

Envejecer con dignidad, por Fredis Villanueva

El tiempo pasa y nos vamos poniendo viejos, el paso del tiempo es inexorablemente y el reloj biológico nos trae ese sentimiento que estamos en la recta final del camino de nuestra vida y que a esta altura, no podemos darnos el lujo de perder nuestra dignidad... El filósofo romano, Marcos Tulio Cicerón, llegó a decir: "La vejez es la única cosa que llega sin tener que esforzarnos para conseguirla". No obstante, tenemos que esforzarnos para envejecer con dignidad... Así que, sin más preámbulo, pasamos a enfocarnos en el tema de hoy: Envejecer con dignidad.

Empecemos por el final, recordemos que el envejecimiento es una etapa más de la vida de cada persona. Sin embargo, en la sociedad actual, los ancianos perdemos parte de nuestra esencia y nos encasquillan en una burbuja que llaman: "Las personas de la tercera edad". De manera, que así, sin más allá y sin más acá, nos reducen el valor de la historia de cada uno de nosotros y por haber llegado a la vejez, otros son los que deciden, sin darnos el derecho a manifestarnos y, sin pena ni gloria, nos mandan a la casa con la figura de jubilado.

Parece como si para nuestra sociedad actual, el paso del tiempo y una larga vida, pusiera en duda la sabiduría de la experiencia, el valor añadido de tener una larga historia cargada de experiencias y aprendizajes. Privada de reconocimiento de esos valores, la persona se vuelve "vieja" y eso la condena a envejecer sin éxito.

Por otro lado, muchas veces se ve a los ancianos solo como persona en una etapa final de su vida que menoscaba sus facultades. Eso las infantiliza, sin valorar el recorrido vital cargado de experiencia que conlleva a envejecer. De modo, que cuando las personas viven en un entorno lleno de trabas e inconvenientes, eso les impiden envejecer con dignidad...

Para no hacer más largo el asunto, porque lo que nos ocupa es el tema de cómo envejecer con dignidad, sin embargo, teníamos que decirlo, que existe y persiste, el trato inadecuado hacia los ancianos, tales como: abandono, aislamiento, exclusión social, desamparo, violación de sus derechos legales y privación de la toma de decisiones tanto en el ámbito social, como familiar.

A lo antes dicho, lo vamos a resumir como una ausencia de

respeto e igualdad por razones de edad.

Envejecer con dignidad, es ir adaptándose tranquilamente a la pérdida de capacidades, sin importar la edad que se tiene. Lo importante es valerse por sí mismo, tratando de molestar lo menos posibles; procurando mantener una elevada autoestima, una actitud positiva y respetuosa, tratando bien a la gente. Ser amable, porque eso genera una paz interior y una buena salud emocional.

En mi muy humilde reflexión final, me viene a la memoria el filósofo y matemático griego, Pitágoras, quien dijo en una de sus famosas frases: **“Envejece bien, quien ha vivido bien”**. Pues bien, parafraseado a Pitágoras, podemos afirmar en los tiempos actuales: **“Envejece con dignidad, quien ha vivido con dignidad”**. Vivir con dignidad, es cuidarse y prepararse para no molestar a los demás, excepto que se presente un caso de emergencia extrema...

Aparte de lo antes dicho, para envejecer con dignidad, hagamos ejercicio, tratemos de comer para vivir y no vivir para comer, así evitamos el sobrepeso. Dormir, más o menos, siete horas. No fumemos ni nos intoxicemos con alcohol. Mantengamos la presión arterial entre 8 y 12 y el colesterol bajo. Y, por supuesto, vivir alejado de la tristeza, manteniendo un estado de ánimo optimista.

Para finalizar, realmente no sabemos si después de la muerte hay vida, lo que sí sabemos es que antes de la muerte hay vida y esa es una razón poderosa para envejecer con dignidad.

Gracias por invertir su valioso tiempo en leerme, ojalá se sienta gratificado por la inversión del mismo.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva