

Envejecer no es una enfermedad, es el curso natural de la vida

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, una frase del escritor uruguayo, **Mario Benedetti**, la cual, dice así: «**Aquí no hay viejos, solo nos llegó la tarde. Viejo es el mar y se agiganta. Viejo es el sol y nos calienta. Vieja es la luna y nos alumbra**». Ahí está la frase de Benedetti, como para acogerla por su gran autenticidad. Pero además, tenemos otra frase de **Pablo Picasso**, tan verídica como la de Benedetti, la misma, dice así: «**Uno empieza a ser joven a la edad de sesenta años**». En lo personal, estoy convencido, que cualquiera que deja de **aprender** es **viejo**, bien sea que tenga **veinte años u ochenta**. Pues bien, todo aquel que continuamente esté **aprendiendo y creciendo** como persona, se mantiene **joven**. De modo, que **envejecer, no es una enfermedad, es el curso natural de la vida**.

Así que, sin más preámbulo, la frase «**ENVEJECER NO ES UNA ENFERMEDAD, ES EL CURSO NATURAL DE LA VIDA**», implica que el envejecimiento es un proceso biológico, psicológico y social que ocurre a lo **largo de la vida**, mientras que una enfermedad es un estado **patológico** que afecta a una parte de la población.

Fíjense en esto nada más, **La Organización Mundial de la Salud (OMS)**, promueve la idea de «envejecimiento activo y saludable», que busca optimizar las oportunidades para mantener la salud y la **calidad de vida en la vejez**, no tratarla como si fuera una **patología**.

Es muy diferente, el término **envejecimiento** al término de la **enfermedad**... Envejecimiento: Es un proceso natural, universal e inevitable que ocurre a lo largo de toda la vida; en cambio, el término enfermedad: Es una condición **patológica** que afecta a una parte de la población en un momento determinado, no a todos por igual. Dicho en pocas palabras: El envejecimiento es un proceso biológico normal al igual que la **adolescencia o la adultez**.

Dentro del contexto **estoico**, los más importantes pensadores de ésta filosofía (Epicteto, Marco Aurelio y Séneca), veían la vejez como una etapa natural de la vida, digna y valiosa, si se vive de acuerdo con la **naturaleza y la virtud**, que conlleva a aceptar los cambios y a enfocarse en el propio **desarrollo interior, la sabiduría y la tranquilidad**.

En resumen, tenemos que aceptar el envejecimiento con sus achaques, como parte del **ciclo biológica de la vida**.

Para finalizar, la vejez es la etapa de oro para encontrar la **tranquilidad interior**, centrando la atención en el mundo **interior y el silencio**. Además, la senectud es el momento ideal para disfrutar el **presente con reflexión, paz y serenidad**. Consciente, en que **envejecer no es una enfermedad, es**

el curso natural de la vida.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva