los factores sociales fundamentalmente deben cambiar y poner la mira en la capacidad de cada persona y no en la edad cronológica.



## CAPÍTULO III CONOZCA SU EDAD

*“Suele suceder que cuando una persona mayor va al médico le dice lo que tiene que hacer para llegar a una vejez digna, una respuesta muy común es “Dr. Si tengo que dejar todo lo que UD. Dice, ¿qué tiene de digno seguir viviendo?”*”

### **Test: La verdadera edad del cuerpo**

1. ¿Algún miembro de su familia inmediata (padres, abuelos, hermanos) sufrió un ataque cardíaco antes de los 60 años?  
No .....5 puntos.  
Si (1 ó 2 miembros).....0 puntos.  
Si (3 ó más miembros) ..... -5 puntos.
  
2. ¿Cuál fue el resultado de su último análisis de colesterol?  
200 mg o menos .....5 puntos.  
200-240 mg.....3 puntos.  
240-300 mg..... -3 puntos.  
Más de 300 mg ..... -5 puntos.
  
3. La última vez que le tomaron la presión sanguínea, esta fue:  
Excelente (12/7) ..... 10 puntos.  
Buena (13/9)..... 0 punto.  
Regular (14/9,5 ó más) ..... -5 puntos.

(Después de los 55 años la presión sanguínea levemente más alta es aceptable. Puede sumar 1 a cada calificación. Por Ej.: “Buena”, 14/10)

4. ¿Cómo se siente respecto a su trabajo?
  - Muy satisfecho, disfruto del desafío ..... 10 puntos.
  - Bastante satisfecho pero no me importaría cambiarlo ..... 0 punto.
  - No me interesa, solo es un trabajo..... -5 puntos.
  
5. Comparando con 5 años atrás ¿Cuáles son sus hábitos de fumar?
  - Nunca fumé ..... 10 puntos.
  - Dejé de fumar (con recaídas) ..... 5 puntos.
  - Fumo (1 paquete o menos ..... -5 puntos.
  - Fumo mucho (más de 1 paquete)..... -10 puntos.
  
6. Comparando con 5 años atrás ¿Cuál es su estado físico?
  - Me siento casi igual ..... 10 puntos.
  - Algunas cosas están mal ..... 3 puntos.
  - Siento los efectos de la edad.....-2 puntos.
  
7. ¿Cómo describiría los niveles de estrés que lo afectan en situaciones laborales y familiares?
  - A menudo ocurre algo estresante pero no me quedo “pegado” ..... 5 puntos.
  - Noto más tensiones que antes..... 0 punto.
  - Estoy estresado ..... -5 puntos.
  
8. ¿Cómo calificaría su felicidad en general?
  - Me siento feliz y afortunado... ..... 5 puntos.
  - Estoy feliz mucho tiempo ..... 2 puntos.
  - Parezco tan feliz como los demás..... 0 punto.
  - Me siento deprimido ..... -5 puntos.

9. Mirando a su alrededor ¿Cómo calificaría su edad y salud “aparentes” comparado con otras personas de su edad?

- Más joven ..... 3 puntos.
- Promedio ..... 0 puntos.
- Un poco mayor ..... -2 puntos.

10. ¿Cómo calificaría su inteligencia?

- Encima del promedio ..... 5 puntos.
- Promedio ..... 0 puntos.
- Debajo del promedio ..... -2 puntos.

11. ¿Maneja el estrés de alguna manera?

- Sí, regularmente ..... 5 puntos.
- Sí, en ocasiones ..... 2 puntos.
- No ..... 0 puntos.

12. Cuando se enferma o tiene algún síntoma ¿Busca ayuda médica?

- Sí, enseguida ..... 2 puntos.
- Sí, de mala gana ..... 0 puntos.
- En general no ..... -1 punto.

13. ¿Cuánto varió su peso en los últimos 10 años?

- Menos de 2 Kg ..... 10 puntos.
- Entre 2 y 5 Kg. .... 2 puntos.
- Más de 5 Kg. .... -3 puntos.

Puntaje final: El puntaje más alto posible es 85. El más bajo es -50. Si obtuvo un puntaje menor de 10 puntos, su edad biológica es mayor que su edad cronológica.

*“Estos son mis principios. Si a usted no le gustan, tengo otros”.*

*Groucho Marx*

Eso significa que no está viviendo a la altura de su potencial biológico y debe tratar de revertir esta tendencia. Si su puntaje está entre 10 y 40, su edad biológica es aproximadamente la de otras personas de su edad. Su tendencia es a permanecer en este grupo promedio, a menos que tome medidas para bajar su edad biológica, cosa que puede hacer fácilmente. Si logró un puntaje superior a los 40 puntos, su edad biológica es menor que su edad cronológica, y mucho menor si superó los 60 puntos. Podrá aun más mejorar esta tendencia positiva adoptando otros hábitos saludables. Deepak Chopra (Modificado por el autor).

### **¿Dónde hay más vida?**

*“Rejuvenezca su cuerpo, cultive su mente y alimente su alma”.*

*Frank Clark*

Gracias a los adelantos terapéuticos podemos afirmar que si bien vivir más y mejor es el más antiguo de los anhelos de la humanidad, representa hoy el más poderoso de los derechos del hombre, pero lamentablemente no siempre el mejor.

El envejecimiento poblacional nos ha sorprendido, con respecto al crecimiento de la población. Y hoy es una preocupación muy importante, dado que la guerra biomédica contra las enfermedades y la muerte adquieren un ritmo cada vez más acelerado, las consecuencias y la importancia del envejecimiento poblacional también se acelerarán en las décadas venideras.

*“Con los años aprendí a vivir para siempre. Hasta ahora voy bien.”*

El porcentaje de menores de 15 años está descendiendo del 33 al 18%, mientras que el porcentaje de los mayores de 65 años está aumentando del 12 al 24%.

Las encuestas dice que la mayoría de las personas desean vivir hasta los 90 años, más o menos.

Nunca como hasta ahora tanta gente vivió tanto tiempo, y las estadísticas muestran que esa tendencia se afianzará aún más.

**Por la ciencia y la tecnología en su espectacular avance, la esperanza de vida se prolongó entre 20 y 25 años en los últimos 40 años y se prolongará otros 20 a 25 años más en las próximas décadas (dentro de los próximos 50 años).**

### **Lugares longevos**

- 1) Región de Hunza, (en los Karakorum Paquistaní, Pakistán) en el extremo occidental del Himalaya y cerca de la frontera con India y China
- 2) Región cordillerana del Cáucaso (Georgia, Armenia y Azerbaijón)
- 3) La que recibió más atención.es en la aldea andina de Vilcabamba y sus alrededores en el sur de Ecuador

### **Lugares de mayor longevidad en el mundo**

1. **Hunza**, en los Karakorum Paquistaníes (Pakistán), en el extremo occidental del Himalaya y cerca de la frontera con India y con China. Los Hunza son altos y de tez clara en comparación con sus vecinos y afirman ser descendientes directos de las “esposas” persas de Alejandro Magno. Los informes iniciales fueron de que muchos hombres Hunza vivían hasta los 120 ó 140 años. su longevidad se ha atribuido a un ejercicio vigoroso, una agricultura con cultivos orgánicos óptimamente curados y una dieta principalmente vegetariana. los Hunza carecen de toda documentación referida a la edad. tampoco tienen lengua escrita. No hay pruebas que confirmen o refuten sus pretensiones de longevidad, los Hunza tienen los medios, los motivos y la oportunidad para una desenfrenada exageración de su edad.
2. **La segunda región**, que se jacta de edades aún más avanzadas es la remota cordillera del Cáucaso, antes en la Unión Soviética pero ahora

dividida entre los estados independientes de Georgia (en el pueblo de Abjasia), Armenia y Azerbaijón. los habitantes del Cáucaso han recibido más visitas de científicos que los Hunza: allí varias personas afirman tener más de 150 años: la de más edad era el ya mencionado Shirali Muslimov, que murió a la edad declarada de 168 años, siete años después de que la revista Life publicara su fotografía. vivían a 2000 metros sobre el nivel del mar, no fumaban, es decir, tenían un estilo de vida muy sano.

3. **La que recibió la atención** más exhaustiva por parte de científicos que la visitaron en numerosas ocasiones es la aldea andina de Vilcabamba y sus alrededores en el sur de Ecuador. En dicha región muchas personas afirman por tradición tener más de 120 años. Donald Davies, gerontólogo del Medical College de Londres atribuye la longevidad de los andinos principalmente a la actitud positiva de los ancianos y a la abundancia de oligoelementos como oro, magnesio y cadmio en el suelo, aunque en la actualidad los ancianos se mueren más jóvenes debido a los grandes cambios, por los turistas llegados y las modificaciones de vida que antes no existían.

### **Las conclusiones comunes entre sí de las comunidades**

- Todos ellos viven en zonas a gran altitud, en torno a los 2000 metros. la vida en la alta montaña supone aire puro y estimulante; en términos generales viven en plena naturaleza.
- Existen variaciones climáticas muy intensas, con gran amplitud térmica en el sentido frío-calor.
- En relación a la dieta, sus ingestas son de alrededor de las 1200 calorías por día.
- Trabajan durante toda la vida en trabajos físicos un poco intensos
- Presentan poco estrés.
- Por último le dan gran importancia a la organización social estable, sólida, con preeminencia social del anciano, que se encuentra respetado y considerado.

*“¡Ojala vivas todos los días de tu vida!”*  
Jonathan Swift

Dime de dónde eres... y te diré cuántos años vas a vivir...

*“Hay 50% de posibilidades de que en los próximos veinte años se pongan a punto tratamientos que permitirán prolongar otros 25 años la esperanza de vida humana, evaluó el biólogo Aubrey de Grey, científico de la Universidad de Cambridge”.*

**Los países que viven más años**

Los hábitos saludables de sus habitantes, los avances médicos de cada nación, brindan la información para la estadística, que asegura que el promedio en el mundo es de 67,59 años. Según Infobae 19/3/2012. Argentina tiene un promedio de vida que llega a los 77,14 años (hombres hasta los 74 y mujeres 80,54),

1. Mónaco..... 89,68 años	6. Andorra ..... 82,50 años
2. Macao. (China)... 84,43 años	7. Guernesey (Gran Bretaña) ..... 82,24 años
3. Japón..... 83,91 años	8. Hong Kong ..... 82,12 años
4. Singapur.....83,75 años	9. Australia ..... 81,90 años
5. San Marino ..... 83,07 años	10. Italia..... 81,86 años

**Países con mejor calidad de vida**

El programa de Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) coloca además de Noruega a Australia, Nueva Zelanda, Estados Unidos e Irlanda entre los cinco mejores del mundo.

En tanto, Zimbabwe es el peor de los 169 países mencionados, detrás de Mozambique, Burundi, Níger y la República Democrática del Congo.

Según datos de la OMS, en los países de altos ingresos –como Japón, Canadá y los países europeos– el 70% de la población muere a los 70 años de edad o más. El 29% muere entre los 15 y 69 años. Y sólo el 1% muere antes de los 15 años. En tanto, en los países pobres sólo el 21% de la población llega a los 70 años. El 43% muere entre los 15 y 69 años y el 36% muere antes de los 15.

## Datos curiosos

### Ciudades con mejor calidad de vida del mundo

Por un total de 221 ciudades, y realizado en base a numerosos factores, **este ranking está liderado por la ciudad de Helsinki, capital de Finlandia en el año 2011.** El peor ubicado es Bagdad, capital de Irak.

<b>1. Helsinki</b>	<b>2. Munich</b>	<b>3. Sydney</b>
<b>4. Zurich</b>	<b>5. Melbourne</b>	<b>6. Berlín</b>
<b>7. Copenhague</b>	<b>8. Viena</b>	<b>9. Tokio</b>

## Países más felices

Dinamarca, Finlandia, Noruega, Holanda, Costa Rica, Canadá, Suiza, Nueva Zelanda, Suecia y Austria dicen ser los más felices. Le siguen Australia, Estados Unidos, Bélgica, Brasil y Panamá. Según la Encuesta Mundial de Gallup, realizada en más de 132 países.

## En Argentina

¿Sabe UD. quienes son los más felices y orgullosos con su ciudad, según encuesta en nuestro país?

<b>Rosario</b>	<b>Córdoba</b>	<b>Tucumán</b>
<b>Mar del Plata</b>	<b>La Plata</b>	<b>Mendoza</b>

## Otros

- Hasta los 34 años hay más hombres que mujeres (en las franjas más jóvenes la diferencia es mayor). A partir de los 35 años, empiezan a haber más mujeres que hombres. Y esa curva se va agigantando a medida que se avanza en los años.

*“Me interesa el futuro, porque en él voy a pasar el resto de mi vida”.*

*Charles F. Kettering*

- Más mujeres: Ciudad de Buenos Aires, Provincia de Buenos Aires, Córdoba, Corrientes, Chaco, Entre Ríos, Jujuy, La Pampa, Mendoza, Neuquén, Río Negro Salta, San Juan, Santa Fe y Tucumán.
- Más hombres: Catamarca, Chubut, Formosa, La Rioja, Misiones, San Luis, Santa Cruz, Santiago del Estero y Tierra del Fuego.
- Matrimonios y algo más: La provincia con más alta tasa de nupcialidad es Santa Cruz (4,5%) y la más baja es Santiago del Estero (2,1%).

En números, según los registros citados por año nacen 746 mil argentinos (datos de 2008, últimos disponibles). De esos bebés, el 51,5% son varones (383 mil) y el 48,5% mujeres (362 mil). O sea, nacen 21 mil bebés nenes más que nenas.

- La provincia con más nuevos bebés por habitante es Santa Cruz (25%) y la de menos es la Ciudad de Buenos Aires (15,1%).

### Como se ven los porteños a sí mismos

<b>60%</b>	<b>47%</b>	<b>34%</b>
<b>Fanfarrones</b>	<b>Verseros</b>	<b>Chantas</b>
<b>31%</b>	<b>29%</b>	<b>27%</b>
<b>Sociables</b>	<b>Solidarios</b>	<b>Nostálgicos</b>

- ¿Sabía Ud. que Villa del Parque, es el barrio donde más años viven?

Que la tercera edad representa en la ciudad de Buenos Aires el 24.2%.

En Villa del Parque, Devoto, Agronomía, Villa Urquiza y Saavedra, los adultos mayores son casi el 20% de los habitantes. (Según publica el CONICET en el año 2006).

En cambio, en Flores, Parque Chacabuco, Pompeya y Lugano hay una persona mayor por cada nueve que aún no alcanzaron la edad de jubilarse.

- **Mejores barrios**

Se editó un artículo de (UNLP) que mide la calidad de vida en 48 barrios porteños y llega a la conclusión que los mejores barrios son **Co-legiales, San Nicolás y Villa Ortúzar**.

El estado de las veredas, la presencia de actividades culturales y de recreación, la calidad y disponibilidad de espacios verdes, la seguridad durante el día y la ausencia de polución, ruidos molestos y gente pidiendo por las calles son todas variables que afectan significativamente la calidad de vida del barrio, según los propios vecinos.

• **Peores barrios**

Villa Real, Villa Riachuelo y Versailles son los peores barrios del ranking.

**Otras curiosidades**

• Palermo es el barrio más poblado de CABA (tiene 223.772 personas), le siguen Caballito y Flores y que son los barrios que eligen ellas para vivir (55% son mujeres).

La contracara de Palermo es Puerto Madero (menos poblado) y además donde hay más hombres que mujeres.

*“Un día la esposa le pregunta a su marido:  
-¿Qué hiciste con el libro titulado, Cómo pasar de los 100 años?  
-Los metí en la caja fuerte del banco, tenía miedo de que lo viera tu madre y le diera por leerlo.”*

***Dónde viven los mayores de 65 años en nuestro país***

<b>24,2%</b> <b>C.A.B.A.</b>	<b>16,8%</b> <b>Mar del Plata</b>	<b>11,8%</b> <b>Santa Fe</b>
<b>11,2%</b> <b>La Pampa</b>	<b>11.1%</b> <b>Córdoba</b>	<b>10.7%</b> <b>Gran Bs. As.</b>

**Un dato importante para la juventud**

¿Sabés cuáles son las sustancias psicoactivas que provoca más daño y más se consumen?

*“La vida sucede una sola vez, debemos estar muy atentos mientras la recorremos.”*

Las estadísticas de “Sedronar, Mayo 2012” En todo el país, dice que el alcohol obtiene una puntuación de 49,2%, seguido del tabaco: 18,7, drogas ilícitas: 7,5, marihuana: 6,2, cocaína 1,5, tranquilizantes: 1,4, solventes: 1,3, estimulantes 0,8, éxtasis 0,7, paco 0,6%, otros 1,5%.

*“No reflexiones sobre los defectos de los demás, no es asunto tuyo. No interfieras en la vida de los demás, no es asunto tuyo. No pienses en nada que sea de otros, no es asunto tuyo.”*

*Athisa*

De todas estas sustancias el consumo de alcohol se duplicó en 10 años, las mujeres aumentaron su consumo en tres veces. Solo bajó el uso del tabaco.

## CAPÍTULO IV CONOZCA EL ESTADO DE SU SALUD

### Test

Repase algunos aspectos de su vida cotidiana, responda honestamente y descubra cuan sano es su estilo de vida. Los resultados pueden ayudarlo a seguir así o impulsarlo a cambiar cuanto antes.

- 1) ¿Se siente conectado con su cuerpo?
  - a) Sí
  - b) Relativamente
  - c) No
  
- 2) ¿Realiza al menos un chequeo médico (de control) por año?
  - a) Sí
  - b) Me hago chequeos, pero pasa más de un año entre uno y otro
  - c) No suelo realizarme estudios. Sólo lo hago cuando tengo un problema de salud.
  
- 3) ¿Fuma?
  - a) No
  - b) Poco
  - c) Bastante o mucho
  
- 4) ¿Trabaja o vive en ambientes donde se fuma?
  - a) No
  - b) Eventualmente
  - c) Sí

- 5) ¿Bebe alcohol?
- a) No, solo socialmente de vez en cuando
  - b) Sí, entre 2 y 4 veces a la semana
  - c) Sí, todos o casi todos los días
- 6) ¿Lleva un plan de alimentación balanceada?
- a) Sí, lo hago
  - b) Sí, pero no siempre lo logro
  - c) No
- 7) ¿Consume frituras?
- a) Nunca, ó 1 vez por semana.
  - b) Entre 2 y 3 veces por semana.
  - c) Más de 3 veces por semana.
- 8) ¿Come entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena?
- a) Dos veces al día, colaciones para no tener tanta hambre al almorzar o cenar.
  - b) A veces sí, golosinas o snack.
  - c) Siempre como lo que encuentre a mano entre comida y comida.
- 9) ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?
- a) 2 ó más veces por semana.
  - b) Una vez a la semana.
  - c) No realizo con regularidad.
- 10) ¿Realiza alguna actividad que lo distiende y relaja?
- a) Sí.
  - b) A veces.
  - c) No.

- 11) ¿Logra conciliar y mantener el sueño normalmente?
- a) Sí.
  - b) A veces.
  - c) Generalmente no.
- 12) ¿Está en contacto con el aire libre?
- a) Si no es todos los días, al menos los fines de semana.
  - b) Eventualmente.
  - c) Prácticamente nunca.
- 13) En la semana ¿Cuántas cuerdas suele caminar por día?
- a) 15 ó más
  - b) Entre 5 y 15
  - c) Menos de 5
- 14) ¿Cómo evalúa su vida afectiva actual?
- a) Positiva
  - b) Aceptable
  - c) Negativa
- 15) ¿Cómo evalúa su rutina laboral?
- a) Activa pero manejable
  - b) Bastante intensa
  - c) Estresante

***Puntaje:***

Sume 10 puntos por cada respuesta A. Sume 5 puntos por cada respuesta B.

Sume 0 puntos por cada respuesta C.

*“Primera escena: Yo  
Segunda escena: Yo  
Tercera escena: Yo  
Cuarta escena: Yo  
Quinta escena: Yo  
Sexta escena: Yo  
Séptima escena: Yo  
¿Cómo se llama la novela?  
Las siete maravillas del mundo.”*

## Resultados

### *Si obtuvo entre 100 y 150 puntos*

Usted tiene una calidad de vida realmente saludable. Conserve sus hábitos y recuerde que a medida que pasan los años debemos adoptar los cuidados e intensificarlos.

### *Si obtuvo entre 50 y 95 puntos*

Si bien usted tiene un estándar de vida que alcanza los parámetros de lo saludable, le falta para estar realmente bien encaminado. Revise los ítems en los que obtuvo menos puntaje y, una vez identificadas las debilidades, revíértalas buscando información al respecto y adoptando algunas de las sugerencias que le brindamos en este libro.

### *Si obtuvo entre 0 y 45 puntos*

Su cuerpo no tiene repuesto y la vida es una sola, No está preservando su salud como debería si su objetivo es vivir muchos años y vivirlos bien. Primer paso, convénczase de esto y elija revertirlo. Segunda instancia, consulte a un médico: necesita conocer su estado físico y establecer un plan de vida saludable cuanto antes

¿De qué sirve vivir por más tiempo, si esos años “extras” no pueden disfrutarse? Lograr que las personas no sólo vivan mayor cantidad de años sino que una calidad de vida óptima acompañe esa etapa constituye uno de los grandes desafíos mundiales

## ¿Y qué pasa con nuestro cuerpo?

En general, es muy difícil determinar cuáles son los cambios que se relacionan con el paso

*“La vida es como una escalera, si miras hacia arriba, verás que eres el último de la fila, pero si miras para abajo, verás que hay mucha gente que quisiera estar en tu lugar. La insistencia es la clave de la victoria”.*

de los años y cuáles dependen del estilo de vida que haya llevado cada individuo.

Varios órganos pueden sufrir daños en un grado mucho mayor que el causado por el envejecimiento, como en el caso de las personas que llevan un modo de vida sedentario, una dieta inadecuada, que fuman y abusan del alcohol y de las drogas. Los individuos expuestos a sustancias tóxicas pueden experimentar un decaimiento más marcado o más rápido en algunos órganos, especialmente los riñones, los pulmones y el hígado. Los individuos que han trabajado en ambientes ruidosos tendrán más probabilidades de perder la capacidad auditiva. Algunos cambios se pueden prevenir si se adopta un estándar más saludable. Por ejemplo, dejar de fumar a cualquier edad, incluso a los 80 años, mejora el funcionamiento de los pulmones y disminuye las probabilidades de un cáncer del pulmón. Y, a cualquier edad, la actividad física ayuda a mantener en forma los músculos y los huesos.

Con la edad cambian varios aspectos perceptibles en el cuerpo humano.

*“La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz”.*

Tal vez, la primera indicación de envejecimiento aparece cuando el ojo enfoca con dificultad los objetos cercanos (presbicia). La lectura sin usar lentes resulta en general difícil para mucha gente hacia los 40 años. La capacidad auditiva también cambia con la edad, siendo frecuente la pérdida de cierta capacidad para oír los tonos más agudos (hipoacusia). De ahí que las personas mayores pueden considerar que la música del violín ya no suena tan emocionante como cuando eran jóvenes.

En la mayoría de los individuos la proporción de grasa corporal aumenta con la edad en más del 30 por ciento. Su distribución también varía. En efecto, hay menos grasa bajo la piel y más en la zona abdominal y en consecuencia la piel se vuelve más fina, arrugada y frágil, y también cambia la forma del cuerpo.

Por ello, no es sorprendente que disminuyan con la edad casi todas de las funciones internas, cuyo pico máximo de eficacia se sitúa en la franja de los treinta años. A partir de esa edad se inicia un descenso

*Las personas vivimos, cambiamos y pasamos por distintas etapas a lo largo de la vida y debemos darle gracias a la vida por todo lo que la vida nos dio.”*

gradual, lento pero continuo.

A pesar de esta pérdida, la mayoría de las funciones continúan siendo adecuadas durante el resto de la vida porque la capacidad funcional de casi todos los órganos es superior a la que el

cuerpo necesita (reserva funcional). Por ejemplo, aunque se destruya la mitad del hígado, el tejido hepático restante es suficiente para mantener un funcionamiento normal. Por lo general, son las enfermedades, más que el envejecimiento normal, las que explican la pérdida de la capacidad funcional en la vejez. Aun así, el decaimiento de las funciones incide en la predisposición de los ancianos a sufrir los efectos adversos de los fármacos, los cambios ambientales, el efecto de las sustancias tóxicas y las enfermedades.

*“Estaba un loco que le dice a otro:  
-Dios me ha dicho que soy el mejor.”*

Aunque la calidad de vida se altera poco con el decaimiento de las funciones de algunos órganos, el deterioro de éstos, sí puede afectar seriamente a la salud y al bienestar.

Por ejemplo, en la vejez la cantidad de sangre que el corazón puede bombear cuando el cuerpo está en reposo no se reduce demasiado; en cambio cuando el esfuerzo es máximo, la disminución que se produce es significativa. Esto supone que los atletas mayores no serán capaces de competir con los atletas más jóvenes.

Por otra parte, los cambios en el funcionamiento del riñón pueden afectar gravemente la capacidad de las personas mayores para eliminar ciertos fármacos del organismo.

## **Edad de oro**

La combinación es perfecta: cuerpo joven, experiencia, sueldo, independencia.

*“Nada que valga la pena se logró jamás en la vida, sin entusiasmo”.*

*Emerson*

Es la edad de oro. De los 24 a 34 años, y sí, atrás quedaron los titubeos adolescentes, el estudio, la dependencia económica y la casa familiar. Y por otra parte no comenzaron aún las grandes obligaciones, los tironeos de los hijos, los matrimonios que se com-

plican, la salud que decae.

La cadena MTV contactó 28.000 personas (incluida Argentina). El cambio más grande comparado con décadas anteriores es el “nuevo concepto de juventud”. Entre las conclusiones del estudio, está aquello de que “la edad ya no condiciona la juventud”: alcanzar la madurez funcional como emocional ocurre cada vez más tarde en la vida a nivel global. El 80% de los entrevistados dijo algo clarísimo: “es importante usar los 20 años para explotar todas las oportunidades de la vida.

Un estudio dividió la juventud en 3 etapas:

- 1) el descubrimiento de 16 a 19 años,
- 2) la experimentación de 20 a 24.
- 3) la edad de oro de 24 a 34.

En este último grupo a su vez detectaron cuatro actitudes.

“Guerreros siempre jóvenes” tienen buen ingreso y poder social. Tienden a ser solteros independientes económicamente, individualistas y optimistas; soñadores y nostálgicos. Aspiran a algo más, buscan su dirección y autoafirmación. Triunfadores consolidados, maduros emocional y funcionalmente. Se establecieron pero no dejaron atrás la cultura joven; “frustrados arrepentidos” tomaron decisiones importantes de muy jóvenes y son pesimistas con respecto al futuro.

En los países europeos donde el índice de natalidad disminuyó,

*“El sabio no dice todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice”.*

*Aristóteles*

hoy es una tendencia mundial y es parte de uno de los fenómenos de globalización. Además, conforman un sector de consumo importante. “La edad de oro”, según estudios sociológicos europeos, pertenecen sobre todo a niveles socioeconómicos altos y sus padres los pueden alojar cómodamente, a lo que se suma que la formación profesional lleva más tiempo que antes, con la desventaja que por la mala situación económica no basta con tener una profesión. Por eso hoy día se exigen masters y doctorados para acceder a una buena bonificación.

*“Un muerto se tiró al agua, un ciego lo ve caer, un mudo le dice a un sordo, mirá como nada aquel.”*

Parecería que son varios los factores sociales que conllevan a este “nuevo estadio humano”.

La crisis económica, la falta de inserción laboral, un ambiente facilitador y sobreprotector, la extensión de la educación y la disolución de los límites generacionales, que muestran a la niñez cada vez más corta y a la adolescencia, más larga. Estas personas quedan atrapadas en una trama familiar compleja y complicada, con una dependencia emocional que atañe al vínculo y que es difícil de resolver. Vemos que se resisten a crecer, estos eternos adolescentes, esconden un entramado inconsciente e intrincado, sufren de profundas angustias, temores arcaicos y culpa relacionados con el desprendimiento de sus padres, vivir solos y la posibilidad de formar su familia.

*“La confesión de los pequeños defectos es frecuentemente un deseo de dar a entender que no tenemos otros mayores”.*

*François de La Rochefoucauld*

*“La edad que ahora tienes es la que es, y no es otra.”*

En otra encuesta hecha en personas de la tercera edad y ante la misma pregunta, consideraban que estaban conformes con la edad que

tenían, pero al preguntárseles que edad preferían tener, la mayoría decía que la mejor edad para hombres y mujeres era entre “los 40 y 50 años”.

Un trabajo en EE.UU. en agosto de 2011, nos relata que los 50 años son la nueva edad de oro. Y es porque a la estabilidad laboral se le suman el menor cansancio y peso de las responsabilidades.

*“El ciclo de vida de la felicidad” tiene forma de “U”: es alta en la infancia y juventud, baja en la edad mediana y vuelve a aumentar en la madurez”.*

*Ágata Christie*

***Afirman que los 50 de hoy son los 30 de ayer.***

***La actitud mental, clave para llegar en forma. Cada vez son más los que arriban a esa etapa vital con estado físico, proyectos y energía de gente más joven. Además, redescubren la sexualidad y manejan las emociones negativas.***

Graciela Zarebski, especialista en gerontología de la Universidad Maimónides, habla del corrimiento del tiempo social: la adolescencia hasta los 30, la mediana edad hasta los 65... “Hoy no importa la edad sino cómo se la siente y significa. No hay etapas con tareas predeterminadas, cada uno las atraviesa a su modo y tiempo”.

A tirar la casa por la ventana que ahora, a los 50, empieza la segunda juventud.

Pero, ¿para usted cuál es la edad de oro?

*“El hombre inteligente no es el que tiene muchas ideas, sino el que sabe sacar provecho de las pocas que tiene”.*

*Anónimo*

## **No es fácil ser joven**

Particularmente en Argentina, a juzgar por los datos que reúne el último informe del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo sobre el Mercosur, no es fácil la vida de los jóvenes en los países de la región. Frecuentemente viven situaciones familiares dramáticas, se sien-

ten discriminados, no imaginan la posibilidad del progreso económico, acceden a niveles educativos deficientes y en gran número son “invisibles” para el sistema de salud.

Una pregunta común entre adolescentes y adultos es si efectivamente hoy es más fácil o difícil ser joven que antes, producto del mayor número de estímulos a los que están expuestos. Los expertos coinciden en que es mejor expresar que se trata de una realidad simplemente diferente y subrayan el valor de numerosos elementos positivos que, bien utilizados, pueden facilitar el desarrollo de la juventud del presente.

Cuando somos jóvenes lo mayores dicen: “Yo a tu edad...”. “Tu hermano (a) nunca...” “Si yo fuera tú...”. Pero nunca se dan cuenta de que son personas diferentes, que no piensan de la misma manera y mucho menos hacer lo que los mayores desean.

Todo esto porque cada uno es un ser único y diferente, en especial los jóvenes. Ser joven no es sinónimo de tener todo fácil. Ser Joven es la profesión más difícil que existe. Ser joven implica ser responsable en los estudios., pensar que es lo que van a ser más adelante, es decir proyectarse hacia el futuro. Ser joven implica poner una base capaz de resistir toda una vida, no desmoronarse en un momento de crisis, al contrario dejar bien en claro que viven y desempeñan bien el rol de jóvenes.

Es por eso que los jóvenes deben sentirse dichosos de decir: “**Soy joven**”, con todas las letras que implica ello, y no sentirse mal frente a las exigencias de la gente mayor, porque al fin y al cabo ellos forjan su destino, y si se equivocan y caen, siempre se levantarán y darán la cara al mundo con la experiencia que ganan al caer.

*“El futuro tiene muchos nombres: para el débil es lo inalcanzable, para el miedoso, lo desconocido. Para el valiente, la oportunidad.”*

*“Ama tu forma de ser...nadie dijo que tenías que caerle bien a todo el mundo”*

Uno los ve caminar, despreocupados y abúlicos, por las calles y plazas de la ciudad y no puede menos que envidiarlos. Aparentemente, crecen con alegría, se aman sin muchos prejuicios y hacen poca cosa, más allá de divertirse y derrochar su salud y robustez.

Los adultos hacen mal en olvidar los desgarros que produce el tránsito de la adolescencia a la madurez, la angustia de dejar atrás años hechos de juegos, de risas, de amigos y amores para enfrentar la otra cara de la vida, más dura y terrible a medida que se descende en la escala social. La inseguridad, la desorientación, el desequilibrio emocional son, en ese tránsito atroz, moneda corriente.

*Aunque existe un cierto acuerdo general respecto de que las generaciones actuales tienen mayores opciones y posibilidades de elección que antes, esta gran cantidad de nuevas alternativas pueden generar desconcierto, ansiedad e incertidumbre entre los jóvenes.*



## CAPÍTULO V SOLTEROS VS. CASADOS

### *Casados mejor... ¿¿¿Y viven más también???*

Madre, padre y dos hijos. Lejos parece quedar el modelo de familia tal como se “estilaba” hacía unos años. Es que las parejas se divorcian y vuelven a formar nuevas familias. Las mujeres se desarrollan profesionalmente y recurren a la ciencia para ser madres, casi al límite de su edad fértil. Las parejas homosexuales tienen la posibilidad de ser padres. Las mujeres solas pueden recurrir a una donación de gametas masculinas. Los hombres alquilar un vientre. Y todos tienen la chance de adoptar.

Como se ve, las opciones de familia parecen ser tantas como seres humanos.

Podrá haber peleas, discusiones, períodos de furia y hasta cierto descontrol, pero aun así, vivir en pareja es mucho más saludable que vivir solo. Sí, sí. Y decir “mucho” no es exagerado.

*“Una de mis hijas tiene una suegra que la declaró una de las ‘las 7 maravillas del mundo’. Saben ¿por qué?*

*Porque tiene ¡¡¡cattaratas!!!*

*Y cuando habla tiene ¡¡¡la garganta del diablo”!!!*

*“Afirmaba que era un ardiente defensor del matrimonio. Y para probarlo se casó ¡¡¡cuatro veces”!!!*

Un estudio reciente asegura que los solteros de entre 40 y 50 años tienen hasta tres veces más posibilidades de morir que aquellos que viven de a dos.

*“No es verdad que los hombres casados viven más que los hombres solteros, sólo parece más largo el tiempo”.*

Cualquiera sea la edad los solos tienen mayores posibilidades de morir que los casados; que la mayor diferencia se da a los 40 y pico; pero que la brecha luego se va achicando a medida que pasan los años.

La investigación no desconoce que hay múltiples factores económicos y sociales que hacen que las personas tengan mayores o menores probabilidades de morir, como pertenecer a una determinada categoría social, el nivel de educación alcanzado, el estado de salud físico y psíquico. “Sin embargo, a iguales características, quienes tienen entre 40 y 60 años y nunca vivieron en pareja tienen mayores posibilidades de morir que el resto”.

En términos económicos, el estudio muestra que los empleados y los obreros tienen el doble de riesgo de morir que los profesionales o los intelectuales. Y que esta brecha se reduce a la mitad si se está en pareja, sea cual sea la condición social.

*“El conocimiento otorga auténtico prestigio al hombre”.*

No es casual que quienes están solos suelen tener otras dificultades, como una salud degradada, estar fuera del mercado laboral o vivir en condiciones precarias, lo que a su vez hace que sea aún más difícil relacionarse y lograr estar en pareja. Es decir, plantea algo así como una suerte de círculo vicioso de soledad y problemas.

## **Los solteros viven menos**

¡En EE.UU. el 67% de las parejas se separan! (En Argentina no sabemos) Dicen que las personas inteligentes conservan más tiempo la pareja. Por ser respetuoso, mantener sus espacios. Ser más tolerantes, hacer algo nuevo, no echarse culpas, ponerse en el lugar del otro construir la

*“El amor es ciego, el matrimonio le devuelve la vista”*

*“No hay sitio bajo el cielo más dulce que el hogar.”*

pareja todos los días, ser amigables, tener sueños, afecto, etc., etc. Las personas que nunca contrajeron matrimonio tienen un 58 por ciento

más de posibilidades de morir antes, según reveló un estudio de la Universidad de California.

Otros de los datos que otorgó la investigación es que los hombres que nunca se casaron son más vulnerables que las mujeres solteras

*“El que tiene fe en sí mismo, no necesita que los demás crean en él”.*

*Miguel de Unamuno*

en esa misma situación. Los solteros que estuvieron solos toda la vida sobreviven mejor que quienes estuvieron siempre acompañados y se quedan solos por un divorcio o la muerte de la pareja. La explicación tiene que ver con este “choque” que causa la diferencia entre estar acostumbrado a una vida compartida y otra en soledad, sin apoyo ni contención.

Otro detalle: las mujeres, en todos los casos, resisten más. “En la medida que la mujer ya no depende del dinero del hombre para sobrevivir se hace más realista. Y la realidad cambió y en función de eso vamos cambiando las costumbres” el motivo más importante esgrimido es que “no creen en el matrimonio como Institución”.

Por eso, las que se separan o enviudan no tienen tanto apuro como los hombres en volver a armar una pareja. De hecho, la encuesta muestra que el 47% de las consultadas cree que puede ser feliz estando sola. Aunque el 40% reconoce que casarse está en los planes del futuro, y de este grupo, ocho de cada 10 no renunciaría a su trabajo al casarse para convertirse en un ama de casa tradicional. Y, según otro estudio, los que mejor posicionados están para vivir más saludablemente son quienes están en pareja y, además, tienen dos hijos: “Es el equilibrio justo entre el costo de la descendencia en términos de esfuerzo financiero humano, y sus beneficios sobre la esperanza de vida ligada a conductas menos riesgosas y a una mejor integración social”.

### **¿Quién vive mejor y es más feliz?, ¿los solteros o los casados?**

Unos aseguran que viven más y los otros que lo hacen de forma más intensa. La verdad es que los solteros envidian la estabilidad de los casados y éstos las noches locas de los que pasaron de compromisos.

#### ***¿Qué hay de falso y de cierto en todos los mitos sobre la soltería y el matrimonio?***

1) Los casados viven más .....	Si
2) Los solteros se apoyan en los amigos para suplir a la pareja...	No
3) Los casados echan en falta su libertad .....	No
4) Los solteros duermen mejor .....	Si
5) Los casados tienen menos estrés .....	Si
6) Los solteros esperan encontrar a la persona ideal .....	Si
7) Los casados están más gordos .....	Si
8) Los solteros se arrepienten a veces de serlo .....	Si
9) Los casados se aburren de estar en el sofá con sus parejas .....	Si
10) Los solteros se sienten más solos .....	No
11) Los casados son más dependientes .....	No
12) Los solteros se maltratan más el hígado .....	Si
13) Los casados renuncian a más cosas .....	No
14) Los solteros tienen más sexo .....	No

### **¿Y quién es más feliz?**

La gente casada se ve por lo general más feliz que los solteros y la diferencia parece deberse en parte al efecto positivo de la felicidad sobre las posibilidades de matrimonio. La infelicidad es un inconveniente para el amor, tanto por ser generalmente un inconveniente para los encuentros íntimos como por el hecho de que actúa en detrimento del desarrollo de las características psicológicas esenciales en el matrimonio moderno.

Existe una gran cantidad de investigación respecto a la correlación entre la felicidad y el matrimonio. Un resultado importante es que los solteros son generalmente menos felices que los casados. Los viudos y los divorciados tienden especialmente hacia la infelicidad. Hasta ahora esta diferencia se ha empleado siempre para mostrar que la presencia de una pareja hace la vida más satisfactoria; en otras palabras, que el matrimonio aporta felicidad. Ahora bien, esta diferencia también puede significar que la felicidad aumenta las posibilidades de matrimonio. El desarrollo de las características psicológicas esenciales en el matrimonio moderno.

Los indicios de que los solteros son menos felices provienen de las llamadas encuestas de “Calidad de Vida”, realizadas a gran escala entre muestras representativas de la población, con cuestiones referentes a la propia situación de vida y al modo de apreciarla.

Cuando se comparan las respuestas de solteros y casados a preguntas acerca de la felicidad, estos últimos resultan siempre más felices. No se aprecia ninguna diferencia en el hecho de si están legalmente casados o

*“El matrimonio es una gran institución. Por supuesto, si te gusta vivir en una institución”.*

*Groucho Marx*

si están legalmente casados o viviendo en pareja de modo informal, ni si son heterosexuales u homosexuales. Entre los que no viven en pareja, los divorciados son normalmente los más infelices, seguidos por viudas y viudos. Los que nunca se han casado son los menos infelices de esta categoría, aunque claramente menos felices que aquellos de la categoría de la vida en pareja.

*“Estoy enamorado de la vida, no podría ser de otra forma.”*

Por supuesto que intervienen numerosas variables, tales como “ingresos” y “edad”. Deberíamos recordar que una gran parte de los que viven solos son ancianos y viudos. Una edad avanzada y una pensión insuficiente podrían tener más que ver con su satisfacción con la vida que el hecho de que vivan solos o no. También se ha señalado que el factor “salud” podría estar complicando el asunto. Los problemas

de salud hacen que disminuyan simultáneamente la satisfacción con la vida y las propias posibilidades en el mercado del matrimonio, surge entonces una relación estadística entre el hecho de vivir solo y la felicidad sin ninguna relación real entre los dos fenómenos.

Algunas personas consideran a los que viven solos como unos retraídos, en particular cuando se trata de personas mayores que no se han casado nunca. Tal estigmatización podría hacer que los solteros se mostraran más inhibidos en sus respuestas sobre la satisfacción con la vida y menos reticentes a la hora de expresar sus sentimientos de infelicidad si los tuvieran.

*“No se tome la vida demasiado en serio; nunca saldrá usted vivo de ella.”*

*Elbert Hubbard*

A pesar de que esto puede tener su importancia, no puede explicar completamente la diferencia. Por una razón, el estereotipo del “pobre solterón” ha perdido fuerza en estas últimas décadas y ha sido remplazado por la nueva imagen de “soltero codiciado”.

Hasta ahora, no parece que exista ninguna razón para cuestionar la diferencia en sí misma. Sin embargo, esto no excluye la posibilidad de que ya no exista. Es posible que una nueva generación de “solteros codiciados” haya cambiado el enfoque.

Debemos asumir que, en la sociedad actual, los solteros son, como término medio, menos felices. ¿Será así? ¿Es bueno vivir sin pareja?

### **Ser “single” está de moda**

La mitad de los porteños no tienen pareja. Las personas que no están en pareja constituyen un grupo demográfico de sostenido crecimiento en el mundo occidental. En Europa ya superan los 170 millones las personas que viven solas. Proliferan cada vez más en las grandes ciudades y están más expuestas a sufrir enfermedades físicas o psíquicas. En los países industriales, la tendencia a vivir en soledad ha sido constante desde hace 4 a 5 décadas.

Aproximadamente la mitad de los porteños son solteros, separados, divorciados o viudos. Según un estudio de la consultora Advise, cuatro de cada diez porteños de entre 25 y 65 años declaran estar “desemparejados”, aunque reconocen que podrían cambiar de categoría si encontraran a la persona adecuada.

*“El Novio: A los veinte: que venga, que tenga y que convenga.  
A los treinta: que venga y que tenga.  
A los cuarenta: que venga, que venga y que venga.”*

El aumento de la soltería se vincula con la inestabilidad de las uniones.

La postergación en la edad para el primer enlace entre los jóvenes, la trayectoria de autonomía de las mujeres, sus considerables exigencias a la hora de encontrar una nueva pareja y el incremento de la expectativa de vida, entre otros factores.

Este cambio altera las formas de vida y de relación de millones de individuos en todo el planeta. Significa que la mayoría transita por un período de su vida adulta en el que, por elección o imposición, no forma parte de una pareja.

Para muchos la soltería reivindica los espacios de intimidad y libertad individual, otorga un lugar central a los logros profesionales, al establecimiento de lazos fuertes con los amigos y alienta una intensa vida social.

Otros padecen la sensación del aislamiento, un fenómeno característico de las grandes ciudades, donde la sociabilidad de los demás se torna más visible y dolorosa ante la mirada de los que se sienten solos. En Francia una de cada cinco personas no tiene con quién hablar cotidianamente, y hay buenas razones para suponer que algo parecido ocurre en otras grandes urbes.

Los seres humanos necesitamos vivir en grupo:

Lo decía Freud: *“el humano es un ser gregario: Se busca el grupo, y la partícula menor en este sentido es la pareja, entonces se supone que si no se está en pareja hay problemas o tristeza, y que en general la gente tiende a lo estable por temor”*.

*“Encuétrate y sé tú mismo; recuerda que no hay nadie como tú”.*

*Dale Carnegie*

Diversos trabajos científicos evaluados por Jonathan Haidt muestran que la mayor parte de las personas no podemos vivir plenamente sin tener dos o tres afectos cercanos con los que interactuar a diario. También evidencian que el contacto social frecuente con redes más extensas suele incrementar la sensación de bienestar.

En las grandes ciudades, aproximadamente la mitad de las personas viven solas, tengan o no parejas cama afuera.

La mujer dice ‘soy sola’ y el hombre dice ‘estoy solo’”.

En la Argentina hay poco más de 40 millones de personas, y 825.000 mujeres más que hombres. Esta mayoría femenina empezó a darse, sin razón alguna como antes se daba la mayoría masculina, a partir de 1973. Y la presencia mujeril, se nota con mayor vigor a partir de los 35 años. Como al pasar, también mueren más hombres que mujeres.

*“Sólo se ha perdido cuando se deja de luchar”.*

*Toro Belisario*

Sin embargo ni este preámbulo ni estas cifras, ni aún una preponderancia mayor de homosexuales alcanzarían para explicar una frase que repiten las mujeres: “Ya no hay hombres”.

*“Si buscas una mano dispuesta a ayudarte, la encontrarás al final de tu brazo.”*

A partir de la segunda mitad del siglo XX la pareja fue el eje articulador de la familia, que durante siglos funcionó en sus diversas variantes como la célula básica de la sociedad.

Si las relaciones de pareja son cada vez más efímeras, ¿los lazos sociales se disuelven o se transforman? Una forma de inclinar la balanza a favor de la segunda opción sería recuperar los espacios públicos como lugares de encuentro, trabajar en favor del aumento de la confianza interpersonal y construir ciudades de y para la gente

A la mitad de las solteras ya no les interesa casarse.

Hoy privilegian la libertad y disfrutan la soledad. Una encuesta muestra que, en cambio, ahora los hombres están más pendientes que ellas de la boda. Especialistas dicen que la mujer cambió: es dueña de su cuerpo, pide lo que quiere y sabe decir que no.

La mujer, presuntamente más cercana a la idea de casarse, de legalizar la unión “hasta que la muerte la separe” de su esposo, empieza a manifestarse independiente, alejada del mandato cultural tradicional. Lo dice una encuesta: el 50% aproximadamente de las solteras argentinas no tiene planes de casarse.

Cuestión de independencia, de igualdad de género, de protagonismo laboral; múltiples razones y explicaciones pueden encontrarse para comprender la debacle de “la institución matrimonio” como dijimos anteriormente.

Según detalla el relevamiento de la consultora D’Alessio Irol, “Durante muchos años, la única opción que les ofrecía la sociedad a las mujeres era casarse, tener hijos y atender su hogar. Hoy el abanico de posibilidades se amplió y casarse ya no es el principal objetivo”. Y explica que “el motivo más importante esgrimido es que no creen en el matrimonio como institución”. De hecho, la encuesta muestra que el 47% de las consultadas cree que puede ser feliz estando sola. Aunque el 40% reconoce que casarse está en los planes del futuro, y de este grupo, ocho de cada 10, no renunciaría a su trabajo al casarse para convertirse en un ama de casa tradicional.

El matrimonio implica la toma de un compromiso. Si es mantenido, lo es de por vida. La encuesta también revela que son menos los

hombres, a diferencia de lo que se cree, que no tienen planes de casarse (38%) y más los que sí (52%), respecto de las mujeres. *“El hombre se siente raro frente a esta mujer que necesita algo más que un hombre proveedor. Y el hombre sigue buscando esa mujer madre que lo cuide”* *“La mujer ya no depende de un casamiento para ser aceptada socialmente. Ante esto la necesidad del hombre es reforzar la institución matrimonial”*, arriesga Díaz.

*“En la medida que la mujer ya no depende del dinero del hombre para sobrevivir se hace más realista. Y la realidad cambió y en función de eso vamos cambiando las costumbres”.*

### Qué es “ser solo”

*“Daría todo lo que sé, por la mitad de lo que ignoro”.*

*Descartes*

Ser solo y elegir llevarlo por la vida como un slogan y no como una discapacidad no es sencillo. Que el pote familiar termine sacando hongos en la heladera, que la cena con amigos siempre tenga un plato impar y que se rumoree que “si a esta edad está sola/o por algún lado debe perder aceite”, no es para cualquiera.

### **“Ser solo” no es lo mismo que “estar solo”.**

La primera es una elección aunque no necesariamente definitiva. Guarda (no esconde) un anhelo (no una urgencia) de encontrar (no de forzar el encuentro) un compañero/a. “Estoy solo”, en cambio, suena a padecimiento. Por desgracia o por vocación, un 50% de los porteños no tiene pareja. El dato corresponde a la última Encuesta Anual de Hogares del Gobierno de la Ciudad, que también muestra que el 17% de las mujeres termina su vida fértil sin hijos. Hoy la soltería es una elección, cruza todas las edades y hasta está bien vista. Lejos de la estigmatización, el marketing del “soy solo” crece.

“Actualmente, en cambio, para muchas mujeres los mandatos ‘maternidad’ y ‘familia’ son una elección y no un imperativo, por lo que dejaron de ser el anzuelo para correr a buscar pareja. Claro que hay muchos hombres que, ante una mujer independiente, que tiene un

pensamiento propio, que puede hacer demandas más profundas, que no tiene urgencia por tener hijos y que no necesita un hombre proveedor que la mantenga, se acobardan, mienten para encubrir sus temores ante el avance femenino y huyen”.

El perfil de los “neo solteros” –así los llama la escritora Carmen Alborch, autora del libro “Solos”– es el siguiente: más de 30 y hasta 60 años, profesionales calificados, económicamente estables y que no tienen como meta la vida en pareja. “Además, están los hombres que ya tuvieron esposa e hijos, se separaron y lograron recuperar sus espacios y decorar sus departamentos como se les antoja. Aunque se muestren apetecibles y en carrera, tienen como lema ‘a mí no me agarran más’.

“Lo que hay es una enorme dificultad para formar parejas”, dice Teresita Ferrari, periodista y autora del libro “Soy sola”. “Por un lado, se retrasa el encuentro: antes, cuando terminabas el secundario estabas lista para casarte; hoy muchos prefieren avanzar solos con proyectos propios: el postgrado, el viaje, la casa. No quieren parecerse a esas madres que repiten ‘yo dejé todo cuando me casé’. Por otro, seguimos pensando en el amor en términos de mariposas en el estómago y perseguimos el viejo mandato de buscar a alguien que nos complete y nos guíe en vez de alguien con quien poder hacer una buena sociedad anónima. Ponemos en el otro un ideal y le terminamos echando la culpa de todo eso que no puede ser. Recién ahí nos damos cuenta de que el Príncipe Azul destiñe”, opina.

Aunque para quien está harto de estar en pareja la soltería por elección se parece al paraíso, el concepto de “ser solo” se lleva como una reivindicación pero no permanente. “La ventaja es la posibilidad de administrar tu propia vida. El solo dispone de su dinero, de su tiempo, de la libertad de irse, de pensarse y siente que es leal consigo mismo por no estar con alguien a quien no ama sólo por estar acompañado”, dice Ferrari.

Pero tiene aspectos negativos: “Muchos creen que tienen que salvarnos y presentarnos a alguien, pero las citas a ciegas son elecciones propias hechas por otro, por eso creo que no suelen funcionar”. “A veces me acuesto con la cara encremada y la remera de Snoopy y me siento

una afortunada; otras me pregunto por qué no soy capaz de habitar esta cama con alguien.

*“Cásate con un arqueólogo. Cuánto más vieja te hagas, más encantadora te encontrará.”*

A veces pienso en lo maravilloso de que nadie me hable de mañana; otras, cuando me voy de viaje pienso ‘si me muero acá ¿me querés decir quién me va a reclamar?’; se ríe.

Y es así. Comprar un zapallito, una zanahoria y la planta de lechuga más minúscula, ponerle magia a una comida que nadie alabará o abrir la puerta de casa y encontrar que todo está exactamente como lo dejamos puede ser, según como se lo viva, una escena aterradora o simplemente un hogar.

*“Hace falta tener un ojo abierto para conocer a tu verdadero amor, pero debes tener los dos cerrados para mantenerlo.”*

“Ser solo”, en general, son profesionales muy calificados, desenvueltos, competentes y seguros de sí mismos. No tienen por referente social la pareja, no están obsesionados con la estabilidad económica. No renuncian a las comodidades sino que las buscan y quieren disfrutarla. La vida en pareja no es una meta y compensan la cama vacía con el éxito profesional.

## CAPÍTULO VI CUMPLÍ 40 ¡¿Y AHORA...?!

### **El hombre**

En la vida de hombres y mujeres, la llegada de los 40 marca un punto de inflexión. Se inicia un período de cambios biológicos, psicológicos y sociales. ¿Cómo se atraviesa esa etapa, en el umbral de la madurez?

El hombre cuando cumple los cuarenta siente la necesidad de sentirse joven, porque se da cuenta de que un abandono a esa edad puede suponer una caída en picado hacia una forma física que transforme el cuerpo de forma inexorable. Por ello, es normal que sea a esa edad cuando el hombre decida de una vez por todas apuntarse al gimnasio y comenzar una dieta más sana.

*“¡¡¡La mejor edad de la vida es la que estás viviendo!!!”*

Psicológicamente, el hombre experimenta que no solo su cuerpo sino también su felicidad y sus ilusiones están en juego y de no retomarlas a tiempo es posible que ya no vuelvan a la existencia de uno.

Las responsabilidades de la vida familiar y laboral se hacen más pesadas por el simple hecho de volver la vista atrás y darse cuenta del poco tiempo que se ha dedicado para el ocio y la libertad que se ha desperdiciado en el camino.

Cambia todo cambia...

En general la pareja ya no se percibe de la misma forma, pues posiblemente han pasado muchos años de matrimonio y es difícil adaptarse a los cambios que se producen entre uno y otro. Mientras uno comienza

a tener deseos de libertad y a experimentar por su cuenta o con los amigos, sin necesidad de la compañía habitual de la pareja, siempre hay uno que tiene que acarrear con las tareas y responsabilidades diarias, pero ahora más solo, porque será uno el que tenga que ceder ante esas ansias de libertad para seguir manteniendo la familia.

En los hombres es una de las fases más sintomáticas. “Ellos suelen sentir la necesidad imperiosa de buscar la felicidad y a la que asocian a la juventud que han perdido.

Por tal motivo quieren recuperar una vida que ha quedado atrás junto a sus veinte años ya enterrados y hacen lo que sea para reconquistar esa pérdida.

Durante un tiempo se sientan a gusto con un estilo de vida lejos del compromiso y asociado a la libertad ya consumida por las responsabilidades y exigencias de la vida madura, pero a largo plazo, será uno de los mayores errores cometidos porque se pone en juego la verdadera estructura emocional y social que tanto sacrificio ha costado conseguir y todo por un momento pasajero de confusión”, explica la socióloga y catedrática norteamericana Bárbara Weiss Hewitt.

Ciertamente, nadie se salva de este síntoma ya que parece ser que es mundial. “Se supone que una persona de esta edad ha alcanzado un equilibrio social y laboral. Iniciada esta etapa también conocida como edad intermedia, se efectúa un análisis sobre la vida, sobre logros y temas pendientes y comienzan los lamentos por no haber realizado todo lo que se había planeado para el futuro”, comenta la socióloga.

“El síntoma de los 40” es cada vez más común en varones que tienen muchas exigencias y presiones sociales, pero que desean liberarse de ellas.

“No poder enfrentar conscientemente esa lucha entre lo que se debe y lo que se quiere es el primer síntoma que florece en hombres de esta edad que ya cansados de seguir mandatos, no saben de qué manera sana dejar de cumplirlos. Se limitan a querer vivir en el pasado y recuperar lo que ya es imposible. Si sumamos a este presentir el deterioro físico que a esta edad suele manifestarse, es casi lógico que muchos hombres no

sepan manejar la situación hasta verse frente a una crisis que para ellos es sin retorno o que suele durar varios años”, expresa Weiss.

Todo pasa, todo pasará...

La entrada a esta nueva década produce ansiedad y desconcierto. “En muchas ocasiones, el hombre ve que va perdiendo cabello, que su vida sexual ya no es lo que era y comienza a tener actitudes hipocondríacas.

*“Ha triunfado aquel cuya vida ha sido una inspiración, aquel cuyo recuerdo ha sido una bendición.”*

Es tan importante esta etapa porque por primera vez la persona toma conciencia de su propia mortalidad. Comienza a buscar la juventud perdida.

El paso del tiempo no se puede engañar dejando un trabajo por otro, cambiando a la mujer de siempre por una veinte años más joven o yendo al gimnasio y a bailar todos los fines de semana, pero estas son maneras de querer esquivar la edad ya adquirida, de no resignarse ante lo inevitable”.

## La mujer

La mayoría busca postergar la maternidad. En general son profesionales exitosas, muy ocupadas y sin pareja. Tienen alrededor de los 30 años y quieren ser madres pero más adelante. 4 de cada 10 porteñas deciden no ser madres en edad fértil.

Esta baja de fecundidad se explica porque las mujeres tienen hijos a mayor edad, o no tienen por la mayor inserción laboral, y por la mayor expectativa de desarrollo laboral y profesional. “La maternidad es opcional y elegida, en contraposición a un mandato social impuesto, como era antiguamente.

Esta es la reflexión de mi hija:

Esa era la pregunta recurrente que me hacía cuando yo tenía 20. Por esos tiempos, una mujer de 40, en mi opinión, era una “cuarentona”.

Hoy, la cuarentona soy yo, dice mi hija.

Recién a los 32, entré en la crisis de los 30. Ahí comprendí que ya no era adolescente y que había perdido la frescura de la juventud.

Siempre me jacté de mi aspecto juvenil y mirarme al espejo diariamente me hizo perder la noción del paso del tiempo. Hasta que un buen día, alguien me dijo:

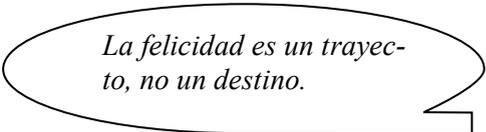
–Señora, ¿Tiene hora?

Me mató. Fue espantoso.

Volví a mi casa, me miré en aquel espejo mentiroso e inmediatamente salí corriendo a buscar fotos. Muchas fotos viejas. De la escuela secundaria, de mi casamiento o de algunas vacaciones. B-i-k-i-n-i. Usaba bikini. ¿Dónde me entrará ahora?

Recién después de ver aquellas imágenes prehistóricas pude comprender. Unos cuantos kilos de más, varias canas desparramadas en mi cabeza y unas incipientes patas de gallo me han transformado en SEÑORA.

Los hombres también podrían sentirse identificados, pues no son ajenos al paso del tiempo. Pero nosotras, en este caso, corremos con algunas ventajas por el solo hecho de ser mujeres:



*La felicidad es un trayecto,  
no un destino.*

No nos quedamos peladas y la grasa se nos acumula bien parejita a lo largo y ancho de nuestro cuerpo.

Sin embargo, contamos con otros signos del paso del tiempo.

Por ejemplo: el vello de las piernas disminuye notoriamente. Supongo que será para permitirnos atender los recién adquiridos bigotes. Y ya nos resulta familiar el espejito de aumento que guardamos en la mesita de luz para depilarnos la barbilla. Y no porque tengamos “pelusitas” difíciles de divisar, sino porque cada vez vemos menos.

A estas alturas, ya han aparecido en nuestras piernas unas cuantas líneas rojas y otras tantas azules que semejan al Amazonas con todos sus afluentes y estamos en la edad justa para calcular las calorías que tiene una porción de torta y sacarnos el cargo de conciencia, pidiendo una gaseosa light para acompañarla.

En esta época, solemos hacernos planteos, dice mi hija, como:

—¿Qué hice yo con mi vida?

Y si aún no están convencidos de lo que estoy diciendo, piensen en los velatorios. De chicos, nos han preservado de tan desagradable experiencia. De jóvenes, no fuimos invitados a casi ninguno. Pero ahora, cada tanto, asistimos a la despedida de algún ser que se ha ido. Es la generación que nos precede, y les seguimos nosotros...

No hay caso. Me siento en el camino de vuelta. Desde una mirada optimista podría decir que tengo toda una vida por delante. No obstante, con mucha suerte, estoy en la mitad de mi vida.

Si pudiera demostrarlo gráficamente dibujaría un tobogán. Ya subí por la escalera y ahora debo arrojarme.

Si bien adquirí la madurez suficiente para manejarme con prudencia en la vida y acumulé experiencias que no cambiaría por nada del mundo, ese equipaje, indefectiblemente irá acompañado de una decadencia física. Quizás ni hoy ni mañana. Pero de ese camino de vuelta nadie se salva.

Debo decir que me quedan muchísimas cosas por hacer y tal vez ese sea el secreto: proyectar, hacer y disfrutar como si cada día fuera el primero de nuestras vidas. O el último...

Pese a todo, en la mujer, los cuarenta se viven de otra manera. “Esta década llega a las vidas de ellas como una brisa de aire fresco. ¡Por fin pueden ocuparse de ellas mismas!”.

*“Todo el mundo va tras las cosas grandes, sin darse cuenta de que la vida se compone de cosas pequeñas”*

Ya han criado a sus niños y han postergado la vida profesional. Ahora es el momento en el que pueden satisfacerse y sin rendirle cuentas

a nadie. Disponen de su tiempo como quieren y logran en menos lapso que los hombres instalarse donde siempre han soñado estar. *“Ellas lo viven como un renacer, como una primavera, como una segunda adolescencia”, revela Weiss.*

La raíz de conflicto siempre está latente y puede desencadenarse. “Ninguna mujer está exenta de sentir a esta edad que se le terminará la hora biológica, que estará dentro de poco entrando en la menopausia”.

Lo importante es que ante el acecho del reloj se puedan esquivar estas maniobras del destino que a muchos atrapan y que a varios deja sin salida. Cuando cumplen los 40 años las mujeres sienten que llegan a la línea que divide la vida de todo “lo que fue y lo que será”.

Pero cada vez hay más mujeres que aprenden a ser felices con la edad que tienen. Sentimos cierto prurito emocional dicen, siempre que nos preguntan la edad, especialmente si ronda los cuarenta; ante la mención de nuestra “cifra hechizada” sentimos que nos miran con resignación ajena y siempre recurren al ya trilladísimo y nefasto comentario de que “los cuarenta de hoy son los nuevos veinte”; cómo si con esa “certeza de moda” una debería aliviarse de haber vivido todo este tiempo.

El filósofo chileno Rafael Echeverría en una conferencia decía que los seres humanos indefectiblemente siempre buscan asociar las situaciones nuevas con algunas del pasado, es decir: intentamos mirar lo nuevo con ojos conocidos, aun cuando el presente sea completamente distinto. Así pues, los cuarenta son los nuevos veinte. Pues parece que existe la marcada tendencia en nosotros de mirar hacia atrás y volver al origen de la juventud, “a esos veinte abriles”.

*“Maduramos, somos como una granada roja, jugosa, pulposa, colmada de sabiduría.”*

Pero no debiera ser así o sí... La edad que ahora tienes es la que es, y no es otra. Si por ejemplo ahora tienes 39, esa es la edad que debes sentir, y no otra. No son los 19 de antes, ni los 58 de mañana, son los años que has construido paso a paso, y te los has ganado a pulmón.

¿Por qué creer que todo tiempo pasado fue mejor? ¿Por qué no nos atrevemos a desprendernos de las consideraciones que boicotean nuestro presente y vivimos? ¿Por qué no disfrutar del bendito milagro de estar vivos? ¿Por qué no disfrutar de quienes somos ahora y no añorar quienes fuimos?

A lo largo de la historia, durante mucho tiempo, hemos sido relegadas a menos que nada, aprendimos a ganar batallas, y logramos muchos nuevos espacios en donde esparcirnos. Por supuesto, que aún quedan muchas luchas y avances a los que las mujeres aún debemos aspirar; pero no es enriquecedor pasarnos toda nuestra existencia mirando sólo la mitad del vaso vacío.

¡Conquistamos! Hemos ganado oportunidades, áreas de jerarquía, voz, voto... y podemos seguir progresando: ¿Cómo no empezar entonces desde los mandatos sociales que nos aplastan, que nos condicionan? ¿Cómo no rebelarnos con la frente bien alta frente a las imposiciones de la juventud eterna? ¿Para qué ser eternamente adolescentes? ¿Veinteañeras inocentes con sonrisas crédulas? Ya hemos crecido, y hemos saboreado cada peldaño de nuestra escalera; y sin duda, el mejor lugar en dónde podríamos estar, es dónde estamos.

### **Estoy más bajo, ¿me estoy achicando?**

Entre los 30 y 40 años se alcanza el máximo de altura, disminuyendo luego 5 mm aproximadamente, a partir de los 50 años.

Esta fue la reacción de mi yerno, que pasó la barrera de los 50 años, al conversar sobre algunos de los cambios que él viene experimentando en torno al paso de los años.

*“Nada vale más que este día”.*

*Johann Von Goethe*

“Hace poco utilicé el centímetro para registrar mi altura y ¡oh! sorpresa, mido 1.65... hasta el año anterior medía 1.66. ¡Me estoy achicando!”. “¿¿¿Estoy más bajo qué pasa???”.

Pero, ¿qué sucede realmente con nosotros con el paso de los años? ¿Le pasa a usted lo mismo que a mi amigo? Parece que el que estemos disminuyendo de altura es algo irreversible y que todos y todas lo vamos a experimentar. ¿Qué le sucede a nuestros órganos como la piel, músculos y esqueleto al ir acumulando años a nuestra existencia?

- *Me gustaría vivir eternamente, por lo menos para ver cómo en cien años las personas cometen los mismos errores que yo.*
- *Muchas personas no cumplen los ochenta porque intentan durante demasiado tiempo quedarse en los cuarenta.*
- *Las personas pierden primero sus ilusiones, luego sus dientes y tardíamente sus vicios.*
- *Los años enseñan muchas cosas que los días jamás llegan a conocer.*
- *En el fondo de nosotros mismos siempre tenemos la misma edad.*

Entre los 30 y 40 años se alcanza el máximo de altura, disminuyendo luego 5 mm por año a partir de los 50 y es más acentuado en las mujeres. Se explica por cambios posturales, disminución de la altura de los cuerpos vertebrales y alteración de los discos intervertebrales.

¡¡Hablá más fuerte!!... Quéee???... ¡¡No te escucho!!”.

Qué pasa ¿? zumbidos molestos que perturban la vida de las personas, alteración del sueño, disminución de la capacidad auditiva y dificultad para ver por la aparición de las temidas cataratas. A nivel del sistema glandular ya se

*“Era un señor tan sordo, tan sordo, que contestaba al teléfono aunque no sonara.”*

comienzan a evidenciar las primeras señales de desórdenes, lo que nos conlleva a ser presas fáciles del estrés.

Es verdaderamente preocupante todo lo que ocurre en un cuerpo que está envejeciendo y que sufre las terribles consecuencias de no haber sido adecuadamente tratado, que hizo caso omiso a los chequeos de rutina, a las recomendaciones y tratamientos médicos en su debida oportunidad, cuando la situación aún se podía controlar.

Usted está a tiempo de evitar las incontables molestias que se presentan durante el transcurso de la vida que suceden a nivel del sistema nervioso, con el oído, y la visión, (la presbicia es uno de los primeros síntomas) con nuestro sistema endocrino y la audición.

Se estima que un 30% de la población geriátrica presenta trastornos de la audición, lo que supone, por su frecuencia, la tercera afección crónica después de los trastornos de las articulaciones y del corazón y los vasos sanguíneos.

*“El tiempo no pasa, pasamos nosotros”*

La Pérdida de la audición entre los ancianos es un problema generalizado, a menudo agravado por sentimientos de soledad, ansiedad y depresión, por tal razón muchas personas con problemas auditivos se sienten aislados de la sociedad.

*“El cuerpo se cobra a los 50 años todos los “pecados” de juventud”.*

¿Y las canas? ¿Por qué me salen?  
(¿No me falta nada más?)

La mitad de las personas mayores de 45 años presentan canas en su pelo.

En alguna ocasión ha descubierto con sorpresa algún pelo blanco en la maraña de su cabellera. Es uno de los indicios naturales que señalan que al cuerpo humano le pasan los años. La decoloración del cabello, que tanto trae de cabeza a hombres y a mujeres, es irreversible y depende en la mayoría de las ocasiones de procesos hereditarios. Ahora bien, existen casos –los menos– en que las canas son síntomas o consecuencia de enfermedades o de procesos de estrés laboral o emocional.

La aparición de las canas en el cabello, en general, no es más que un síntoma que anuncia el obligatorio proceso el paso del tiempo al que se enfrenta el ser humano. Su presencia en el cuero cabelludo alcanza el mismo rango que el que pueden tener las arrugas en la piel. El color del cabello es un rasgo distintivo de cada hombre y de cada mujer. Su intensidad y pigmentación varían conforme avanza la edad del individuo. De hecho, generalmente, el pelo sufre un proceso que lo oscurece entre la infancia y la adolescencia. Después la tonalidad del cabello alcanza una fase estacionaria previa a la aparición de las primeras canas, con la llegada de la madurez. Esta decoloración natural adquiere el calificativo de canicie fisiológica. La misma obedece a una disminución progresiva de la producción en el organismo de una sustancia llamada melanina (aunque en 2011) también se identificó la proteína Wnt, coordinadora de la pigmentación). Es parte de un fenómeno que pasa por varias etapas antes de que los melanocitos, que son las células que están en el pelo, dejen de funcionar por completo. Este proceso es irreversible y provoca la pérdida gradual y no uniforme del color de la cabellera.

*“Nadie envejece solo por vivir un número de años.*

*La gente envejece al abandonar sus ideales.*

*Los años arrugan el rostro, perder el entusiasmo, arruga el alma.”*

La calidad del pelo también disminuye a medida que transcurre el tiempo. Por ello, las canas no tienen la misma fuerza que el pelo anterior. La falta de brillo, los cambios en el grosor y su falta de flexibilidad son características propias de este cambio. Todo ello puede

llevar a la caída del cabello, algo que contradice la creencia que asegura que las canas no se caen.

Mediante este proceso irremediable –salvo con los tintes–, el pelo se vuelve blanco y traslúcido. Este hecho no deja de ser curioso, ya que sin pigmentación los cabellos deberían ser transparentes, como las uñas, pues la queratina, sustancia orgánica que conforma pelos y uñas, es así. La causa de que las canas se vean de color blanco obedece a fenómenos ópticos. Podría explicarse con el ejemplo de lo que le ocurre al hielo picado, que aparece blanquecino y no transparente.

## Diferencias entre razas

Sea como fuere, habitualmente las primeras canas llegan antes en los individuos blancos y en aquellos otros con rasgos orientales. La experiencia en este sentido explica que en ambos casos, los primeros indicios de canicie suelen darse a una edad de entre 30 y 40 años. Con ello, un hombre o mujer de estas dos razas presentará la mitad de su cabello canoso a los 50. Por su parte, las personas de raza negra empiezan a sufrir este proceso de decoloración más tarde. En concreto, a partir de los 45 años. Al respecto, la Academia Americana de Dermatología señala que más de la mitad de la población mundial mayor de 45 años tiene el cabello canoso, aunque sólo una de cada tres mujeres lo mantiene en ese estado.

En principio, las primeras canas aparecen salpicando el tapiz capilar de forma diseminada y difusa. Un fenómeno curioso mientras aparece la canicie es la conversión discontinua del cabello de color normal en blanco, por partes y, a veces, separado. Es la denominada canicie anular. En todos los casos, la aparición de cabellos blancos empieza a manifestarse en las regiones temporales, a la altura de las sienes, más tarde por la coronilla y, finalmente, abarca toda la cabeza. Además, en un nivel más avanzado, se pueden extender a la barba, pecho, axilas, brazos y zonas genitales.

## También me duele la espalda ;;;qué hago!!!

*“Acepta la vida tal como es, con sus fases, sus alternativas, sus vicisitudes; es sólo el prefacio, el prelude de una vida más alta, donde planearás como el águila en la inmensidad, después de haberse arrastrado a duras penas en un mundo material e imperfecto.”*

Deberíamos ser conscientes de que una postura incorrecta mantenida durante tiempo, en tareas aparentemente no penosas, puede llegar a producir lesiones acumulativas en la columna vertebral.

Muchas personas tienen, tuvieron o tendrán dolor de espalda en algún momento de sus vidas. Se calcula que cerca del 90% de la población adulta sufre algún tipo de desequilibrio en la columna en algún momento de su vida y que el 14% lo padece de forma crónica.

Esto no debería extrañar si se tiene en cuenta que entre el sistema nervioso y la columna vertebral hay una estrecha interconexión y de donde sale una gran cantidad de filetes nerviosos con diversos destinos.

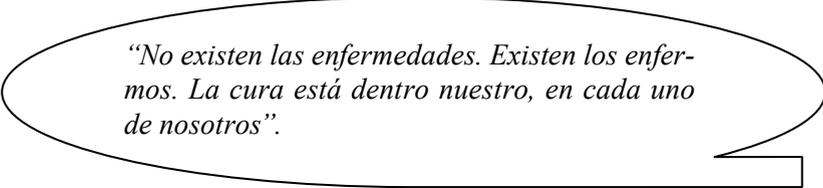
Sin restarle importancia a las malas posturas (en el trabajo o en la vida cotidiana) son los factores emocionales o psicológicos los que generan con mayor frecuencia las tensiones musculares.

Entonces los dolores y contracturas musculares pueden estar hablando de cosas con que la persona no se conecta adecuadamente ni conscientemente.

Las emociones más reprimidas suelen ser la agresión y la rabia.

Las personas depresivas casi siempre tienen una retracción de los hombros y de la columna dorsal. Las agresivas mantienen una postura altiva con el cuello y las que están afligidas se encorvan y bajan la cabeza.

Las emociones normalmente se guardan: acumulamos tensiones en diferentes zonas del cuerpo especialmente en el hígado, estómago, riñones, hombros y espalda. Esta tensión deforma los órganos y el propio cuerpo, afectando de esta manera a la columna vertical en forma de tensión y músculos agarrotados. Uno siempre le expresa al paciente que un dolor es en realidad el resumen final de una calidad de vida con deterioro, uno no llega a padecerlo fortuitamente, sino por el acumulo de situaciones.



*“No existen las enfermedades. Existen los enfermos. La cura está dentro nuestro, en cada uno de nosotros”.*

## Mente joven-Cuerpo joven

Un reciente estudio concluyó que el 83% de las mujeres que se encuentran en el período pre o post menopausia está de acuerdo con que este es un momento de vida ideal para empezar nuevos proyectos, y es la clave para vivir el paso del tiempo con naturalidad.

*“Los cuarenta son la edad madura de la juventud;  
los cincuenta la juventud de la edad madura”*

*Víctor Hugo*

Entre los 40 y 60 años las mujeres viven la etapa, que conjuga lo mejor de la madurez (la experiencia) con lo mejor de la juventud (la energía).

Un estudio demostró que las mujeres de entre 40 y 60 años que se animan a hacer ejercicio de intensidad moderada son mucho más felices y más propensas a seguir haciendo actividad física (caminar, bicicleta, etc.) que aquellas que ejercitan más intensamente, reveló un estudio reciente.

El grupo que entrenó con intensidad moderada fue dos veces más propenso que la otra, diciendo que sentía más energía y confianza en poder seguir con la rutina. La mayoría sintió también menos tristeza y ansiedad.

*“El ejercicio hace que uno se sienta bien, pero es más placentero cuando se realiza con intensidad moderada, en especial si antes uno era sedentario y tenía sobrepeso”,* dijo la autora principal del estudio, doctora Steriani Elavsky, de la Penn State University, en Pensilvania.

Un estudio multicéntrico realizado por investigadores de las personas estudiadas reportó altos niveles de preocupación en su mediana edad, cuando también tuvieron picos altos el estrés, el enojo y la tristeza.

Su autor principal, el psicólogo Arthur Stone, con sinceridad confiesa no saber por qué los ánimos se deprimen en la década de los 50-60, pero arriesga una línea de análisis: las peores emociones se asocian con

la vida laboral y en esos años el foco aún está centrado en los logros profesionales.

*A mi abuela no le pasan los años...  
Claro, desde que tapó el espejo...*

Claro que también está la casa desbordante y desbordada por los hijos adolescentes, la fase en que los propios padres también necesitan ayuda, y la experiencia laboral no siempre valorada por las nuevas generaciones con más tecnologías que empujan como un tsunami. Y está el chequeo anual que dispara un déficit nuevo por año.

*“La edad media de la vida no es un tema cronológico sino una respuesta psíquica a la percepción del envejecimiento corporal, que cancela la fantasía de la eterna juventud”*,

Ella cree que los hombres tienen más suerte porque, aunque vayan cumpliendo años, siempre encuentran a otra más joven y potente; y que a los 50– 60, una mujer es difícil que tenga una vida de pasión.

No pienso lo mismo. Para empezar, creo que una mujer de 50-60 años de hoy no tiene nada que ver con una mujer de la misma edad de hace 10 ó 20 años. La vida ha cambiado mucho, menos mal, y las formas de vida, también. Y tampoco creo que los hombres lo tengan siempre más fácil.

Estas etapas en la vida de la mujer y el hombre, son casi inevitables, llegan en la etapa adulta y representan un cúmulo de cambios y sensaciones con las que habrá que aprender a vivir.

## **Ellos**

En los hombres, las primeras canas y arrugas suelen considerarse signos de elegancia y seducción, mientras que en las mujeres, estos mismos aspectos pueden ser el comienzo de una encarnizada lucha por erradicarlas. Por eso, algunos especialistas sostienen que, si bien el proceso de envejecimiento comienza tanto en el hombre como en la mujer a

los 27 años, en términos sociales, las mujeres llegan a la vejez diez años antes que los hombres.

Sucede que, en ellas, la sociedad suele considerar como un atributo fundamental a la belleza física, por lo que es necesario que luzcan sus cuerpos siempre jóvenes y en espléndido estado. Pero como en el caso de los hombres lo fundamental pareciera estar en la cabeza, antes que en el cuerpo, su aspecto externo no cobra tanta relevancia como en sus pares femeninos, y de hecho los primeros signos de envejecimiento parecieran estar relacionados simplemente con una mayor experiencia.

*-¡Querido! Salió una plancha fabulosa...No deja señal.  
¡Querida! ¡Por fin, adiós a la camisa planchada en la percha!  
Negativo, Amor...es plancha fríoláser...para la cara... ¿viste?*

De esta forma, es muy común que las mujeres comiencen a recurrir a las cirugías estéticas y todo tipo de tratamientos anti-edad apenas llegan a los 40, mientras que los hombres suelen hacer esto mismo (y en menor medida) recién cuando entran en los 50. Pero además, algunos expertos señalan que como el cuerpo de la mujer debe afrontar la menopausia, y sus consecuentes cambios hormonales, esto produce en las mismas un proceso de envejecimiento mayor que en los hombres, ya que cuando ellos sufren la andropausia, sólo experimentan cambios psicológicos. Incluso, señalan los dermatólogos, la piel de la mujer suele comenzar a tener arrugas a partir de los 20 años, de forma fina y sutil, mientras que estas características no llegan a exponerse en el varón sino hasta que el mismo está cerca de los 40 años, aunque, en este caso, las arrugas aparecen de forma profunda y pronunciada. Según estos especialistas, esto último sucede por que la dermis de los hombres es más gruesa y seboreica, lo cual los protege de la acción de los radicales libres. No en vano las mujeres consumen el 70 por ciento de los productos anti-edad con antioxidantes destinados a combatir los radicales libres.

## Ellas

*“Un borrachito llega a una venta de licores y le dice al vendedor señor: Por favor una bebida de shakira, el señor le dice. ¡¡¡De Shakira!!!... Y dice el borrachito, si de esas que dejan locos, sordo, ciego, mudos...”*

Según señalan los expertos, esta característica social anteriormente descrita, tiene también un fundamento biológico. Como las culturas en general consideran jóvenes a quienes pueden seguir reproduciéndose, es claro que el hombre –que puede tener hijos incluso cuando ya ha superado los 70 años– aventaja a la mujer, que sólo los puede procrear hasta la llegada de la menopausia, alrededor de los 50.

Pero más allá de las valoraciones sociales, se podría pensar que, en términos naturales, las mujeres envejecen más lentamente que los hombres, pues suelen morir diez años más tarde. Según los especialistas, esto se explica porque los estrógenos actúan como protectores de las agresiones externas que aceleran el envejecimiento, mientras que, al tener un metabolismo con una asimilación más lenta, las mujeres también pueden resistir mejor lo adverso que se encuentra en el ambiente. Sin embargo cada vez son más mujeres que aprovechan esta edad para comenzar un sueño aun no realizado, en gran medida porque con hijos ya grandes tienen mayor tiempo para dedicarse a sí mismas.

Es que un siglo atrás una mujer de 50-60 años debía conformarse con el retiro y una apacible vida como abuela protectora, hoy en día esta situaciones ha revertido bastante en gran medida por el aumento en sus expectativas de vida.

Para algunas esto se manifiesta en terminar sus estudios, iniciar cursos de computación, idiomas, yoga o peluquería, reconstruir vínculos amorosos, recorrer el país o el mundo o intentar ser mejores abuelas de lo que pudieron ser como madres.

En conclusión podemos apreciar que las mujeres de 50-60 años

*“Feliz aquel que fue joven en su juventud, feliz aquel que supo madurar a tiempo”, Alejandro Pushkin novelista ruso.*

tienen todo para mantenerse en plenitud, tiempo adecuado, un cuerpo sano, una mente lúcida y una capacidad de goce intacta... ¿qué está esperando para volver a sentir sus “años maravillosos”?

### **Las mujeres ¿viven más que los hombres?**

Las mujeres enferman menos que los hombres, según diversas investigaciones: sufren menos los cambios de estaciones, están más protegidas ante las inclemencias de los factores ambientales y resisten más los resfriados e infecciones leves.

El profesor David Goldspink y su equipo sostienen que el corazón de un varón de 70 años representa la edad de... 70 años; mientras que en el caso de las mujeres su órgano cardiaco se parece al de una chica de 20 años. Aunque parezca sorprendente, Goldspink asegura que el órgano masculino sufre un descenso de 25% de su capacidad entre los 18 y los 70 años. Un fenómeno que no tiene lugar en el organismo femenino.

Las mujeres tienen una esperanza de vida al nacer mayor que los varones. En Argentina esta diferencia se establece en 7.7 años más para las mujeres y si bien disminuye a medida que avanza la edad, por ahora se mantiene en todos los grupos de edades.

Sin embargo no hay hasta el momento datos claros que indiquen que la mayor esperanza de vida de la mujer, suponga ventajas significativas en términos de calidad de vida.

A medida que avanza la edad cronológica aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades degenerativas que ocasionan pérdidas en la capacidad funcional de tipo físico, mental o cognitivo, pero por ahora no se han desarrollado sistemas integrales e integrados que ayuden a vivir con el máximo grado de autonomía y comprimir la discapacidad y la dependencia hacia el final de la vida.

*“Las mujeres tienen comportamientos más saludables”,* apunta Robert Hummer, director del Centro de Investigación Poblacional de la Universidad de Texas (EU). *“Tienden a fumar menos, beber menos, tomar menos drogas, conducir de forma menos agresiva y emplear menos la violencia que los hombres”,* concluye.

Sin embargo, parece que la incorporación de la mujer al mundo laboral y el cambio de hábitos que ha experimentado le están pasando factura. Las últimas estadísticas indican que la diferencia entre unos y otras se han reducido desde 1975.

Esto quiere decir que las mujeres empiezan a ser víctimas de enfermedades ‘masculinas’, aunque también hay quien asegura que hemos alcanzado ya el límite natural de la vida humana y, a partir de ahora, las expectativas de longevidad sólo pueden disminuir.

No sólo en los seres humanos; también en la mayoría de las especies de mamíferos son las hembras las que tienen una longevidad superior a los hombres. Sin embargo, hasta ahora existen teorías diversas para tratar de explicar este fenómeno, cuyas causas no están claras.

*“¡¡¡Tomarse un tiempo para reír, es la música del alma!!!”*

## CAPÍTULO VII JUVENTUD

### ¿Cuál es la edad más feliz?

Frente a esta pregunta, la respuesta mayoritaria era la juventud, pero, cuando se le preguntaba ¿"cual es la edad más feliz para Ud.? la gente tendía a pensar en edades más tardías.

¡Exclama *Rubén Darío* que cuando la juventud se va, no vuelve, y es entonces cuando las lamentaciones empiezan tomar forma! ¡Ah si yo hubiera hecho esto...!... ¿Oh si yo hubiera hecho aquello otro...? Pero se cumplió el tiempo. De esos años dorados y divinos sólo quedan leves añoranzas y recuerdos imborrables.

*“Juventud, divino tesoro,  
¡ya te vas para no volver!  
Cuando quiero llorar, no lloro...  
¡y a veces lloro sin querer...!”*

*Rubén Darío*

Esta frase súper conocida tiene un significado muy profundo, pero la mayoría de las personas la toman como marco para los adolescentes, aunque la palabra juventud se refiere al período entre la niñez y la edad viril. Sinónimo de adolescencia, mocedad, pubertad, etc.

Si la aplicamos a los adultos podemos decir que ésta se refiere a toda persona que tiene un espíritu joven propio de esta condición.

*“Entran dos jóvenes al aula, y la profesora,  
le dice a uno de ellos:  
¿por qué llegó tarde?  
Es que estaba soñando que viajaba por todas partes,  
conocí tantos países, y me desperté un poco tarde.  
¿Y usted?  
¡Yo fui al aeropuerto a recibirlo!”*

La juventud es la etapa más hermosa por la que pasa todo ser humano, pues en ella se logra el disfrute total de la vida, ya que con ella todas las cosas son posibles, aun cuando todo debe hacerse decentemente y en orden, esta no tiene tiempo, vive sin pensar, no tiene frenos y es por eso que su desenfreno no tiene límites.

Nuestra juventud no tiene miedo, se deja influenciar, se deja seducir, se deja convencer y se deja arrastrar, sin medir consecuencias.

Los jóvenes son atrevidos, no tienen inhibiciones ni vergüenza, no tiene pudor ni orgullo ni dignidad, lo único que ellos conocen es la diversión y vivir intensamente cada experiencia. No protegen sus vidas, se lanzan a cualquier aventura y no miran jamás al futuro, desconocen en su totalidad su rol en la sociedad. No se preocupan por madurar porque piensan que no les hace falta, que ya tendrán tiempo para eso y lamentablemente la vida es una sola, breve y no vuelve. Aún con todo lo que implica ser joven, es la etapa más excitante del hombre, pero debe vivirse conforme al tiempo y a la época, mantenimiento siempre el sentido de lo correcto, sin apasionamiento ni hazañas. Es bueno ser joven, porque existen muchos privilegios, pero se debe vivir y disfrutarla sanamente. Aprovechemos la juventud, porque el tiempo que se va no vuelve jamás. Y como dijera Pierre Nicole en una de sus frases célebres: *“El gran escollo de los hombres, y particularmente de los jóvenes, es querer experimentar si es realmente peligroso lo que como tal se les presenta”*.

Por una parte, los niños sueñan con llegar a ella, y en su afán queman etapas por las que antes se pasaba, y ahora fácilmente se considera “joven” a un niño o pre-adolescente de 11 años, el cual en lugar de jugar con muñecas, o carritos, busca imitar el comportamiento de los mayores: un niño obedece a sus padres, pero el “joven” de once años ya no; una niña juega con muñecas, una “joven” de once ya no, ahora tiene novio, bebe en las fiestas, ve películas y lee revistas para jóvenes y se comporta como lo hacen sus hermanos de 16.

*“Ha triunfado en la vida quien ha vivido bien, y quien sigue trabajando por ello, reído a menudo y amado mucho”*

Los adultos se aferran a su juventud como a su más preciada joya. Hacen de todo con tal de no perderla.

No es difícil encontrar a “jóvenes” de 30 ó hasta 40 años vistiendo el mismo atuendo que esos otros “jóvenes” de 11; evitando todo aquello que huela a “adulto” o a “madurez” como el comprometerse únicamente con una persona, o el seguir unas ciertas normas éticas; llevando una vida sin nada que los ate y sin responsabilidades pues para eso son jóvenes, para “estar libres” y hacer lo que quieran. Y yo me pongo a pensar, ¿qué les ofrece la “juventud” para que la busquen con tanto ahínco?

Muchos piensan que el joven es “más libre” porque tiene menos ataduras, porque se le exige menos, y por lo mismo se “divierte más”. Ya disfruta de las diversiones de los adultos, pero todavía se libra de sus responsabilidades. Y así se da un fenómeno muy triste del desencanto y desaliento en tantos jóvenes que no quieren llegar a adultos: muchos piensan que la juventud es la edad para “probar todos los placeres” y que ya llegará la edad en la que “sentarán cabeza”. Pero se olvidan de que lo quieran o no, cada acto de la juventud va dando una dirección a su futuro. Los que optan por tomar decisiones definitivas en la vida, están libremente modelando su propio futuro: al decidir formar una familia, o aceptar un trabajo estable, o comprometerse en alguna acción social que ayude a la comunidad, están siendo protagonistas de sus vidas. En cambio, los que optan por no decidir, y quedar “libres” sin amarrarse para poder “probar de todo”, están dejando que las circunstancias escriban y condicionen su futuro y paradójicamente están coartando ellos mismos su libertad para decidir sobre su propia vida.

No son pocos los jóvenes, que por sentirse “libres” han quedado presos de alguna adicción a las drogas, o han adquirido el Sida o enfermedades venéreas que han condicionado el resto de su vida, o atados al alcohol que les ha impedido hacer lo que realmente querían, o viven con el constante remordimiento de un aborto que nos les permite ser realmente felices, aunque hayan pasado ya muchos años. Es verdaderamente triste encontrarse con “jóvenes” que a los 35 años se encuentran marchitos y sin muchas posibilidades de dónde elegir, cuando la juventud debería de ser ese momento esperanzador de la vida en que todo es posible todavía y en el que uno se prepara de la mejor manera para poder

*“La juventud es una alhaja que se puede conservar; pero no se vuelve a encontrar si se pierde por descuido”.*

optar libremente por el camino que se quiere seguir en la vida. La juventud, al ser una etapa sin las responsabilidades propias de la edad adulta, ha de ser el momento propicio de la vida en que la persona aprende y se ejercita en ser dueña de sí misma para estar preparada

para lo que la vida le depare en un futuro. Es el momento de prepararse profesionalmente para poder rendir el mejor servicio posible a su sociedad; el momento de hacer propios los principios éticos que fundamentarán su vida, sobre los cuales basará todas sus decisiones futuras; el momento de fortalecer la propia voluntad para estar listo para lo que venga; el momento de construir amistades estables y duraderas basadas en el respeto mutuo, que lo acompañarán el resto de su vida; es el momento de sentar las bases de lo que será la vida futura.

*Carta del hijo:*

*Querido Papá:*

*Me gusta mucho la Universidad. Tengo amigos, salgo a veces y, sobre todo, estudio.*

*Con todas estas cosas he descubierto que no tengo otras necesidades, así que solo envía una carta, pues deseo saber como están tú y mamá.*

*Lo quiere, Su Hijo*

*Respuesta del padre:*

*Querido hijo:*

*Sé que estudiar astronomía, economía o incluso oceanografía es suficiente para mantener un estudiante de honor ocupado.*

*NO olvides que seguir el camino del conocimiento es una tarea noble.*

*Procura tener buenos profesores y conseguir altas notas.*

*Te extrañamos. Tus padres...*

La sociedad de hoy al incitar a los jóvenes a vivir sin reglas, a probar de todo, a tener el placer como el mayor objetivo de esta etapa, al no pasar a la edad adulta, le está haciendo un daño muy grande a esta generación, al no brindarle los elementos

*“El futuro tiene muchos nombres: para el débil es lo inalcanzable, para el miedoso, lo desconocido. Para el valiente, la oportunidad.”*

para una verdadera maduración. No está equipando a estos jóvenes de lo que necesitan para cuando sean mayores. En pocas palabras, ofreciéndoles la “felicidad” en placeres pasajeros y momentáneos, les está quitando la oportunidad de ser realmente felices. La juventud será un verdadero tesoro para todos aquellos que la aprovechen equipándose bien para la verdadera batalla de la vida, y en este caso se convertirá en un tesoro invaluable para la sociedad al asegurarle un futuro esperanzador.

Ayudemos a nuestros jóvenes a ver el engaño y el peligro que hay en esa vida fácil, consumista y sin responsabilidades que les ofrece el mundo de hoy, para que puedan realmente disfrutar del divino tesoro que es su juventud dignamente vivida como una etapa de transición hacia la verdadera plenitud humana.

Es por eso que deseo recordar a nuestra divina juventud los valores morales que rigen nuestras vidas que los tenemos un poco perdidos y su importancia en la vida que nos toca vivir:

Los valores los debemos tener todos, sin importar el género, la clase social, la edad, el sexo, etc., principalmente la forma en que viven los valores los jóvenes en la actualidad.

### **Cuáles son los valores morales y su importancia en la vida**

*La Honestidad \* Gratitud \* La Puntualidad \* Sinceridad \* La Responsabilidad \* Generosidad \* Familia \* Honestidad \* Decencia \* Solidaridad \* Aprender \* Prudencia \* Docilidad \* Autodominio \* Sensibilidad \* Sacrificio \* Crítica Constructiva \* Desprendimiento \* Comunicación \* Optimismo \* Compasión \* Amor \* Servicio \* Superación \* Voluntad \* Paciencia \* Comprensión \* Sencillez \* Bondad \* Amistad \* Lealtad \* Respeto \* Perdón \* Alegría \* Empatía \**

## Significado de algunos valores morales

*“El corazón del hombre necesita creer algo y cree mentiras cuando no encuentra verdades que creer.”*

Cuando decimos que algo tiene valores morales afirmamos que es bueno y digno de aprecio y estimación.

¡En esta generación algunos viven de espaldas a los verdaderos valores! ¡Han perdido lo que son los valores esenciales de la vida!

La juventud es la base de todo pueblo, a través de los años son los jóvenes los que deben tomar las riendas del mismo. Un joven se debe formar con los principios morales correctos.

Los valores morales son aquellos que perfeccionan tu naturaleza, que hacen que tengas ética, que forman tus virtudes, y fortalezas. Que son la base para una vida plena.

Una persona con valores morales, es una persona que posee valores interiores y que vive de acuerdo a ellos. Un hombre vale entonces, lo que valen sus valores morales y la manera en como los vive, este tipo de valores que nos hacen crecer como persona.

*“Vibrar y sentir, es amar. Gozar, es observar y superar, es dar y aceptar, es comprender que nuestro tiempo es lo único que poseemos para realizar plenamente nuestro ser.”*

Los valores morales dignifican y acompañan la existencia de cualquier ser humano.

**Valentía**, determinación para afrontar situaciones peligrosas o difíciles. Hecho heroico realizado con gran valor

**Voluntad** es la facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Propiedad que se expresa de forma consciente en el ser humano para realizar algo con intención.

**Comunicación** es el proceso mediante el cual el emisor y el receptor

*“La pereza es la madre de todos los vicios y, como a la madre, hay que respetarla”.*

*Anónimo*

establecen una conexión en un momento y espacio determinados para transmitir, intercambiar o compartir ideas, información o significados que son comprensibles para ambos.

**Gratitud**, sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o a querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.

**Perseverancia**: constancia, firmeza o tesón en la realización de algo.

**Prudencia** es la templanza, moderación, sensatez o cautela. Se trata de la virtud de actuar de forma justa y adecuada.

**Fidelidad**, su significado original está vinculado a la lealtad y la atención al deber.

**Honestidad**, es el comportamiento transparente de las personas demostrando que no hay contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, expresiones o acciones

**Lealtad**, cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor.

**Responsabilidad**, es comportarse de manera apropiada y estar consciente de las consecuencias que puede acarrearle a una persona por todo lo que hace o deja de hacer.

***“En la vida nada es imposible,  
todo es probable”.***

**DR. ERNESTO VILLALBA SUPKA**



## CAPÍTULO VIII EL ARTE DE SER SIEMPRE JOVEN

### Estados Emocionales

Es cierto que los pensamientos “positivos” y “la buena onda” atraen bienestar, buena salud y nos mantiene “jóvenes”.

Mantenerse joven ha sido siempre un deseo de un gran número de personas a través de la historia; sobre todo en estos momentos en donde la vanidad ha tomado un puesto muy importante en el día a día. Sin embargo, independientemente de todas las recetas que puedan existir para mantener la piel sin arrugas, el cuerpo ágil, y la pasajera juventud, hay ciertos puntos que no son considerados como parte importante de mantenerse joven, pero que son de suma importancia.

Para mantenerse joven es muy buena idea olvidarse de la edad y el sentimiento de juventud o vejez asociado con la misma.

Mantenerse rodeado de amistades y personas alegres y divertidas, en vez de rodearse de personas depresivas y aburridas, hace que se disfrute más de la vida, lo cual a su vez tiene un reflejo en la juventud de una persona, no importa su edad.

Otros consejos para mantenerse joven es la influencia de los estados emocionales, siempre estar aprendiendo algo nuevo, no importa el tema, disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, y reír mucho, sin restricciones, sin inhibiciones. Reír hace que ciertos neurotransmisores se liberen y mantengan a la persona con mejor ánimo y más joven. Siempre las tristezas y las lágrimas van a llegar en determinado momento de la vida, por lo que hay que simplemente aguantar, llorar, y superarlo lo más pronto posible.

Rodearse de las cosas bellas de la vida, de todas las cosas que ama, es lo mejor para mantenerse feliz y joven. Y por último, para mantenerse joven, experimente cosas nuevas, viaje, sueñe, pero sobre todo *viva cada momento como si fuera el último*.

Indudablemente, al igual que nuestro cerebro es capaz de registrar los estímulos físicos, el cuerpo también registra los estímulos emocionales y responde ante ellos.

### **Hombre ideal para la mujer, según su edad**

- 17..... alto, rubio y bonito
- 25..... alto, rubio, bonito y rico
- 35..... alto, rico e inteligente
- 48..... un hombre con cabello propio
- 66..... un hombre

Células del sistema inmune liberan, endorfinas. Estos mediadores químicos han sido llamados también “las hormonas de la felicidad” porque producen un estado de bienestar general y se liberan en situaciones placenteras (risa, sexo, ejercicio físico). A nadie le pasa inadvertido el hecho de que los días de sol radiante nos sentimos eufóricos, con más energías y con una alegría a veces inexplicable teniendo en cuenta los acontecimientos que nos toca vivir actualmente.

Llegamos a la conclusión entonces de que los estados placenteros (cada uno sabrá cuál es el suyo) estimulan la liberación de estos potentes anti inflamatorios que se ha visto actuarían en determinadas patologías (artritis reumatoidea, esclerosis múltiple, psoriasis, eczemas alérgicos, vitíligo, enfermedades gastrointestinales) mejorando el estado general del paciente.

*“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”.*

*Ingmar Bergman*

Existe una verdadera conexión entre el cerebro-cuerpo, lo que explicaría la influencia de nuestros estados de ánimo sobre nuestra salud y que existiría una explicación científica para aquello de que la “buena onda atrae buena salud y nos mantiene jóvenes.

### ***Estados emocionales, para mantenerse joven:***

1. Motivación
2. Perseverancia
3. Inteligencia
4. Optimista
5. Autoestima
6. Éxito
7. Suerte
8. Felicidad
9. Reír

#### ***1) Motivación (Quizás la más importante)***

Si una persona no logra conocerse bien a sí misma, siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, y si no aprende a identificar sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento, es muy poco probable que pueda controlar sus reacciones ante las circunstancias y a utilizarlas de manera productiva.

Del mismo modo, le será muy difícil comprender bien y aceptar el comportamiento de los que le rodean, lo que trae como consecuencia la falta de efectividad para relacionarse exitosamente en cualquier campo de la vida: relaciones interpersonales, familiares y de pareja, y en todas las demás instancias del diario vivir.

*“Nada que valga la pena se  
logró jamás en la vida sin motivación”.*  
Ralph W. Emerson

Evidentemente, la tarea de auto conocerse no es nada fácil pero sí absolutamente necesaria para poder comprender a los demás y por ende mejorar las relaciones y el avance por el camino de la vida.

También se definen dos perfiles de personas en función de cómo orientan sus motivaciones. O bien se mueven por conseguir el éxito,

o concentran toda su energía para evitar el fracaso. En ambos casos pueden ser individuos que cosechen grandes éxitos en la vida, los que intentan evitar el fracaso o error caen con más facilidad en el estrés, ya que el miedo se convierte en uno de los protagonistas en su vida. Por el contrario, las personas motivadas por el acierto y con ganas de alcanzar el éxito destilan menos preocupación y más optimismo y logran mantenerse jóvenes. Ante esta perspectiva la motivación es estar dispuestos a sacrificar lo que somos para darle paso a lo que podemos llegar a ser, si nos damos permiso de manifestarlo.

*Una persona es grande*

*Una persona es grande* cuando habla de frente y vive de acuerdo con lo que dice, cuando trata con cariño y respeto, cuando mira a los ojos y sonríe con franqueza.

Una persona es grande cuando se interesa por tu vida, cuando busca alternativas para tu crecimiento, cuando sueña junto con vos... cuando trata de entenderte aunque no piense igual que vos.

*Una persona es grande* cuando perdona, cuando comprende, cuando se coloca en el lugar del otro, cuando obra no sólo de acuerdo con lo que esperan de ella, sino con lo que espera de sí misma.

*Una persona es grande* cuando extiende su mano, cuando cierra su boca y abre su corazón...

*William Shakespeare (adaptado por el autor)*

## 2) *La perseverancia clave para conseguir el éxito*

*“Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía.*

*Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia”.*

*“Tal vez ni sepas por donde empezar a buscar el camino, pero lo que importa es no detenerse”.*

Puede sonar obvio, pero cuando se está comprometido con el éxito, darse por vencido ni siquiera se considera como opción. Debemos estar dispuestos a hacer lo que sea razonablemente necesario para alcanzar nuestra meta.

Dedica la mayor parte que pueda del día a realizar tu sueño. Pregúntate constantemente, “¿Lo que estoy haciendo me acerca más a mi meta?”. En caso contrario comienza a hacer algo diferente, y recuerda “La Persistencia prevalece, cuando todo lo demás falla”.

Asumir los obstáculos y tropiezos que pudiéramos encontrar en nuestro camino, como oportunidades que nos brinda la vida para ser exitosos al superarlos, nos coloca en la privilegiada situación de fortalecernos ante las adversidades.

Una persona que es capaz de intentarlo nuevamente, comienza a sentir que su meta se encuentra al doblar la esquina. Sentir que nuestras metas están a nuestro alcance nos mantiene motivados a hacerlas

*“Aquel que nunca haya cometido un error, es porque nunca intentó hacer algo nuevo”.*

realidad. Puede sonar obvio, pero cuando se está comprometido con el éxito, darse por vencido ni siquiera se considera como opción. Debemos estar dispuestos a hacer lo que sea razonablemente necesario para alcanzar nuestra meta. Con perseverancia, usted verá que todo se alcanza. Todo está

disponible para quien sabe perseverar. Junto con la perseverancia, hay mucho poder espiritual, porque el ser está cambiando su presente y creando un nuevo futuro.

No pare. Persevere hasta que por fin pueda ver la cima de la montaña.

La perseverancia es el aliento ó la fuerza interior que nos permite llevar a buen término las cosas que emprendemos sabiamente en el transcurso de nuestro caminar. Los que son perseverantes tienen una alta motivación y un profundo sentido del compromiso que les impide abandonar las tareas que comien-

*“La perseverancia es el complemento indispensable de todas las demás virtudes humanas”.*

*Giuseppe Mazzini*

zan, y los animan a trabajar hasta el final. Para ser perseverantes es una gran ayuda ser también disciplinados, y a la vez decididos en todas sus acciones.

La perseverancia es una cualidad común a las personas de carácter sólido, muchas de ellas líderes en su campo de acción, que lejos de amilanarse frente a las dificultades ó a la adversidad, se engrandecen y redoblan sus esfuerzos, con una gran determinación, para conseguir los objetivos reales que se han fijado.

Si creemos en lo que hacemos y nos armamos de paciencia para sortear los obstáculos que se nos presentan en el camino, si no perdemos de vista nuestras metas futuristas, y a la vez luchamos contra el cansancio ó el desánimo, sentiremos en nuestros ser una incomparable satisfacción, cuando tengamos ante nosotros el fruto de nuestro esfuerzo humano.

### 3) *Inteligencia*

Hay mil preguntas que hacerse y parece que no tuvieran respuesta. En un mundo tan desigual y conflictivo, mucho nos extraña ver cómo unos pocos pareciera que triunfan siempre, mientras los demás deben resignarse a la escasez, o a la mediocridad de sus vidas. ¿Tal vez lo que llamamos inteligencia, no es lo que creíamos?

*“Conocer bien a los otros es inteligente, conocerse bien a sí mismo es sabiduría”.*

*Albert Einstein*

En este tema comentaré sobre lo que verdaderamente vale para ser más feliz en la vida, y que no está relacionado con lo que la gente llama inteligencia, sino con otros factores de mayor peso en nuestro diario vivir. Me refiero al mecanismo o sistema que

permite mayor armonía entre las personas; y, por lo tanto, a convivir mejor y ser más felices también.

No todo lo que brilla es oro. Para muchos, ser inteligente sería: a) saber mucho de ciertas materias; para otros sería: b) saber ganar mucho dinero y darse muchos gustos en la vida. Para un tercer grupo sería:

c) vivir en armonía con su interior, o dedicar la vida a la meditación, contemplación, a la religiosidad, a la búsqueda de la verdad, de la perfección, etc. Es verdad que todos anhelamos ser felices, pero el o los caminos que escojamos como medios para lograrlo, no siempre dependen de la preparación técnica o profesional, ni del dinero que logremos conseguir, ni de las comodidades que podamos acumular, ni de las filosofías que lleguemos a aprender. Existen otros factores más importantes y trascendentes que sí nos permiten ser más felices.

*“El ignorante grita, el inteligente opina y el sabio calla”.*

Ser más inteligente se trata de pensar y planear tus acciones con cuidado. Expandir la mente a nuevas áreas, y mantener la cabeza abierta.

Estas son algunas sugerencias para tratar de ser más inteligentes

- Resuelve tus propios problemas – para, observa y trata de pensar en una solución – no te bases en soluciones a medias o fáciles y las respuestas poco claras de los otros – aprende a pensar.
- Lee variedad. La lectura es la forma más efectiva y práctica de entrenar las habilidades de pensamiento crítico, desarrollar un vocabulario para expresarse mejor, y aprender sobre maneras de vivir mejor tu vida, y hacer las cosas correctamente.
- Piensa antes de hablar. Esta es una de las más prevenibles y corregibles prácticas para una vida más inteligente, sin embargo, la que menos se tiene en cuenta. Frenar, pensar, hablar con claridad y de manera sucinta.
- Habla lento y articula tu discurso. Mantente alejado de la jerga, los clichés, expresiones coloquiales, malas palabras, y frases incompletas. Planifica cuidadosamente, y luego entrega tus pensamientos.
- Siempre preguntar “¿Por qué?”. Si no sabes o no entiendes algo, investiga las respuestas y aprende. Antes de adivinar, o hacerte el que sabes, aprende de manera adecuada; eso es ser más inteligente cada día.
- Mantente organizado, una vida desordenada refleja una mente desordenada – lograr el éxito mientras llevas una vida desordenada es

muy raro – la desorganización impide el progreso en todos los demás ámbitos de la vida – es el primer paso, siempre.

- Aprende a pensar y no hagas suposiciones, ni cometas falacias del pensamiento, o saltes a conclusiones precipitadas o generalizaciones. Separa los hechos de la opinión, lo importante de lo no importante, piensa con claridad, lógica, y usando la razón.

#### 4) *Optimismo*

Antes de quejarnos amarga y sistemáticamente de la vida, preguntémonos que hemos hecho para nuestra propia superación.

¿Tuvimos inteligencia e intuición para elegir buenos amigos? ¿Intentamos elevarnos culturalmente? ¿Fuimos fieles a la confianza que en nosotros depositaron? ¿Tuvimos conducta para rechazar cuanto se oponía a las normas de la moral y del honor? ¿Combatimos la indolencia y la ley “del mínimo esfuerzo, para hacer rendir al máximo las energías? ¿Delegamos en otros nuestra responsabilidad? ¿Examinamos nuestra vida y una posterior enmienda de las fallas que nos reconozcamos? Seguramente abrirá a nuestro futuro un camino de optimismo reconfortante.

El levantarse temprano y dar una caminata en la mañana es una estupenda forma de empezar el día con 15 a 20 minutos es bastante tiempo para una caminata rápida en el vigoroso aire de la mañana.

*“El optimista siempre tiene un proyecto, el pesimista siempre tiene una excusa”.*

*“Era una familia tan pobre, tan pobre y tan pobre... que se compraron una escopeta para ir tirando.”*

Cuando las cosas no están yendo de la forma que te gustaría que fuera, recuerda que mientras el tiempo pasa, así lo hacen tus problemas. En ese momento puede ser difícil el darse cuenta de que las cosas van a mejorar, pero descansa seguro en que ellas serán mejores.

El único quien puede dar una buena actitud eres tú. Y la gran noticia es que puede ser cuando sea que tú lo quieras. Tú podrías despertar mañana con una nueva actitud en tu vida. ¿Y por qué?, porque tu actitud es tuya para controlarla, no necesitas permiso de nadie para cambiarla.

### *Chiste de Psicólogos*

En una entrevista de trabajo el psicólogo le dice a la candidata:

–Le voy a realizar un test final para su admisión.

Dice la candidata: - Perfecto.

Entonces el psicólogo le pregunta: Usted está en una calle oscura y ve a lo lejos dos faros viniendo en su dirección, ¿Usted qué piensa que es?

–Un coche, dice la candidata.

–Un coche es muy poco, ¿Qué tipo de coche? ¿Un BMW, un Audi, un Volkswagen?

–¿Cómo lo voy a saber en una calle oscura?

El psicólogo continúa: Usted está en la misma calle oscura y ve sólo un farol viniendo en su dirección, ¿qué es?

–Una moto, dice la candidata.

–Sí, pero ¿qué tipo de moto? ¿Una Yamaha, una Honda, una Suzuki?

–Pero si es una calle oscura, ¿cómo lo voy a saber? (ya medio nerviosa)

Dice el psicólogo: Aquí va la última pregunta. En la misma calle oscura usted ve de nuevo un solo farol pero más pequeño y percibe que viene más lento, ¿qué es?

–Una bicicleta.

–Sí, pero ¿qué tipo de bicicleta?, ¿una Caloi una Raleigh?

–¡No sé!

–¡Ha sido usted descalificada!, dice el psicólogo.

Entonces la candidata, con tristeza, le dice al psicólogo: Aunque he sido descalificada, el test me ha parecido muy interesante. ¿Puedo hacerle una pregunta, en la misma línea de razonamiento?

Y el psicólogo, satisfecho, responde: ¡Claro que puede! - Usted señor, está una tarde, casi de noche, en una calle mal iluminada. Allí ve a una mujer muy maquillada, con un vestido rojo muy corto, contoneándose y moviendo el bolso, ¿qué es? - Ah! - dice el psicólogo - Muy fácil, es una...

–Sí, pero ¿quién? ¿Su hermana? ¿Su hija? ¿Su mujer? ¿O su madre?

Círculo de amigos; tú puedes tratar de permanecer positivo, pero si tus amigos o colegas de trabajo son negativos. Puede ser por una batalla que se pierda. La compañía que mantienes afecta tu actitud de gran forma. Rara vez encontrarás un grupo de pensadores negativos y una actitud positiva juntos. La negatividad se puede expandir, así que cerciérate de mantener claras y evidentes las situaciones negativas.

Una buena dieta es vital para mantener la energía, el estado de alerta y la actitud positiva, sin las cantidades necesarias de combustible para tu cuerpo, no puede funcionar adecuadamente.

Tan importante como una dieta saludable es la cantidad correcta de sueño. Parece obvio pero muchas personas no obtienen el suficiente sueño en la noche. Sin descansar, el cuerpo y la mente se vuelven irritables, fatigados, y ellos se arrastran a través del día. Los mismos efectos pueden resultar del dormir demás. Cerciórate de que tú duermas lo que tú necesitas cada noche.

Es importante el tener un hobby divertido o una actividad que tú puedas hacer cuando enfrentes un problema o un día largo y ajetreado. El deporte, la relajación, los libros, el coleccionar algo, o hacer un curso de algo que te guste son buenas formas de liberarse del ajetreo y entretenerte.

### 5) *Autoestima ¿Nos sabemos valorar?*

*“La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo”.*

*Abraham Maslow*

La autoestima es la valoración que hace cada persona de sí misma. Tiene mucho que ver con el auto concepto, que es la forma en que cada uno se percibe.

Este “auto concepto” se construye a través del tiempo mediante la información que llega de los demás y que se añade al concepto que se tiene de uno mismo. De ahí que una buena autoestima suela provocar un efecto positivo en cadena en la vida de las personas

y los distintos procesos a los que deben hacerse frente se afrontan con seguridad, motivación y una dosis extra de optimismo.

*“Cuando empecé a quererme a mí mismo de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta, y en el momento exacto, y entonces pude relajarme”.*

Es obvio pensar que, con estos elementos, quienes gozan de una autoestima elevada tienen un mayor número de probabilidades para triunfar en la vida laboral, familiar y social.

Por el contrario, los efectos de una baja autoestima suelen ser negativos. La persona que no está satisfecha de sí misma raramente afrontará la vida con la decisión y optimismo necesarios.

La autoestima forma parte importante de la comunicación humana. De hecho, la confianza que desprende un individuo con una buena autoestima es vital para el mantenimiento de relaciones sociales sanas, ya que no sólo se conseguirá el respeto de los demás sino que además servirá para conservar un buen auto concepto. También la falta de confianza en las relaciones causada por una baja autoestima se hace evidente ante los demás: las relaciones son desiguales, de baja calidad y se crea un círculo que se retroalimenta y se mantiene en el tiempo.

Hay que tener en cuenta que la autoestima se construye con la experiencia de cada uno y es la que permite la valoración del auto concepto, que influye en lo que nos decimos a nosotros mismos y que se conoce como el “auto-habla”. Las personas con baja autoestima suelen mantener un auto-habla negativa sobre sí mismas, califican sus acciones por debajo de lo normal y de forma poco realista. Prestar atención a las afirmaciones que cada persona realiza de sí misma y de las acciones que lleva a cabo es de vital importancia para identificar las que priman la perspectiva negativa de su auto concepto. Enunciaciones como “no puedo” o “es imposible” deben cambiarse por otras positivas como “podría” o “intentaré” para no cerrar la mente a posibilidades más optimistas. Cuando empecé a valorarme, comencé a liberarme de todo lo que no

fuese saludable... personas, situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo.

### 6) *Éxito, ¿Ud.es ganador o perdedor?*

El éxito no es casualidad, sino producto del esfuerzo personal. Quien se fija una meta y trabaja por llegar a ella sin duda, lo hará y ese arribo sin duda será su éxito.

¿Cree usted que gastarse todos los ahorros en cuentas médicas es un resultado feliz? ¿Qué es entonces ser exitosos? “Ser” exitosos tiene que ver precisamente con lo que “Somos”, indiferentemente de lo que “hacemos” y/o “tenemos”.

*“No existe magia en el éxito. Si tienes el talento y la pasión, aprovéchalo y explótaló y te mantendrás mejor”.*

Consiste en conocer tu propósito en la vida, crecer para alcanzar tu máximo potencial, sembrando semillas que beneficien a los demás. Todos queremos ser exitosos, pero a veces no tenemos claro el camino a seguir para alcanzar el éxito. Aunque algunos piensan que el éxito está reservado para unos pocos privilegiados, en realidad puede ser alcanzado por todo aquel que determinadamente siga unos sencillos pasos.

*“El exitoso*

*Ha triunfado en la vida quien ha vivido bien. Reído a menudo y amado mucho. Quien ha ganado el respeto de los hombres inteligentes.*

*La confianza de las mujeres puras y el amor de los niños. Quien ha cumplido con su deber y realizado su tarea.*

*Quien deja el mundo mejorado ya sea por el injerto que perfecciona la flor, la salvación del alma o el poema sin tacha.*

*Quien buscó lo mejor que había en los demás y le dio lo mejor que tenía.*

*Ha sido exitoso aquel cuya vida ha sido una inspiración, aquel cuyo recuerdo ha sido una bendición.”*

*Anónimo*

Para ello debemos autocalificarnos, autoevaluarnos, y saber que tipo de persona he sido hasta ahora, o mejor, que tipo de persona quiero ser a partir de hoy:

1) Las que no saben que es lo que realmente quiere en la vida.

Ellos piensan, pero no consiguen definir lo que desean, y van por la vida, sin saber a donde van a llegar.

2) Las que saben lo que quieren, pero no hacen nada por alcanzarlo.

Ellos quieren graduarse de médicos, pero no se inscriben en la universidad; quieren comprarse un auto nuevo, pero no ahorran; quieren ser gerente en la empresa donde trabajan, pero no se preparan para ello, ellos se sienten víctimas ante las adversidades, creen que tienen mala suerte, sólo se fijan en los defectos de los demás, ellos dicen “hago mi trabajo, que ya es bastante”; ellos siempre están cansados y no tienen tiempo.

3) Las que saben que es lo quieren y hacen todo por alcanzarlo.

Estas son las personas que alcanzan sus sueños, logran sus metas, ellas planifican con precisión su futuro, generan nuevas ideas y tomas acción, son determinadas, son arriesgadas, no creen en el fracaso, sólo en los intentos por alcanzar el éxito.

*“El que no sabe y no sabe que no sabe, es un necio”.*

*“El que no sabe y sabe que no sabe, es humilde: enséñale”.*

*“El que sabe y no sabe que sabe, está dormido: despiértalo”.*

*“El que sabe y sabe que sabe, es un sabio: síguelo”.*

Las personas que piensan que nunca van a conseguir hacer nada, que todo es difícil, precisan saber que imposible es aquello que nadie hizo, hasta que alguien venga y lo haga. Si esa persona puede venir y hacerlo, usted también puede.

En conclusión, lo principal es tu espíritu y ganas de destacarte en ser el mejor en lo que hagas. Siempre que creas en ti, y hagas hasta lo imposible por seguir adelante y desarrollar tus ideas, serás una persona exitosa, lo demás viene solo, con la experiencia y lo que puedas aprender de los demás y de ti mismo.

## 7) Suerte, no nace, se hace...

Tres rasgos de la buena suerte:

- Fortaleza: Quienes trabajan por su suerte son muy luchadores e intentan concretar sus objetivos aun sabiendo que sus posibilidades de éxito son pocas.
- Autoconfianza: Quienes se sienten poco afortunados están convencidos de que no son suficientemente capaces de llegar a las metas que se han propuesto y, a veces, sin darse cuenta abandonan su proyecto y atribuyen su fracaso a la “mala suerte”.
- Expectativa: Quienes apuestan a la interacción con los demás suelen creerse más afortunados que los que desconfían de la mayoría de sus vínculos interpersonales. Esperar mucho del otro, pero sin ahogarlo con demandas hace que el otro (pareja, amigo, socio, etc.) se sienta motivado a actuar positivamente, en favor de la relación.

Un psicólogo inglés hizo una investigación sobre la personalidad de los “suertudos” y aseguró que, en sus buenas rachas, de azar hay poco y nada: ellos se predisponen favorablemente a que las cosas buenas les pasen, y así sucede.

*“¡Con los años aprendí a buscar urgentemente cursos para ser millonario y pagar lo que sea...!”*

¿Por qué algunas personas parecen que nacen con mejor suerte que otras? ¿Qué hace que algunos se destaquen en la vida, mientras que otros pareciera que están destinados a sufrir permanentemente? ¿Hay unos que vienen con su buena estrella y los demás no?

Sugerencias para “fabricar” su propia suerte

- **Confianza en el futuro:** tener una visión positiva del porvenir, plantear objetivos realistas a corto y mediano plazo, y canalizar sus energías en ellos.
- **Ser flexibles, pero fuertes y tenaces.** Saber que hay muchas maneras de concretarlos y que, si un intento no salió, hay que buscar otra forma de lograrlos sin abandonar ni creer que son imposibles.
- **Ir a la acción:** poner en juego la actitud positiva para no “contaminar” los proyectos con temores, dudas y pesimismo.
- **Esperar consecuencias positivas hasta de los malos ratos:** Para sobrellevar mejor los momentos difíciles, volver a apostar en el futuro, sin recordar con pena el pasado.
- **Buscar salidas concretas para superar y revertir esa “racha” negativa.**
- 

*“Vivir es nacer a cada instante.”*  
Erich Fromm

*“En el camino aprendí a darle gracias a la vida por todo lo que la vida me dio.”*

*“Haz lo que amas y serás feliz. El que hace lo que ama está benditamente condenado al éxito, que llegará cuando deba llegar, porque lo que debe ser, será y llegará naturalmente”*

Enfrentar los problemas en forma constructiva: Aprender de los errores cometidos y de las malas experiencias. Para contrarrestar un problema presente, pensar varias posibles soluciones y saber pedir consejos ante algún sentimiento de confusión.

**Test ¿Sabe “trabajar” por su propia suerte?**

Califique las siguientes afirmaciones según la siguiente escala:

- Muy en desacuerdo: 1 punto.
  - En desacuerdo: 2 puntos.
  - En duda: 3 puntos.
  - De acuerdo: 4 puntos.
  - Muy de acuerdo: 5 puntos.
- 1) A veces, cuando hago la fila en el banco o en el supermercado, hablo con desconocidos
  - 2) No suelo preocuparme ni sentirme agobiado/a por lo que me vaya a suceder en el futuro
  - 3) Estoy dispuesto/a vivir nuevas experiencias: probar comidas exóticas, viajar a lugares raros, etc.
  - 4) Trato de estar atento/a mi voz interior, y frecuentemente me dejo guiar por la intuición
  - 5) Si estoy cansado/a, mal de ánimo o con poca concentración, trato de conectarme con mi intuición (mediante yoga, meditación, visualización, quedarme una hora en un lugar tranquilo)
  - 6) Casi siempre confío en que me pasarán cosas buenas en el futuro
  - 7) Siempre me esfuerzo por conseguir lo que quiero en la vida, aún si sé que las probabilidades de llegar a mis metas son bajas
  - 8) Confío en que la mayoría de la gente que recién conozco será amable y simpática conmigo
  - 9) Tiendo a ver el lado positivo de las cosas que pasan
  - 10) Creo que lo que hoy es negativo, a largo plazo podría volverse positivo
  - 11) No suelo lamentarme todo el tiempo por las cosas que no me han resultado satisfactorias
  - 12) Trato de aprender de mis errores y de las situaciones negativas que he vivido

**Resultados:**

Ahora usted podrá evaluar, por grupos, las dimensiones de personalidad de la gente con suerte: extraversión, relajación, receptividad, expectativas y positivismo (son las posibilidades que cada uno tiene para poner la suerte a su favor).

*En el gimnasio:*

*Un hombre de unos 63 años le pregunta al entrenador en el gimnasio: ¿Qué máquina debo usar para lograr impresionar a una chica de 30?*

*El entrenador se queda mirándolo y le dice...*

*Le recomiendo, el cajero automático....*

## a) Extraversión – Relajación

(Sumar el puntaje obtenido en los ítems 1, 2 y 3):

- De 3 a 8 puntos: Es necesario que se un esfuere más por buscar y sacar el mayor provecho posible de las oportunidades que se presentan.
- De 9 a 11 puntos: Va por buen camino, pero todavía tiene trabajo por hacer: intensificar sus vínculos sociales, desarrollar su capacidad para bajar la ansiedad y disfrutar las cosas buenas que le pasan.
- De 12 a 15 puntos: ¡Felicitaciones! Usted siempre intenta aprovechar las oportunidades que se presentan, controlando su ansiedad y manteniéndose dispuesto a los cambios.

## b) Receptividad

(Sumar el puntaje obtenido en los ítems 4 y 5):

- De 2 a 4 puntos: Debería escuchar su voz interior más a menudo.
- De 5 a 7 puntos: Hay un leve impulso por seguir sus corazonadas, pero queda en el intento. Si le presta atención más a menudo, podrá conectarse con su mejor intuición.
- De 8 a 10 puntos: ¡Muy bien! Usted sabe usar su intuición para evaluar y actuar según sus objetivos.

### c) Expectativas

(Sumar el puntaje obtenido en los ítems 6, 7 y 8):

- De 3 a 8 puntos: Debe evaluar su confianza en el futuro y en las relaciones con los demás; la desconfianza permanente hacia los otros y hacia el porvenir es un obstáculo para la vida.
- De 9 a 11 puntos: Reserva siempre algo de esperanza en sus vínculos y en su futuro, pero esto puede mejorar, porque sería bueno abandonar las frecuentes reacciones de autodefensa.
- De 12 a 15 puntos: mantiene buenas relaciones con los otros porque sabe aplicar las “dosis” adecuadas de confianza y de cordialidad para elevar su expectativa positiva con respecto a sus contactos y a su futuro.

### d) Positivismo

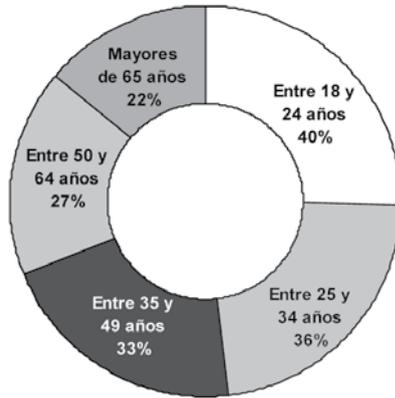
(Sumar el puntaje obtenido en los ítems 9, 10, 11 y 12):

- De 4 a 10 puntos: Debe comenzar YA a trabajar para desarrollar o potenciar esas características propias de las que se siente afortunado y que se esfuerza por tener.
- De 11 a 16 puntos: Su actitud no es completamente negativa, pero puede mejorar y hacerse más “propenso” a la buena suerte.
- De 17 a 20 puntos: ¡Excelente! Usted pone en práctica todos los días, las dimensiones de la buena fortuna y así se va acercando cada vez más a sus objetivos. No se lamenta continuamente por lo que pasó, tiene una actitud constructiva y creativa ante sus problemas y no se ahoga en una perspectiva negativa de su presente y de su futuro.

## 8) La felicidad

Los argentinos y la felicidad: 8 de cada 10 se consideran muy o bastante felices.

Cuál es el propósito de nuestras vidas. Yo creo que es ser felices, nadie conoce el futuro, pero la esperanza es importante.



Cuando tenemos esperanza hay posibilidades de conquistar la felicidad. La felicidad es la satisfacción. Lo importante es responder con satisfacción por uno mismo a lo bueno y lo malo que nos pasa en la vida.

Las nuevas corrientes de la psicología advierten que felicidad es salud. Así, recientes investigaciones apuntan que las emociones positivas pueden ser potenciadas y ayudan a prevenir la aparición de determinadas enfermedades. No sólo el amor, el humor y la inspiración creativa producen bienestar, sino también el optimismo, la empatía, el altruismo, la ética en el trabajo y el esfuerzo de superación personal.

La felicidad es un estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada y buena. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. Es definida como una condición interna de satisfacción y alegría.

*“La verdadera felicidad no consiste en tenerlo todo, sino en no desear nada”.*

*“La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días”*, afirmó dos siglos

atrás el político y científico estadounidense Benjamín Franklin. Hoy, con cientos de estudios publicados respecto a la felicidad, cabe asegurar que

no sólo es la gran meta que persigue en su vida todo ser humano, sino un indicador inequívoco de la salud de un individuo.

*“La verdadera felicidad está en las pequeñas cosas: una pequeña mansión, un pequeño yate, una pequeña fortuna”...*

Entonces la felicidad es un estado emocional en el que confluyen tanto factores voluntarios como involuntarios (no es una respuesta automática como el parpadeo o como una reacción de sobresalto). Sentirnos bien con nosotros mismos y el entorno que nos rodea, nos permite mantener o incluso obtener salud. *“Sabemos que las personas más felices y dichosas viven más años. Hay datos muy claros que empiezan a demostrar ya no sólo que la infelicidad o la depresión acortan los años y calidad de vida, sino que el optimismo y la alegría tienen el efecto contrario”*, afirma Carmelo Vázquez, Catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid.

La paz interior es el compendio de todo lo anterior; es decir, es el resultado final de aprender a ser feliz. Es el premio más grande que se puede obtener de la vida y es el regalo más grande que como personas le podemos brindar a la humanidad, porque quienes logran la paz interior son piezas clave en el rompecabezas de la vida.

*“Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace”.*

*Jean Paul Sartre*

Son seres apacibles y viven felices siempre a pesar de sus circunstancias, tienen una gran capacidad de autocontrol y saben brindar amor y felicidad a aquellos que les rodean. Saben ayudar y servir a otros, sin esperar nada a cambio, porque han aprendido a disfrutar del acto de dar. Además han aprendido a valorar la vida en su justa medida y a disfrutar con absoluta plenitud, tomando de ella todo lo que les sea posible para enriquecerse cada vez más interiormente y compartiendo todo ese potencial con el resto del mundo. Al estar en paz interiormente, pueden fácilmente estar en paz con los demás. El moralista francés François

La Rochefoucault decía: *“Quien no logra la paz dentro de sí, que no pretenda buscarla fuera”*.

## Reír

Gracias a los que nos hacen reír. Seguramente todos hemos experimentado en alguna ocasión cómo la sonrisa y la alegría de un amigo, de un familiar, de la pareja o incluso de un desconocido nos ha podido arrastrar de un estado de ánimo decaído hacia, por lo menos, unos instantes de alegría y paz interna. La alegría interna es contagiosa. Por ese motivo y de forma inconsciente siempre preferimos conectar con personas alegres que con aquellas otras que tienden a tener un estado de ánimo apesadumbrado o negativo. Del mismo modo, los estados de ánimo negativos también son contagiosos... así que debemos ser conscientes de ello.

*“Bienaventurados los que se ríen de sí mismos porque la felicidad les durará toda su vida.”*

*Anónimo*

*“En los rostros risueños no queda espacio para las arrugas”.*

La felicidad se cultiva con la Sonrisa. Pero el poder de la sonrisa va incluso más allá. Según un estudio publicado por Lee Berk, de la Universidad de Loma Linda (Estados Unidos) basta con anticipar una situa-

ción de “risa potencial” o de “alegría interna” para que en el organismo aumenten los niveles de las hormonas protectoras (endorfinas, hormonas del bienestar y del crecimiento) en detrimento de las hormonas relacionadas con el estrés (cortisol y adrenalina). Los efectos que la sonrisa y alegría real y potencial tienen en nuestro cuerpo son el objetivo de lo que se denomina “biología de la esperanza”, que estudia el conjunto de procesos químicos y biológicos que se producen en el organismo como reacción y respuesta a las creencias, las emociones y los pensamientos.

*“La sonrisa es el idioma universal de los inteligentes”.*

Pero si no tenemos ocasión de estar con personas alegres alrededor cuando las necesitamos, siempre podemos aprender a cultivar nuestra propia alegría interna: mirarnos al espejo, sonreírnos a nosotros mismos y estar orgullosos de lo que somos es como recibir una ducha de energía de buena mañana. Y durante el transcurso del día, basta con ir recordando y agradeciendo en algunos momentos lo afortunados que somos, aunque a veces no nos lo parezca, para volver a conectar con ese rincón de paz, serenidad y alegría interna. Paso a paso iremos educando a nuestra mente y acostumbrándola a promover los pensamientos positivos, la sonrisa y el bienestar interior.

***Otro poco de humor no viene mal, hay que reír:***

*Un tipo va al Psiquiatra.*

*-Lo mío es serio, doctor: últimamente cuando me acuesto, me tapo, y antes de apagar la luz, se me aparece delante de mí, parado sobre la frazada, en mi pecho, un duendecillo verde, me mira fijo y me pregunta:*

*-¿Measte? y yo ahí nomás... me meo en la cama.*

*-Sin dudas debe haber una fijación en su niñez cuando le enseñaron a controlar sus esfínteres. Pasan varias sesiones y el psiquiatra vuelve a preguntarle al tipo como andaba.*

*- Igual, me acuesto, aparece el duendecillo verde, me mira fijo y me pregunta - ¿Orinaste?- Y, yo no puedo dejar de orinarme en la cama. Entonces el doctor le dice:*

*-Humm... vamos a cambiar a una terapia más directa. Esta noche cuando se acueste y se le aparezca el duendecillo, mírelo también fijamente a los ojos y con voz firme y convencida respóndale:*

*- ¡Si, meé carajo!... Venga mañana y me cuenta. Al otro día viene el tipo y el Psiquiatra le pregunta:*

*-¿Y, cómo le fue?*

*- Dr., un desastre*

*-¿Hizo lo que le dije?*

*- Sí. Me acosté, me tapé y apareció el duendecillo verde y me preguntó:*

*-¿Measte? lo miré fijamente y con valentía le dije:*

*- Sí, meé carajo. Y el duendecillo me miró fijo y me preguntó ¿Cagaste?*

El cerebro no distingue entre los acontecimientos que estamos experimentando y las emociones o situaciones que imaginamos en nuestra mente. Pasar un rato de confidencias con los amigos, dejarse llevar por el momento y reírse de los problemas y de uno mismo hace que las preocupaciones empequeñezcan, nos tranquiliza y nos renueva. Los efectos serán evidentes tanto en nuestro estado de ánimo como en nuestra salud física, ya que la respuesta fisiológica del organismo ante la alegría supone un fortalecimiento del sistema inmunitario y, en consecuencia, la mejora de nuestro estado de salud en general.

En lugar de fármacos antidepresivos, carcajadas. Cuántas más sonrisas, menos visitas al médico. Mejor las alegrías puras, que las psicologías duras. Es la filosofía de la risoterapia, una técnica mental que enseña a recuperar nuestra innata capacidad de reír y ser felices.

*La abuela pregunta al nieto:*

*- Niño, ¿cómo se llama tu amigo, el alemán que siempre me esconde las cosas?*

*Y el nieto le contesta:*

*- Alzheimer, abuela, Alzheimer.*

*La abuela vuelve a preguntar:*

*- ¿Y ese otro inglés que me pone tan nerviosa? ¿Cómo se llama?*

*El nieto le dice:*

*- Abuela... Parkinson!!! ... Parkinson!!!*

Según el psicólogo José Elías, pionero de la risoterapia en el mundo de habla hispana, “en la edad adulta nos reímos tan poco porque en la pubertad, al incorporarnos plenamente a la vida social se nos educa para que no riamos con frecuencia, para no parecer despreocupados y provocar desconfianza en los demás”. Al no reírnos nos privamos de una de las mayores fuentes de salud física y psicológica. Ría tres veces al día. Debido a sus

efectos protectores, curativos y revitalizadores del organismo, la mente y las emociones, “la risa franca, debería incluirse entre las recomendaciones médicas”.

En conclusión, entonces, existe una verdadera conexión entre el cerebro-cuerpo, lo que explicaría la influencia de nuestros estados de

ánimo sobre nuestra salud y que existiría una explicación científica para aquello de que la “buena onda atrae buena salud”. Y el mantenerse joven siempre esta influenciado por los estados emocionales positivos y no los negativos. ¿¿No le parece??

## CAPÍTULO IX

### ¿ESTÁ MAL VERSE LA EDAD QUE UNO TIENE?

Los 15, 20 y 25 constituyen el preludio de la vida. Esta etapa pertenece a la edad inicial. La mujer comienza a madurar a los 30, llega a la plenitud a los 40 y es atrayente e irresistible hasta los 50, 60 y más.

Espejito, espejito... Cuando estaba en los 40 y su piel todavía era suave y carente de líneas, solía bromear con que iba a realizarse una cirugía plástica cuando llegara a los 45 años.

Esa fecha límite llegó y pasó.

*“La edad no son los años que se tiene, es la forma de vivirlos”.*

Pero ahora que ha cumplido 50 siente presión para hacer algo sobre esos cambios que ve en el espejo. Las arrugas han empezado a aparecer. En el supermercado, las cajeras han comenzado a decirle señora y mu-

chas de sus amigas han recurrido al amplio abanico de procedimientos promocionados para hacerlas ver más jóvenes.

“Las cirugías de contorno de ojos, éstas son muy populares –El Botox, todo el mundo lo usa. Los rellenos también”.

*“La vida es nueva cada día”.*

Sus preocupaciones son las arrugas entre cejas y las que nacen de las esquinas de la nariz y bajan hasta la boca, dijo. “Me haría feliz ser capaz de hacer que se vean un poco como antes”.

*“Las mujeres y hoy los hombres siempre han estado bajo la presión de verse bien, pero ésta se ha incrementado recientemente porque nos hemos acostumbrado demasiado a ver caras perfectas, sin arrugas. Ahora, lo contrario parece hasta inusual”.*

¿Se convertirán las arrugas en algo del pasado para quienes lo deseen, como lo son los dientes torcidos luego del advenimiento de la moderna ortodoncia? Después de todo, las arrugas han sido reposicionadas como el nuevo cabello gris, otra manera de juzgar si una persona es atractiva, si es románticamente viable o profesionalmente competitiva, y de determinar su status social.

*“La mujer que no tiene suerte con los hombres no sabe la suerte que tiene.”*

Empezar a negociar con el espejo o ¿no?

En entrevistas, muchas mujeres y hombres algunos tan jóvenes que apenas han cumplido 30 años, dicen que se encuentran atrapados entre la naturaleza y un clima antienvjecimiento. Muchas están inmersas en un debate interno –una suerte de negociación– sobre qué tanto están dispuestas a intervenir.

*“Muchas mujeres se preguntan si la edad es un asunto que debe ser tratado como el blanqueamiento dental o la manicura”. Para algunas mujeres, la presión por tratar de que el tiempo vaya hacia atrás se ha convertido en una tercera carrera, después del trabajo y la familia”.*

Hace tan sólo una década, borrar las arrugas requería de liftings que involucraban todo el rostro o profundos tratamientos láser. Para poder llevar adelante esos tratamientos se requiere dinero disponible y tiempo para la recuperación.

Los pacientes tratados, con las cicatrices, reaparecían semanas después con una piel más suave o un mentón más tirante. Pero ahora los tratamientos más modernos y menos invasivos, que incluyen las inyecciones de toxina botulínica que paralizan temporariamente los músculos que se encuentran debajo de las arrugas.

Los materiales de relleno facial y los nuevos tipos de láser que eliminan capas superficiales de la piel, se encuentran disponibles y son

relativamente seguros, aunque todavía sean demasiado caros para la mayoría de las personas de clase media.

*“Deberíamos emplear, bien pero muy bien, una vida tan corta”.*

Estas tecnologías cosméticas también están cambiando la forma en la que la cultura popular percibe el envejecimiento facial. Antes considerado un hecho biológico de la vida, ahora las arrugas parecen ser algo opcional para las personas que pueden acceder a borrarlas.

*“Importante no es saber, sino tener el teléfono del que sabe.”*

Actualmente, el desdén hacia las arrugas se encuentra arraigado en la cultura. Este mes incluso la revista de un grupo de activistas contra la discriminación hacia la vejez publicó un título.

Véase más joven ahora: borre diez años (o más), con el que calificó así la noción de que una cara que revela su edad está fuera de moda.

Por lo tanto negociar con el espejo,  
¿no está mal!, ¿no es cierto?

Una razón para esta presión es el incremento de la expectativa de vida. A medida que las personas viven más, la edad media ha pasado de los 40 a los 60, y se consideran los 40 una etapa llena de juventud.

*“Rejuvenezca su cuerpo, cultive su mente y alimente su alma.”*

Nora Ephron explora esa preocupación en su libro *I Fell Bad About My Nec*, tratando de resolver cómo debe verse una de sesenta años, una crónica de sus esfuerzos por mantener el envejecimiento bajo control. En una entrevista telefónica, describió el envejecimiento como una eterna negociación con el espejo. “Muchas de las cosas que hacemos ahora no permiten siquiera seguirle el paso.

Simplemente rehacer los dientes puede mantener a una durante seis meses con la ilusión de que ha logrado detener el tiempo. Y lo mismo puede decirse de una liposucción o del uso de materiales de relleno facial”.

Para algunos –entre los que se cuentan, según los cirujanos plásticos, muchos varones–, la apariencia es una cuestión económica.

## La enfermedad de la Sejuela

### **SEJUELA**

*Enfermedad aun no aceptada por la ciencia médica. Por favor, es muy importante hacerse este auto-examen ante la aparición de la Sejuela. El diagnóstico a tiempo puede ayudarnos a combatirla.*

#### *SINTOMAS QUE DEFINEN LA APARICIÓN DE ESTA PATOLOGÍA:*

- 1.- Si un café te produce insomnio.
  - 2.- Si una cerveza te lleva directo al baño.
  - 3.- Si todo te parece muy caro.
  - 4.- Si cualquier pendejada te altera.
  - 5.- Si todo pequeño exceso provoca aumento de peso.
  - 6.- Si se hace el amor casi tres veces por semana, (casi el lunes, casi el miércoles, casi, casi el sábado.)
  - 7.- Si el chorizo te cae pesadísimo, el picante te irrita y el ajo te hace repetir.
  - 8.- Si la sal te sube la tensión.
  - 9.- Si una fiesta pides la mesa lo más lejos posible de la música y de la gente
  - 10.- Si al amarrarte los zapatos te da dolor de espalda y cintura.
  - 11.- Si la TV te adormece.
  - 12.- Si no toleras la música a alto volumen y piensas que es para chicos.
  - 13.- Si te dicen ‘señora’ o ‘señor’ en todos lados.
  - 14.- Si crees que tener manías es un derecho...
- Todos esos síntomas son prueba irrefutable que padeces de Sejuela*

**SE - JUE - LA - JUVENTÚ!!**

“Si uno quiere vender una casa de 500.000 de dólares, debe verse bien, opinó un amigo, que con sólo 33 años suele recurrir a las inyecciones de toxina botulínica, así como a peelings químicos o láser. Uno se tiene que ver bien en el espejo, y debe estar confiado en que se ve bien”.

### ¿Cuántos años viviré?

Con este sencillo test, a partir de la edad que se tiene; contestar diversas preguntas relacionadas con hábitos de salud, que aumentan o disminuyen años, de modo que se indique la duración de vida alcanzable.

El principal valor de estos cuadros es mostrar claramente los tipos de conducta incorrectos en relación con la salud para su modificación, adoptando hábitos de conducta saludables que conduzcan a una mayor longevidad. Indicamos uno muy sencillo, pero aun así de gran interés.

*“Será noticia llegar a los 100 años, pero no tanto llegar a los 120 años que es la expectativa de vida”.*

*“Las cosas no valen por el tiempo que duran, sino por las huellas que dejan”.*

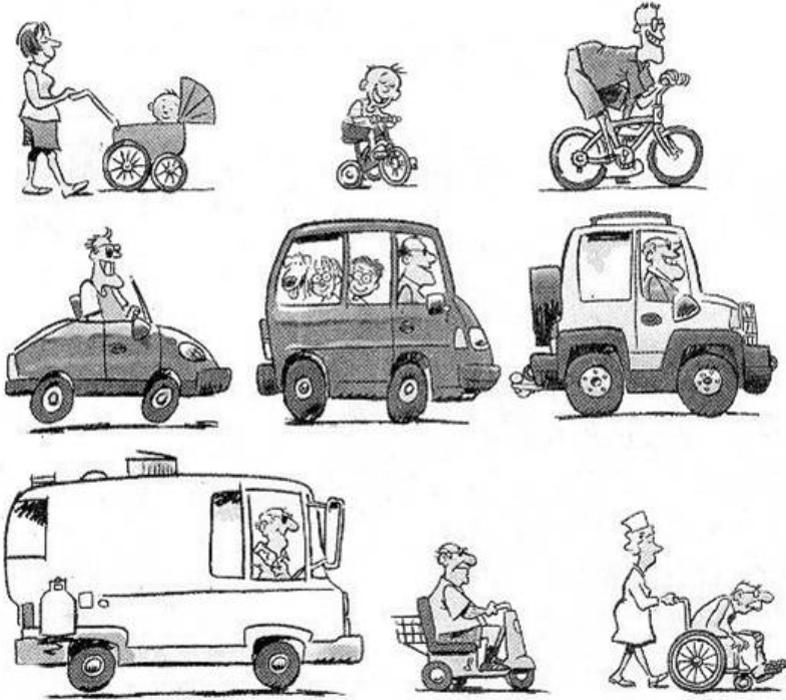
*Proverbio Árabe*

Lo ha confeccionado una compañía de seguros de vida con gran experiencia. Se inicia suponiendo en edad aproximada donde los varones van a vivir 77 años y las mujeres 81, y, según las respuestas a las preguntas enunciadas, se suman o restan años.

<p><b>1. ¿Qué edad tiene usted?</b>                      Menos de 50: no haga nada.                      De 51 a 55: sume 1 año.                      De 56 a 60: sume 2 años.                      De 61 a 65: sume 3 años.                      De 66 a 70: sume 4 años.</p>	<p><b>2. ¿Fuma usted?</b>                      Más de 40 cigarrillos al día: reste 9 años.                      De 20 a 40 cigarrillos al día: reste 6 años.                      Menos de 20 cigarrillos al día: no haga nada.</p>
--	---

<p><b>3. ¿Bebe usted?</b>  Mucho (más de 5 copas al día):  reste 10 años.  Poco: no haga nada.  Nada: sume 2 años.</p>	<p><b>4. ¿Sexo?</b>  Si usted hace el amor al menos una vez por semana, sume 1 año.</p>
<p><b>5. ¿Cuál es su historia familiar?</b>  Si un pariente cercano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha muerto del corazón antes de los 50: reste 4 años.</li> <li>• De los 51 a los 65: reste 2 años.</li> <li>• Ha sufrido diabetes o algún trastorno mental: reste 3 años.</li> </ul>	<p><b>6. ¿Está usted obeso?</b>  Si su problema se mide no en kilos, sino en decenas de kilos, reste 6 años.</p>
<p><b>7. ¿Cuál es su trabajo?</b>  Profesional, técnico o directivo:  sume 1 año.  Semiespecializado: reste 1 año.  Obrero: reste 4 años.  Pero  Si es activo: sume 2 años.  Si es inactivo: reste 2 años.</p>	<p><b>8. ¿Hace ejercicio?</b>  Si hace ejercicio adecuado (con respiración profunda) al menos 2 veces por semana, sume 3 años.</p>
<p><b>9. ¿Estilo de vida?</b>  Soltero, o vive solo: reste 1 año.  Viudo o separado hace menos de 2 años: reste 4 años.</p>	<p><b>10. ¿Salud?</b>  Se hace un chequeo anual: sume 2 años.  Si ha sufrido una enfermedad grave que haya requerido tratamiento hospitalario los últimos 5 años: reste 10 años.</p>

## Las ruedas de la vida



\* \* \*

### ¿El futuro ya llegó?

Si usted tiene 100 años: buenas noticias; según las estadísticas del Congreso de Bioética de Filadelfia, tiene grandes chances de vivir 4 años más.

Si tiene 70 años: tiene posibilidades de vivir más de 100 años.

Si tiene 40 años: podrá aprovechar los descubrimientos del genoma y superar los 100 más fácilmente que hoy en día.

*“Realmente no tiene mucha importancia hasta que edad vivimos. Lo importante es sentir que no lo hemos hecho en vano”.*

Si tiene 30 años: los bioimplantes le darán la posibilidad de reparar los órganos envejecidos después de los 80.

Si tiene hijos o nietos de 10 años: estos podrán aprovechar las terapias de manipulación genética que tal vez les permitirán vivir más allá de los 120 años.

Sus tataranietos podrán, posiblemente, ser la generación que alcanzará los 200 años dice J. Hitzig.

### **Cuidar la salud según la edad**

Prevenir desde la infancia y ser constante con los chequeos. La mayoría de las enfermedades –como las cardiovasculares, la diabetes y los ACV– pueden evitarse con cambios de hábitos y exámenes para detectarlas a tiempo

Las enfermedades pueden prevenirse o retrasarse. Por eso, las asociaciones médicas de cada especialidad están enfatizando en prestarle más atención al estilo de vida y a los chequeos desde el embarazo e ir adaptándolos a cada edad.

### ***Embarazo***

Los chequeos médicos comienzan antes de nacer. Las ecografías, durante el embarazo, permiten controlar al feto, su crecimiento y estado de salud. La aparición de ecografías en 3 dimensiones, hace más de una década permitió ver más en detalle la anatomía del feto. En los últimos años, la ecografía en 4D aportó un factor más: el movimiento. Así, a través de este chequeo, es posible estudiar la actividad motora del bebé en formación, una herramienta para la detección precoz de enfermedades.

### ***Infancia (0 a 12 años)***



- \*Control clínico trimestral (0 a 2)
- \*Control clínico semestral (2)
- \*Control clínico anual (2 a 3)
- \*Control de crecimiento y desarrollo
- \*Vacunación
- \*ECG y TA (a partir de los 3)

### ***Adolescencia (13 a 20 años)***



- Control clínico anual
- \*ECG1, TA2 y control y prevención de factores de riesgo coronarios (tabaquismo)
- \*Control crecimiento y desarrollo

\*Información y asesoramiento sobre sexualidad y métodos anticonceptivos

\*Mujeres: PAP/colposcopia/examen ginecológico y mamario

\*Vacunación

### *Juventud (21 a 40 años)*



\*Control clínico cada 2 años

\*ECG1, TA2 y CONTROL y prevención de factores de riesgo coronarios

\*Deportistas: Prueba ergométrica gradual

\*Mujeres: PAP/colposcopia/examen ginecológico y mamario

\*Asesoramiento en salud reproductiva

***Edad adulta (41 a 65 años)***



- \*Control clínico anual
- \*ECG1, TA2 y control y prevención de factores de riesgo coronarios (FRC)
- \*Rectosigmoideoscopia
- \*Prueba evocadora de isquemia
- \*Mujeres: PAP/colposcopia/examen ginecológico y mamario + Mamografía (desde los 40 años) + Densitometría ósea
  - \*PSA + examen urológico (desde los 50 años)
  - \*Sangre oculta en materia fecal, anual
  - \*DOPPLER de vasos de cuello

\*Corrección de hábitos higiénicos-dietéticos

\*Consulta oftalmológica

### *Tercera edad (65 ó más años)*



\*Control clínico semestral

\*ECG1, TA2 y control y prevención de factores de riesgo coronarios (FRC)

\*PSA3/examen urológico

\*Mujeres: PAP / colposcopia / examen ginecológico y mamario / Mamografía

\*DOPPLER de vasos de cuello

\*Sangre oculta en materia fecal, anual

\*Prueba evocadora de isquemia, ergometría

\*Rectosigmoideoscopia (cada 5 años)

\*Refuerzo de esquemas de prevención

3PSA: Medición de los valores de antígeno prostático. (Sustancia producida por la próstata en sangre).

## CAPÍTULO X VIVIR MEJOR MÁS TIEMPO

Aquí se ha hablado sobre algunas de las teorías más importantes, que pueden explicar porqué pasan los años, pero ¿cual de ellas pudiera ser la verdadera? Algunos biogerontólogos sugieren que cada teoría tiene algo que vale la pena.

El número de teorías que se enfrentan en el ámbito del envejecimiento es impresionante: el gerontólogo ruso Zhores Medvedev contó más de 300. Sin embargo un gran número de entre ellas no se interesan realmente por las causas, sino más bien por la mecánica de la senectud. En este sentido, no son, necesariamente contradictorias y pueden simplemente describir varios aspectos de un mismo fenómeno.

*“Con el paso de los años lo importante no es la duración, sino la calidad de vida”.*

Tanto la intensidad como el tiempo necesario para el desarrollo de los procesos de envejecimiento, varían de una persona a otra, dependiendo esto de factores muy variados

Para explicar las teorías del envejecimiento, se han propuesto tres grupos:

*“Ninguna de las teorías explica todas las causas del envejecimiento, el envejecimiento parece ser un proceso multifactorial controlado por una combinación de factores genéticos y ambientales”.*

*Existen aproximadamente 12 teorías valederas sobre el envejecimiento, cada una de ellas basado en la interacción de “la genética con el medio ambiente”.*

En materia del porqué del envejecimiento, hay tres teorías que más convencen:

1) Teoría de los telómeros

- 2) Teoría de los radicales libres y antioxidantes
- 3) Teoría genética-medioambiental

### 1) Teoría de los telómeros

¿Qué es una célula? Es la unidad básica de vida independiente. La suma de todas las células formara los tejidos; los tejidos de función similar dan origen a los órganos y el conjunto de estos constituirá un organismo. Dentro del núcleo de cada célula se encuentran los cromosomas, compuestos por ADN (ácido desoxirribo nucleico).

Las concentraciones de ADN forman los genes, que representan el “software” por medio del cual se indica a cada una de las células cual será su función y cual será su destino.

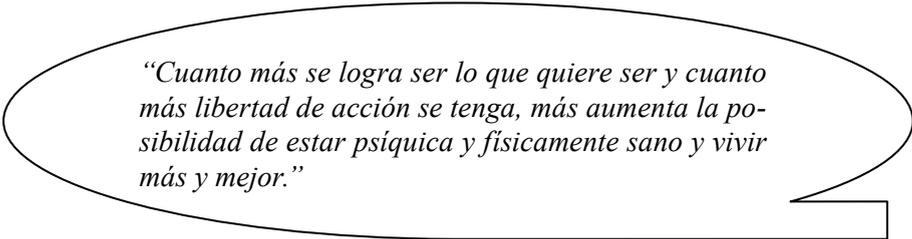
*“Para alcanzar algo que nunca has tenido, tendrás que hacer algo que nunca hiciste”.*

Pero a medida que transcurre el tiempo el material genético sufre un desgaste, con lo cual los productos sintetizados por las células decaen en calidad y en cantidad. Ha comenzado el envejecimiento celular y por lo tanto, la declinación de los órganos con la consiguiente caída funcional sobre todo el bagaje hormonal, dice el Dr. Juan Hitzig. El dilema a dilucidar es ¿por qué se produce este fenómeno? Llegar a conocer esto dará respuesta a uno de los más profundos interrogantes de la biología.

La primera pregunta que se plantearon los biólogos fue si el envejecimiento es un proceso de desgaste o un estado biológico genéticamente programado,

Aunque se sabe que ambos procesos están ampliamente intercomunicados. Todo sistema molecular tiende a ir del orden a la desorganización a medida que pierde una fuerza de cohesión interna (o desequilibrio molecular interno). Leonard Hayflick, un investigador de Boston, describió ya en 1950 que si tomamos una célula y la colocamos en un entorno ideal de alimentación y temperatura, se va a multiplicar produciendo copias de sí misma.

Observó que a medida que aumentaban las reproducciones estas copias eran cada vez más imperfectas en la producción de sustancias químicas y en la producción de proteínas.



*“Cuanto más se logra ser lo que quiere ser y cuanto más libertad de acción se tenga, más aumenta la posibilidad de estar psíquica y físicamente sano y vivir más y mejor.”*

Después de aproximadamente 50 ciclos, las células envejecían y morían. Muchos años más tarde nuevas investigaciones han demostrado que en los cromosomas hay una porción de ADN llamada telómero (en griego telos significa punta).

Cada vez que una célula se reproduce, el telómero se acorta en un casillero, de manera que cuando estos se terminan, las células pierden su potencial reproductivo.

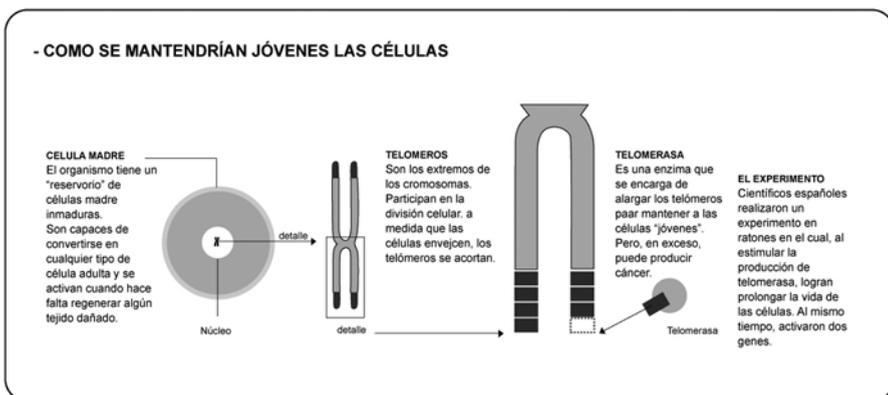
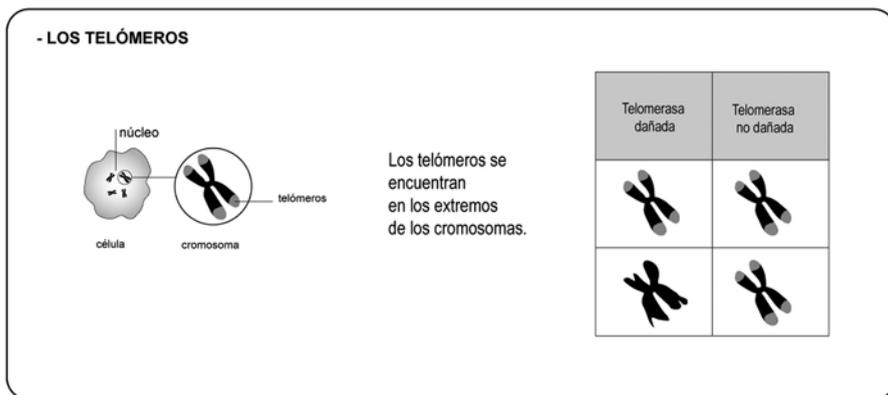
¿Saben ustedes cuántos telómeros encontraron ni más ni menos que 50, coincidiendo y explicando así las observaciones de Hayflick?

Estos hallazgos confirman que el destino de una célula es irremediablemente nacer, vivir, envejecer y morir.

El Premio Nobel de Medicina 2009, que concede el Instituto Karolinska de Estocolmo, ha recaído ese año en los descubridores de los telómeros y la enzima telomerasa. El jurado ha valorado los trabajos de Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider y Jack W. Szostak, en este campo cuyas implicaciones afectan al proceso del envejecimiento.

Los telómeros son los extremos de los cromosomas que los protegen del proceso de envejecimiento. En cada división celular, los telómeros forman un anillo protector en torno a los cromosomas que se reduce con el tiempo hasta alcanzar un grosor que le impide proteger a la célula. Entonces interviene la enzima telomerasa, que evita que los telómeros pierdan tamaño.

## *Para envejecer lento con la enzima telomerasa*



“La enzima telomerasa es un mecanismo básico para la vida”, explica María Blasco, directora de Oncología Molecular del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO). “No hay vida sin telomerasa, porque se encarga de mantener a la célula joven. Algunos investigadores comparan los telómeros con los extremos de los cordones de zapatos, el plástico que evita que se deshilachen, hasta que, con el uso, lentamente se van gastando y acortando”.

## 2) Teoría de los radicales libres

Se han elaborado numerosas teorías y de todas ellas la de los radicales libres es la de mayor peso en el envejecimiento.

Dice que envejecemos porque nos oxidamos y la causa de ello son los radicales libres, los cuales son moléculas altamente inestables

*“El hombre nunca es  
viejo mientras mantenga flexible  
la columna vertebral”.*

*Proverbio Chino*

debido a que tiene un número impar de electrones. Debido a esto, están ávidas y tienden a combinarse con otras moléculas de diferente naturaleza lo que lleva a la muerte celular, de los tejidos, deterioro orgánico y por último la muerte.

El problema es cuando al entrar en contacto con ellas las alteran, inactivan y destruyen, por lo que causan daños celulares a diferentes niveles. Los radicales libres son productos de nuestro sistema de generación de energía por lo que no podemos evitar su producción.

En condiciones normales no generan daño porque nuestros antioxidantes los eliminan y evitan su actividad degradativa. El problema aparece cuando aumentan y exceden.

Los procesos normales de nuestro organismo producen radicales libres, como el metabolismo de los alimentos, la respiración y el ejercicio. También estamos expuestos a elementos del medio ambiente que crean los radicales libres como la polución industrial, tabaco, radiación, medicamentos, aditivos químicos en los alimentos procesados, pesticidas, ejercicios físicos excesivos, dietas ricas en grasas, exposición excesiva a las radiaciones solares, enfermedades, etc.

Así es que *“el correcto funcionamiento del organismo se basa en un delicado equilibrio entre la cantidad de oxidantes que producimos y la de defensa de antioxidantes de que dispongamos para neutralizarlos”*. Por lo tanto, y siguiendo la sugerencia de esta teoría, cuantos más antioxidantes tengamos a nuestra disposición más protección tendremos contra las acciones negativas de estos radicales libres.

En conclusión: la falta de antioxidantes le da paso a los radicales libres para que provoquen el daño celular y el envejecimiento.

## **Antioxidantes**

Se denominan antioxidantes todos aquellos elementos que tienen como función eliminar de nuestro organismo a los radicales libres.

Escuchamos hablar de los antioxidantes continuamente... que son buenos para nuestra salud, que previenen el envejecimiento... ¿pero qué son? ¿dónde podemos encontrarlos? ¿son peligrosos en exceso?

Llamamos antioxidantes a aquellas moléculas que son capaces de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas, es decir, su envejecimiento. Con esta sencilla definición podemos concluir que si tomamos antioxidantes el envejecimiento de nuestras células se retardará, hacen que nuestro cuerpo se mantenga joven y no se estropee antes de tiempo.

¿Por qué son efectivos contra el envejecimiento?

Está visto que nuestro organismo a medida que avanza en edad su sistema de producción de antioxidantes se ve ralentizado, por lo cual el aporte externo deberá ser mayor.

*¡¡¡Cumplir 100 años de edad y sentirse como si uno tuviera 80 ya no será algo imposible!!!*

## ***Cómo combatimos a los radicales libres para retardar los años y vivir más***

Hay una variedad de antioxidantes presentes en muchas comidas diferentes que se adjuntan en esta lista,

a) El beta-caroteno) b) La vitamina C. c) La vitamina E. d) El manganeso e) El selenio y manganeso y el f) zinc, son los principales antioxidantes básicos:

<b>Antioxidantes básicos</b>		
<b>Fuentes de vitamina A</b>	<b>Fuentes de vitamina C</b>	<b>Fuentes de Zinc</b>
Tomate	Repollo	Carnes rojas (sobre todo el hígado)
Calabaza	Brócoli	Mariscos
Zanahoria	Frambuesa	Cereales integrales
Damasco	Limonas	Trigo germinado
Espinaca	Frutas frescas	Levadura
Lechuga	Frutillas	
Otras verduras de hoja	Naranja	
Espárragos	Kiwi	
Melón	Papas	
Naranja	Ají morrón	
<b>Fuentes de vitamina E</b>	<b>Fuentes de Selenio</b>	<b>Fuentes de Manganeso</b>
Verduras de hoja	Pescados (sardina – salmón)	Los granos enteros
Avellanas Almendras	Mariscos	Legumbres
Cereales integrales	Huevos	Paltas
Germen de trigo	Leche	Jugo de uva
Aceite de hígado de bacalao	Lácteos	Chocolate
Lechuga	Langostinos	Yema de huevo
Espinaca	Espinacas	Nueces
Aceites vegetales	Legumbres verdes	Arándanos
	Almendras	Piñas
	Nueces	Vegetales de hojas verde oscuras

*“La juventud no es un momento en la vida sino un estado de ánimo.”*

Según Kennet Cooper, uno de los pioneros en antioxidantes, es necesario consumir antioxidantes en dosis más elevadas de las aconsejadas. Si uno come 5 a 9 porciones de frutas frescas o verduras todos los días, es posible que obtenga un caudal suficiente de Vitamina “C” y betacaroteno. Pero no se puede obtener suficiente Vitamina, “E” de la alimentación. Para ello habría que ingerir por lo menos dos tazas repletas de almendras, 7 tazas de maníes y una taza de semillas de girasol a diario, con lo que el consumo de grasas y calorías sería enorme. Para tomar 1000 mg. de Vitamina C” sería necesario comer 15 naranjas. Es decir que la única solución consiste en preparar el cóctel de alimentos antioxidantes, adaptado al sexo, edad y tipo de actividad. Los suplementos pueden ser útiles, ante objetivos concretos porque hay déficit alimentario o bien exceso de radicales libres.

### **3) Teoría genético-medioambiental**

*En términos generales, se podría decir que la genética influye 25% en las causas de la longevidad; el 75% restante está dado por los factores ambientales relacionados con los hábitos y estilos de vida.*

La especie humana tiene un potencial genético que le permite vivir alrededor de 120 años. El potencial hereditario de cada individuo establece el proceso de envejecimiento que seguirá el transcurso normativo para ese sujeto o individuo de la especie humana, los factores genéticos junto con los ambientales provocan un tipo de envejecimiento y el enlentecimiento o aceleración de los signos y síntomas de envejecer.

## Factores causantes de cambios

### 1. Factores hereditarios

Factores genéticos: La programación genética juega un papel en la forma de envejecer de los individuos de la especie. Los genes predeterminan la velocidad del envejecimiento de una especie porque contienen la información sobre cuánto tiempo vivirán las células. A medida que éstas mueren, los órganos comienzan a funcionar mal y con el tiempo se pierde la capacidad de mantener las funciones biológicas necesarias para que el individuo siga viviendo. ¿Sabía usted que el hombre está diseñado genéticamente para vivir 120 años en perfecto estado de salud?

### 2. Factores medioambientales

a) Enfermedades: Las enfermedades graves y enfermedades patológicas crónicas, ya sea psicológicas o físicas, propician un envejecimiento rápido y deteriorado.

*“La jubilación mata más gente que el trabajo.”*

b) Estilos de vida: los factores negativos como son la soledad, el aislamiento, la pasividad, el estrés físico y psicológico. sobrealimentación, adicciones (cigarrillo, drogas, alcoholismo, etc.) polución ambiental, medio ambiente desfavorable, son algunos de los factores que aceleran el proceso de envejecimiento y dependencia.

El paso de los años no es causado por enfermedades ni físicas ni psicológicas, es un proceso normal del ciclo vital que se inicia con la procreación y termina con la muerte.

Los factores que causan el paso del tiempo son parte de este proceso de senescencia y no se pueden evitar que aparezcan y que conduzcan a la muerte natural. Podemos evitar los factores que aceleran el envejecimiento y producen deterioros que pueden evitarse en algunos casos.

Los factores como el exceso de peso, la falta de actividad, la pasividad, etc. son factores que puede el sujeto evitar y prevenir y son los que producen deterioro físico y mental que podría evitarse y aumentar durante unos años la calidad de vida en la vejez. Existen otros factores que no pueden evitarse, como son enfermar físico o psicológico peor en ambos casos existen el seguir el asesoramiento y consejo médico-psicológico es lo que permite una mayor calidad de vida dentro del enfermar, tanto para las personas que están en edad de envejecer o son ya viejos como para los familiares y cuidadores.

La senescencia no puede evitarse, pero sí puede evitarse muchos de los factores que hacen que la vejez y el envejecimiento sean peor para el individuo y para quienes le rodean.

### ***Factores que aceleran o retrasan el paso de los años***

<b>Factores negativos que aceleran el envejecimiento</b>	<b>Factores positivos que retrasan el envejecimiento</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alimentación excesiva.</li> <li>○ Stress.</li> <li>○ Hipertensión.</li> <li>○ Tabaquismo y alcoholismo.</li> <li>○ Obesidad.</li> <li>○ Soledad.</li> <li>○ Sedentarismo. Poca actividad física.</li> <li>○ Depresión.</li> <li>○ Incapacidad de expresar las emociones.</li> <li>○ Incapacidad para cambiar o cambiar a otros.</li> <li>○ Vivir solo.</li> <li>○ Soledad, ausencia de amigos íntimos.</li> <li>○ Falta de una rutina diaria regular.</li> <li>○ Falta de una rutina laboral regular.</li> <li>○ Insatisfacción con el trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sueño adecuado: En tiempo y calidad.</li> <li>○ Ejercicio corporal frecuente.</li> <li>○ Desayuno rico en fibras.</li> <li>○ Alimentación saludable (ver ovalo nutricional).</li> <li>○ Consumir frutas y verduras ricos en antioxidantes.</li> <li>○ Buenas relaciones socio laborales.</li> <li>○ Vida social activa.</li> <li>○ Pareja o Matrimonio feliz.</li> <li>○ Satisfacción con el trabajo.</li> <li>○ Sensación de felicidad personal.</li> <li>○ Rutina diaria regular.</li> <li>○ Rutina laboral regular.</li> <li>○ Facilidad para la risa.</li> <li>○ Vida sexual satisfactoria.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tener que trabajar más de 40 hs. por semana.</li> <li>○ Preocupaciones financieras, deudas.</li> <li>○ Preocupaciones habituales o excesivas.</li> <li>○ Lamentar sacrificios hechos en el pasado.</li> <li>○ Enojarse con facilidad o no poder expresar enojo.</li> <li>○ Críticas hacia sí mismo o a otros.</li> <li>○ La insatisfacción vital es muy estresante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Facilidad para hacer y conservar amigos.</li> <li>○ Tomar una semana de vacaciones por año.</li> <li>○ Manejar la propia vida personal.</li> <li>○ Disfrutar del tiempo libre y hobbies.</li> <li>○ Facilidad para expresar los sentimientos.</li> <li>○ Optimismo con respecto al futuro.</li> <li>○ Sentirse económicamente seguro.</li> <li>○ Armonía con la vida.</li> </ul>
---	---



## CAPÍTULO XI

### ¿CUÁNDO EMPEZAMOS A DECLINAR?

Los humanos dejamos de crecer biológicamente entre los 25 y 27 años, porque la glándula pituitaria con el correr de los años disminuye su producción de HGH (Hormona del Crecimiento Humano), encargada de fortalecer y rejuvenecer nuestros tejidos y

*“Cree en la juventud y no envejecerás. Duda y perecerás”.*

es a partir de entonces que se inicia una fase natural, intrínseca y universal de todo ser vivo: comenzamos a declinar. La Biología moderna no ha podido resolver la comprensión de los mecanismos

precisos por los cuales ocurre el envejecimiento.

Después de pasada la etapa de los 30 años el cuerpo humano comienza un declive en todas las funciones del organismo, aunque esto no sucede de forma inesperada y agresiva con el pasar de los años, la resistencia, la capacidad de metabolizar las grasas y otras funciones del cuerpo comienzan a degenerarse en forma moderada o leve con el tiempo

Es cuando se empieza a deteriorar el programa genético, dice el catedrático de Fisiología Humana Francisco Mora. Jaime Miquel, ex director del Laboratorio de Envejecimiento de la NASA, dice que a esta edad comienza el cambio de la fisonomía: aumenta el peso, baja el metabolismo y los niveles de ciertas hormonas, aparecen cambios en los patrones de sueño, se pierde memoria

Si tomamos en cuenta nuestro sistema nervioso central, recién completamos nuestro desarrollo neuronal óptimo, alrededor de los 25 años, es decir que hasta esa edad seguimos creciendo en nuestra capacidad intelectual (no podemos estar envejeciendo entonces desde cierto punto de vista), a partir de la década de los 20, comenzarán los años más

productivos que serán 15 ó 25 aprox. dependiendo de lo que hagamos o dejemos de hacer para potenciar nuestras capacidades de la inteligencia.

*“Infancia: época de la vida en que hacemos muecas en el espejo.”  
“Mediana edad: Época de la vida en la que el espejo se venga.”*

Nuestras capacidades mentales comienzan a deteriorarse a los 27 años, la edad que marca el inicio de la vejez, afirma una investigación en una Universidad Estados Unidos.

Los científicos de la Universidad de Virginia descubrieron que el apogeo de nuestro poder mental ocurre a los 22 años, y cinco años después se inicia el deterioro muy lentamente.

Esto incluye la disminución del razonamiento, la visualización espacial y la rapidez de pensamiento.

Los resultados muestran que algunos aspectos del deterioro cognitivo relacionado a la edad comienzan, en adultos sanos y educados, cuando están en sus 20 y 30 años”, afirma el profesor Timothy Salthouse, quien dirigió un estudio.

### **¿Qué hacemos cuando nos retiramos?**

El 9.7% de la población general los mayores de 60 años se separaron en el año 2008. (11.6% son mujeres (la emancipación en lo laboral y sexualidad son factores fundamentales. Y 7.4% de los hombres (el Viagra y las ganas de empezar a vivir).

Los psicólogos opinan:

a) Lo primero que recomiendan es: “estar mentalizado para cuando llegue el momento”.

b) En segundo lugar “es fundamental mantenerse activo”.

c). “No quedarse en casa sin hacer nada.

Y es que en alguna forma, retirarse supone también una escapatoria. Sin embargo, una vez que se ha consumado, es muy posible que ellos también puedan observar que han dejado atrás muchas cosas que en realidad les gustaban, ya que su trabajo, los hacía también salir de sus casas, los ponía en contacto con otras personas, y les llenaba un tiempo que ahora está vacío, y no saben como ocupar.

*“El dicho que los hombres retirados mueren o se enferman jóvenes es tristemente cierto. Pero las personas son más felices si cambian de ocupación”.*

La clave: no abandonar la actividad ni mental ni física y sentirse útil a la familia y a la sociedad.

Es importante que, luego de abandonar el trabajo, trate de no dejar de hacer actividad de una

forma brusca, si no que vaya deteniéndose gradualmente.

Esto sería muy bueno, ya que los cambios bruscos pueden repercutir fuerte en el nivel emocional, y además, tampoco es bueno para la salud física de una persona vivir de forma muy sedentaria.

Lo importante, es que entienda que la jubilación no es sinónimo de inactividad, sino, muy por el contrario, de pasatiempo o tarea placentera, que remplace la actividad anterior, pero no abandonar el trabajo cualquiera sea, pero como dije, no quedarse en casa sentado esperando el paso del tiempo.

*“El 90% de los que fracasan no han sido derrotados en realidad simplemente renuncian”.*

*Paul J. Meyer*

## **Etapas de nuestro retiro**

1. Etapa de lejanía: desde que empezamos a trabajar, cuando se ve la jubilación como un evento lejano, algo que no se relaciona con nosotros. Es que nos sentimos jóvenes y todavía no tomamos conciencia.

2. Etapa de cercanía: cuando el individuo debe enfrentarse a la jubilación como un hecho real e inmediato.

3. Etapa de luna de miel: es la fase inmediata posterior a la jubilación, cuando el sujeto se entrega a sus libertades recién adquiridas, también se conoce como fase de hormiga, porque se quiere hacer todo aquello que nunca antes se hizo, y se afana trabajando, viajando, etc.

4. Etapa de desencanto: pasada la euforia inicial, se presenta el desencanto, cuando la persona comienza a notar los cambios y sus efectos reales sobre la vida, enfatizando en aquellos negativos: escasos recursos económicos, problemas de salud, nostalgia por el trabajo, cambio de roles, etc. Algunos jubilados nunca superan esta fase.

5. Fase de reorientación y estabilidad: se empiezan a buscar nuevos rumbos, caminos para seguir adelante, pero con los pies sobre la tierra.

La persona logra armar y ejecutar un nuevo proyecto de vida tras la jubilación, con actividades que se hacen parte de una rutina, y le brindan seguridad, tranquilidad y satisfacción, ayudándole a desarrollarse como ser humano.

*“Elimine los números que no son esenciales. Esto incluye la edad, el peso y la altura...Deje que los médicos se preocupen de eso.”*

Es importante considerar que estas etapas no ocurren de igual manera en todas las personas, pueden ser diferentes, y algunas hasta pueden pasar desapercibidas.

**Ahora, sonría...**

*Padre, perdóneme porque he pecado (Voz femenina).*

*–Dime, hija, ¿cuáles son tus pecados?*

*–Padre, el demonio de la tentación se apoderó de mí, pobre pecadora.*

*–¿Cómo es eso, hija?*

*–Es que cuando hablo con un hombre tengo sensaciones en el cuerpo que no sé como describirlas...*

*–Hija, por favor, que también soy un hombre...*

*–Sí, padre, por eso vine a confesarme con usted.*

*–Bueno hija, ¿y cómo son esas sensaciones?*

*–No sé cómo explicarlas. Por ejemplo, ahora mi cuerpo se rebela a estar de rodillas y necesito ponerme más cómoda.*

*–¿En serio?*

*–Sí, quiero relajarme y quedarme tendida...*

*–Hija, ¿tendida cómo?*

*–De espaldas al suelo, hasta que se me pase la tensión...*

*–Y qué más?*

*–Siento como que tengo un sufrimiento que no le encuentro acomodo.*

*–¿Y qué más?*

*–Como que espero un poco de calor que me alivie...*

*–¿Calor?*

*–Calor, padre, calor humano, que lleve alivio a mi padecer...*

*–¿Y cuán frecuente es esa tentación?*

*–Permanente, padre. Por ejemplo, ahora me imagino que sus manos sobre mi piel me darían mucho alivio...*

*–¡Hija!*

*–Sí, padre, perdóneme, pero me urge que alguien fuerte me estruje entre sus brazos y me dé el alivio que necesito...*

*–¿Por ejemplo yo?*

*–Por ejemplo, usted es la clase de hombre que imagino me puede aliviar.*

*–Perdóname, hija mía, pero necesito saber tu edad...*

*–Setenta y cuatro, padre.*

*–¡Ay, hija, vete en paz y no estés jodiendo; lo tuyo es reumatismo!...*



## CAPÍTULO XII

### VACUNA CONTRA LOS AÑOS

Naturalmente el hombre está preparado genéticamente para vivir ciento veinte años, para alcanzar esta meta:

#### 1) Mantenga su mente activa

- ✓ Primer y principal motivo para mejorar los años que tengamos.
- ✓ El cerebro lo controla todo.

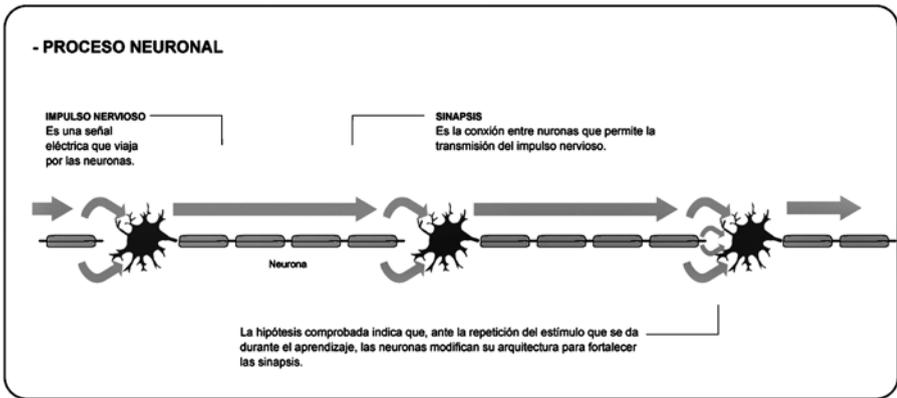
Los estímulos nerviosos dentro del cerebro se transmiten, gracias a las neuronas, a una velocidad que supera los **400 kilómetros por hora**.

*“Es muy sencillo, si un coche no se mueve, acaba estropeándose y si un cuerpo no se mueve, acaba...”*

“Aquí nos vamos a detener un poco porque llegar o pasar la tercera edad con las capacidades cognitivas intactas (cognitiva: relacionado al conocimiento) es algo que todos deseamos, cuanto menor capacidad mental tenemos menos vida útil nos queda. Qué estrategias se pueden poner en práctica para conseguir este objetivo.

La llamada “lucidez, esa capacidad que nos permite continuar razonando y expresando lo que pensamos de manera adecuada, depende de la preservación de, las capacidades cognitivas –el lenguaje, el juicio, la inteligencia, la atención, la ubicación espacio-temporal, la memoria, la capacidad viso espacial, que debe mantenerse casi sin modificaciones hasta edades avanzadas”. A nivel neuronal la capacidad cognitiva, depende de la capacidad dinámica de las células nerviosas de establecer conexiones, llamadas “sinapsis”. Cuando se es más joven, la dinámica de formación de sinapsis es mayor.

Las neuronas se fortalecen cuando se aprende por eso los ejercicios para agilizar la mente y la memoria son muy valiosos. “Está demostrado que cuanto más activas se mantengan las capacidades cognitivas durante la juventud (mediante el estudio, la actividad social, el juego y todo aquello que estimule el ejercicio de la inteligencia y la salud mental), mayores serán las conexiones sinápticas que se establecen, y mayores son las chances de tener una buena capacidad cognitiva a medida que se avance en edad” – explicó el doctor Moisés Schapira, especialista en Medicina Familiar y Gerontología.



### *Y el tiempo pasa...*

El enlentecimiento de los movimientos y de la marcha o los olvidos son señales típicas del paso de los años. “Efectivamente hay cierta disminución de capacidades propias en la senectud como algunos olvidos o la dificultad para recuperar nombres propios”.

Otro de los puntos centrales, es el cuidado integral de la salud cardiovascular, ya que los factores de riesgo vasculares –la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol alto, el tabaquismo o la falta de actividad física– incrementan también el riesgo de deterioro de las células del sistema nervioso. Incluso aumentan el riesgo de padecer demencia, es decir: una caída severa del potencial cognitivo de la persona respecto

de cuando era más joven. Las enfermedades de Alzheimer, Parkinson y Artrosis son el ejemplo prototípico. (Es más común que estas enfermedades se inicien alrededor de los 80 años, aunque muchas veces comienzan antes).

### *Un fantasma tan temido*

Mantenerse en actividad –en todos los sentidos en que sea posible– y recibir los cuidados necesarios, con el adecuado control clínico de los factores de riesgo crónicos, son la llave que permite preservar las capacidades cognitivas.

Por eso:

- a) Recientes investigaciones revelan que, a diferencia de lo que se creía, no hay razones para suponer que la memoria se deteriora inevitablemente con el tiempo.

*“Una mente perezosa es el taller del diablo”.*

- a) 60% tienen un rendimiento disminuido atribuible a causas no relacionadas con la edad.

- b) el 40% restante, la mitad tienen fallas de memoria por estados de ansiedad o depresión.

- c) solo el 20% tiene una enfermedad de la memoria propiamente dicho dice el Dr. Elías N. Abdala

*“Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida”.*

*Woody Allen*

Realizar una actividad mental con regularidad le ayudara a mantener la mente ágil, a mejorar la memoria y a proteger el cerebro de un futuro deterioro. Si combina la actividad mental con las otras estrategias no solo se sentirá más feliz y funcionara con más eficacia, sino que además su esperanza de vida se prolongará.

Estudiosos del cerebro humano han demostrado que la red neuronal del cerebro nunca es la misma, ya que, dependiendo de nuestra actividad, fortalecemos unas conexiones a la vez que debilitamos otras. Cada experiencia enciende su propio patrón de neuronas, por lo que el mapa cerebral cambia sin cesar.

El cerebro, al igual que cualquier músculo de nuestro cuerpo, necesita “gimnasia”, es decir ejercicios para mantenerlo sano durante la mayor cantidad de tiempo. Un cerebro que no se estimula ni ejercita, se deteriora más rápidamente, perdiendo neuronas y conexiones.

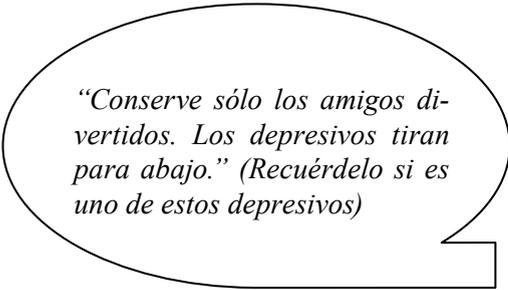
No poner a funcionar la mente a diario, la adormece y “oxida”. Es importante seguir algunos consejos que ayudan a reactivarla y conservarla en buen estado.

### ***Cómo mantener activa la cabeza con pasatiempos y juegos***

Aunque se use, el cerebro no se gasta. Por el contrario, es un resguardo para retrasar su deterioro con el paso de los años. Algunos de los ejercicios que permiten mantener la mente en forma son:

1. Escuchar música: la estimulación del oído estimula la conexión entre neuronas.
2. Ejercitar con juegos para entrenar el cerebro: se trata de un juego de software para agilizar las habilidades cognitivas como crucigramas, memotest, buscar diferencias.
3. Leer: es un tipo de gimnasia mental que contribuye a la construcción mental. Que alimenta los procesos de memoria e imaginación.
4. Aprender un idioma: propicia el regeneramiento neuronal.
5. Jugar al ajedrez: una partida se constituye en un ejercicio mental que implica cálculo, organización y la toma de decisiones.
6. Armar rompecabezas: armarlo contribuye al desarrollo intelectual.
7. Tener una vida social satisfactoria: conforta y eleva nuestra capacidad mental; tiene efectos estimulantes para el cerebro y la conducta.
8. Mirar una película y explicar la trama con detalles a alguien que no la haya visto.
9. Hacer las cuentas mentalmente en el supermercado y luego compararlas con el resultado que le diga la cajera.

10. Cuando atienda el teléfono, trate de reconocer al que llama antes de que se identifique. Luego intente memorizarlo. Al final del día escriba todas las personas que llamaron.
11. Cuando entre en un cuarto lleno de gente, trate de estimar rápidamente cuanta gente hay a su derecha y cuanta a su izquierda.
12. Cuando cene en un restaurante o casa de un amigo, trate de identificar los ingredientes utilizados en el plato que esta comiendo. concéntrese en los sabores sutiles. Luego verifique sus percepciones con el mozo o su amigo.
- 13) La fe ayuda a vivir más años (Ir a la iglesia, al templo etc.)



*“Conserve sólo los amigos divertidos. Los depresivos tiran para abajo.” (Recuérdelo si es uno de estos depresivos)*

Alimentar la curiosidad y celebrar cada día que pasamos en el mundo es todo lo que hace falta para no retirarnos nunca del lado soleado de la vida. Como reza un proverbio irlandés, que repiten siempre mis cuñadas *“Nunca lamentos que te estás haciendo viejo, porque a muchos les ha sido negado este privilegio”*.

## 2) El estrés envejece

El stress se produce cuando los sucesos de la vida, ya sean de orden físico o psíquico, superan nuestra capacidad para afrontarlos. Aunque puede afectar a todos los órganos y funciones orgánicas, sus efectos se concentran sobre el corazón y sistema cardiovascular, que se ve obligado a trabajar de forma forzada, y sobre el sistema inmunitario, que reduce su efectividad lo que provoca una baja en las defensas contra las infecciones, y probablemente también contra otras enfermedades.

Según la Unión Europea es la 2ª patología más común en el mundo. Uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma

exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales. El consumo de tabaco, o de alcohol y café u otras sustancias estimulantes, son la causa más común de nerviosismo y falta de equilibrio en el sistema nervioso.

La ansiedad también suele ser punto común en personas que se sienten “estresadas”. Se trata de un trastorno psicossomático, que comienza afectando a la mente pero acaba repercutiendo sobre diversos órganos del cuerpo, produciendo taquicardia, dolor de estómago, colon irritable (alternancias entre estreñimiento y diarrea), etc.

Esto nos sugiere que un bajo nivel de estrés y su manejo eficiente pueden reducir de manera significativa la velocidad del paso de los años, ya que actúan sobre aquellos factores que influyen sobre el ritmo de nuestro reloj biológico interno y que podemos ágilmente controlar. La prueba de eso está frente a nuestros ojos: la gente que aparentar menos años que su edad cronológica no está estresada, porque consigue altos niveles de vitalidad y un eficiente manejo de estrés. Si consigues lo mismo, tienes muy buenas posibilidades de ralentizar tu ritmo de los años de tener mejor calidad de vida.

### ***Test: escala de estrés***

Para medir el riesgo personal de padecer alguna enfermedad por estrés. Marque solamente las afirmaciones que coincidan con situaciones personales vividas en el último año.

Fallecimiento del cónyuge .....	100
Divorcio .....	73
Separación de pareja.....	65
Período en prisión .....	63
Muerte de un familiar.....	63
Accidentes o enfermedades personales .....	53
Contraer matrimonio .....	50
Despido del trabajo .....	47
Reconciliación de la pareja.....	45
Jubilación .....	45
Enfermedad de un familiar .....	44
Embarazo .....	40
Dificultades sexuales.....	39
Un nuevo miembro en la familia.....	39
Reacomodamiento en el negocio u ocupación .....	39
Cambio en la situación financiera.....	38
Muerte de un amigo/a íntimo/a .....	37
Cambio de empresa u otro trabajo diferente.....	36
Aumento de discusiones matrimoniales .....	35
Hipoteca o préstamo por compra (casa, etc.) .....	31
Ejecución de una hipoteca o préstamo.....	30
Cambio de responsabilidad en el trabajo .....	30
El hijo/a abandona el hogar .....	29
Preocupaciones por los parientes políticos .....	29
Notables logros personales.....	28
El cónyuge empieza o deja de trabajar.....	26
Hijo/a empieza o termina la escuela.....	26
Cambio en las condiciones de vida .....	25
Revisión de hábitos personales .....	24
Problemas/discrepancias con el jefe.....	23
Cambio en las horas o en las condiciones de trabajo.....	20
Cambio de residencia.....	20
Cambio de colegio de los hijos.....	19
Cambio en los hábitos recreativos.....	19
Cambio en las actividades de la iglesia.....	19
Cambio en actividades sociales.....	18
Hipotecas o crédito con las compras menores .....	17
Cambio en los hábitos de sueño .....	16
Cambio en el número de reuniones familiares .....	15
Cambio en los hábitos alimenticios.....	15
Vacaciones .....	13
Época de fiestas importantes (Navidad, Rosh Hashana).....	12
Violaciones menores a la ley.....	11

### ***Interpretación***

Si el resultado de la suma es de 300 ó más, desde el punto de vista estadístico, usted tiene un 80% de probabilidades de presentar algún tipo de enfermedad dentro de los próximos 2 años, quiere decir que su situación es de alto riesgo.

Si el resultado está entre 150 y 299, la probabilidad es del 50% y su situación es de riesgo medio.

Si el resultado es menor a 150: la probabilidad de contraer algún tipo de enfermedad es del 30% y su situación es de bajo riesgo.

El test es orientativo y sus resultados requieren mayor información por otros medios. *Asesoramiento: T. Holmes y R. Rahe*

### ***Cómo podemos ayudar a controlar el estrés para que no nos afecte***

1) Aprende a detectar los síntomas del estrés. Aminorar sus efectos negativos es indispensable para un bienestar completo. Si tenés dolores de cabeza, de espalda, insomnio, apatía, pesadillas y cambios de humor, podés estar sufriendo de estrés

2) Alertas. Si tenés una úlcera, caída del cabello, sarpullidos, constipación, diarrea, anorgasmia o compulsión a comer, podría ser indicación de que el problema radica en tu mente antes que en su físico.

3) Un buen estado físico ayuda a manejar niveles lógicos de estrés. Una dieta sana, menor consumo de alcohol, abandonar el cigarrillo, disminuir el café y hacer ejercicios también colaborarán con tu salud mental.

4) Escuchá música. En casa, en el trabajo, en el colectivo. La música que prefieras. Podés llegar un aparato reproductor portátil y poner así un agradable filtro entre los agresivos ruidos de la “civilización” y tu cerebro.

5) Programá tus recreos. Así como en el colegio cada 45 minutos nos daban permiso para salir a jugar, como adultos tenemos la misma necesidad. Interrumpí tus tareas, estirate, distráete. Rendirás más y mejor.

6) Tomate tu tiempo para comer. Engullir la comida a grandes bocados no es lo mejor para tu sistema digestivo; tampoco para tus niveles de estrés.

7) No sobredimensiones las malas noticias. Todo el mundo tiene problemas, sean afectivos o laborales. Y además, vivimos en una sociedad muy compleja. Si uno se engancha, dan ganas de irse a vivir a Marte. La realidad es seria, pero no terrible. Y también existen las buenas noticias.

8) Viejo proverbio chino. Repetilo: *“Si el problema tiene solución, no tiene sentido preocuparse. Si el problema no tiene solución, tampoco tiene sentido preocuparse”*. Te ayudará a encontrar más rápido una salida o te permitirá encarar el asunto desde otra perspectiva, sin pánico

9) Concedete caprichos. Cada tanto, un masaje porque sí, un baño de inmersión, la compra de algo no planificado, una salida espontánea y otras variantes ayudan a relajar la mente. No se puede vivir siempre con la disciplina de un monje tibetano. Es estresante.

10) Respirá. Ante situaciones de estrés, el cuerpo humano reacciona igual que lo hacía hace miles de años en presencia de un predador: lleva la sangre a los miembros inferiores y genera una respiración agitada y superficial. Si respirás profundamente ante un inconveniente, podrás analizarlo con más calma.

*“Hacer las cosas bien y saber por qué y para qué se hacen”*

11) El cerebro no es un músculo, pero no está mal entrenarlo. Participá en juegos que te exijan pensar, leé, disfrutá buen cine, anótate en un curso de algo que te guste. Un cerebro entrenado tarda más en mostrar signos de deterioro.

12) Establecé prioridades. Una meta a lograr es trabajar con inteligencia, utilizando la tecnología, delegando responsabilidades, con un plan de tareas y de objetivos. Con prioridades claras nos preocuparemos más por lo que importa y menos por lo superfluo.

13) El entorno es muy importante. Si bien a veces no hay más remedio que trabajar ocho horas por día en una oficina sin ventanas, o el presupuesto alcanza sólo para un dos ambientes con vista al pozo de luz,

siempre queda el recurso de poner una planta, pintar con colores claros, elegir un cuadro que invite a soñar.

14) Disfrutá la naturaleza. Un paseo, un día de campo, una excursión, etc. pueden hacer más por su salud mental que supuestas distracciones propias de las grandes ciudades, como ir al shopping, hacer cola para conseguir entradas a un evento multitudinario o tomar café tras café en un bar con el humo de los colectivos en la nariz.

15) Respetá tus horarios y programaciones vinculadas a tareas y compromisos, pero sé flexible si una eventualidad te impide cumplir con lo planeado. La rigidez extrema sólo ayudará a alterar tu equilibrio mental.

*“En vez de buscar lo que alargue la vida, elimine todo lo que acorta la vida”.*

*Juan R. Zaragoza*

### **3) Agilice su cuerpo**

No puede hablarse de dieta y de sentirse joven sin mencionar la actividad física, éste puede lograr maravillas en su salud y en su cuerpo y tiene un porcentaje muy alto 30% aproximadamente para ayudar a modelar tu cuerpo y verte y sentirte bien.

La lucha contra el sedentarismo debe ser incluida como elemento imprescindible en cualquier tratamiento para sentirse bien encarado con seriedad. Desgraciadamente es muy común que el médico ponga especial énfasis en modificar las pautas de actividad física de una persona, tomando como referencia las propias y sin tener en cuenta las necesidades reales del paciente.

Según una encuesta privada casi el 60% de la población argentina es sedentaria.

Esto significa que seis de cada diez personas no realiza ninguna actividad física. Un dato preocupante si se tiene en cuenta que el sedentarismo mata cada año entre 2 y 3 millones de personas en todo el mundo y provoca discapacidad en otros 19 millones. A partir de 1991, comenzó a considerarse un factor de riesgo tan letal como la hipertensión (13%) tabaquismo (9%) y el colesterol elevado. El estudio de TNS Argentina

indica que sólo el 40% de las personas realiza actividad física al menos una vez por semana. La encuesta demostró que el sedentarismo (6% como factor de riesgo) puede entenderse como un factor más en un contexto de desigualdad, ya que si en las clases más acomodadas el 51% realiza algún tipo de actividad, el porcentaje baja considerablemente entre los más pobres. Sólo el 35% dijo que se mantenía activo.

*“No hacer nada demasiado tiempo nos lleva a oxidarnos mental y físicamente.”*

*Dr. Ernesto Villalba Supka*

Si lo dividimos por género y edad, la encuesta de TNS encontró que los hombres son mucho más activos que las mujeres y que son los menores de 25 quienes más actividad física realizan.

Es decir que el nivel de movimientos de los argentinos es un verdadero desastre.

Está demostrado que el sedentarismo (o inactividad física) es el cuarto factor de riesgo de mortalidad de todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial), según la Organización Mundial de la Salud. Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%).

### ***Algunos ejercicios aeróbicos recomendables***

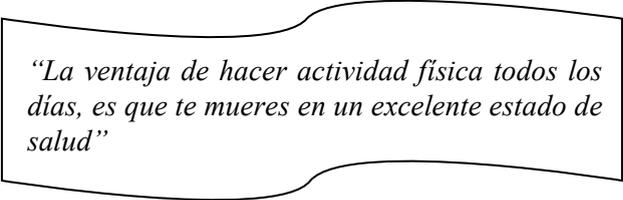
#### **a) Caminar**

Debe hacerse de manera animada y continua, es decir caminar tan rápido como puedas hacerlo correctamente y hasta donde puedas hacerlo cómodamente. Es un ejercicio que, sin ninguna duda, sirve para mantenernos físicamente activos, y parece ser el mejor posible bajo muchos aspectos: es fácil, es barato, nadie se puede lastimar, no llama la atención, es eficaz como ejercicio al mismo tiempo que traslada de un lugar a otro.

Recuerde el día tiene 24 hs. Solo se tiene que dedicar 1 hora para usted y ¡no hay excusas! Cualquier momento es bueno y UD. lo quiere y puede hacer. La duración debe comenzar rondando los veinte minutos, para ir aumentando paulatinamente hasta los 45-60 minutos de duración,

recordando siempre que caminar no debe volverse un castigo, ya que no lo es. Debe transformarse en una rutina, como lavarse los dientes, pero también en un placer. Ya llegará el momento en que esperará con ansias el horario de su caminata, no se exija demasiado los primeros días.

Cuando haya llegado a la hora diaria, ésta deberá incluir diez minutos de precalentamiento y diez de enfriamiento.



*“La ventaja de hacer actividad física todos los días, es que te mueres en un excelente estado de salud”*

La distancia ideal es de cinco a seis kilómetro por hora, pero de todos modos el ejercicio resultará efectivo con dos o tres kilómetros.

#### b) Bicicleta fija

Tener una bicicleta en la casa no es sinónimo de que quien la use tendrá un figura espléndida. En principio, porque conseguir un cuerpo trabajado requiere dedicación y constancia.

Por lo tanto, para sacarle el mayor provecho a la bicicleta fija, hay que trabajar placenteramente, entendiendo que esta actividad no solo es necesaria para lograr armonía y buenas formas, sino también para restar años, erradicar el estrés y controlar el colesterol malo.

Beneficios:

Fortalece y tonifica los músculos de las piernas.

Da firmeza a los glúteos.

Tiene mínimo impacto sobre huesos y articulaciones (aunque exige más a las caderas y rodillas que el caminar).

Mientras pedalea puede leer, ver televisión etc., sin padecer los rigores del frío o del calor.

### c) Gimnasia

Es indicada para jóvenes. La gimnasia modeladora es una de las actividades físicas más completas y de las que más adeptos tienen entre la juventud. Junto con la natación es uno de los ejercicios en los que se pone en juego el movimiento de mayor cantidad de músculos.

*“La vejez sólo ataca a quien la admite.”*

Quizá después de la sexta sección de ejercicios comienza a sentir como si no hiciera nada. Resultará demasiado fácil superar cualquier aumento de resistencia, de peso o de velocidad. Lo que ocurre es que un cuerpo que no se ha usado durante muchos años responde al entrenamiento inicial con mucha rapidez. Es que hay sustancias que el cuerpo comienza a producir en grandes cantidades después de los cuarenta y cinco minutos de ejercicios y producen un extraordinario efecto calmante en las emociones. Estas sustancias constituyen los sedantes y analgésicos naturales del organismo. Recuerde que el ejercicio debe hacerse con regularidad. No espere cambios radicales si no es perseverante. Esto significa que debe realizarlo tres a cuatro veces por semana, como promedio. Si es gimnasia, tres veces por semana y si son caminatas o bicicleta, todos los días. Usted debe dedicarse a sí mismo al menos una hora diaria, en forma exclusiva.

### d) Nadar:

La natación es el mejor ejercicio aeróbico y se puede practicar a cualquier edad. Mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria y se utilizan casi todos los músculos del cuerpo. Se recomienda a personas de toda edad por su acción física y psicológica.

Muchos autores afirman que una persona de 65 años que haga ejercicio a diario tiene una mayor

*“Hay personas mayores terribles que al abrir el diario van derecho a las necrológicas: la muerte de los demás, sobre todo, los que le son conocidos, refuerzan su alegría de continuar con vida”.*

capacidad física y vital que una persona de 45 años que no realiza ninguna actividad física. Estamos hablando de retrasar muchas variables del envejecimiento casi 20 años.

### *¿Por qué debemos estirar o elongar nuestros músculos?*

Nos han dicho que estirar o elongar es bueno. Logra la mayor flexibilidad y elasticidad muscular, como dijimos a toda edad dándonos mayor agilidad física.

- Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos, que serán más libres y fáciles.
- Aumenta la posibilidad de movimiento y elasticidad sobre todo en personas mayores.
- Previene daños, como la tirantez muscular. (Un músculo fuerte y preparado resiste la tensión mejor que uno fuerte que no se ha preparado previamente).
- Facilita las actividades explosivas como correr, esquiar, jugar al tenis, nadar o montar en bicicleta. Es una forma de preparar los músculos para ser usados.
- Mejora el conocimiento del cuerpo. Preparando las diferentes partes, te fijas y pones en contacto con ellas, conociéndote cada vez mejor.
- Libera el control del cuerpo por la mente, de manera que aquél se mueva por su propio bien en vez de hacerlo por espíritu competitivo o vanidad.
- Mejora y agiliza la circulación.
- Una sensación agradable

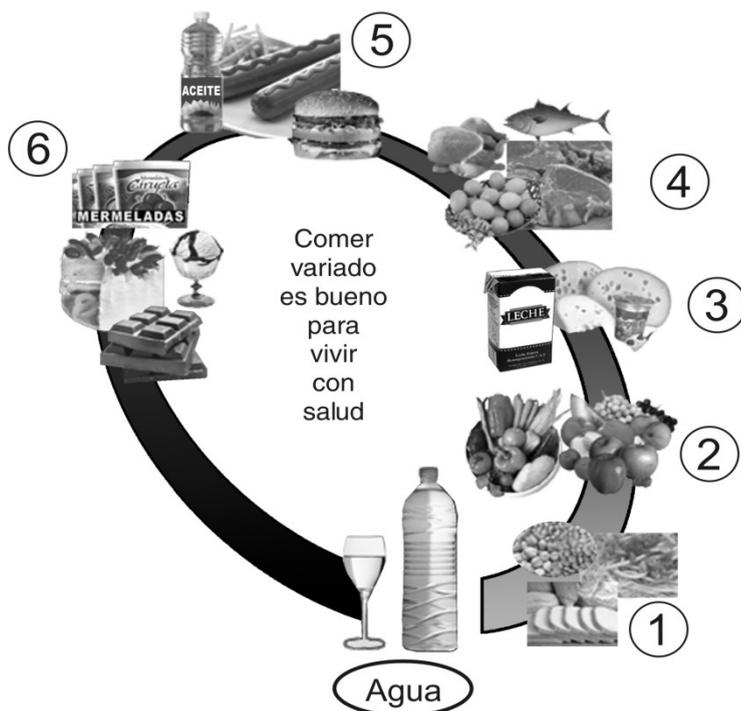
***Actividad física según la edad***

<b>Edad</b>	<b>Los beneficios del movimiento</b>
18 a 30	El ejercicio aeróbico más el entrenamiento de fuerza promueven la aptitud física general y un peso saludable. También ayuda a combatir la depresión y la ansiedad, ya que se liberan endorfinas.
31 a 50	Combate la obesidad progresiva, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Previene la osteoporosis, ya que la resistencia del hueso aumenta con el ejercicio. El estiramiento retarda la pérdida de flexibilidad.
51 a 70	El estiramiento retarda la pérdida de musculatura. El ejercicio aeróbico mantiene sanos los vasos sanguíneos.
Más de 70	El entrenamiento de fuerza retarda la fragilidad y mejora la capacidad de mantenerse físicamente activos. Además ayuda a tener una buena actividad cardiaca.

**4) Comer variado es bueno para la salud**

***“Es lo único comprobado científicamente  
para vivir más años.”***

El óvalo representa la alimentación de nuestro país adaptada a sus necesidades.



En Argentina, la oferta de alimentos es muy amplia. Sin embargo, muchos de sus habitantes no tienen acceso a una cantidad suficiente y variada de productos saludables. Otros, en cambio, sí que tienen acceso, pero carecen de los conocimientos necesarios para combinarlos de forma adecuada. Por estos motivos, gran parte de la población argentina tiene problemas nutricionales tanto por exceso de alimentación como por defecto. Por un lado, un grupo de población padece enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares. Por el otro, una gran cantidad de personas sufre enfermedades por déficit como la desnutrición o las carencias de nutrientes específicos debido a una alimentación inadecuada, tanto en calidad como en cantidad.

El óvalo de Argentina es un recurso didáctico de gran utilidad, ya que una sola imagen refleja cómo se debe seguir una alimentación

saludable en este país, considerando las costumbres, los recursos socio-económicos y los aspectos culturales.

### ***Cómo interpretar el óvalo de la salud***

El óvalo nutricional para la población Argentina, reserva el espacio central para el agua. El agua es el nutriente más imprescindible y el primer líquido para la vida humana.

2/3 partes de nuestro cuerpo está compuesto por agua, y podemos sobrevivir meses sin comer, pero sin agua nos moriríamos en 12 días. A parte del aire, el agua es el único elemento que entra en nuestro organismo todos los días de nuestra vida. Está presente en cada célula y tejido de nuestro cuerpo y juega un papel vital en casi todos los procesos biológicos incluyendo la digestión, absorción, circulación y excreción.

El agua es la base del líquido sanguíneo y el líquido linfático, regula la temperatura corporal, mantiene la piel joven y elástica, los músculos fuertes, lubrica todas las articulaciones y órganos manteniéndolos en perfectas condiciones de uso.

Con respecto al óvalo las cantidades recomendadas de cada uno de estos grupos de alimentos dependerán de la energía que gasta cada persona. También irán en función de la edad, el sexo y la actividad física.

*“Nacemos con un metabolismo basal muy alto y envejecemos con un metabolismo basal muy bajo. (a los 30 años empieza a bajar muy lentamente)”.*

La forma de lectura del óvalo es en sentido inverso a las agujas del reloj. Al comienzo se encuentra el agua, después sigue el consumo de hidratos de carbono complejos. Luego sugiere alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, pero incorporan proteínas, grasas y gran contenido vitamínico. Al finalizar el recorrido del óvalo, los alimentos contienen proteínas y grasas. Y el último contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples.

Así pues, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos contenidos en los niveles inferiores y menos de los que se encuentran en la parte superior del gráfico.

Los grupos que se distinguen en el óvalo son los siguientes:

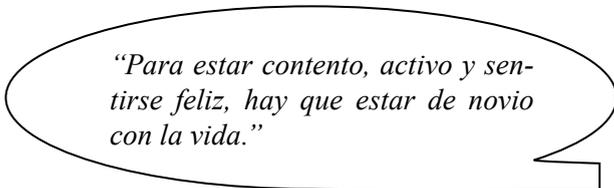
- 1) Agua
- 2) Cereales, legumbres y derivados (Aportan: energía, hidratos de carbono complejos y fibras)
- 3) Frutas y hortalizas (vitaminas, minerales, fibras y agua)
- 4) Leche, yogures y quesos (Aportan calcio, proteínas y vitaminas A y D)
- 5) Carnes y huevos (proteínas, hierro y vitaminas B)
- 6) Aceites y grasas (energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D, E y K)
- 7) Dulces y azúcares (Aportan energía e hidratos de carbono simples, sin aporte nutritivo)

### ***10 consejos que acompañan al óvalo de la salud***

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color. Comer 400 gramos de frutas y verduras previene enfermedades crónicas.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con familiares o amigos.

## 5) Siempre positivo

Lo cierto es que diversas investigaciones clínicas muestran que existen modificaciones químicas y de reacción de anticuerpos como respuesta al estado de humor. Sin embargo, es importante destacar que el estado de ánimo positivo no sólo es algo inherente a la persona sino que también debe promoverse desde lo social y cultural.



*“Para estar contento, activo y sentirse feliz, hay que estar de novio con la vida.”*

Investigaciones anteriores sugerían que el optimismo ayuda a mejorar la salud física y mental y favorece el descenso de los índices

de riesgo de enfermedades, así como también ayuda a vivir una vida plena.

La gran importancia de asumir una actitud positiva frente a la vida tiene su recompensa, ya que de acuerdo con las conclusiones de un estudio realizado por profesionales del Instituto de Salud Mental de Delft, en Holanda, las personas optimistas presentan menos riesgo de morir a causa de un problema cardiovascular.

Las conclusiones de las experiencias forman parte de una edición reciente de la publicación *Archives of Internal Medicine*, y revelaron que entre los participantes, los más optimistas, felices y “positivos”, presentaron un 50 por ciento menos de riesgo de morir por enfermedades o complicaciones cardiovasculares. Sobre la actitud positiva, dice la Clínica Mayo: las personas tienden a vivir un 50% más que los pesimistas) durante los siguientes 30 años.

Suele decirse que la actitud positiva y el optimismo ayudan a tener una vida más saludable y lo cierto es que esto es así, porque en general son las personas depresivas quienes tienden, por las características que definen su condición, a tener fallas a nivel orgánico que comprometen su salud.

*“Rodéese de las cosas que ama: La familia, animales, plantas, hobbies, para tener mayor bienestar, cuide su felicidad.”*

“El optimismo y la actitud positiva son dos posturas simples de cuantificar porque suelen mantenerse en el tiempo. No es algo pasajero, es una forma de vivir la vida que suelen llevar adelante las personas más jóvenes, las que gozan de buena salud, las que viven acompañadas y las que poseen el hábito de realizar ejercicio físico”, determinó el líder del estudio, doctor Erik Giltay.

### ***Qué importante es la actitud positiva***

La diferencia entre la persona exitosa y la que fracasa radica esencialmente en la actitud. La actitud es la manera como percibimos la realidad y desarrollamos nuestra conducta, es la manera como reaccionamos frente a los desafíos, es la forma como concebimos las oportunidades o como nos auto generamos problemas. Existe una actitud positiva y otra negativa. La primera nos guiará al éxito la segunda al fracaso. Fracasa no quien pierde en una competencia deportiva, un negocio, una contienda electoral o una actividad social o cultural, fracasa quien no aprende, quien reniega de la experiencia, quien no se atreve a actuar y tan solo critica, el que es incapaz de modificar una realidad para su beneficio y por el contrario se paraliza frente al temor que solo le genera angustia, miedo, e inconformidad.

De manera que la actitud es esencial en la construcción de nuestro plan de vida personal como lo es también en la edificación del tejido social en el que nos desenvolvemos. La buena educación, los buenos modales, el respeto por el derecho ajeno, la consideración hacia el prójimo, nuestro grado de asertividad, comprensión y tolerancia son ingredientes de una buena actitud, es decir esa predisposición subconsciente que nos hace ver la vida como un continuo de oportunidades donde jugamos un rol para que los objetivos se concreten, las aspiraciones se satisfagan, las cosas se realicen y las dificultades se sobrelleven de la mejor manera.

*“Si hoy levantó los brazos, flexionó las rodillas, giró el cuello y todo hizo “crack”, usted no está viejo, ¡ESTÁ CROCANTE!”*

Ante una dificultad será nuestra actitud positiva la que transformara el obstáculo en reto y nos permitirá avanzar. Frente a una adversidad será nuestra actitud cultivada la que nos permitirá ver los ángulos ocultos de la lección y encontrar una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. En su libro *“La Actitud lo es Todo”*, Jeff Keller define la actitud como un filtro mental a través del cual se experimenta el mundo. Algunas personas lo ven a través del filtro del optimismo, mientras que otras ven la vida a través de un filtro de pesimismo

Keller considera la actitud como la ventana hacia el mundo y sostiene que de niños esa ventana está completamente limpia, por eso la actitud de los niños siempre es positiva, a medida que crecen, los reproches, las críticas, sentimientos de culpa, los rechazos y las experiencias negativas empañan su ventana, por eso algunos adultos suelen ser pesimistas y tener una actitud negativa frente a la vida. La solución es simple debemos limpiar nuestra ventana, es decir mejorar nuestra actitud para poder nuevamente ver el mundo de forma clara

Lo importante es que la actitud es una variable interna que podemos manejar nosotros mismos.

Si experimentamos pesimismo, infelicidad, temor, podemos revertir nuestra actitud hacia sentimientos positivos podemos orientarnos al optimismo, la felicidad, la libertad, el crecimiento sano y la trascendencia espiritual que nos haga mejores seres humanos. Es pues la actitud otro elemento subjetivo esencial en la elaboración y puesta en práctica de nuestro plan de vida. Si usted está buscando un cambio positivo en su vida, si desea mejores resultados, si ha decidido progresar de manera

equilibrada si quiere que su plan de vida lo conduzcan a la felicidad sostenida, al éxito constante y la trascendencia espiritual, evalúe su actitud, limpie completamente su ventana y vera que su visión del mundo, el panorama de su accionar y las circunstancias que lo rodea son invaluable oportunidades de cambio que a la luz de una nueva actitud serán semillas de progreso en su vida y en la de quienes lo rodean.

*“Envejecen mejor los que son siempre positivos, los que tienen motivaciones inmediatas y proyectos y metas a largo plazo.”*

*Dr. Ernesto Villalba Supka*

Para diseñar y ejecutar un plan de vida que funcione necesitamos revisar como esta nuestra actitud frente a la vida, sea como la encuentre, limpie su ventana deshágase de todo aquello que pueda empañar su visión positiva de la vida, recuerde que este simple factor denominado actitud marca la sutil línea divisoria entre el éxito y el fracaso; el optimismo y el pesimismo; la luz y la penumbra; la felicidad y la desdicha; la victoria y la derrota, el aprendizaje y la ignorancia.

Recuerde también que la actitud trabaja en el subconsciente, aquel bastión que emite respuestas en automático, trabajemos para que de hoy en adelante nuestro inconsciente personal y colectivo este sellado por la actitud mental positiva y con ella despleguemos nuestro plan de vida orientado al éxito. En el planeamiento personal como en la vida misma, parafraseando a Jeff Keller, ¡la actitud lo es todo!

Aunque muchas veces no tengamos tiempo y nos sintamos desbordados por nuestras obligaciones cotidianas, es importante que nos tomemos unos minutos para reflexionar acerca del curso de nuestra vida. Pensar sobre lo que funciona y lo que no en los distintos ámbitos (laboral, personal, familiar, amoroso, etc.) puede ayudarnos a despejar el panorama y abrirnos el camino para cumplir nuestros objetivos y deseos más íntimos. Obviamente, lo que funciona nos da una pista de que estamos haciendo bien las cosas. Sin embargo, lo contrario no

siempre es correcto: aquello que no funciona no implica necesariamente que estemos haciendo todo mal. Muy por el contrario, existen múltiples razones que hacen que perdamos la motivación y, con ella, el interés en concretar nuestras metas. Es importante entonces, preguntarnos cuáles son esos obstáculos que nos desmotivan y que nos impiden alcanzar la plenitud total.

### ***¿Por qué es tan importante la actitud positiva y la motivación?***

Gran parte de nuestra calidad de vida depende de la motivación personal. Si una persona está motivada se siente ilusionada, entusiasmada, está bien consigo misma y sabe como cuidarse y manejar su vida. Esta actitud permite afrontar con mayor claridad las situaciones difíciles. Además, al resto de las personas les gusta estar cerca de alguien positivo y motivado.

### **6) Medioambiente sano**

Compartir el afecto, el cariño, un buen abrazo o un momento de tiempo con quienes queremos y nos aprecian. El hombre es un ser social por naturaleza. Es una realidad que unos necesitamos de otros, no podríamos vivir solos. Las relaciones con los demás nos hacen sentirnos llenos y felices y son una parte importante para nuestra salud y bienestar.

Pasamos varios años de nuestra vida aprendiendo matemáticas, ciencias, etc., pero nadie nos enseña como mantener una buena relación y resolver los problemas que nos puedan surgir al relacionarnos con nuestra familia, compañeros de trabajo, etc. Según dicen los expertos, es importante mantener expectativas bajas y realistas de los demás, y entender que no todos resultan ser como uno quiere que sean.

Es saludable aceptar a las personas como son y no tratar de cambiarlas.

También es importante escuchar a los otros y comunicarse correctamente, siendo flexible en el sentido de comprender a los demás, sin tra-

tar de que sean lo que uno quiere, aunque esto se aplica para uno mismo, y no hay que hacer cosas simplemente por el afán de agradar a otros. No podemos vivir en soledad, por lo que necesitamos relacionarnos con los demás a lo largo de nuestra vida.

Necesitamos generar vínculos constantemente. Pero esos vínculos deben ser positivos, si no tienen el efecto contrario, haciendo nuestra existencia más infeliz. Los expertos sostienen que a partir de los 40 años se empiezan a perder amigos. Para eso es necesario despejar los vínculos, desechando aquellos que son tóxicos.

Intente estar conectado con las personas con las que realmente siente que quiere estar. Y esto se hace gracias a la empatía

Mantenerse socialmente conectado a los demás, no solo aumenta nuestro bienestar físico y emocional, sino que además reduce el nivel de estrés y puede prolongarnos la esperanza de vida. La empatía y otras habilidades básicas que nos ayudan a estar conectados a los demás pueden aprenderse y mejorarse, e incluso la

*“Los lazos de amistad son más estrechos que los de la sangre y la familia.”*

*Giovanni Bocaccio*

persona más sociable del mundo puede perfeccionar sus habilidades en ese sentido.

### ***Un poco de humor***

*Estábamos en el bar con mis amigos: Enzo, Hugo, Cacho mi cuñado y yo, charlando sobre distintos temas del día: de fútbol, política, chistes, etc.; cuando uno de ellos empezó a contar una anécdota que le había pasado unos años atrás:*

*Cacho fue a visitar en la unidad de cuidados intensivos, al vecino japonés, víctima de un grave accidente automovilístico. Encontró al amigo japonés todo entubado. Era tubo por aquí, tubo por allá, cables por todos lados. Se quedó allí parado, en silencio, al lado de la cama del amigo de ojitos cerrados, sereno, reposando con todas aquellas mangueras conectadas a su pequeño cuerpo. De repente, el japonés, con los ojos casi fuera de las órbitas, gritó:*

–*¡Sakaro aota nakamy anyoba, sushi mashuta!*

*Dicho eso, suspiró y murió. Las últimas palabras del amigo amarillo quedaron grabadas en la mente de Cacho.*

### CONTINÚA CON LA EXPLICACIÓN...

*En el último día de la novena, después de la misa por el fallecido, Cacho se aproximó a la madre y a la viuda del japonés, y abrazándolas les dijo:*

–*Doña Fumiko y doña Shakita, mi amigo Fuyiro, segundos antes de morir, me dijo estas palabras que no consigo olvidar: “¡Sakaro aota nakamy anyoba, sushi mashuta!”.* ¿Qué quieren decir?

*La madre de Fuyiro se desmayó casi al instante y la viuda lo miró, asustada. Cacho insistió:*

–*¿Qué quieren decir esas palabras, señora Shakita?*

*La viuda lo miró con rabia y le respondió:*

–*“¡Estás pisando la manguera del oxígeno, MALDITO DESGRACIADOOOO!”*

### **Ambiente social**

Mantener un espíritu social reduce el estrés, ayuda a las personas sentirse necesitadas y estimula la mente. Los estudios más recientes demuestran que los contactos sociales firmes ayudan a crear una protección contra las involuciones mentales que generalmente acarrea la vejez, además puede prolongar hasta dos años el tiempo de vida.

*“Soy tan viejo que cuando era niño el Mar Muerto sólo estaba enfermo.”*

*George Burns*

Sólo se requiere algo de esfuerzo y un poco de paciencia para cosechar los primeros frutos de la vida social. Basta con unirse a un grupo comunitario, o participar de las actividades del club o asistir a la iglesia o cualquier institución religiosa y pronto se verá rodeado

de personas que quieren invitarlo a tomar el té o a un juego de cartas. Cuando las personas mayores disfrutan su tiempo con amigos, olvidan el dolor de espalda o pueden caminar muchas más cuadras que cuando están solos. Cualquier situación parece menos desesperada cuando se está acompañado.

### *Algunos ejemplos en la vida diaria*

- a) Desarrolle y mantenga sus habilidades empáticas. Escuche a los demás, intente identificarse con sus sentimientos y hágalos saber que los comprende.
- b) Mantenerse conectado a los demás y participar de la vida social, tanto si tiene pareja como si no la tiene. Intente pasar su tiempo libre con un grupo de personas sanas.
- c) Considere las siguientes soluciones personales para su entorno y compruebe si le resultan útiles para su programa de la longevidad.
- d) Al decorar su hogar y el espacio en el que trabaja tenga en cuenta la funcionalidad y la estética. Controle el desorden y el ruido y decore el dormitorio de un modo que favorezca el sueño y el descanso.
- e) Minimice su exposición al sol, al humo, a la humedad, a la contaminación y a otras toxinas de la atmósfera.
- f) Apueste por la seguridad vial; si no se ve capaz de conducir, deje que lo haga otra persona.
- g) Haga que su lugar de trabajo sea seguro y cómodo: al amueblarlo, considere los diseños ergonómicos.
- h) Maneje la tecnología correctamente para evitar recibir un exceso de información.
- i) Si sus padres ya no pueden vivir solos, considere las ventajas y las desventajas de las distintas opciones posibles.
- j) Ayude a preservar los recursos naturales del planeta y a proteger el medio ambiente.
- k) Si mantiene una relación íntima, procure alimentarla: reserve un tiempo para estar con su pareja, comparta sus sentimientos con ella

sin criticarla y siga relacionándose con los amigos y con otras parejas. Una vida sexual saludable también fomenta una longevidad de calidad.

- l) Las mascotas ayudan a prolongar la esperanza de vida. Los animales domésticos son compañeros muy agradables que reducen el estrés.
- m) Despeje sus relaciones cortando con los amigos y los conocidos tóxicos o insatisfactorios.
- n) Planificar de antemano la resolución de los problemas emocionales y prácticos que supone ocuparse de sus padres ya mayores, en el caso de darse esta circunstancia, hace que el cambio de papeles sea mucho menos estresante para todos los implicados.

*“La clase social determina el ritmo de envejecimiento, con independencia de la salud, la dieta y los malos hábitos”.*

Por último nuestro entorno influye mucho sobre nuestros sentimientos y nuestra longevidad. Tanto si se trata del tráfico, de los ruidos, de la contaminación o de otros factores del entorno, o de aspectos más personales relacionados con él, como el desorden, la estética o la temperatura del dormitorio, para fomentar una longevidad de calidad, no solo hemos de adaptarnos a estas influencias, sino que también hemos de modificarlas para que se adapten a nuestros deseos y necesidades personales.

Uno de los factores de riesgo principales del deterioro en la calidad de vida en las personas mayores es el aislamiento social, que conduciría a la falta de nuevos proyectos. El cine da algunos ejemplos como la película “Elsa y Fred” en la que se pone de manifiesto la importancia de la amistad entre dos adultos mayores. A través de las redes sociales los mayores confirman ser parte de la sociedad, al mismo tiempo que se amplían sus roles dentro de la misma. La primera red de apoyo estaría configurada por la familia, pero los vínculos sociales posibilitan asumir roles no familiares que la sociedad ofrece a través de la participación

de agrupaciones diversas, y que enriquecen la propia identidad. Su “ser social” no se agotaría en el rol de “abuelo”.

El hecho de pertenecer a un determinado grupo posibilita al adulto mayor contar con un otro significativo por quien se siente reconocido, y que lo acompañará en este proceso de cambios que implica transitar la vejez. Los vínculos amistosos a esta edad funcionan como protectores de la salud y aumentan la expectativa de vida. Por lo tanto, contar con un amigo en esta etapa significará tener alguien en quien confiar y a quien escuchar, al mismo tiempo de sentirse escuchado lo que repercutirá positivamente en la salud integral.

### *Amigos del barrio*

El barrio donde uno nació es un recuerdo perdurable en el andar de la vida, es la casa familiar, la mano tendida de los vecinos solidarios, la barra de la esquina guardadora de sueños y confidencias juveniles, los partidos de fútbol en el baldío, las reuniones en la casa de alguno de los chicos donde se arreglaba el mundo matizando charlas bochincheras con partidos de chinchón hasta la madrugada.

Viejo barrio de mi ensueño... donde está mi barrio, cuna querida... pasan los años, pasa la vida.

Recuerdo que no veíamos que llegara la hora del sábado (las 2 de la tarde) para empezar otro partido de fútbol, al principio con pelota de trapo, ¡que antigüedad!; luego con la de goma, que bueno que estaba. éramos 30 ó 40 chicos, 15-20 por acá y otro tanto enfrente.

Ni qué decirles a las 2 de la tarde todos firmes para empezar, “un deleite”. Nos matábamos jugando hasta las últimas luces del día, para poder a veces, si a veces, siempre no se podía, tomar nuestro naranjín como tercer tiempo. Al rato nos juntábamos en la casa de alguno de los pibes, para arreglar el mundo viste ¿a los 10– 15 años, que íbamos a arreglar a esa edad??? ¡¡¡Qué época hermosa Dios mío!!!

Hoy nos seguimos viendo, pero para el día del amigo o víspera de año nuevo y en algún restaurant, simplemente para recordar las ilusiones y los sueños de aquel entonces.

¿¿¿Dónde esta mi barrio querido??? Cuna querida, pasan los años, pasa la vida.

## 7) En paz y en armonía con la vida

*“La conclusión de todos los estudios tiene como resultado que la vida humana tiene un limite máximo de 120 años”.*

Al escribir este libro aprendí mucho sobre las etapas del ser humano, de cómo vivir la vida con” vida”, y “estar siempre de novio con la vida” de todo lo que nos va a pasar y tocar vivir, y obviamente lo que ya vivimos en etapas anteriores. Pienso que este tipo de trabajos nos ayuda mucho a aprender a conocer más los que somos y que nos está pasando y lo que les está pasando a los demás de distintas edades.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. No se trata solo de ausencia de enfermedad y análisis clínicos con resultados normales. Estar sano hoy tiene que ver con una paz y armonía entre lo físico, lo psíquico y lo emocional. Un estado difícil de alcanzar, es cierto. Pero hacia allí debemos apuntar.

*“No podemos volver el reloj atrás. Pero le podemos volver a dar cuerda.”*

*Bonnie Prudden*

Que el buen ánimo sea señal de buena salud es uno de los conceptos más modernos de la medicina. Por eso el estado emocional, junto con el físico y el mental son los tres aspectos que se deben cuidar para vivir más y mejor.

Las investigaciones realizadas en los últimos ocho años han mostrado que se puede modificar la velocidad del envejecimiento haciendo parcialmente reversibles algunos rasgos de este deterioro. Así, con determinados tratamientos hemos comprobado que podemos recuperar parcialmente algunas de las funciones fisiológicas: la piel se regenera, aumenta la capacidad inmunitaria, se pierde menos memoria, el sistema cardiovascular mejora etc.

Hay un punto con el que no puede transarse y es el que tiene que ver con la prevención; el cuidado que debemos tener para retrasar lo

más posible el paso inexorable del tiempo.

Sin duda alguna, la tendencia mundial va por el camino de sumar procedimientos no invasivos para lograr un equilibrio molecular y prolon-

gar la existencia mental y física. La posibilidad de ofrecer soluciones no invasivas sumada a la creciente necesidad de la sociedad de verse bien, hacen que esta disciplina haya cobrado especial protagonismo. A mediana edad, principalmente por sus beneficios preventivos y como complemento a hábitos de vida más saludables, donde el ejercicio y el consumo de una dieta rica en productos sanos y naturales se convierten en el cóctel perfecto para verse y sentirse bien.

Nuestra salud se deteriora con el paso del tiempo. El tratamiento preventivo mediante sus avanzadas técnicas le ofrece la posibilidad de medir su nivel de salud, consiguiendo la información necesaria para desarrollar las estrategias y un tratamiento personalizado que le ayuden a vivir plenamente una vida lo más larga, fructífera y 120 años posibles, gozando de óptima salud física y mental y estar en paz y armonía con la vida, para poder vivir en plenitud y te sientas dichoso de ser tal y como eres, vengas de donde vengas, estés donde estés, tengas lo que tengas y vayas donde vayas. Aquí y ahora, en cada momento. La paz y armonía mental son los placeres más grandes que una persona puede tener.

*“Cuando nacemos, lo hacemos con las manos cerradas, porque no traemos nada. Cuando morimos, lo hacemos con las manos abiertas porque no nos llevamos nada.”*

**“APROVECHEN LO MÁS QUE PUEDAN LA VIDA EN LA TIERRA, PORQUE PROBABLEMENTE SERÁ LA ÚNICA QUE TENGAN”**

## BIBLIOGRAFÍA

- “Actividad Física”. TNS Argentina. Ministerio de Salud Pública. Diciembre del 2011. Carmelo Vázquez, Catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid. 1992. “Nora Ephron “*I Fell Bad About My Nec* 2002.
- “Edad de oro” Proceeding of the Academy of Sciences”. 1999.
- “Escala de estrés”. Asesoramiento: T. Holmes y R. Rahe. Actualización. 2008.
- “Adelgace sin prohibiciones”. 2ª Edición. Ernesto Villalba Supka. 2008. Editorial Dunken.
- “Adelgace sin prohibiciones” 1ª Edición. Ernesto Villalba Supka. Agencia Periodística CID. 1996.
- “Alimentación antes durante y después del embarazo” Ernesto Villalba Supka. 2007 Editorial Dunken.
- “Aubrey de Grey”. Científico de la Universidad de Cambridge 2010.
- “Buscando desesperadamente la eterna juventud: las 40 reglas para reciclar tu vida. Teresita Ferrari.
- “Cincuenta y tantos”. Juan Hitzig. Editorial Grijalbo 2ª edición 2005.
- “Comer variado es bueno para la salud”. Jordi Salas Presidente de la Federación Española de Sociedades de Nutrición. 2010.
- “Como el entorno y la del estilo de vida influyen en el proceso de envejecimiento”. Publicado en el número 43 de 1999, de *Annals of Plastic Surgery*. Pág. 585-588.
- “Cómo vivir cien años”. Dr. Rafael V. Terán. Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider. 2009.
- “Compendio de Terapéutica celular y biológica. “Néstor Frattini y Faraj Cualli. Enero. 2000.

- “¿Dónde hay más vida?” (Estadística de las Universidades de Luján, Bs. As., Mar del Plata y Tucumán).
- “Edad de oro” Proceeding of the Academy of Sciences “ 1999. Roxana Kreimer Licenciada en Filosofía y Dra. En Ciencias Sociales (UBA) 1998.
- “Edad Real”. Michael F. Roizen. Editorial Atlántida. 1999.
- “Educar en valores”. Barylko Jaime. Buenos Aires. Ameghino. 1999.
- “El ritmo de vida. Porqué envejecemos”. Steven N. Austad. Paidós. Contextos.1998.
- “En busca de la inmortalidad” S. Jay Olshansky y Bruce A. Carnes. Editorial Grijalbo. 2001.
- “La Biblia de la Larga Vida” Dr. Gary Small. Gigi Vorgan, Editorial Urano. 2006.
- “La Longevidad” Alberto Lawrence. Editorial Dunken.2006.
- “Nora Ephron” I Fell Bad About My Nec. 2002.
- “Nutrición”. Jordi Salas Presidente de la Federación Española de Sociedades de Nutrición. 2007.
- “Óvalo Nutricional”. Sociedad Argentina de dietistas-nutricionistas. Buenos Aires. 2006.
- “Para vivir encantada de la vida”. Victoria Morán. Editorial Norma. 1999.
- “Pasión y entusiasmo por vivir otro día. Buen ánimo más allá de todo”. Dr. Gustavo Bedrossian. 2010.
- “Perseverancia”. Recopilado por: CL Ricaurte E. Saval R. 2004.
- “Proceeding of the Academy of Sciences”. Journal of Epidemiología and Community Health. 2011.
- “Protectores contra el envejecimiento”. Publicado por: Parson/Walton/ Press. Agosto 2002.
- “Sabiduría antigua y ciencia moderna”. Grof Stanisla. Santiago de Chile. Cuatro Vientos. 1991.

- “Salud y enfermedad entre ricos y pobres: Marcia Moreira, epidemióloga de la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) en la Argentina.2010
- “Ser joven no es fácil”. Ángel Stival. Opinión. Nota de redacción.
- “Siempre positivo”: Salud Mental de Delft, en Holanda. 2011.
- “Valores humanos”. Tomado del diccionario de la Lengua española”. Real academia española”. 2007.
- “Viva 100 años. Si UD quiere... puede”. Dr. Fiz Fernández. Ediciones Ciccus. 2006.
- “Vive tu vida por capítulos para vivir encantada de la vida”. Victoria Morán. Editorial Norma. 1999.



# ÍNDICE

PRÓLOGO .....	9
CAPÍTULO I HABLEMOS DE LA VIDA	
Ciclos .....	13
CAPÍTULO II ¿QUÉ EDAD TIENE UD.?	
Edad cronológica .....	23
Edad biológica .....	24
Edad psicológica .....	25
Edad social .....	26
CAPÍTULO III CONOZCA SU EDAD	
Test: La verdadera edad del cuerpo .....	29
¿Dónde hay más vida? .....	32
Lugares longevos .....	33
Lugares de mayor longevidad en el mundo .....	33
Las conclusiones comunes entre sí de las comunidades .....	34
Los países que viven más años .....	35
Países con mejor calidad de vida .....	35
Datos curiosos .....	36
Países más felices .....	36
En Argentina .....	36
Otros .....	37
Como se ven los porteños a sí mismos .....	38
• Mejores barrios .....	38
• Peores barrios .....	39
Otras curiosidades .....	39
Un dato importante para la juventud .....	39

## CAPÍTULO IV CONOZCA EL ESTADO DE SU SALUD

Test .....	41
Resultados .....	44
¿Y qué pasa con nuestro cuerpo?.....	44
Edad de oro .....	46
No es fácil ser joven .....	49

## CAPÍTULO V SOLTEROS VS. CASADOS

Los solteros viven menos .....	54
¿Quién vive mejor y es más feliz?, ¿los solteros o los casados? .....	56
¿Y quién es más feliz? .....	56
Ser “single” está de moda.....	58
Qué es “ser solo” .....	62

## CAPÍTULO VI CUMPLÍ 40 ¡¿Y AHORA...?!

El hombre .....	65
La mujer .....	67
Estoy más bajo, ¿me estoy achicando? .....	71
Diferencias entre razas .....	75
También me duele la espalda ¡¡¡qué hago!!!.....	75
Mente joven-Cuerpo joven .....	77
Ellos.....	78
Ellas.....	80
Las mujeres ¿viven más que los hombres? .....	81

## CAPÍTULO VII JUVENTUD

¿Cuál es la edad más feliz?.....	83
Cuáles son los valores morales y su importancia en la vida .....	87
Significado de algunos valores morales .....	88

## CAPÍTULO VIII EL ARTE DE SER SIEMPRE JOVEN

Estados emocionales.....	93
1) Motivación .....	93
2) Perseverancia .....	94
3) Inteligencia .....	96

4) Optimismo .....	98
5) Autoestima .....	100
6) Éxito .....	102
7) Suerte .....	104
8) Felicidad .....	108
9) Reír .....	111

## CAPÍTULO IX ¿ESTÁ MAL VERSE LA EDAD QUE UNO TIENE?

La enfermedad de la Sejuela .....	118
¿Cuántos años viviré? .....	119
¿El futuro ya llegó? .....	120
Cuidar la salud según la edad .....	122

## CAPÍTULO X VIVIR MEJOR MÁS TIEMPO

1) Teoría de los telómeros .....	128
2) Teoría de los radicales libres .....	131
Antioxidantes .....	132
Teoría genético-medioambiental .....	134
Factores causantes de cambios .....	135

## CAPÍTULO XI ¿CUÁNDO EMPEZAMOS A DECLINAR?

¿Qué hacemos cuando nos retiramos? .....	140
Etapas de nuestro retiro .....	141

## CAPÍTULO XII VACUNA CONTRA LOS AÑOS ..... 145 |

1) Mantenga su mente activa .....	146
2) El estrés envejece .....	149
3) Agilice su cuerpo .....	154
4) Comer variado es bueno para la salud .....	159
5) Siempre positivo .....	163
6) Medioambiente sano .....	167
7) En paz y en armonía con la vida .....	173

## BIBLIOGRAFÍA ..... 175 |



Se terminó de imprimir en Impresiones Dunken  
Ayacucho 357 (C1025AAG) Buenos Aires  
Telefax: 4954-7700 / 4954-7300  
E-mail: [info@dunken.com.ar](mailto:info@dunken.com.ar)  
[www.dunken.com.ar](http://www.dunken.com.ar)  
Septiembre de 2012

