

MI VEJEZ, UN MENÚ QUE YO DEBO ELEGIR

O... “cómo vivir muchos años con dignidad y calidad sin envejecer en el intento”

Prólogo

En 2010, poco después de cumplir 60 años y cuando presenté el libro “Vivir sin Envejecer XII”, escribí un prólogo que me pareció y a mí a muchas personas *diferente*. Te lo transcribo y seguidamente te compartiré mis actuales, agudas y profundas observaciones y vivencias al respecto del...envejecimiento:

Es muy curioso. Los primeros recuerdos que tengo de mi padre eran cuando él tenía 30 años... ya me parecía bastante crecido, es decir casi un viejito.

Realmente viejita era mi abuela Tana (Atanasia), quizá por su forma de vivir buscando la salvación o por el tiempo que pasaba en la iglesia; mi abuela Chicha (Narcisa), a pesar de quizá tener la misma edad que la primera, no me daba la impresión de ser “viejita”, pues ella viajaba mucho, venía del

D.F. a Guadalajara a visitarnos con cierta frecuencia, olía siempre a Ramillete de Novia, un perfume de ese entonces, ataba cajas, empacaba la ropa, corría por la estación del tren, pues viajaba en el Pulman o en otras ocasiones en autobús, en especial en la línea “Tres Estrellas de Oro”, ahora desaparecida.

Mi abuela Tana me mencionaba cada vez que tenía la oportunidad que si cometía pecados, las “llamas eternas del infierno” me quemarían en una eternidad (no me quedaba claro el concepto de “eternidad” pero de verdad me aterraba)

Mi abuela Chicha preparaba el más delicioso café con leche que tengo memoria; con ella pasaba buenas temporadas primero en México D.F, luego en Zitácuaro y finalmente en Cd. Guzmán, pues por motivos laborales de mis tíos –sus hijos- hizo esos movimientos. Tengo aún la imagen de la taza, bastante grande por cierto, la cual tenía un asidero demasiado pequeño según mi apreciación al compararla con el resto de la misma. Tenía tres líneas doradas paralelas que rodeaban todo el cuerpo de la taza. Me servía el café en el que aún flotaban algunas

partículas del café molido, mientras una columnilla de humo me invitaba a sorber con cuidado el primer trago.

Ambas murieron bajo mi cuidado en alguno de los asilos que he operado: las dos murieron ya viejitas. No recuerdo su edad en ese momento.

Ahora mi padre tiene 84 y no es viejito porque es muy activo, coqueto, requetere religioso y panista hasta la médula de sus huesos, sin embargo, el paso de los años le ha restado estatura...

Mi madre murió en 1999, octubre 2, exactamente dos meses antes de presentar por primera vez FIL'Abuelos. La sigo extrañando. Ella tampoco murió viejita.

Hay cosas que me quedan claras precisamente ahora en que he llegado a la tercera edad (méndigo término que seguramente lo inventó un tipo que fue viejito desde que nació).

Al yo cumplir 15 años me sentí... adulto... ja ja ja (en ese tiempo, el llegar a esa edad se marcaba la diferencia entre niño y adolescente): la verdad es que solamente por conocer la verdad acerca de ciertos "secretos" que permanecieron ocultos durante mis años anteriores me llegué a sentir casi "adulto". Te comparto algunos de esos "secretos": el Niño Dios no trae juguetes. No es "malo" pronunciar la palabra "embarazo"; tampoco los niños los trae la cigüeña. La explicación del porque las mujeres hacen pipí sentadas y los hombres de pie me llegó unos dos años después...quizá tres.

Me carcajeo ahora de mi candidez.

Sin embargo algunos cambios se presentaron en mi anatomía: vellitos por aquí y por allá utilizaba tallas más grandes en camisa, calzado y pantalones.

Los años pasaron un más y más "secretos" fueron develándose poco a poco, algunos por la explicación en especial de mi madre, pero los más por los compañeros de la escuela. Un par de veces la aclaración o enseñanza la recibí de alguna chica de menor edad que yo, pero por supuesto más "despiertita".

A pesar de lo anterior, yo no me sentía ni adulto, ni niño, ni adolescente, sino solamente yo, Pepe Valencia y, desde luego que tuve en una infinita cantidad de ocasiones fingir conocer

sobre tal o cual tema acerca del cual mis amigos, compañeros o interlocutores hablaban y dominaban.

Ha pasado esto que llamamos tiempo, lo he medido en años por la influencia de todo el mundo, todo lo que me rodea, mas sin embargo me siento perfectamente igual que cuando cumplí los 15 años, sólo que con una poca de más experiencia.

Siguen mis sueños, siguen mis inquietudes, los temores por perder a un ser amado permanecen en mi interior, río hasta las lágrimas por las carcajadas al ver lo que le sucede al coyote al querer atrapar al correcaminos y las peripecias de Snoopy con Charlie y su pandilla; aún me encanta el pepino con sal y limón y el bolillo (virote como lo llamaba antes al vivir en Guadalajara) retacado en un vaso con azúcar y a cucharadas: el utilizar gafas para leer y mirar canas en mi cabello no han sido obstáculo para que lo que mencionaba siga sucediendo; entonces ¿dónde o de dónde he envejecido? ¿Solamente por escuchar un poco crepitar mis rodillas al hacer una sentadilla o ver en el dorso de mis manos unas manchitas cafés? ¿Por contar ya con hasta este momento tres adoradísimos nietos? ¿De verdad es esto la vejez?

Pues no lo acepto: si me califico como anciano o como viejo porque lo que preguntaba al final del párrafo anterior, entonces no estoy envejeciendo: estoy graduándome. Mi cuerpo se está llenando de características que atribuyen a la vejez: mis ojos no ven igual que antes, tengo cada vez más y más canas, pierdo cabello, mil arrugas muestra mi cara, me levanto más veces al baño por la noche a hacer pipí, pero definitivamente no me siento viejo y ¡aguas! ¡No creas que estoy en una negación! Tengo claro en mi mente que el ser humano que digo ser no está formado o representado por este saco de piel, músculos (poquitos), cerebro (más poquito aún) y huesos, sino lo que contengo dentro del cuerpo y ¡por supuesto que ese no envejecer sino que crece, se gradúa, es decir me gradúo, crezco, aprendo, disfruto...lloro!

Así pues le doy la bienvenida a esta etapa de mi vida en la que sigo con el sabor del café de la abuela Chicha en mi paladar, de lo que viví cuando mis 15 años, de mi graduación como médico: sigo con el niño que siempre he sido y que en mil ocasiones quise ocultar para evitar que miraran mi interior; ahora me vale un cacahuete el mostrar en público un “pin” de Snoopy en mi saco al presentar una conferencia o su figura en mis calcetines, aún creo en la magia, en los sueños y en las

fantasías, todavía creo que hay gente hermosa y los malos no lo son tanto, sino que responden a los golpes que han aceptado en la vida.

Ahora es mi turno. He dedicado los últimos 11 años de mi vida a apoyar a mis queridos autores de la tercera edad en todos sentidos; ahora es mi turno colocar algunos de los renglones que bailan en mi mente cuando me pregunto: ¿soy un anciano?

Espero amigo lector que lo que se encuentra contenido en este libro afiance tus conceptos de madurez, actitud, envejecimiento, niñez y, por supuesto: amor, amor por todo lo vivo y lo inanimado.

Pepe Valencia.

60 años de vivir: de Vivir sin Envejecer

Se lee lindo ¿no? Bien, sigo de acuerdo con todo lo que escribí ahí y entonces, mas quiero decirte que el uso de frases como “edad de oro”, “edad de la plenitud” “otoño dorado” “el bello invierno de la vida” “luz del invierno”, “ocaso y glamour” y otras muchas más ¡no son mas que pinches eufemismos! ¡Sí, eufemismos! La vejez que el actual mexicano vive NO es “dorada”, tampoco es invierno ¡mugre idea de considerarnos calendarios o estaciones del año! O lo que considero peor como dice Vicente Fox “adultos en plenitud”... ¡Adultos en plenitud ni madres! PERO tampoco somos *de tercera edad*...ni discapacitados, ni a quienes tenerles lástima, tampoco atiborrarnos de medicamentos, sin embargo (¿qué quiere decir “*sin embargo*”? utilizo estas dos palabras y deberé acudir a la Real Academia de la Lengua para definirlo bien, en tanto lo hago sigo acariciando con mis emociones las teclas de mi compu) aquí va: sin embargo hay muchos factores, situaciones, experiencias que vivimos que de plano las frasecitas mencionadas nos parecen unas soberanas jaladas (de neuronas, naturalmente, por no decir pendejadas).

¿Te parece “dorado” o “en plenitud” el tener que levantarte de 1 a 5 veces al baño a orinar seas hombre o mujer y volver a la cama con la “gotita traicionera” (que luego de unos años se torna en “el chorrillo traicionero” en caso de ser hombre) justo ahí...? ¿Y tener que buscar los lentes para atinarle

al excusado? ¿De orinar sentado? ¿O tomarte 20 o más segundos para levantarte de la cama antes de iniciar el día, buscar tus lentes, colocarte el puente o las placas dentales para que al pasar frente al espejo (con lentes, naturalmente) no te veas tan...viejo (a)? ¿Qué sucede en tu mente cuando ves a una persona joven cronológicamente sea hombre o mujer mostrando esos atributos ya sean pectorales o enormes y/o succulentas pechugas, traseros de antojo y sin arrugas en toda su anatomía? ¡Por supuesto que se te antojaría el morderles, agarrarles, sobarles algo de todo eso que glamorosamente presumen y...te conformas con un “orgasmo ocular”? ¡Voy más grueso o agresivo!: ¿qué tal si cuando encuentras en un bar a una mujer que te atrae tremendamente y quizá por creerte con lana (no me digas que te ves como un Richard Gere) y con todo el temor del mundo la invitas a tomar una copa y finalmente acepta acompañarte a tu casa (quizá por *gerontofilia*) y en el camino te das cuenta que no traes o no tienes Viagra? ¡Pánico es la palabra que describe lo que salta en tu cabeza de un lado a otro!

Mujer: ¿qué sucede en tu cabeza cuando a pesar de que te maquilles a la última moda, utilizando para pagar esto la pensión de ese mes de tu difunto marido vas a una reunión o fiesta y te preguntan tu edad? ¿Y peor aún si te dicen algo como: “tengo una amiga quien vende unas cremas para las arrugas que creo que a ti...? ¿O qué sientes cuando repentinamente al toser, quizá un pujidito para acercar la silla a la mesa o por haberte echado una carcajada de cualquier chiste que escuchaste de tus amigas se te sale un chorrito de pipí?

¿Te imaginas qué nombre le puso una mujer de 77 años a los miembros masculinos del grupo Plenitud Querétaro? ¡El club de los pájaros muertos! ¿Y sabes cómo le llamó uno de ellos al grupo de las mujeres? ¡El parque jurásico!

He tenido la ocurrencia de tener un bar y llamarle “El Punto G”, pero no por lo que estás pensando ¡sino por el punto Geriátrico!

Cientos y cientos de cirujanos plásticos reciben succulentos ingresos económicos de las mujeres (¡y hombres también!) por la aplicación de botox, cirugías estéticas, aplicaciones de implantes etc., etc.

Me voy a permitir compartirte un chistesín sin el ánimo de ofender a ninguna mujer: ¿Qué le dice el ombligo a los pechos? “¡Antes tan altivas y ahora no me las quito de encima!”

¡Wow!... ¡otro wow! A mí me sucedió cuando al invitar a una chica a desayunar a un wow restaurante y anticiparme un poco a la hora de la cita, tomé un trocito del delicioso pan que una mesera de hermosos ojos, linda sonrisa y amable coqueteo dejó en mi mesa, le puse algo de mantequilla, lo

llevé a la boca y al masticarlo ¡se desprendió el puente dental “permanente” que tenía en mi boca!... ¡Uuuta! En ese preciso momento mi invitada era conducida por la mesera que mencioné a mi mesa; a ninguna de ellas pude decir nada en ese momento ¡sonreí como menso y con los dedos índice y pulgar haciendo un gesto de “espérame POR PIEDAD” corrí al baño y como era un restaurante wow le pedí al señor ese (no sé el nombre de la función de quienes están vestidos wow a la entrada del baño para caballeros) y le pregunté si tenía Kola Loka! para mi absoluta e inmensa felicidad SÍ tenía; me metí al baño, destapé el frasquito, coloqué UNA gota del méndigo pegamento mágico en el puente, sequé lo mejor que pude el lugar en donde debía estar y lo coloqué...¡uf! ¡Ahí quedó! ¡Pero también se quedaron dos de mis dedos adheridos “lokamente” al puente y a mi encía! ¡Sí, ríe, ríe, como lo hago yo en este momento! Como un rayo el señor wow trajo aceite de ese usado para las nalgas de los niños, acetona y al cabo de minutos interminables por intervención Divina (creo) en cierto momento pude retirar mis dedos de donde estaban de manera románticamente adheridos.

¡Ah sí! ¡Si te lo preguntas SÍ verifiqué el no haberme traído el puente entre mis dedos!

Al volver a la mesa en donde ella estaba, aún tenía en mis papilas gustativas el sabor de la Kola Loka, en tanto mis dedos conservaban unas manchas blanquecinas que el dichoso pegamento dejó. ¡Los huevos Benedict que ordené me supieron a plastilina marca ACME el resto de nuestra cita! tampoco pude evitar temer el que ese méndigo puente “permanente” fuera parte del desayuno de ese restaurante wow.

...El señor, el vestido wow, el de la entrada del baño me vendió el méndigo Kola Loka en 60 pesos... ¡pero no me cobró el aceite utilizado!

NO, no pretendo con estos renglones hacerte creer que la vejez es una tragedia o que es mejor nunca llegar a esta edad ¡noooo! Sino el “sembrar” en ti –cualquiera sea tu edad o género- la *n-e-c-e-s-i-d-a-d* de **planear** tu vejez desde este **p-r-e-c-i-s-o m-o-m-e-n-t-o**. Al planear TÚ esa etapa de la vida de TODOS los seres vivos de manera inteligente, aceptando que es una de las más absolutas etapas de la vida, podrás vivir cada día de tu existencia de una manera más *electiva* y no como una *consecuencia* por vivir muchos años, liberándote al hacerlo, de *depender* de alguien más y aceptar sus decisiones, sean las que fueren, esto significa: planear tu vida toda, en particular tu vejez. Esto es *gerontoprofilaxis* pura: es planear y escribir de antemano cada página del libro de tu vida, a sabiendas de que podrán haber cambios en ella y tú

harás esas correcciones o borrones, así entonces, el verdadero sentido del *vivir vivo* lo estarás escribiendo tú: NADIE MÁS.

En esta obra no busco *negar* los procesos que acompañan a la vejez, tampoco busco “perfumar” los carambazos que perciben –percibimos, corrijo- quienes estamos en esta etapa de nuestras vidas: tampoco el invitarte a pegar de brincos porque ya tienes 60 – 70 -80 -90 o más años (por favor no, que no se te fracture una pierna al hacerlo), sino a concientizarte, a *invitarte* a que dirijas tu mirada hacia esta etapa de tu vida, que primero que nada y en el mejor de los casos aceptes que serás anciano (a) en un parpadeo del tiempo, pero que tomes las decisiones Y acciones que hagan de tu vida un lienzo en el que tú seas el principal actor y nadie, absolutamente nadie coloque trazos que deformen la obra de arte que es la vida, siempre y que seas tú el artista.

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta obra a varios seres humanos MUY significativos en mi vida por varias razones:

A mis hijos pues se han integrado a aquellos seres humanos a quienes llamo “maestros”, pues hasta esta edad he comprendido que los hijos no nos fueron dados para enseñarles algo, sino para aprender de ellos. Hijos: ¡gracias por sus enseñanzas!

Por supuesto a mis amadísimos nietos Mateo, Alexa, Vicky y Sofía quienes a pesar de su corta edad han aceptado que estoy lejos geográficamente de ellos por perseguir mis sueños: gracias por su amor y el privilegio de ser su abuelo.

A mi esposa Norma, quien ha aprendido a respetar mi función en este mundo y a mantener su amor hacia mí, a pesar de mi falta de atenciones que legítimamente merece, solamente por estar yo imbuido en este rollo de sembrar una forma de vida de calidad para los ancianos de México y de quienes quieran aprovechar el mensaje. Norma, gracias: te amo.

Definitivamente a mi eternamente gratitud y amor a mi querido Rafa Lonngi, quien sembró en gran parte lo que ahora practico y te ofrezco.

A todos los que me apoyan en esta hermosa aventura: Karen, Eliza, Iraís, Nicolás, Paty, Gaby, Alex, Sarahí, Mary, Roxana y Mony Urdapilleta y Claudia, sin quienes, lo afirmo, no sería posible continuar con el sueño mutuo de difundir el concepto de “Vivir sin Envejecer”, es decir *gerontoprofilaxis*, sin permitir que me sienta en muchos momentos con el afán de darme por vencido.

Y a ti, quien me otorga el privilegio de formar parte de tu aprendizaje y aunque no lo creas del mío también, a leer esta más que obra, el objeto en el que he anhelado compartir lo que he aprendido de mis verdaderos maestros, con el deseo que sea tu vida de mejor calidad y menor, mucho menos dolor que la que ellos han vivido. Mi gratitud al colocar frene a mis sueños tu terreno fértil para que tu vejez tenga la flor de la calidad y de la dignidad que son uno de las principales metas de mi vida.

INTRODUCCIÓN

Los refranes son “chispas de sabiduría” contenidos en unas cuantas palabras. “*Los excesos de tu juventud los pagarás en tu vejez*” no es excepción de ninguna manera y busca dar a entender que todo aquello que hagas, dejes de hacer, además de trastadas y todo tipo de experiencias que realices en esa etapa de la vida que llamamos “juventud”, serán seguramente pagadas en la otra etapa de nuestras vidas que llamamos “vejez”.

Obvio que me estoy refiriendo a la etapa *cronológica* de nuestras vidas, pues hay “viejos” de 40 años y “jóvenes” de 95 años, pero esto no es lo que ocupará esta obra, si no los aspectos realmente fundamentales para tener una vida de calidad al llegar a los 60, 70, 80, 90 y más años, utilizando todas las experiencias que mis maestros (los ancianos a quienes he tenido el honor de atender a lo largo de mi vida), me han legado.

Lo anterior es representado por una palabreja que ni siquiera recuerdo haberla “inventado” yo, cuyo mérito no reclamo, pero que representa lo que *debemos* realizar a lo largo de la vida, -reitero- para tener una vejez de calidad hasta el último momento. La palabra es *gerontoprofilaxis*.

El significado es, en sí, *el prepararnos en todos sentidos para autodiseñar nuestra vejez, buscando vivir la mayor dignidad y calidad de vida posibles sin las dependencias que existen actualmente y en casi todas las culturas del mundo. Elementalmente: vivir vivo y morir vivo, pero en base a nuestras decisiones esencialmente tempranas.*

A lo largo de mi ejercicio profesional, he pasado por varias etapas, desde el atender a mis pacientes (ahora ya no me gusta esa palabra, ya que la *paciencia* es un característica necesaria del profesional de la medicina, cual sea la rama que practique y no la de la persona –del ser humano- que esté pasando por un problema o situación de salud y acude al médico para ser orientado), como decía, desde la atención de mis pacientes (ahora les llamo *maestros*, pero para evitar confusiones les continuaré en muchos momentos de esta obra diciéndoles “pacientes”); nuevamente retomo lo que decía y atendía a esos pacientes sencillamente como casos clínicos, como enfermos y pero aún: como los números que figuraban en sus expedientes o como su diagnóstico: el de la artritis, el de Alzheimer...etc. Conforme fui aprendiendo de ellos y después de investigar y comparar nuestra cultura y proceso de envejecimiento con la de muchos otros países e igualmente otros momentos

de nuestra historia, me ha quedado claro que ¡estamos en pañales en la atención de los pacientes, en especial a los pacientes de edad avanzada!

Al cabo de un tiempo comprendí los factores *necesarios* para que cualquier individuo esté conforme con su vida, su entorno y a cualquier edad.

Esta obra está basada en las investigaciones y conclusiones que hasta este momento he logrado y que seguramente en breve irán en aumento, dada la “evolución” que estamos viviendo.

Al hablar de esos factores que enseguida te mencionaré y que si fueran seguidos de cercanamente, entonces estaríamos estableciendo la gerontoprofilaxis que antes mencionaba, es decir, siguiendo los pasos que de manera no muy detallada iré describiendo a lo largo de la obra, serán seguramente los puntos o factores para tener una vejez plena, feliz, sana y sin que los años sean un factor decisivo para sea en todo sentido exitosa.

Para aumentar tu interés en estos puntos, te hago saber que al percatarme que alguien quien tiene reúne todos estos factores en su vida, sea cual sea su edad, es un individuo sano tanto mental como físicamente y la palabra “enfermedad” no forma parte de su vocabulario o le causa extrañeza cuando alguien le dice: “estoy enfermo”, ya que al contener estos elementos se es un ser fuerte en todos sentidos, sin necesidad de medicinas o tratamientos, sino que *es él su propio sanador preventivo*.

Los ya tan mencionados factores a los que me he referido en tantos momentos son:

- 1.- Salud
- 2.- Nutrición
- 3.- Identidad
- 4.- Arraigo
- 5.- Metas
- 6.- Posesiones materiales, finanzas satisfactorias
- 7.- Socializar
- 8.- Afectividad
- 9.- Sexualidad

10.- Espiritualidad

11.- Autonomía

12.- Mis cinco deseos

Quiero en este momento hacerte saber que seré lo más franco y abierto al expresar todo lo que deseo mejore la calidad de vida de los ancianos de tu vida y por supuesto de la tuya propia, ya sea en el momento presente como en tu futuro y llegues a la vejez: no me mediré, si bien no buscaré ser ofensivo, seré claro y cristalino para que no haya dudas o confusiones acerca de lo que pretendo compartirte obtenido de la vida de cientos y cientos de ancianos a quienes he tenido el privilegio de atender hasta sus muertes y te haga vivir lo mejor posible sin llegar a pagar en tu vejez los errores o excesos de tu juventud.

Pasemos pues a la descripción de cada uno de ellos; sabe amigo lector que mi mayor anhelo es de sembrar una semilla en la mayor cantidad de personas posible para que no vivan los hábitos y costumbres que arrastramos desde muchas generaciones precedentes, que no dependamos de manera ciega de los conceptos de “enfermedad” o de “medicinas y tratamientos”, donde se nos decía que el pisar el suelo descalzos nos causará amigdalitis o neumonía, en que la palabra del médico es ley, en que la ignorancia acerca de lo que sigue a la muerte es necesariamente horrible de acuerdo a los “pecados que hayamos cometido”, en que lo más valioso es el complacer las demandas y las costumbres de un grupo que llamamos “sociedad” y olvidarnos de ser nosotros mismos, de seguir lo que nos fue colocado y que representa un principio verdaderamente superior a todos esos lastres que nos impiden como ya lo mencioné: **vivir vivos y morir vivos.**

ACLARACIÓN

Dado lo endemoniadamente difícil de los dos primeros puntos, La Salud y La Alimentación, los dejaré al final para poder extenderme todo lo posible, de manera que el primer punto que expondré será *el arraigo*.

ARRAIGO

Desde que la mayor parte de los habitantes de nuestro mundo prehistórico decidieron un día dejar atrás su comportamiento nómada y encontrar un lugar donde permanecieran el mayor tiempo y lo más cómodo posible, tal vez condicionado por ciertos factores como la presencia de agua, de un clima amable, alimentos fáciles de obtener, protegidos de los riesgos existentes en ese tiempo, los seres humanos establecieron su hogar. Debo mencionar que esto se aplica a todo ser vivo: plantas y animales e incluso a seres inanimados, pero esto es tema que corresponde a otras ramas de la ciencia y no por ser tema aparte deja de ser maravilloso.

Definiendo pues un lugar en donde vivir, los padres de las familias de entonces salían a obtener sus alimentos, a llegar a acuerdos con otras personas o grupos sociales, regresaban ya el mismo día o días después a su casa... a su hogar... a su lugar de *arraigo*.

La palabra “**arraigo**” está formada por raíces latinas y significa “acción de echar raíces” dado que sus componentes léxicos son: *ad-* (hacia) y *radix* (raíz), además del sufijo *-icus, igo* (que significa relativo a).

Esto es echar raíces, sentirse pertenecer a un espacio geográfico.

Por lo anterior es tan delicioso regresar a casa después de haber disfrutado de las mejores de las vacaciones de nuestra vida: llegamos a nuestro lugar al que pertenecemos, a nuestra casa, adonde estamos *arraigados*. Ya en casa disfrutamos de nuestra recámara, de nuestra almohada, de nuestros rincones favoritos.

El valor que este factor representa en el ser humano es muy importante, ya que al carecer de arraigo se siente desprotegido, sin lugar adonde ir y realmente descansar. Algo parecido nos sucede cuando pasamos la noche en otra casa o incluso en otra recámara: al despertar nos sentimos ajenos al lugar, extraños y un tanto desconcertados por unos segundos, enseguida recordamos donde o porque estamos ahí y llega la tranquilidad.

Sentir arraigo a un lugar nos proporciona seguridad y bienestar y no se aplica solamente a la casa, sino al barrio o a la colonia, a la ciudad, pueblo, rancho o ciudad, sino al país; hago de nuevo referencia al viaje de regreso ya sea de negocios o de vacaciones, tan pronto vemos las luces de nuestra ciudad o lugar de arraigo nos sentimos más animados.

El sentimiento de arraigo se aplica también a los objetos que se encuentran en nuestra casa, como nuestro sillón favorito, la cama y el lugar que en ella ocupamos, el lugar en donde tomamos nuestros alimentos e infinidad de cosas más. Aún al estar en nuestra casa, si cambiamos el lugar en donde comemos o dormimos, pasamos por momentos no tan cómodos, lo que cambia cuando volvemos a ellos. Prueba esto y lo verás ¿acaso tu esposo está dispuesto fácilmente a dormir en el lado opuesto de la cama? ¿Acaso tú te sientes bien cuando tu esposa te manda a dormir al sillón, que por cómodo que sea NO es tu lugar para dormir en el que sientes arraigo?...hago la aclaración que no quiero tocar temas relacionados con la causa del porqué te manda al sillón, pues no soy psicólogo o terapeuta de parejas (...). Sencillamente modifica tus lugares acostumbrados y advertirás la incomodidad que esto te provoca.

Hasta este momento sé que lo tienes perfectamente comprendido, por lo tanto, el verdadero valor de este factor de los 12 que te mencioné en un principio se aplica cuando un individuo llega a la etapa de la vejez y sus familiares, en un afán de facilitarle la vida, deciden (en la gran mayoría de los casos todos los miembros de la familia, el médico o médicos, son los que toman decisiones *en lugar* del anciano, sea al padre, la madre o abuelo...) como decía, deciden cuidar de él o ella llevándolos a sus casas pasando en ellas periodos de tiempo que varían acordes a las posibilidades de cada uno de los miembros de sus familias.

Sé que en este momento estás vislumbrando lo que pretendo decir: ¡le modifican su arraigo! Con la mejor y más amorosa de las intenciones de cada uno de los miembros de la familia, le afectan uno de los factores esenciales para el bienestar de un ser humano, en este caso el o los ancianos de la misma y sin darse cuenta le despojan del bienestar que han estado viviendo a lo largo de quién sabe desde hace cuántos años: ¡le dan camas, muebles, lámparas de buró, sillas o sillones, lugares en donde comen y todo, todo es totalmente diferente al que acostumbraron quizá por décadas! ¿Qué o cuáles son las reacciones o efectos crees que esto pueda resultar de estas acciones? Estoy totalmente de acuerdo en que es una de las formas de apoyarlos y cuidar de ellos, no obstante me parece sumamente importante señalarlo en toda la medida y valor que la ausencia de arraigo les ocasiona.

Lo peor se presenta cuando *lo (los) llevan* a la casa de Enriqueta la hija y un mes después a la de Gerardo el hijo donde pasa solamente dos semanas porque viaja mucho y los dejaría solos; seguidamente *son trasladados* a la casa de Lolita pues es la soltera de la familia y tiene más tiempo para atenderlos ¿te puedes figurar todos los conflictos que significa esto para ellos en su mente y

las consecuencias que implica en su estado de salud física como mental? Comer, dormir, sentarse, ponerse de pie, ir al baño ¡vivir! (en realidad a medio vivir) en casas diferentes, alimentos diferentes, horarios diferentes, caracteres diferentes, condiciones todas diferentes.

Resultado: se colocan o son colocados con mayor fragilidad ante esa situación que muchos llaman “enfermedad”. O... ¿Qué te sucedería ti?

Otras familias deciden llevarlos a un asilo, casa de descanso, residencia para ancianos, hogar “feliz” para los abuelos, algunos de los que utilizan nombre de santos para hacerlos parecer con mayor compasión y amor por los que ahí residen. Esta decisión, en nuestra cultura mexicana no es nada fácil y representa, en la mayor cantidad de los casos una importante dificultad. La dificultad a la que me refiero cuando toman esa decisión está fundamentada en la creencia de que el hacerlo es para “librarse” de ellos, a lo cual te digo contundentemente que es una aberrante mentira, si bien es cierto que esto ocurre en muchos casos y en donde el factor económico también juega un papel preponderante, pudiese ser la mejor decisión.

En un asilo –dejémosle esta palabra- reciben en un solo lugar la misma calidad de alimentos además de que son apropiados y balanceados para sus personales necesidades, la misma calidad de atenciones proporcionadas por las mismas personas en un ambiente permanente, reciben supervisión médica y cuando la condición de alguno de ellos se altera, los familiares son inmediatamente notificados. En las casas de las familias en muchísimas ocasiones es casi imposible cumplir con las necesidades totales de los ancianos y si se esfuerzan por hacerlo, es muy probable que se altere la forma de vida de la familia que busque hacerlo.

No, no es que esté a favor o en contra de los asilos, sino que estoy a favor de la calidad de vida de los ancianos Y de sus familiares.

Continuando el tema de los asilos, hago la siguiente pregunta: ¿son una necesidad? ¿Un *mal* necesario? ¿De verdad son lo malo que se dice?

Te compartiré lo que a mi forma de pensar, después de casi 40 años (este es el año 2017) de atender ancianos en asilos en diferentes partes del México y algunas de Estados Unidos, considero debe tener ese asilo o institución para ancianos para que si lo haces, tomes la mejor decisión y beneficie a todos los miembros de la familia, pero antes quiero hacerte esta pregunta: quién es tu prioridad: ¿tu esposa? ¿Tus hijos? ¿Tus padres? ¿Tus abuelos? ¿Tu trabajo? ¿Acaso tú mismo (a)? Si respondiste que tus padres, abuelos o esposa debo decirte que estás en un error o estás confundido. La

prioridad debes ser tú siempre y por encima de todo, pues si no te provees de lo necesario no serás capaz de brindar o satisfacer las necesidades de todos tus seres queridos.

Ahora otra pregunta: ¿quién *debe* ser prioritario después de ti? ¡Definitivamente que tus padres o abuelos no! ¡Es tu pareja y luego tus hijos! ¡Enseguida tu trabajo y luego tu casa! Si no es así ¿de qué forma podrás tener tranquilidad si alteras el orden de estos roles? Conozco muchos casos de padres afligidos porque su hija se fue con el novio o porque el hijo cayó en las drogas o del esposo o esposa que engaña a la pareja con una relación extramarital ¿y sabes por qué? ¡Porque diste más importancia a otros miembros de la familia que a quien más la merecía! Sé de muchos matrimonios que se disuelven o hijos que en su madurez reprochan a los padres la escasa o nula atención, tiempo y amor que les dieron en su niñez por atender a los padres o abuelos quienes un día ¡murieron!

Existe otro factor que es también un error y se debe tomar en cuenta para decidir atender al anciano en casa: la sustitución de roles. Tu padre o madre *siempre* deberán serlo y tú su hija o hijo, así entonces, cuando ellos se conviertan en tus hijos por los cuidados que le provees y tú su madre o padre, se generarán situaciones en las que te sientas con el derecho de reprenderlos y quizá castigarlos, de rogarles para que tomen sus alimentos o medicinas en otros momentos te dejarás manipular, ¡sí!, conscientes o no, desarrollan una capacidad inimaginable para manipular y se quejan de enfermedades o dolores inexistentes y así reciben mayor atención de tu parte, comportándose como chiquillos con rabieta y caprichos.

A esta altura, estarás envuelto o envuelta en una serie de conflictos que seguramente te harán enfermar y harás realidad una máxima que cito en muchas ocasiones: *“el cuidador se acaba primero que el cuidado”*.

Otro punto: las atenciones que se le brindan en casa a los seres queridos ya abuelos ya padres están basados en sentimientos no en conocimientos ni en experiencia, pues de manera súbita te llega la urgencia de ver por ellos y lo primero que te viene a la mente es satisfacer las necesidades que *crees* que tienen, basando en lo que a ti te haría sentir bien. A esto le llamo “el síndrome del suéter”, puesto que el suéter es la prenda que la mamá le coloca al hijo cuando ella tiene frío y se lo quita cuando ella tiene calor y así le damos atenciones a los ancianos de la familia porque creemos o suponemos que es lo que necesitan. De esta manera satisfaces necesidades que no son las de ellos, sino suposiciones tuyas y, pues no cumples cabalmente con lo que ellos requieren.

Aún más: otro punto más: no podrás evitar atenderlos y en muchos, pero en muchos momentos del día tener sentimientos de culpa al preguntarte si les das lo mejor o más conveniente y no podrás ir al cine, disfrutar de una cena con tu pareja o familia, salir con amigos y si lo haces, la pasas llamando continuamente para saber qué tal están. Lo que señalo con insistencia y con mucha inquietud es que si mientras estás fuera de tu “cobijo” algo malo les sucede, los sentimientos de culpa pudieras llevarlos por días, semanas o por toda la vida. Por lo anterior te reitero otra de mis frases utilizadas en conferencias: *“el peor cuidador o terapeuta es el familiar”* pues lo atenderá por temor precisamente a vivir esos sentimientos y no por llenar las necesidades de ellos, lo que indudablemente no recibirán lo que necesitan Y merecen. Te lo ilustro de manera fuerte con esta pregunta que podrías hacerte: “Y si mueren o algo malo les sucede cuando yo no esté ¿qué podría aliviar mi dolor y sentimientos de culpa?”

Ahora yo te pregunto: ¿qué de tu vida?

Descansemos.

Con gusto te participo lo que a mi manera de ver debe tener y ofrecer un asilo para que a tu ser querido en esa etapa de su vida se le brinde dignidad y calidad de vida hasta el final:

Una residencia para ancianos o asilo es una institución adonde se llevan las personas quienes padecen ciertas enfermedades además de tener una edad avanzada, pues en casa por diversas razones no es posible brindárselas. Lo anterior constituye una verdadera solución, pues alivia de manera excelente la tensión en la familia y la calidad de vida del anciano es mejor, ya que recibe esos cuidados por parte de personal especializado.

Si decides ingresar a tu padre o abuelo a una institución o asilo DEBES estar consciente de lo siguiente:

¿Qué características deben tener esas instituciones? ¿Qué actividades deben ofrecer? ¿Verdaderamente se cumple lo que se ofrecen en su publicidad? El personal que los atiende ¿verdaderamente tiene capacitación? ¿Vocación? ¿Hay congruencia entre lo que se cobra con lo que se brinda? ¿Tienes manera de comprobar que tu ser querido ingresado en una de esas instituciones no recibe maltrato en cualquiera de sus formas? ¿Sabes qué es lo que se les da de comer?

Una institución de ese tipo NO es un armario en donde se mete al anciano y se le deja ver la vida pasar o se lo coloca en una cama o frente a una televisión todo el día. Es MUCHO más.

De manera muy general mencionaré lo que SE DEBE ofrecer y realizar en estos centros geriátricos:

1.- Arquitectónicamente deben ser adecuados, es decir facilitar y dar seguridad a los residentes al trasladarse o ser trasladados en todas las áreas del mismo.

2.- El personal que los atienda DEBE tener una capacitación continua y una característica MUY importante: VOCACIÓN.

3.- Tú tienes derecho a acceder a informes periódicos acerca de la condición de tu ser querido, así como el derecho de verificar la veracidad de esos informes con el médico de tu elección.

4.- Debes tener la libertad de visitarlos en todas las áreas de la institución y verificar que sus medicamentos, alimentos y servicios ofrecidos se otorguen verdaderamente.

5.- Debes comprender que ciertamente estas instituciones son un negocio, mas NO es inmobiliario ni de renta de espacios de vivienda o restaurante: es un negocio donde se ofrecen *servicios* que dignifiquen y mejoren la calidad de vida de los residentes.

6.- Tu ser querido NO debe ser atendido con lástima, sino con compasión, amor por el servicio, humanismo, calidez, sensibilidad y por supuesto experiencia: el que lo traten como niño o como retrasado mental es falta de profesionalismo y conocimiento. La *filosofía de servicio* provista en el lugar debe ser solamente **una** basada en los puntos mencionados

7.- Tienes el derecho de llevar un médico externo para que atienda a tu ser querido, al igual que enfermeras, cuidadores, equipo, sin que nadie de la institución te lo obstaculice.

8.- Debes tener acceso vía internet a comunicarte y observar las actividades realizadas en la institución (cámaras de video, Skype, etc.).

9.- DEBEN ofrecer actividades que mantengan a tu ser querido activo, bien presentado, desarrollando o ejercitando las partes de su cuerpo o mente que han estado escondidas o dormidas, tales como la mascoterapia, arteterapia, gimnasia mental, actividad física, terapia de validación y otra cantidad de actividades para mantenerlos en todos sentidos activos y no frente a la estúpida televisión viendo novelas o noticieros.

10.- DEBEN estar capacitados para atender las necesidades de sus residentes cuando se encuentren en situación terminal, tanto desde el punto

paliativo como desde el punto tanatológico, aliviando el dolor físico y emocional de tus seres queridos como el emocional y el manejo del duelo de ti y toda la familia.

Los anteriores son solamente unos cuantos puntos que te presento con la intención de hacerte pensar si la atención que recibe tu ser querido residente de una institución de este tipo en cualquier lugar del mundo es la adecuada, de forma contraria deberás considerar en tomar medidas para que la calidad de vida que reciba sea la que merece.

El concepto **arraigo** al que tanto menciono en apariencia se descompone cuando la familia decide trasladar a sus seres queridos a un asilo: la verdad es que si el personal de la institución tiene la capacidad, conocimientos, experiencia y en especial vocación suficiente, harán que tus seres queridos encuentren un verdadero **arraigo** en la institución y les proveerán de una vida feliz y a ti y al resto de la familia un muy agradable confort y bienestar, sin la muy difícil responsabilidad de cuidar de ellos y tomar decisiones en las que muchos de tus hermanos no estarán de acuerdo. A este respecto NO decidas llevar a tus ancianos queridos a un asilo si antes no han hablado entre ustedes y tomado una decisión de conjunto.

Ten en mente que el delegar la atención de tus seres queridos ancianos a una institución o asilo que hayas analizado, calificado y decidido, es un acto de amor: definitivamente un acto de amor hacia ellos, hacia ti y hacia la unidad de la familia. *Unidad* no implica el vivir todos juntos en el mismo lugar, sino el mirar todos hacia la misma dirección y no olvidar que la familia es unidad y amor, por más distantes que geográficamente estén.

Ahora...tú quien tienes la edad y circunstancias de tu salud que podrían requerir de cuidados las 24 horas del día ¿no te parece justo el prepararte, hacer un “guardadito” y utilizarlo para vivir el resto de tu vida en un lugar en donde se te brinde lo que mereces? Por esta razón muy específicamente hablo del arraigo, especialmente en que ese lugar al que te arraigues sea decisión tuya y no de tus hijos o nieto.

No dejes a ellos la difícil decisión de lo qué hacer contigo y tu vida cuando estés en el momento de depender. Esto es una tremenda falta de responsabilidad. Ellos tienen sus vidas y tú no tienes el derecho de alterarla sólo porque tú no lo previste oportunamente.

IDENTIDAD

Otro de los puntos necesarios para el bienestar de cualquier ser humano, es el conocer cuál es la razón de su existencia en este planeta. Sé que a menudo te has preguntado cuál es la misión o propósito de tu presencia en el mundo; desde luego que entiendo que tooodos los días nos debemos levantar, asear, desayunar, quizá llevar a los niños al colegio y enseguida al trabajo, pero... ¿de verdad llamas *trabajo* a lo que realizas para obtener dinero y así lograr el bienestar de tu familia toda? ¿Eres de los que dicen: “¡uf! otra vez lunes?” o “¿Gracias a Dios es viernes?” dicho de otra forma ¿consideras el trabajo como un “mal necesario” para lograr un estado financiero cómodo y una vida igualmente satisfactoria?

Tengo otras preguntas: ¿sabes qué quieres en tu vida? ¿Conoces tu verdadera vocación?... ¿Cuando te miras al espejo te preguntas si estás satisfecho con quien eres o con lo que haces? ¿Sabes cuál es tu misión en tu vida?

Hace algunos años, cuando conducía un programa de radio llamado “Kilómetros de Vida” (título sugerido por mi querida Grissell Vázquez, entonces directora de la estación Radio Mujer en Guadalajara México), se presentó la oportunidad de entrevistar a Facundo Cabral. Por problemas con el vuelo no pudo acudir a la cita, sin embargo envió a uno de sus representantes quien me ofreció una disculpa en su nombre y me hizo saber que me esperaba en su oficina en Guadalajara, en la colonia Chapalita; gustoso acudí y conocí a un enorme ser humano: pasamos varias horas hablando de mi pasión por sembrar la imagen de una vejez digna en México y las experiencias que él tuvo en su vida, sus pérdidas y la forma en que logró salir adelante. Después de dos botellas de un vino tinto argentino y otro chileno (cosa que me hizo reír pues le gustó mucho este último) llegamos a varias conclusiones, entre ellas una que te comparto: *“aquél que trabaja o se dedica a algo que no disfruta es un desempleado”*.

Este es el momento en que te menciono que llega el momento de la vida de muchos, desde luego al alcanzar a la vejez en que se pregunta: “¿quién soy yo?” “¿Para qué estoy aquí?” “¿Para qué sirvo?” “¿Qué de bueno he hecho en mi vida?”.

Esto se llama *identidad*.

El anciano carece de identidad y especialmente por vivir dentro de una cultura en la que se establece como prototipo de salud o de bienestar el “joven”

cronológicamente o la belleza física; en donde el individuo obeso, el anciano, el “discapacitado” como alguien quien no pertenece o no debería pertenecer a la sociedad “normal”.

No olvido aquel estúpido anuncio de televisión en donde una pareja joven y enamorada está pintando su apartamento, en tanto un anciano en una silla de ruedas estaba por ahí mirando; enseguida uno de ellos ¡también lo pinta! Con esto hace ver que el viejo ¡es un mueble más en su apartamento! ¿Y sabes qué es lo peor? ¡Que el mismo anciano así se considera o igualmente “invisible”!

Puedo seguir mentando... mentadas por ese comercial que no recuerdo qué carajos anunciaba, lo que me queda claro es que todo lo que rodea al viejo le hace sentir que su presencia llega a ser obsoleta, inútil, indeseable y ¡hasta asquerosa!

El anciano pierde su *identidad*. No sabe en su mayoría y al llegar a esa etapa de la vida para qué está en este mundo, desconoce el valor de su presencia y por supuesto que esto lo lleva a sentirse obsoleto, inútil, indeseable y ¡sucio! ¿Qué sigue? ¡Enfermedades, malestares de todo tipo, depresión, aislamiento, sentimientos de soledad, de *invisibilidad* y por lo tanto –reitero- se enferma de cualquier cosa!

En mi consulta he observado una posición desagradable en la mayoría de los casos que ya mencioné antes: el hijo lleva al padre o madre ancianos a consulta con cosas como:

-“Mi padre no come”

-“Mi madre no duerme bien”

¡Y es el hijo o hija el que habla! ¡El anciano ha perdido o dejado a un lado sus preferencias porque la mayoría de los miembros de la familia *cree* que no debe comer tal o cual cosa! Y además el médico además de darle una enorme lista de medicamentos para “curar” los males de los que se quejan sus hijos le da otra de restricciones tanto en alimentos como en emociones ¿y sabes qué es lo más lógico que piensa el anciano?... “¿entonces para qué quiero vivir si ni tan siquiera emociones fuerte puedo disfrutar?”

El abuelo o el padre anciano pierden su *identidad*.

...por *consecuencia* define que es un enfermo o caso clínico y que lo que le queda por vivir NO depende de él o de ella sino de quienes “cuidan” de él o ella: que NO hay nada por hacer.

Uno de los elementos que están contenidos en la “fórmula” en la que he reflexionado por varios años es la *compasión*. El ejercicio de esta fórmula *curaría* todos los males del mundo si se ejerciera, es la fórmula GACTAFPA*

La compasión NO es lástima, sino el colocarse en los zapatos del otro, el de percibir los acontecimientos de la vida diaria desde su punto de vista, de *vivir* esos momentos significativos en los que se vuelve a sentir miembro de una familia, productivo, amado, copartícipe e interactivo, tanto en la sociedad que lo rodea como especialmente en la familia.

Te sugiero fuertemente que te coloques en los zapatos de los ancianos de tu familia y si no los hay, en los de cualquier viejo que conozcas... ¿Qué sientes? ¡Ok! ¡En los zapatos del limosnero anciano y maloliente que te solicita “una ayudita por el amor de Dios”! ¿Crees acaso que pide limosna porque tiene necesidad sólo de dinero?, ¡Sí por supuesto! Pero su mayor necesidad ¡es la de sentirse de nuevo *significativos* en la vida de los que pasan a su lado! ¡Prefieren una sonrisa a una moneda, pues la sonrisa los acerca a la vida y a la *vigencia y a la identidad*!

Por unos segundos cierra los ojos y siente, percibe, colócate *dentro* de los sentimientos del anciano de la familia... ¿lo percibes feliz? ¿Pleno? ¿Amado? ¿Satisfecho por lo que ha logrado en su vida y en la familia? ¿POR SÍ MISMO (A)? Si es así, te felicito, pues eres uno de esos raros casos en que esto existe, pero si no es así es el momento de empezar a pensar en lo que harás y cómo desearás sentirte cuando llegues a esa edad y te prepares en todos los sentidos.

“El ser humano nació para trascender y no para depender”

No es posible trascender sin identidad o sin historia personal *vigente*.

Atiende en el momento presente la *necesidad* de identidad de tus seres queridos en edad avanzada y estarás sembrando la presencia de identidad en tu futuro, puesto que es TU responsabilidad.

Identidad es ser uno mismo. Es no permitir que alguien critique tu forma de vestir o de ser, de comer o de divertirse; es sobreponerte a muchos de esos hábitos y costumbres que nos han acompañado por muchos decenios, en los que las ancianas *deben* utilizar vestidos negros y con bolitas blancas, del cuello al piso, no decir “malas palabras” no mostrar sus sentimientos, ser sumisas o calladas, aceptando todo lo que las costumbres (estoy totalmente de acuerdo con Ricardo Arjona cuando menciona que lo peor que existe es seguir con las costumbres y hábitos); identidad es atreverse a romper con todos esos

lastres y atreverse a ser uno mismo, ya de 60 o ya de 100 años, valiéndoles un carajo los comentarios (envidias) de cualquier otra persona.

¡Ja! Es curioso reconocer que el que te critica es en realidad un admirador, un envidioso, pues no se ha *atrevido* como lo has hecho tú.

Identidad es vida, es valor, es presencia, es vigencia...es amor, amor por uno mismo. Amarse a uno mismo es una regla básica para tener identidad y trascendencia. ¿Y sabes qué es también muy importante a este respecto? ¡El que siempre y que conserves tu identidad, serás un ejemplo! ¡El mejor legado a tus hijos y nietos!

¡La identidad no es sepultable, es perenne, pero lucha tú por mantenerla *vigente!*

*Esta "fórmula", GACTAFPA significa: Gratitud, Amor, Compasión, Trabajo, Actitud, Fe, Perdón y Aceptación. Será detalladamente explicada más adelante.

LAS METAS

Hay una bella bendición Budista Tibetana que es utilizada cuando se presenta el momento de una despedida y dice así:

“-Que Dios te otorgue TODO lo que desees y anheles, menos UNA cosa”

Por supuesto que en este momento te preguntas cuál es esa cosa y por supuesto que la misma pregunta se le hace al que la ofrece. La respuesta es: *cualquier cosa o meta, pues en tanto luches por obtenerla o alcanzarla, serás más feliz: tendrás algo por qué vivir.*

Ciertamente al formar parte de una sociedad y una familia, surgen las necesidades de educación para cursar una carrera y posteriormente ejercerla una vez obtienes el título, rentas y equipas la oficina, contratas al personal que consideras necesario e inicias publicitando tus servicios, etc., solamente que como siempre me nace la pregunta: ¿es esa profesión lo que consideras la apropiada para ti?

Conozco muchas, muchas personas que una vez se curan la cruda de la fiesta de graduación, perciben la sensación de ¿qué sigue ahora? ¿Qué hago pues mi vida de estudiante ya se acabó? Por azares del destino me he encontrado con algunas de esas personas después de muchos años y les pregunto cómo les fue en su ejercicio profesional (la mayoría de mis compañeros de generación ya están jubilados) y su respuesta es simplemente “-pues bien. “Ya estoy jubilado y de no sé qué hacer”. Otros me dicen: “-tarde me di cuenta que la medicina no era mi vocación, sin embargo como era lo único que sabía hacer, continué hasta el momento presente y aún no sé para qué soy bueno...si es que soy bueno para algo”...Escucho innumerables veces los siguientes comentarios: “¡gracias a Dios ya es viernes!” o: “¡Uf! ¡De nuevo lunes!””, traigo de nuevo a colación lo que Facundo Cabral y yo comentamos una tarde de un día de mucha luz que en renglones anteriores ya mencioné: *“el que se dedica a hacer algo que no disfruta o no le gusta es un desempleado”*.

Frontalmente te pregunto: ¿lo que haces o a lo que te dedicas en este momento de tu vida te hace feliz? ¿Disfrutas de ello? O por lo contrario ¿lo consideras una necesidad para traer el sustento a tu vida? Por favor piénsalo antes de responder: visualízate a cada mañana luego de levantarte... ¿lo haces sonriendo de gusto porque lo consideras una nueva oportunidad para crecer

y realizar tus sueños? ¿Perseguir tus metas? ¿Crear? ¿Innovar? ¿Poner en claro tus ambiciones y *metas*?

En lo personal la palabra *trabajo* no debería entenderse como:

“Aquello que se *debe* que hacer como obligación para recibir un pago”

Sino:

“Trabajo es aquello que al realizarlo nos permite expresar nuestra vocación y al hacerlo por añadidura recibimos una satisfacción económica”

El ser humano... no, no solamente el ser humano sino ¡todo ser vivo en la medida que tenga *metas* -además de otros factores que mencionaré más adelante- es feliz! ¡Todo, absolutamente todo lo que es vivo o aún inanimado tiene una misión o meta en la vida!

¿Cuál es tu sueño más anhelado en toda tu vida? Y si no lo tienes ¿por qué no lo tienes?

Y si ya lo tienes ¿por qué no establecer otra meta, otro anhelo por hacer real, otra creación, otra cúspide por conquistar?

Esta obra no es de superación personal ni para darte consejos para bajar de peso o mejorar tu vida sexual ni nada por el estilo, sino mucho, mucho más: ¡hacer de tu vida una obra de arte al punto que en cuanto la contemples en cualquier momento, incluso muerto, te sientas orgulloso (a) y una lágrima de satisfacción y orgullo rueda por tus mejillas, hasta detenerse en tu sonrisa!

En este momento y con la emoción que me causa el imaginarme en ti una expresión de intensidad y –lo deseo profundamente- de motivación, me nace esta pregunta: ¿Qué es una meta?... ¿se vale que en un libro de esta naturaleza se deje al lector esto como tarea? ¡Sí, sí se vale! En lo personal una meta es algo que te motiva a vivir, a partirte la madre para lograrlo, en seguir y seguir tras ella a pesar de que escuches comentarios negativos, que en realidad contienen sentimiento de envidia; una meta o perseguir un sueño es algo que te podría causar insomnio y en la oscuridad de la noche en tu cama, te hace sonreír al mirarte en el proceso, en el trayecto y al realizarla y todo esto sin lastimar a nadie ni a nada... una meta o perseguir un sueño nos coloca en la categoría de creadores, de innovadores, de rompedores de paradigmas y hábitos, costumbres que tienen como nombre real carga, obstáculo, trampa y desánimo; así pues te digo:

“Sueña en grande, MUY en grande, apunta alto, MUY alto y cuando escuches comentarios o críticas que contengan cosas como: es imposible, es un loco, no lo logrará, es porque vas en el camino correcto”.

Ten en mente también que las críticas de otros emiten, contienen solamente expresiones de envidia.

Igualmente recuerda que *“todo adulador es un enemigo oculto”* (Se la pirateé a mi cuate Solón).

Algo que me parece “curioso” es que cuando te esmeras sobremanera e incluso empeñas tu alma para lograr aquello en lo que crees y no es de la “satisfacción” o “aprobación” de los demás, eres llamado terco, descerebrado, tarado e incluso idiota, mas cuando lograr hacer realidad ese sueño y alcanzas la meta deseada, los mismos que te criticaban enseguida te llaman tenaz, tipazo, persistente, luchador triunfador, etc. Curioso ¿no?

Aprovecho este instante para aplaudir a Nicola Tesla el genio realmente genio y además noble quien persiguió sus sueños, los hizo realidad y otros se los robaron...no cabe duda que cuando uno quiere obrar con nobleza otros muchos toman ventaja de esa bella característica, se aprovechan de ella y lo llaman a uno “pendejo” ¿no es así sergio? (minúsculas) (Él sabe porque lo digo)

Así entonces definimos que en tanto tengas metas y autonomía o libertad (otro de los puntos que tocaremos más adelante) serás feliz, pues:

“Es preferible morir en el intento buscando lograr una meta, que llegar al momento de tu muerte y lamentarte por no haberlo al menos intentado”

Metas son incluso éstas y otras quizá del orden afectivo, espiritual material, escribir un libro... etc.

Así entonces dejamos de ser nosotros, abandonamos la mayor parte de nuestros sueños o metas y seguimos las establecidas por los demás: vivimos para complacerlos y aquello que establecieron.

Ahora, quiero dejar muy en claro la diferencia entre *metas* y *competencia*. Las verdaderas metas son propias, la competencia es el afán de ser, lograr o poseer más que el vecino, el hermano, alguien más, ya que las metas son personales, individuales, propias. Seguramente podrías adquirir un mejor auto que fulano de tal, una pantalla curva de 100 pulgadas o viajar en tu propio jet, mas las verdaderas metas, los verdaderos sueños son las que nos hacen sentir mejores seres humanos y en la mayoría de los casos no nos damos

cuenta de ellas sino cuando es un poco o mucho tarde, como el caso que de un paciente que tuve hace años, un moribundo millonario que todo lo que quería era decirle a su esposa difunta que la amaba, pues nunca lo hizo cuando en vida; le ayudé a visualizarla y animé a decírselo en voz alta, cosa que hizo con llanto y mucha, mucha emoción. Murió dos días después.

Don Armando era poseedor de una enorme fortuna, enfermo y grave quien al final de su vida lo que más anhelaba era una copa de cognac mientras el estúpido médico que le atendía se lo había prohibido y los...familiares siguieron sus científicas instrucciones hasta que murió...murió con las ganas de tomar una copa o un trago de cognac: *lo más caro que existe es aquello que no puedes adquirir ni siquiera con dinero.*

Persigue tus metas, sueña en grande y busca a toda costa hacerlos realidad y ¡no te importe que sean materiales, pues las posesiones materiales nos hacen saber de qué somos capaces, pero no las confundas con la competencia!

En muchos momentos de mi vida, al estar cercano a personas en una condición terminal, les he preguntado qué es lo que más anhelan en ese preciso momento de su vida y no te puedes imaginar la variedad de cosas que he escuchado y por ello afirmo que el “si hubiera” Sí existe, puesto que cuando estamos cercanos al momento final muchas cosas pasan en nuestras mentes. Dicen por ahí que cuando estás en una situación cercana a la muerte, digamos en especial un accidente, pasa frente a ti una serie de imágenes como una película toda tu vida; con esto no estoy de acuerdo. Sé que pasa frente a ti todo aquello que no has hecho, todos aquellos perdones no otorgados o recibidos, todas aquellas situaciones que tiene como denominador común un “si hubiera” y el temor de morir sin realizarlo te acongoja.

Una meta muy poderosa es perdonar. Ten esto en cuenta

Entonces y tampoco dejes para mañana lo que puedes hacer hoy: no permitas ir a la cama sin decirle a quien amas que le amas; no dejes de perdonar u ofrecer una disculpa cuando entiendas que has lastimado...no vayas a dormir sin planear lo que harás el día siguiente...la semana siguiente...el resto de tu vida y sobre todo *agradecer* a quien sea el objeto de tus creencias por el privilegio de haber tenido un día más para realizar tus ideales, perseguir tus metas y continuar soñando...planeando.

Tampoco te preocupes si no las logras, pues preocuparse es tiempo perdido. Toma un descanso, revisa los procesos que has realizado para hacer

ese sueño realidad y tal vez debas utilizar otro camino, ya que no hay plan B, sino trayecto B o C, probablemente D... pero ¡nunca desistas!

Ten esto en mente:

Querer es creer, creer es crear, crear es crecer y hacer crecer a todos en tu entorno”

Igualmente recuerda que:

“Una mariposa no es sino un gusano con experiencia”

POSESIONES MATERIALES

El saber que eres propietario de un inmueble, de un apartamento frente a la playa o de una cabaña en el bosque, de un auto como lo deseas, de un reloj muy especial, el satisfactorio proceso de ir de compras y adquirir la ropa que te hace sentir elegante y cómodo sin mirar el precio, de ir al restaurante de moda e igualmente pedir lo que te atrae y parece más delicioso sin mirar la lista del lado derecho del menú ¡por supuesto que son satisfacciones y es otro de los elementos que el ser humano requiere para sentirse bien consigo mismo, en su trabajo y con sus grupos familiar y social!

¿Recuerdas el placer que se siente cuando estás abriendo la caja que contiene aquello que tanto deseaste por mucho tiempo y lo examinas, lo ves de nuevo y otra vez, sin darte cuenta de la enorme sonrisa que muestra tu cara? ¿El olor a auto nuevo al salir de la agencia? ¿Qué se siente? ¿Te lo estoy recordando? ¡Pues disfrútalo de nuevo! Seguramente esto haya forma parte de una de tus metas, lo que te llena de inmensa satisfacción, pues representa el resultado de tus esfuerzos por obtener algo que es *tuyo*: es el *premio* a tu trabajo a tu tenacidad y fe en ti mismo (a) ¡Ah! ¿Compraste aquél vestido que durante muchas semanas o meses veías en el aparador y te figurabas vistiéndolo y recibiendo las miradas de hombres y mujeres al caminar por la calle? ¿Qué tan satisfecha te sientes?

Ahora, el lado opuesto: adquieres ropa económica o de segundo uso pues tus recursos económicos son limitados, viajas en camión, entiendes que lo que te pagan no es lo que mereces sin embargo no discutes ni haces nada por mejorar, pues consideras que es mejor tener algo en la mano que promesas de negocios o de sueldos que no se cumplen; renuncias a la posibilidad de ir a algún restaurante porque “es sólo para ricos” o peor aun cuando aceptas esa frase falsamente atribuida a Jesús que dice: “¡¡si ambicionas más de lo que tienes o recibes para comer, vestir y vivir, es pecado!!”...

En un punto de vista muy personal, ya que he vivido infinidad de contrastes financieros a lo largo de mi vida, te comparto que la “la pobreza no existe, pero la actitud de ser pobre (económicamente hablando) sí”. Adopta la frase de Mike Todd que dice: “Nunca he sido pobre, solo he estado sin dinero. Ser pobre es un estado mental y no tener dinero es una condición temporal” En la medida en que subestimes tu capacidad para lograr los beneficios que aporta la riqueza económica, serás y vivirás una situación financiera mediocre. Tengo en mi memoria aquellas películas de Pedro Infante, Sara García, Chachita y Prudencia Grifell en las que la miseria era un denominador

común y los actores de todas esas películas dejaban una marca difícilmente borrable de que el mexicano es (debe ser) pobre, la pasa rogando a Dios le dé dinero, constantemente borracho, llorando y sufriendo (disfrutando...zona de confort) de su pobreza y miseria, enfatizando que los que tienen dinero y poder son “malos” y aceptan ser humillados por ellos...lágrimas, drama, escasez, limitaciones, alcohol, cigarros acompañando esos momentos y ¿sabes qué? ¡Lo dimos por sentado y admiramos a todos los personajes que esos actores interpretaban! La “terrible verdad” fue que todos ellos vivían MUY bien económicamente hablando, pues incluso Pedro Infante se mató en su avioneta propia! ¡No era alcohólico! ¡En tanto muchos, muchos mexicanos aceptaron la idea de que ser y vivir en pobreza es una forma de alcanzar el “cielo”!

Tener riqueza económica no es ni “pecado” ni es “malo”; el amor por el prójimo inicia por el amor por nosotros mismos y no podemos ayudar, impulsar, motivar a nadie si no empezamos con nosotros mismos y es absolutamente innegable que el poseer un soporte económico nos permite brindar ayuda.

En muchas de mis conferencias pregunto al auditorio me compartan quiénes son las 3 o 5 personas más importantes de sus vidas y la gran mayoría responde cosas como: “mis hijos, mi madre, mi padre, mi esposo...” enseguida les pregunto ¿dónde están ustedes? ¡Si te sacas el bocado de tu boca para alimentar al hambriento en cualquier momento morirás de inanición y el “hambriento” seguirá viviendo, manipulando y pidiendo!

Calma...calma. Tener, poseer es fabuloso, pero ¡ajo! Nunca permitas que lo que has adquirido maneje tu vida. Nunca permitas vivir para alimentar aquello que consideras “tu posesión”. Te invito a leer el profundo poema de Víctor Hugo que llamó “Te Deseo” en donde coloca muy atinadamente que en algún momento debes colocar frente a ti tus posesiones y hacerles saber que eres tú quien las posee y no al revés, pues vivir para mantenerlas arruinará tu vida y de quienes te rodean y dices amar.

Luce y disfruta aquello que consigues con tu trabajo o mejor dicho con la expresión de tu vocación, haciendo lo que amas y eso para lo que naciste; percibe el delicioso aroma de ese perfume que compraste; alimenta tu espíritu cuando vistas ese traje hecho a tu medida, disfruta de las vacaciones que compraste después de un año de trabajo, de exprimir tu inteligencia, tus capacidades y sobre todo tu vocación, mas algo muy importante: nunca permitas que nada ni nadie establezca para ti una forma de vida; aguza tus sentidos, el mundo está lleno de engaños y mentirosos y tipos que se

aprovechan de tu nobleza y amor y enseguida te consideran ¡pendejo! y hacen su mundo y su riqueza material basado en lo que les has regalado.

¡Eres más de lo que imaginas! ¡No naciste para pedir limosna! No naciste para ser mediocre ni un personaje de esas novelas en las que el tener limitaciones te convierte en el “héroe o heroína”. *Decreta* ser rico materialmente, visualízate conduciendo el auto de tu preferencia o sueños, disfrutando de los platillos que alguna vez has visto en las películas... TODO lo que ves y consideras “inalcanzable” alguna vez sus protagonistas pensaron de la misma forma. Personalmente admiro a Sylvester Stallone por haber logrado su serie de películas Rocky cuando sus recursos económicos eran cercanos a cero, igualmente J. K. Rowling con su serie de Harry Potter... la real pobreza –insisto- está, reside en la que aceptas y decides vivir; entonces ¿por qué no *decidir* ser económicamente rico?

Repito la frase de Mike Todd: “Nunca he sido pobre, solo he estado sin dinero. Ser pobre es un estado mental y no tener dinero es una condición temporal”

Debemos vivir en base a *decisiones* y no a *consecuencias*.

Las decisiones las tomas tú; las consecuencias son producto de la decisión de muchos otros, de muchas costumbres y hábitos que en su mayoría están atiborrados de lastres.

El presente punto está representado por las *posesiones materiales* y la importancia que tienen en tu vida diaria y en tu vida total.

En la medida en que te sientas satisfecho por desear, perseguir y lograr ser propietario de aquello que te haga sentir feliz, forma parte de los 12 puntos elementales para que te sientas bien contigo mismo (máxima prioridad) y con los demás.

Ve y obtén aquél objeto material que te hará sentir bien. No lo hagas a crédito. Y enseguida disfrútalo a cabalidad mientras vivas, pues no lo llevarás contigo cuando mueras.

¡Felices logros materiales!

Ahora, la dolorosa realidad: especialmente en nuestra cultura mexicana, está *establecido* –y lo aceptamos- que debemos esforzarnos, trabajar hasta donde nuestras fuerzas y deseo de perseguir sueños nos alcancen; lograr un bienestar económico para enseguida ¡heredarlo! Ya sabes que nos soy “medido” con mis expresiones o palabras por lo que digo: ¡qué poca madre! ¿Trabajar para que otros disfruten de nuestros logros

económicos? ¿Para que ellos no vivan las limitaciones y penurias que nosotros a lo largo de toooda nuestra vida? ¡NI MADRES! ¡Que se pongan a trabajar! ¡Que nuestros hijos y nietos finquen en base a sus *propios esfuerzos* el bienestar que merezcan! Sí ayudémoslos en sus momentos de dificultades y crisis pero NO se los resolvamos pues en la medida que hagamos eso, crearemos codependencias, sentimientos de culpa, de obligación, de responsabilidad mal entendida y quizá eso nos conduzca a situaciones muy incómodas entre nuestros hijos y nietos y nosotros y lo que es peor: rupturas familiares, discusiones entre hermanos, alejamientos, resentimientos, procesos estúpidos procesos legales con la finalidad de establecer “igualdad y justicia” al querer repartirse los bienes materiales que dejaste.

Establece límites para ayudar *sin esperar que te paguen*, pero limita esa ayuda; en tanto lo haces disfruta tus logros y mantén en mente esta frase que utilizo como título de conferencias que he dado a lo largo del País:

“Si tú no vuelas en primera clase, tus herederos lo harán”

Es tan frecuente ver que los abuelos son tan visitados por sus familiares cuando están vivos y tienen recursos económicos y tan pronto establece un testamento o hereda en vida, paulatinamente deja de recibir esas visitas.

Hace años un querido amigo quien vivía con cáncer de próstata y su pronóstico médico era malo a corto plazo por las metástasis a hueso que ya existían y decidió heredar en vida. Hasta ese tiempo recibía todos los días la visita de sus hijos, quienes se turnaban para verlo por la mañana y por la tarde; por la noche tenía una enfermera: su atención era excelente.

Llegó el día en que firmó frente al notario quién tendría cada una de sus propiedades, dineros, direcciones de negocios, etc. A partir de unas 6 semanas de ese momento, las visitas de sus hijos (léase herederos) se fueron haciendo cada vez más espaciadas hasta que finalmente eran una o dos al mes por un breve espacio de tiempo. Se acabaron las salidas al restaurante y las celebraciones por cualquier tipo.

Cayó en una profunda decepción y por supuesto se deprimió al grado de llorar conmigo expresando el dolor que le causaba haber descubierto el real “amor que por él “sentían sus hijos”. Eso me causó mucha indignación y empecé a planear algo... en víspera de su cumpleaños cité a todos los hijos a participar de una carne asada que yo organicé con cervecitas, salsas, chorizo, cebollitas y algo que le gustaba mucho a él: el ron –el roncito, como lo decía él-. Y sí, todos acudieron unos puntuales otros no tanto la cosa es que estando

ya en pleno festejo, luego de la tradicionales “mañanitas”, soplar las velas y cortar el pastel, esperé yo el momento preciso le dije a mi amigo en voz alta:

-“Oye...y ¿dónde quedaron tus centenarios (*) que me mostraste aquella tarde en que hablamos tanto de tus recuerdos y de tu vida? Eran un buen bonche ¿verdad?”.

Él, por una fracción de segundo se mostró sorprendido, pero supo componer su expresión facial al comprender el sentido y contenido de mi pregunta e inmediatamente mostró una pregunta en su cara toda y frotando su mentón siguió con la mirada buscando recordar dónde estaba esa supuesta colección de centenarios.

Mágico momento.

Todos dejaron sus copas sus cervezas y enseguida -no sin antes mirarse entre ellos-, le preguntaron:

-“¿Tienes centenarios papi?”

Una de las hijas dijo:

-“Ay papito (...) ¡qué guardadito lo tenías!”

Obvio, sí, obvio, respondió que sí, pero que no recordaba dónde los había dejado, pues había pasado mucho tiempo de eso y no lo tenía fresco en su memoria. Concluyó diciéndoles que tan pronto los encontrara se los haría saber, pues era una buena cantidad de ellos.

Y ¿qué crees? ¡Las visitas nuevamente se hicieron frecuentes por parte de todos los “amorosos hijos”!.

Semanas después, entre “roncito y roncito” nos carcajeábamos él y yo por esa puntada. En un momento de un día, me abrazó por un largo rato y me dijo:

-“Eres un cabrón, no sólo te considero mi amigo sino también mi hijo... ¡gracias por todo!” Enseguida me besó la mejilla a la vez que una lágrima corría hacia abajo por su rostro.

Murió pocas semanas después, acudí a su funeral y en el mismo uno de sus hijos me preguntó si yo sabía dónde estaban esos dichosos centenarios...no me atreví a decirle la verdad y respuesta fue “no, no lo sé”.

(*) Los centenarios son monedas de oro con valor de 50 pesos acuñados en 1921 para celebrar el primer centenario de la Independencia de México; se suspendió en 1931 y posteriormente se reanudó en 1943, debido a la demanda de monedas de oro de pureza 0.900. No se volvieron a acuñar.

SOCIALIZAR

La enfermedad más frecuente que encuentro en los ancianos es *la soledad*. El aislamiento lleva a la soledad, ésta a la depresión y la depresión es la condición propicia para que cualquier otro padecimiento se instale y que seguramente requerirá de atención médica, medicamentos y otros elementos que ubicarán al anciano como un “enfermo”.

Entiendo claramente que nuestra cultura actual *teme* a la vejez y en todos los medios se establece que la gran parte de la felicidad reside en momentos con amigos –especialmente jóvenes cronológicamente hablando– con vinos, cigarros, sexo e incluso drogas de todo tipo y las reuniones de ancianos no se ven de la misma forma e incluso son blanco de chistes, burlas de los demás, tales como “el club de los pájaros muertos” o “el parque jurásico” y muchas burlas más.

En la medida que vamos viviendo más años, nos damos cuenta que los amigos de la juventud se van uno a uno muriendo y eso afecta terriblemente, pues ven la cercanía de la muerte, sufrimiento, dependencias y por supuesto deterioro significativo de su calidad y dignidad de vida.

El aceptar que vivir muchos años es “envejecer” y por consiguiente que debemos aceptar todo lo que la mayoría de los ancianos viven: soledad, enfermedades, limitaciones, dependencias, invisibilidad, ausencia en sus grupos familiares y sociales, los conduce a vivir realmente viejos a...medio vivir o vivir muertos y a esperar que otros decidan por ellos.

Mas cuando un individuo anciano, sea cual sea su edad se rebela a los conceptos anteriores y continúa reuniéndose con sus amigos de toda la vida, riéndose de sus situaciones actuales, jugando ya sea cartas, ajedrez, damas e incluso designando un día de la semana para tomar café y disfrutar de las actividades de todas las personas en la calle, admirando la belleza femenina o la masculinidad por parte de las mujeres, planeando viajes, bailes, festejos, cumpleaños y celebrando la vida sin que importe las “dolencias propias de la edad”, estos individuos estarán *socializando*, es decir cumpliendo con un punto más de los necesarios que he mencionado, están colocando los ladrillos para un verdadero hogar en donde se viva una vejez feliz y plena.

Dentro de las actividades que he realizado en los centros geriátricos, casas de descanso o ¡asilos! (no nos andemos con eufemismos, de todas formas es lo mismo y de NINGUNA MANERA son esos lugares tétricos que antes nos hacían ver), ha sido el tomar una camioneta con muchos asientos y llevarlos

a pasear, a tomar una cerveza, tacos de chicharrón o carnitas y a sentarnos a admirar a las mujeres o a los hombres que pasan; esto -lo aseguro- es *¡vivir!*, así pues los y las veo cómo cambian sus expresiones cuando pasa alguien con espectaculares senos u hombres ¡con también espectaculares nalgas! ¡Deberías ver la cara de las ancianas en esos momentos! Esto es socializar, vivir lo que todos los demás, sin que importe la edad ni la “moral” ni lo que está establecido como “lo correcto o incorrecto”, “lo bueno o lo malo”, lo “normal o lo anormal”: ¡disfruten de la libertad de tener “orgasmos oculares”!

Reunirse periódicamente otorga grandes beneficios, uno de ellos MUY importante es el de saberse mortales ¡sí! ¡Saber que probablemente en la siguiente reunión alguno faltará por haber muerto! Esto a pesar de ser poco comentado por los miembros del mismo grupo establece el sentido de la *aceptación* de su mortalidad y por supuesto el prepararse para la muerte misma.

¡Pero no todo es tan trágico! Socializar es re-vivir, re-crear, re-nacer, reír, llorar, anhelar, recordar... ¡vivir!, el individuo que socializa va a la cama riendo de lo que compartieron en el momento de la reunión y por lo tanto ese bienestar se refleja en salud, en liberación de tensiones, aumento de la serotonina, las endorfinas y la dopamina, sustancias/hormonas de la felicidad y reducción de los momentos desagradables del día y quizá de los padecimientos que le aquejen. Socializar es elemental para el ser vivo y en especial para el ser humano.

No debo dejar de enfatizar que esos momentos son *necesarios* ¡para ser escuchados! Es una maravillosa oportunidad para hablar sin que nos critiquen, hablar de nuestros sueños sin que nos minimicen, presumir nuestros logros sin que generen envidia, hablar de nuestros hijos y nietos y de los pocos o muchos momentos que vivimos con ellos sí: *¡vivimos con ellos!* Al regreso a casa, sentiremos un alivio extraordinario y será imposible ir a la cama con menos dolencias ¡y con una sonrisa en el rostro!

Ahora, algo muy, muy importante: organiza reuniones en las que se hable de la vida, tal vez del pasado o de los planes para el futuro cercano o no, pero ¡por favor! ¡POR FAVOR! ¡NO hablen de enfermedades y los medicamentos que toman! ¡No hablen de los médicos que les atienden ni transmitan lo que leyeron o escucharon! Cuando asisto a reuniones de personas mayores de edad (¿qué es ser mayor de edad por favor? ¿50? ¿70? ¿100? ¿200 años?), escucho cosas como: ¿qué es lo que tomas para el colesterol alto? ¿Ya te hiciste el antígeno prostático? Oye ¿te sigues haciendo la mamografía? ¡Por favor no hables de pendejadas! Tu vida será más saludable en tanto no le des

valor o poder a las “enfermedades”; la vida es hermosa en todos los sentidos en tanto consideres los golpes y caídas como aprendizaje; nada, NADA de lo que te sucede en la vida carece de un valor didáctico pero el sentido que le otorgues a lo que te sucede en ella es TU responsabilidad y podrás decir que tu vida es miserable porque perdiste a seres amados o porque no tienes dinero o porque tienes diabetes o cáncer: la vida siempre será hermosa y con un enorme y muy profundo contenido en tanto comprendas que nada sucede por casualidad y que eso que recibes es aprendizaje ¡sea lo que sea! Tu crecimiento no está basado en lo que la vida te ofrece sino en lo que hagas con ello y esto es experiencia, aprendizaje... ¡evolución! Y podría decir que hasta *¡renacimiento!*

Nuestras vidas están llenas de experiencias, pero *experiencias NO son lo que la vida te da, sino lo que haces tú con ellas.*

No manipules las reuniones llamando la atención por su “sufrimiento”. Tengo claro en mi mente que por lo general tratamos de ser o tener *más* que los demás en cualquier convivencia: de destacar en cualquier cosa, ya sea llevando el mejor reloj, ropa de marca y en muchos, muchos casos destacar por *sufrir* males mayores que los que se mencionan en esa reunión. He escuchado cosas como:

-“Hace dos días me fui llevado al hospital por un dolor i-n-s-o-p-o-r-t-a-b-l-e que tuve; me examinaron toda la noche y al final de muchos estudios me dijeron que había sido un cálculo renal que al ir pasando por mi cuerpo hasta salir, causa un dolor que puede causar al menos desmayo y en ocasiones hasta shock...”

¡Ah! Pero a dos sillas al lado está doña María Dolores quien inmediatamente dice:

-¡Eso no es dolor! ¡Dolor es lo que sentí cuando mi bebé se atoró y no podía nacer! ¡Tuvieron que utilizar fórceps para sacarlo! ¡Eso sí es dolor!

...Y así...así se llevan a cabo esas reuniones en las que NO has socialización ni se cumple con el principal motivo: ¡divertirse!

No puedo dejar de compartirte lo que viví con mi querido amigo Carlos Rangel cuando fuimos invitados al matrimonio civil de una pareja muy “nice” y ¡no teníamos dinero para adquirir nada de lo que estaba en su “mesa de regalos” (no habría boda religiosa, así que los regalos se debía entregar ese mismo día), entonces decidimos ir a Tequila Jalisco, compramos un galón de tequila blanco que nos costó 175 pesos ¡Sí 175 pesos un galón! le pusimos un

poco de refresco de cola para que tomara un color tipo añejo y llenamos 4 botellas artesanales con el mismo. Al probarlo el papá de la novia dijo:

-¡“Qué exquisitez de tequila! ¡Esto es un cognac! ¡Les felicito por su delicado gusto para elegir este regalo para mi hija!”

Eeeeen fin, (como dice mi amiga Claudia), lo consideraron como sólo para los “paladares sibaritas”.

Te puedo seguir contando con cosas que he escuchado en muchas ocasiones que te pueden matar de la risa (perdón, no te matarán, solamente te harán reír, quizá hasta la casi pérdida del control de esfínteres)

Socializar: extraordinarias ocasiones que se *deben* organizar con frecuencia establecida para hablar del *poema* que es la vida, del *obra de arte* que estamos a cada momento viviendo y aprovechando los chipotes y moretes que nos son dados para aprender y crecer.

Las tardes o ratos que pases con tus cuates o cuatas deben dejarte un muy grato sabor de boca: desde el prepararte para asistir a esas reuniones, utilizando las ropas para “ocasiones especiales” (¡socializar es una ocasión especial! Así que no guardes nada “especial” para “ocasiones especiales”, utiliza tu mejor perfume, tu mejor vestido, saco, corbata, etc. y sobre todo tu mejor sonrisa. Al terminar el convivio deberás regresar a casa con una inmensa satisfacción.

Todo lo anterior se lee fantástico, pero ¿de verdad los ancianos actuales practican esto? ¿Socializan como lo requieren?

Piénsalo bien y te darás cuenta de que es *otro* factor del que carecen la gran mayoría de los ancianos de este presente.

AFECTIVIDAD

Creo que debo compartir contigo que después de investigaciones personales relacionadas con el porqué “no es lo mismo envejecer en inglés que en español” (es el título de un libro que me hizo comprender varias cosas al respecto del envejecimiento en muchas culturas y en diversas épocas de las mismas a través de su historia), encontré estos 12 puntos que estoy colocando en esta obra con mucho entusiasmo pero sobre todo con el deseo de que al leerlos hagas de tu vejez una maravillosa aventura; naturalmente que he buscado la forma de difundir lo aprendido a través de diversos medios, fue por eso que he escrito artículos en varias revistas a nivel nacional, periódicos, he tenido programas de radio, secciones en algunos programas de televisión, programas completos de televisión, conferencias, talleres, congresos... en fin, varios medios con la misma finalidad.

En la estación de radio en Guadalajara Radio Mujer, con mi programa “Kilómetros de Vida” igualmente difundía todo lo que me parecía importante persiguiendo la meta que te menciono. Me siento afortunado que muchas personas me llamaban, ya para felicitarme, para pedir orientación, otras para consulta médica o familiar y mucho, mucho más; una de esas personas era una mujer de 54 años quien me pidió el hablar acerca de su situación personal con su novio y su familia.

Nos vimos en un café y me hizo saber que su nombre (Mónica), era viuda, desde hacía más de 7 años y que recientemente, algo así como 8 meses saliendo con un hombre quien le propuso tener una relación formal y quizá casarse nuevamente. Cuando salían, se veían en un punto del centro de Guadalajara y la dejaba a unas cuadras de su casa, pues no deseaba aún que los hijos se dieran cuenta de ello.

Hablamos mucho, le felicité, le animé a continuar con esa relación y a buscar el seguir viviendo con otra nueva ilusión, lo que la hizo sentirse hacer lo correcto, pues me expresaba que sus padres les había dicho que “respetara al esposo difunto no volviendo a casarse ni a tener relación alguna con otro hombre”.

No te aburro diciéndote todo lo que le dije, las respuestas a sus preguntas hasta que me pidió que fuera a su casa a comer con su familia y aprovecharía ese momento para hacerles saber a todos que tenía pareja y que formalizaría la relación con él.

Asistí a la hora y fecha que acordamos, me presentó con sus hijos como el locutor y conductor de programas en los que difundía la superación de las personas mayores de edad (...). Todo transcurrió bien, a pesar de que en todo momento la veía a ella nerviosa, inquieta, mirándome como para buscar el valor y “confesarles” a sus hijos su amor por un hombre que no era su padre.

Finalmente se armó de valor, se puso de pie y les dijo:

-“Hijos, quiero decirles que desde hace poco tiempo estoy saliendo con un amigo quien me trata maravillosamente y me ha propuesto que seamos novios, por lo pronto y si nos llevamos bien a ver qué decidimos en el futuro; quiero que lo sepan y que no quiero lastimar la memoria de su padre, pero tampoco quiero estar sola cuando ustedes haga sus vidas aparte”

El hijo de mayor edad soltó la cuchara con un movimiento algo brusco, la miró a los ojos, su rostro mostró dureza y casi escupiendo las palabras dijo:

-“Mamá ¿a tu edad y con esas payasadas?”

Otra hija con cara de guanábana se puso de pie y casi gritando le increpó:

-“Mamá ¿vas a deshonrar la memoria de nuestro padre con esa estupidez?”

El hijo menor sencillamente dejó la mesa sin decir media palabra llevando consigo una expresión de decepción...inmediatamente volvió a la mesa, tomó su plato aún con comida, lo llevó al basurero de la cocina y tiró su contenido y enseguida lanzó con poco tacto el plato al fregador.

La cara de Mónica se descompuso y solamente atinó a llorar.

Te recuerdo que esta obra no es una novela de Yolanda Vargas Dulcé, por lo que lo que siguió no te lo diré, sino que quiero que veas el profundo trasfondo obtuso de eso que llamamos hábitos o costumbres y ¡que de ninguna manera es cultura y que se aplica a la edad, a la viudez, a la falta de ejercicio de los derechos que nos asisten a quienes requerimos del *amor* para vivir!

La afectividad es un componente necesario para todo ser vivo. Amar y ser amado es *esencial* para vivir con calidad, el amor es un enorme motivador en todo sentido; siendo amado eres más productivo, no existe eso que llaman “depresión”, duermes bien, aprovechas los nutrientes contenidos en las comidas, tu presión arterial es más cercana a lo normal o se normaliza, a todo lo que te sucede en el día les das un toque de comicidad, percibes e irradias bienestar, todo lo que ves a tu alrededor lo consideras maravilloso, digno de ser

disfrutado y esto, todo esto que te acabo de mencionar te otorga ¡felicidad, salud, VIDA! Sin que importe la edad que tengas o la diferencia de edades, de situación económica o social... *“Los límites del amor no se apegan a condiciones o situaciones cronológicas, sino de intensidad”* (Pepe Valencia)

El hermoso ser humano Mario Benedetti dijo alguna vez: *“Todos necesitamos alguna vez un cómplice, alguien quien nos ayude a usar el corazón”*

Ahora, quiero señalar algo muy importante en cuestión de amar. La primer persona a la que debes amar, sentir afecto, admirar es a ti mismo (a). Si no lo haces, no podrás predicar ni practicar el amor con otra persona, animal o cosa. Cada mañana mira hacia tu interior, antes de levantarte de la cama di voz alta:

-“Hoy será un día maravilloso, me sentiré amada (o) y amaré todo lo que me rodea, especialmente a mí”

Luego ve al espejo y sin importar que tengas tantas arrugas como una cama destendida después de una noche de lujuria de una pareja recién casada di con absoluta seguridad:

-“Soy guapa (o) y sensual, lo que mi rostro y mi cuerpo muestran no es sino el paso de las maravillosas experiencias que he decidido disfrutar y que la vida me ha dado.”

Luego... ¡adelante! Ve a conquistar el día...el día entero. Por la noche al llegar a casa despójate de tus ropas, colócate (si la usas) la pijama (dormir desnudo es una exquisita experiencia...inténtalo), enseguida agradécete por haber vivido vivo o viva un día

De manera que ama sin límites, establece tú lo que quieres disfrutar en términos de la afectividad o amor, define hasta dónde quieres llevar cualquier relación sin importar lo que digan, pues como ya te lo mencioné: los que te critican realmente expresan una admiración oculta.

En alguna ocasión en una de las muchas, muchas plazas de Guadalajara, una pareja de ancianos se estaban besando en la boca, algo que es muy poco frecuente. Los comentarios estúpidos de algunos que pasaban cerca de ellos eran “¡Fuchi, qué asco!” “¡Míralos tan viejos y tan calientes!” otros hablaban más por sus gestos que con sus palabras. Ahora te pregunto: ¿A qué edad se debe dejar de amar? ¿De besar en la boca? ¿De abrazar? ¿De mirar con ojos de “borrego a medio morir” a la pareja como decía mi abuela Chicha?

Los ancianos o abuelos actualmente deben “*deben*” -qué idiota comentario se me ocurrió, pero es real- ocultar sus sentimientos, de otra forma serán criticados por los miembros de sus familias y por otros de la sociedad que los rodea. Esta es una más de las razones por las que se sienten deprimidos, pues también a esto deben renunciar o al menos disimular.

Otro de mis inolvidables pacientes (ya te dije que no me gusta la palabra, pero tan sólo es para entendernos mejor) era un hombre de 88 años, quien tenía como cuidadora diurna la mujer más espectacular del mundo –según sus apreciación-. Ella tenía 49 años, viuda y con dos hijos ya mayorcitos. Cada que tenía yo la deliciosa oportunidad de ir a revisarlo y sobre todo a aprender de él y pues luego dejarle una recetita por algún medicamento sin casi efecto me “confesó su amor por la cuidadora”. Lo felicité. Me preguntó si se vería “ridículo” proponiéndole matrimonio. ¡Yo le respondí que el verdadero ridículo lo hace el que no se atreve a hacerlo!

Es preferible ser cínico que se hipócrita.

A la semana siguiente recibí una llamada de parte de ella quien me pidió que nos viéramos en un lugar fuera de la casa de Don Francisco.

Acudí a la cita con curiosidad y casi al sentarnos me dijo que Don Panchito le había propuesto casarse o al menos irse a vivir con él. Don Francisco era un hombre elegante, culto, de excelentes modales y con suficiente dinero para el resto de su (o sus) vidas. Quizá no era un Sean Connery pero tenía cierto encanto y expresión varonil.

Le pregunté qué pensaba ella acerca de esto y su respuesta fue que nunca lo había pensado, pero que le pidió que la dejara pensar un par de días. Por esto me llamó. Insistió preguntándome qué debería decirle. Ciertamente me hizo notar su admiración por él y sus atenciones, que “a pesar de ser viejo era guapo”.

No debo dejar a un lado dos hechos muy reales, concretos y tal vez la palabra no sea “desinhibidos” sino hasta cínicos: Don Francisco buscaba una compañía, amar a alguien y ser amado por alguien, en este caso Marcela, pues era su nombre. Ella, por su lado anhelaba ser tratada como una dama, ser querida y ¡por supuesto! ¡No dejar a un lado su bienestar económico!

Todo lo anterior se lo hice saber a ella quien humildemente aceptó. Enseguida casi le grité:

~“¡La combinación perfecta”! ¡Cada uno tiene lo que el otro necesita!, sin embargo Marcela –le dije- no sabes cuánto va a vivir y cómo va a vivir el

proceso previo, de manera que tal vez, sólo tal vez lo mejor sea que aceptes primero su propuesta de vivir juntos y pues luego después tomar una decisión definitiva, pues ¡dada la edad de Don Francisco, sería una decisión definitiva: *final!*”

Vivieron juntos 2 meses y se casaron enseguida. Las críticas surgieron pero en silencio. Ellos vivieron juntos 2 y medio años más hasta que él falleció ¡pero tuvo la oportunidad de amar y decirlo a grito abierto y hacerlo del conocimiento de todos sus grupos familiar y social! Pero lo que yo considero espectacular es que tuvo –tuvieron el valor- de romper esos estúpidos paradigmas que establecen que el amor solamente se limita a los jóvenes. Sus vidas fueron completamente diferentes, él se alivió de sus enfermedades y ella gozó de un bienestar económico que no se imaginaba, mas hay un “pero”: Marcela llegó a amarlo mucho, de verdad mucho y cuando murió, todo lo que hizo en el funeral fue enaltecer la calidad humana y el amor que Don Francisco le dio cada uno de los días que vivieron juntos.

De nuevo te hago la pregunta: ¿a qué edad se *debe* dejar de amar? ¿De verdad se deben respetar pinches límites cronológicos para ir tras el amor, la afectividad? ¡Ni madres! Ama, persigue tus sueños, no te consideres una persona *rara* tan sólo porque hierven sentimientos dentro de ti hacia otro ser humano quien muy seguramente siente lo mismo por ti...y si te sientes señalada o criticada, pues ¡manda a todos esos tipos a... chi... a chin...a Chihuahua a un baile! y sigue tus corazonadas: SÉ TÚ y no imites ni aceptes sugerencias o críticas basadas en la envidia.

SEXUALIDAD

¡Ssssexualidad! ¡Brinca ante los ojos de todos! Y ¡por supuesto que salta! ¿Qué sería de todos los seres vivos sin sexualidad? Podremos amar y amar y amar pero el acto del amor *siempre* es precedido del acto sexual: NO hay amor a primera vista, hay *atracción* a primera vista, luego sigue y sigue hasta que esa atracción encuentra un bello aditivo que con el paso del tiempo se convierte en algo hermoso: el amor.

Los puntos que he descrito hasta este momento de verdad han sido obtenidos a lo largo de mucha observación y comparación con otras culturas, con otras edades y ¡sí! con nuestra misma cultura de otros tiempos: Mayas, Aztecas, Otomíes, Chichimecas, etc. y por supuesto de otras culturas de otros países; esas observaciones me han traído a pensar en lo tremendamente insignificante en lo que ha caído la imagen del anciano en el México actual: ¿sabes cuántos chistes existen alrededor de los “males” de los que adolece el individuo considerado como anciano? Seguramente has escuchado o sido víctima de mordaces comentarios alrededor de la edad una vez que rebasas los 40... ¡qué diríamos después de los 60!

Tiempo después de mi separación de mi primera esposa, cuando yo tenía escasos 43 años, decidí invitar a una chica de aproximadamente 22 años (creo) a salir, pues la veía un tanto coqueta cada vez que iba a adquirir medicamentos para los residentes de mi asilo Albergue del Bosque. Su respuesta fue un inmediato: -“¡sí claro, con gusto!”. ¡Mi ego se hipertrofió!

Puntualmente salió de su sitio de trabajo vistiendo un vestido de noche, negro, con una abierta (¿se debería decir “apertura” no?, en fin, cosa de modas), se mostró maravillada cuando le abrí la puerta del carro al igual que cuando le acerqué la silla en el restaurante al que fuimos. No bien el mesero tomó la orden cuando ella, con mirada interrogante, directamente a mis ojos como esculcando mis pensamientos y hablándome de “tú” me hizo la siguiente pregunta:

“-Dr. ¿por qué crees que acepté salir contigo?”

Mi cándida e inocente respuesta (...) fue:

“-No, no lo sé, dímelo tú”

“-Pues quería saber si a los hombres de tu edad aún les gustaba hacer el amor...”

¡Méndiga chiquilla imberbe! ¡Luego vinieron cosas que no relataré! tan sólo te digo que los siguientes dos días ella se reportó enferma en su trabajo y a la par, me la pasé con inolvidables dolores de mi cintura, pompas, piernas y otras partes de mi anatomía.

Dame la oportunidad de blofear...

Te das cuenta que esto contenía un reto ¿no es así?, en fin, no te cuento lo que siguió pues no tiene tanta relevancia como lo que me hizo comprender: (que para los jóvenes cronológicamente hablando) ¡las personas después de los 40 nos vale un... o es sencillamente inexistente el sexo!

Mi real y verdadera calidad de vida sexual se inició después de esa edad: 42 años. Entendí que el sexo es poesía pero jamás hipocresía; que el ejercicio de la sexualidad es extraordinariamente delicioso, que es una poderosísima motivación para perseguir tus metas; que mientras no mientas y abordes de manera directa, sin pretender lastimar a nadie, encontrarás muchas personas quienes responderán “sí, hagámoslo” aunque solamente propongas un encuentro estrictamente sexual (no es lo mismo sexualidad que genitalidad): el abrazar y ser abrazados, el besar y ser besados, el acariciar y ser acariciados ¡es algo m-a-r-a-v-i-l-l-o-s-o! no digamos el practicar el sexo (escribir practicar el sexo, no hacer el amor...).

Elementalmente somos seres sexuales desde nuestro nacimiento ¡perdón! ¡Nacemos *precisamente* por la realización de un acto sexo-genital!, es decir: somos sexuales desde *antes* de nacer, haya o no amor y perdemos esa sexualidad hasta el momento de la muerte.

No olvido a Don Jesús, quien a sus 99 años y en su casa, me citaba semana a semana a tomar una copa de cognac y a platicarme de lo “buenas” que estaban las enfermeras que tenía en su casa en el turno diurno, al agacharse y mostrar lo que su escote no disimulaba, al igualmente agacharse de espaldas y mostrar sus redondeces posteriores que hacían carcajear a mi maestro (no me gusta la palabra “paciente”, la he cambiado por la palabra “maestros”, de cuando en cuando digo “paciente”); lo recuerdo con su piernas flacas, pendulando de su cama de hospital en la recámara principal de su casa, hablándome de su pasado, de sus aventuras, de sus novias o amantes... recuerdo sus lágrimas rodando por su arrugado rostro cuando me habló del amor de su pasado, dijo: “el amor de mi vida”...

Aunque, para justificar el cobro por honorarios por la visita médica le checaba la presión arterial y le ponía el estetoscopio en el pecho a la vez que le miraba su rostro, sin verdaderamente poner atención a lo que su corazón

decía a través de sus latidos, comprendía que ese enorme ser humano había logrado llegar a lo que era en ese momento debido a la seguridad que le representaba el haber ejercido la sexualidad en todo momento y aún ese ese su presente.

Al momento actual de mi vida he comprendido que hay personas mueren con mayor frecuencia por abstenerse de ser ellos mismos – sexualmente hablando- que aquellos que se apegan a los cánones sociales o moralistas (pseudomoralistas -corrijo-). Dentro de las cosas que hago con mis enfermos terminales (maestros también), es el preguntarles qué es lo que más quisieran hacer en ese momento de sus vidas, por supuesto ya les he dicho de la cercanía de su muerte y he recibido respuestas como:

“-Hubiera querido hacerme amante al jardinero”...”Siempre deseé que me abrazara con su manos grandotas, sus brazos fuertes, su olor a trabajador, todo su cuerpo sudoroso, musculoso y que me hiciera el amor con todo su ímpetu y fuerza...”

Cito otra maestra más:

“-¡Todo lo que quiero en este momento de mi vida, es un beso tuyo, aunque muriera enseguida...!”

No creas que me siento un Adonis por esto, tampoco mi ego se fue al cielo, sencillamente comento lo que he escuchado haciéndome comprender que el morir sin realizar un sueño es más doloroso que morir con todas tus ilusiones –de cualquier tipo- realizadas.

Muchos, créeme, muchos comentarios he escuchado a lo largo de 40 años –hasta este momento, año 2017- de parte de decenas y decenas de seres humanos con necesidades muchas y todas del orden sexual.

No debo dejar a un lado las convicciones que gracias a sus enseñanzas he adquirido relacionadas con la religión, sus restricciones, sus conceptos acerca del “pecado”, del “cielo y del infierno”, del “purgatorio” y esto que menciono como un tremendo obstáculo que ha representado para ser ellos sencillamente ellos.

“Juventud, divino tesoro”... no, no estoy de acuerdo ¿en qué se basan para decir esto? ¿Acaso en el tener articulaciones funcionales al 100%? ¿Erecciones instantáneas? ¿Despertares inmediatos fisiológico-sexuales al ver a un hombre o una mujer desnudos? ¿El correr acaso 100 metros en 10 segundos? ¿Qué tal si les dijera que el anciano NO practica el acto sexual de manera gimnástica o rompiendo un record, tal vez personal o los que

establecen los miembros de un grupo de jóvenes tratando de superar a los demás? Un anciano o anciana, al practicar el acto sexual lo hace con ritmo, cerrando los ojos, en espera de un suspiro o un jadeo de su pareja; lo hace con paciencia y aceptación; se acerca y besa, se acerca y acaricia, se acerca y siente, hace sentir, aun cuando no haya penetración, *genitalidad* estricta.

NO hay amor a primera vista: hay *atracción* a primera vista y la atracción contiene *sexualidad*, no amor: el amor es prudente y nos busca una vez encuentra una sonrisa en nuestros rostros, una vez que ejercemos la sexualidad, reitero no necesariamente la genitalidad.

Con gusto te comparto lo que me dijo una mujer dueña de una empresa muy fructífera quien siempre caminaba con garbo, elegancia, distinción; su mirada era amablemente desafiante y para su edad de muy buen cuerpo. Había enviudado dos veces ya, sin relación conocida hasta ese momento. Llegamos a ser buenos amigos y en una explosión de confianza, al yo hacerle la pregunta de qué es lo que se arrepentía en ese momento de su vida, se reacomodó en su silla, carraspeó, tomó un trago de whisky y lanzando su mirada al infinito me respondió:

-Pepe...hace muchos años yo vivía en una casa muy grande, con igualmente enorme jardín, cuyo mantenimiento requería de la asistencia constante de un jardinero... (Hizo una pausa, respiró profundo, sonrió con melancolía y continuó): era un hombre grandooooote con unas manos enormes siempre llenas de callos y tierra; sus hombros como de gigante, tenía unos ojos hermosos y las facciones de su rostro eran toscas y arrugas muy marcadas. Siempre estaba sudoroso y no era eso muy grato para mi olfato, sin embargo ambos sentíamos una mutua y fuerte atracción, naturalmente que yo no permitía que nadie –menos él- lo sospechara, pero sé que ambos lo sabíamos; creo que también mi chofer lo presentía y se hacía “guaje”.

Siguió mirando sin ver al mismo tiempo que una sonrisilla pícaro iluminaba su rostro. Le invité a seguir hablando y me dijera qué era lo que le causaba arrepentimiento en ese momento, pues ya me había hablado tan descriptiva y elocuentemente de su jardinero. Continuó:

-Pues mi marido –el segundo de ellos- elegante, siempre con corbata, impecable su traje y oliendo a un perfume francés, correcto al hablar y comer, me colmaba de atenciones ¡pero no me pelaba! ¡No me excitaba como el carajo jardinero!

Al decir lo anterior azotaba su pierna con la palma de la mano enfatizando sus palabras. Yo solté la carcajada y le mostré mi interés en continuar escuchándola.

-¡Cada que el jardinero pasaba junto a mí sentía escalofrío en todo el cuerpo! Tomaba mi polvera para revisar mi maquillaje pero lo que en realidad hacía era verlo a través del espejo: miraba sus espaldas, sus nalgas y te puedes figurar todo lo demás que yo sentía.

Todo mi interés era para ella en ese momento. La insté a continuar. Lo siguiente casi me lo gritó:

-¡Pues de lo que me arrepiento hoy y los restantes días de mi vida es el no habérmelo hecho amante! (dijo esto con otras palabras) ¡¡¡Me figuraba como con sus manotas me acariciaba el cuerpo entero y me hacía todo lo que mi imaginación y la suya pudieron entonces contener!!!

¿A poco crees que los ancianos no tenemos deseos, sueños húmedos, intensas intenciones de pasar horas con una mujer o un hombre (en mi caso con mujer...con respeto a mi esposa ¡con varias mujeres!)? ¡Por supuesto que sí! decenas de mujeres desean -sea cual sea su edad- el tener una “fiesta sexual” con musculosos hombres, incluso con tipazos negros con sus atributos especiales multidifundidos por internet y ¡en ningunos de todos estos casos están relacionado con el amor! ¡Tan sólo S-E-X-O!

¡Uf! Intenso el párrafo anterior. Pero es la verdad. Puede ser que lo niegues, pero aun negándolo, está Y estará dentro de ti el resto de tu vida.

Por lo anterior siento un TERRIBLE MALESTAR: ¿Qué con los actuales ancianos (as) quienes se limitan a ver y a imaginar, sabiendo que si lo expresan serán víctimas de la crítica estúpida (envidia) de otros individuos quienes nunca han considerado que serán ancianos y que los sentimientos, en especial la sexualidad y la afectividad seguirán vigentes.

Otra de las razones por las que el anciano actual vive deprimido es *precisamente* porque se sienten “invisibles” en este otro factor. En lugar de dárselos medicamentos antidepresivos, deberían acercárseles a la vida y a lo que maravillosamente existe en ella: atardeceres, amaneceres, bocas que besar y bocas que nos besen, seres humanos a quienes amar y seres humanos que nos amen y esto último... sin que el factor tiempo nos afecte, pues una hora de amor y sexualidad, marcará una enorme diferencia en nuestras vidas.

Te invito a que mandes al carajo a todos ¡a todos!, sean hijos, nietos médicos, familiares, conocidos, vecinos o quienes demonios sean quienes

intenten limitar tu capacidad de dar y recibir, de disfrutar, a cualquier edad las exquisiteces, la delicia...la bendición de la expresión sexual.

Aprovecho el momento para hablarte un poco de la disfunción eréctil y la testosterona.

Ciertamente los niveles de esta hormona que es determinante para el deseo y para la función sexual, con el tiempo se va produciendo en menor cantidad hasta que pertenecemos a “la sociedad de los pájaros muertos”. Cuando acudes al médico lo más que recomienda es el Viagra, el Cialis o el Levitra, pues le temen a que al prescribirte el propionato de testosterona te cause cáncer. Si bien es cierto que si tienes tu APS (antígeno prostático específico elevado) no debes recibir ese medicamento pues empeorará esa situación, lo que deberás hacer es acudir al médico para que ordene al laboratorio que se te practiquen determinaciones de testosterona libre y total. Si se encuentran bajas, podrás recibir esas inyecciones (propionato de testosterona) sin temor. La testosterona NO causa cáncer de próstata, la causan los estrógenos (los hombres también tenemos estrógenos), que al ser convertidos en estriol y estradiol debido a la acción de una enzima que se llama *aromatasa*. Hay medicamentos que inhiben la acción de esta enzima y por consiguiente podrás mantener niveles relativamente normales de tu testosterona. Acude a tu urólogo para que te apoye y después: ¡a disfrutar la vida!

Igualmente debo decirte que tanto el Viagra, como Levitra o el Cialis y otros similares NO afectan ni dañan tu corazón ¡no! la única contraindicación existente es si estás tomando medicamentos que contengan nitritos o Isosorbide. Así que pues nuevamente te animo a que planees una noche de locura y placer; solamente ¡aguas con los vecinos! pues si los escuchan creerán que estás teniendo una crisis de locura o algo peor.

¡Ah! Algo muy importante: si durante tu acto sexual mueres pues... ¡MUY bien! ¡Morirás feliz! ¿O no?

ESPIRITUALIDAD

Siempre afirmaré que:

“Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana, terrenal”.

Por lo anterior afirmo que la espiritualidad es inherente a todos los que habitamos este Universo. La espiritualidad no tiene nada que ver con la religión. Es más: la religión obstaculiza, la espiritualidad libera, te hace conocer cuál es tu misión en este Planeta, la religión crea temores, la espiritualidad otorga paz y fe.

Se dice que hay personas agnósticas (es la persona que, sin negar la existencia de Dios, considera inaccesible para el entendimiento humano la noción de lo absoluto) o el ateo, quien no cree en la existencia de Dios. Bien, solamente quiero saber qué diría alguien quien se dice ateo cuando su carro se detiene en las vías del tren ¡y repentinamente escucha el silbato del mismo y el ruido mostrando que viene a toda velocidad! Tengo la absoluta convicción de que imploraría a cualquier entidad divina para que lo salvara de ser destrozado. No creo que haya ateos, me parece más congruente u honesto el concepto del agnosticismo que del ateísmo, pero en fin, no es el tema que pretendo compartir contigo.

Otro más de los elementos necesarios para que el ser humano se considere en equilibrio interiormente y con el mundo que lo rodea es la *espiritualidad*.

Esto no es el asistir a diario o con la frecuencia que alguien del pasado estableció para ser un buen adepto a la religión en la que nació o que dice practicar.

Tampoco acepto que por espiritualidad deba entenderse el dejar de pensar en uno mismo anteponiendo la obligación de satisfacer las necesidades de los demás, ya sean miembros de la misma familia o de personas ajenas a ella, incluyendo a los limosneros, quienes hacen de ello un verdadero negocio solicitando “una limosnita por el amor de Dios”.

En mi temprana niñez asistía con todos mis hermanos y mi padre a la misa de 8 de la mañana todos los domingos pues era la misa para niños (...) cuando se decía en latín (¡no entendía ni madres, te lo digo!); nos levantaba a todos los hijos –fuimos 11- ¡sí! oncel, y salvo los que estaban pequeños todos acudíamos a escuchar la misa. Y sí, nací dentro de la religión católica cristiana, sin saber a ciencia cierta lo que rezaba, lo que escuchaba y sobre todo los

conceptos de “pecado”, “infierno”, “limbo”, “purgatorio”, de lo que es “malo” y de lo que es “bueno”; escuchaba que si te quitabas el bocado de tu boca y lo dabas a tus hijos era un acto premiado por Dios. Igualmente el dejar de disfrutar algo que anhelabas comer podría elevarte cada vez más hasta casi llegar a la altura o posición de un “santo”; me parecía horroroso el pensar en que por manipularme mis genitales, si le miraba las pantorrillas a las chicas que pasaban (honestamente en ese tiempo no sabía por qué todos los hombres hacían esto), estaba cometiendo “pecado mortal” y si no los confesaba al sacerdote que en la mayoría de las ocasiones se dormía antes de terminar yo con mi enorme hilera de pecados. Seguidamente me daba coscorriones y me decía que cuidara de seguir haciendo eso, pues las llamas eternas del infierno me estarían esperando. Luego de “penitencia” me decía que debía “rezar” cierta cantidad de padres nuestros y otro tanto de ave marías...

¡Esto no me sucedió tan sólo a mí! ¡Sino a miles y miles de personas a lo largo de especialmente México y de otros muchos lugares del mundo!

Los crímenes más horrendos en la historia de la actual humanidad se han perpetrado en nombre de “la religión”, demos una muy breve mirada hacia Medio Oriente en donde la “guerra santa” acaba con miles de seres humanos; recordemos la “santa inquisición” (lo pongo con minúsculas pues en lo personal me avergüenza esa etapa de la... religión católica) en tanto que los eventos más hermosos en la historia han sido, son y seguirán siendo así debido a la *espiritualidad* que contenemos y la libertad que ejercemos para expresar el amor por cada ser vivo a nuestro derredor, en particular para nosotros mismos.

No obstante todo lo anterior afirmo que el ser humano tienen *necesidad* de creer en alguien superior y de atribuirle (y agradecerle) lo bueno que nos sucede o ¡pedirle que lo malo desaparezca o se torne bueno! Es perfectamente común que otorguemos tanto a sucesos como a objetos un significado religioso, poderoso, mágico y utilizarlo para nuestra tranquilidad, confianza y fe.

Vivir como un ser espiritual sin bloqueos o rituales con apellido de religión representa el abrir la divinidad que contenemos, permitir que los sentimientos auténticos afloren ante la sonrisa de otro ser humano, el que sin pensarlo lo abracemos, le deseemos bienestar, paz, tranquilidad y amor en su vida y al partir le digamos: “Dios te bendiga”, no religiones, no razas, no inclinaciones políticas, no preferencias de género o sexuales, todos, todos formando parte de un elemento, de un concierto extraordinariamente

alineado con el Multiverso y que con confianza, ahora sí con confianza podremos llamar: ¡¡¡DIOS!!!

Ahora ¿qué tiene esto qué ver con los ancianos? Pues algo de verdad muy, muy interesante y valioso: de todos los elementos que he mencionado y los que siguen: este elemento es probablemente el último que conserva el anciano al final de su vida. ¿Te has dado cuenta de la cantidad de ellos que visitan todos los días las iglesias? ¿Te has preguntado por qué pasan horas con sus rosarios, rezando, pidiendo, implorando? ¡Pues porque es su única alternativa! No han encontrado respuesta a sus necesidades en sus casas, con sus familias, con los amigos y esos amigos han ido muriendo poco a poco, no sienten tener a quién acudir en muchas circunstancias que se presentan todos los días y acuden a rezar y pedir, se aferran a sus creencias cayendo en muchas ocasiones en el fanatismo.

Además con las absolutas convicciones que rayan en lo obsesivo, desarrollan un terrible temor a la muerte pero especialmente a lo que sigue de ella: ¡El infierno! ¡El purgatorio! ¡El castigo eterno! ¡A sufrir la “ira” de dios por los pecados cometidos! Te pido te coloques en sus zapatos y percibas un poco de lo que ellos sienten y temen y comprendas el porqué de su carácter, sus ideas, sus rarezas, su comportamiento.

He sido llamado para consulta médica en innumerables ocasiones para ver a abuelos quienes viven “dentro” de la familia. Llego a la casa y de manera muy atenta, en ocasiones una atención escarchada en sentimientos que me hacen creer que son de culpa con comentarios como:

-“disculpe el desaseo, es que la chacha no vino hoy”

Y seguimos caminando por toda la casa, luego el jardín y al final está el cuarto de servicio, en donde está o están los abuelos. La consulta médica al anciano DEBE ser realizada tomando en cuenta mucho, en verdad muchos factores, se deben observar muchos detalles, tales como la ubicación del cuarto de los abuelos y lo que se encuentra en él, además de una cantidad que no voy a mencionar en este espacio pues no es el tema. A pesar de lo que acabo de mencionar, no puedo dejar de compartirme una más de mis observaciones: para ir a la recámara de los abuelos –el cuarto de servicio-, habría qué pasar por el jardín, con un insignificante foco de 40 watts y sin protección o techo, de manera que si estuviese lloviendo no habría forma de que los ancianos vinieran al resto de la casa sin empaparse o si es por la noche sin darse algún F.C. (fuerte cab...).

Entré a la habitación casi en penumbras, en donde el abuelo tosía incesantemente. A su lado algunos jarabes, dos tazas de té vacías, sus dentaduras camas individuales, bacinicas debajo de ambas camas, una de ellas con orina vieja... ¡carajo! ¡Un verdadero caos!

De verdad con amor atendí al abuelo enfermo presentándome, escuchándolo y luego revisándolo médicamente. Enseguida como parte del ritual extendí una receta con algunos medicamentos para que se le surtieran lo más pronto posible, misma que extendí al abuelo quien a su vez lo pasó al hijo quien mostraba una cara de amabilidad de lo más falso posible.

Lo demás que observé y pensé tiene mucho valor, pero quiero destacar en este momento algo que me llamó poderosamente la atención: un crucifijo en la cabecera del abuelo y un calendario de muchos años atrás pero con un cromó de la virgen de Guadalupe. Me regresé y les pregunté a ellos a qué obedecía su motivo de fe o qué era lo que le pedían tanto a Jesús como a la virgen:

-“Esperamos que se acuerden de nosotros y nos libre de sufrir y hacer sufrir a nuestros hijos y nietos”

ESTO es lo que les queda a miles y miles de anciano: la esperanza y la fe de morir pues ya no tienen ninguna meta, objetivo ni nada que los mantenga aferrados a eso que llaman muchos “vida” ¿Es esto *vivir vivo*?

Su fe se ha reducido a esto. Los demás elementos que he mencionado y los que siguen son inexistentes, tan sólo por continuar los hábitos y las costumbres de muchas generaciones anteriores han dejado a un lado las capacidades propias y se las han endilgado a Dios o la virgen María.

La espiritualidad nos acompaña siempre, es elemento de vida, así pues lo convertimos en elemento de irresponsabilidad, de pereza, de dependencia y rogamos por un milagro que si tuviéramos la suficiente fe en nosotros mismos, haríamos gracias a ella de nuestra vejez una digna y llena de satisfacciones sin importar que las dolencias físicas nos afecten por supuesto rompiendo con los lastres que esos paupérrimos y antiguos hábitos nos impiden crecer.

AUTONOMÍA

Autonomía, libertad...independencia ¿qué harías tú sin ellas? Un ser humano con libertad o autonomía es más proclive a ser feliz, planeando a diario lo que hará el siguiente día, con el conocimiento absoluto de que no habrá restricciones más allá de los obstáculos establecidos por las distancias, el factor tiempo, el económico entre otros, sin seguir las indicaciones y en muchos casos órdenes de otros, así entonces están siempre en búsqueda de continuar con sus planes.

La autonomía otorga autoestima y felicidad, seguridad y confort; nos brinda el *poder* de lograr lo que nos proponemos; de decisión, de romper paradigmas, de reiniciar, de perseguir los principios establecidos por nosotros mismos, de confiar o desconfiar, de temer y alejarnos o de tener seguridad y continuar; la independencia nos brinda el placer de elegir hasta lo qué comer o dejar a un lado, a quien amar o de quien alejarnos, de soportar una situación o de alejarnos de ella y reitero: nos da la oportunidad de *elegir* y no de continuar con *consecuencias*.

La libertad es un factor determinante para la superación de todo ser vivo; el contar con ella crea salud mental y física, crea bienestar y anima a expresar los sentimientos por ocultos que estén, otorga satisfacción personal y por lo tanto como ya lo mencioné autoestima. La ausencia de independencia o de autonomía crea dolor emocional, depresión, enfermedades y por supuesto muerte. Si bien es cierto lo que mencionó Víctor Frankl en su libro “El hombre en búsqueda de sentido”:

“Se nos puede arrebatar toda libertad, pero jamás la espiritualidad, que es lo que hace que la vida tenga sentido y propósito”

Este señor era un individuo excepcional sin embargo no me puedo imaginar a todos los judíos en esos castillos a la ignominia llamados “campos de concentración” que le acompañaban presos, restricciones al por mayor y sentirse al menos bien, pues uno de los mayores tesoros que puede poseer un ser vivo es la independencia, la libertad.

Ahora es el momento que te pregunto ¿tienen los ancianos libertad, autonomía, independencia, libre voluntad hacia donde encaminar sus pasos e incluso deseos o ideas? ¡Definitivamente no!

Me refiero al caso de aquellos que viven en la casa de sus familiares, los que establecen una forma de vida para los abuelos y cuando éstos se atreven

a contravenirlos, se arma una serie de situaciones que hasta al médico llegan a dar. Y lo digo en muchas ocasiones me ha sucedido y veo en la consulta que quienes llevan al abuelo se quejan precisamente de los deseos de contar con minutos en que decidan por sí mismos al menos el menú o la hora de irse a la cama y los motivos o quejas que los llevan a la consulta del abuelo son algo así como. –“su médico *ordenó* que no tomara esto ni comiera aquello y mi padre se empeña en comer lo *que le hace daño*... No duerme bien y a veces mi esposa y yo lo escuchamos caminando por su cuarto toda la noche...”

¡PAUSA!: en primer lugar ¿quién jodidos se cree el médico para establecer, prohibir y permitir lo que el anciano coma, haga o deshaga? Y ¿quién jodidos se creen los familiares para restringirle gustos y placeres al menos culinarios al padre o abuelo a quien le rodean tantas limitaciones y además *poco* tiempo de vida?

El médico que *ordena* que se vaya a... ¡Chihuahua a un baile! mas el que sugiere, aconseja, explica y no impone ¡bienvenido!

Otro punto eso de que *lo que le hace daño* ¿en qué lo basan? ¿Acaso en aquellos principios sin fundamento en los que decía que si comían sandía por la noche les daría cursera y de la mala? ¿O que la carne de puerco era mala para el corazón? Quiero ilustrar esto un poco más: cuando estaba en segundo de mi carrera, ya daba consulta –precoz el muchacho, precoz- ¡nada de eso, la cosa es que ya tenía una hija y su leche en polvo era algo cara y tenía que trabajar para adquirirla, en fin, tenía mi dispensario médico, en donde se daban consulta y medicamentos (muestras médicas que los representantes obsequiaban a promocionar sus medicamentos) por 10 ó 20 pesos. Yo era de los que cobraban 15 pesos consulta y medicina. La Sra. Ortiz, luego de la consulta (me acabo de acordar que me decías “doctor”, yo en segundo de medicina ¡mira nada más que...!), bueno decía que luego de la consulta y la entrega de medicamentos, que amontonaba sobre su niño dormido mientras traía la receta entre los labios, se detuvo, retiró la receta de su boca y antes de salir preguntó: -“doctor Valencia ¿los medicamentos tienes *dieta*?” te juro que por un segundo se me cayeron los cal...pantalones y lo único que se me ocurrió responder fue:-“pues no tome café negro, refrescos negros, grasa, condimentos picantes” Ella inmediatamente asintió y tras agradecerlo salió del consultorio.

Yo me quedé pensando en lo que acababa de hacer y recordé que uno de nuestros maestros *prohibía* eso mismo.

Ahora me doy cuenta que eso es parte del ritual de la consulta y en la medida en que más medicamentos prescriba el galeno y más prohibiciones

ordene, podrá cobrar más a la salida y, naturalmente los familiares del paciente dirán que “es caro pero es muy bueno”

Por mi parte les recomiendo algún medicamento, alguna hierbita, sugiero que no tome leche (más adelante seré más específico a este respecto) y que le satisfaga en todo lo posible las peticiones del viejo de la familia, pues... ¡a pesar de todas las medicinas y restricciones que le otorguen, de todas formas va a morir! Y si sucede ¡van a morir felices! ¡Déjenlos elegir su forma de vida y si lo aguantan, su momento o forma de morir! (igualmente hablaremos más a este escabroso tema).

DESPAUSO LA PAUSA: la otra parte de que “no quiere o no puede dormir” mmm... me pregunto: ¿Cómo rayos esperas que duerma si se la pasa todo el día dormitando frente a la televisión? Por la misma causa deambula por la noche y es porque está buscando qué hacer, tal vez buscando la forma de fugarse de esa casa que más que eso es una prisión. ¡Quien sabe que tantas cosas más!

De nuevo te pido de coloques en sus zapatos, esto es el ejercicio de la *compasión*, la que no tiene nada qué ver con la lástima; ahora te pregunto: - “¿qué harías tú en su lugar? ¿Qué harías en una casa en donde todo lo que hace, dice y piensa está supeditado a la opinión de otros miembros de la familia e incluso a la de muchos otros metiches que opinan a lo pen...tonto?

Si estás al cuidado de un anciano, déjalo vivir e incluso morir en la medida de *sus* decisiones, no intervengas pues llegará el momento en que te reproches el haber actuado en caso contrario.

Si estás en el caso de ser un anciano bajo indicaciones, órdenes médicas e incluso restricciones por parte de cualquier miembro de la familia, toma en cuenta que *nadie*, familiar, amigo, médico, cura: nadie tiene el derecho de establecer para ti, una forma de vida sin calidad, mucho menos una muerte sin dignidad ni calidad. Toma las riendas de tu vida sea cual sea tu situación y verás cuán agradable sensación de inundará y cuántas “enfermedades” desaparecerán.

¡Atrévete amigo (a)!

MIS CINCO DESEOS

Esta segunda parte ha sido creada tomando un poco -o un mucho- de aquí y de allá, lo que a lo largo de mi ejercicio profesional considero podría ser útil para, de la manera más precisa, pero al mismo tiempo sutil y prudente, presentar a quienes me otorguen el privilegio de leer esta obra la etapa más importante de la vida de todo ser vivo: su muerte.

No quiero dejar de mencionar algo que me hace cosquillas desde hace muchos años en mis dedos cuando me planto frente a la computadora y decido escribir algo que sea -según mi juicio-, importante para todos los habitantes de México y del mundo y me refiero precisamente a la poca importancia que se le brinda a la vejez y a la muerte, ya que ni nos ocupa o preocupa el prepararnos para ninguna de las dos etapas TAN importantes de nuestras vidas; es TAN poca la importancia que las librerías no promueven -como yo quisiera o como deberían- libros que contengan; si bien es cierto que cada vez más soñadores (como yo o más que yo) estamos de diversas formas trabajando para difundir el concepto de *gerontoprofilaxis*, no dejo de darme cuenta que mejor se vende un libro sobre temas de superación personal, control de peso, sexualidad, etc., cuando al seguir los puntos descritos en esta obra, todo se dará por añadidura, puesto que este tema no se debe atender cuando se tienen muchos años de vida sino desde muy temprana edad, apoyados por los padres quienes tienen la vocación de ser seres humanos individuales, maduros integrantes de una pareja madura, satisfecha y con la común decisión de ser padres. Te lo repito: si nos empeñáramos en reunir los 12 puntos que aquí de una manera muy somera te sugiero, tu vida será totalmente diferente y no solamente vivirás una vejez feliz, sino una vida de manera total y perfectamente *vivo*.

Veo también cuánto se ha generalizado el estudio y práctica de la tanatología, lo que considero valiosísimo, pero ¿por qué no definir con una precisión absoluta lo que queremos previo, en el momento y posterior a nuestra muerte?

Te aclaro aún más: *creemos* que debemos heredar; aunque yo voy en contra de las herencias porque en la gran mayoría de los casos, el determinar qué y cuánto se le deja a quien y a quien no, es la causa de rupturas, separaciones y cosas mucho, mucho peores. Me queda muy claro el contenido de una frase que utilizo para conferencias: “*Si tú no vuelas en primera clase tus herederos lo harán*”...esto es, en el afán (hábitos, costumbres, tradiciones) de heredar y dejar a nuestros sucesores el producto de nuestro trabajo de toda

la vida, privándonos de la satisfacción que representa el adquirir y gozar lo que se puede comprar aún con dinero; esto lo menciono en el punto de *Poseiones materiales* anteriormente. Independientemente de que mi mejor consejo es: gástate todo lo que tengas dándote y disfrutando lo “comprable” que siempre quisiste, sin embargo hay algo MUY importante que igualmente debes dejar a manera de...tus deseos finales o previos, durante y después de tu muerte: esto es MIS CINCO DESEOS:

- 1.- Quién tomará decisiones cuando yo no esté en condición de hacerlo
- 2.- Qué tipo de atención médica quiero y cuál no quiero
- 3.- Qué tan cómodo (a) quiero estar
- 4.- Cómo quiero que me trate la gente y mi familia
- 5.- Qué quiero que mis seres queridos sepan

1.- Si ya no eres capaz de tomar decisiones relacionadas con el cuidado de tu salud, es recomendable que nombres a una persona para que tome esas decisiones en tu lugar. Esa persona decidirá si estas dos situaciones se presentan: cuando mi médico de cabecera o el que me esté atendiendo dictamina que no soy yo capaz de tomar decisiones acerca de tu estado de salud Y si otro profesional de la salud está de acuerdo con la opinión del doctor primario. Esta persona preferentemente no deber ser alguno de tus hijos o miembros de la familia, ya que podrá existir una discrepancia entre ellos y un distanciamiento podría surgir después de esto. La intención es que estos cinco deseos puestos por escrito, así como el documento de *Voluntad Anticipada* (hablaremos de esto en el siguiente punto) y de preferencia notariado, sean respetados por todos los miembros de tu familia, pues se trata de tu bienestar y de su tranquilidad, de quitarles la difícil responsabilidad de tomar decisiones cuando no tienen la preparación, ya que no estamos preparados para esto y hacer labor de equipo, liderado a tu favor por esa persona que has nombrado.

2.- Si crees que tu vida es preciosa y que mereces ser tratada (o) con dignidad, cuando el momento llegue en que estés muy enfermo (a) y ni tan siquiera seas capaz de hablar, tal vez con daño cerebral irreversible, deberás haber colocado por escrito las indicaciones que tengan que ver con el control del dolor, con que no se te apliquen catéteres, sondas o alimentación por vías no naturales; no respiradores ni resucitación cardiopulmonar, transfusiones,

diálisis ni antibióticos: nada que tenga la finalidad de mantenerte con vida, solamente con el mínimo soporte que esté de acuerdo con tus creencias personales o religiosas y en el ambiente que consideras tu hogar. A este respecto hay ya un documento que se llama Voluntad Anticipada, cuyo formato te adjunto al final de este capítulo, para que *a previsión*, lo imprimas, lleves a un notario con testigos, lo firmen y a cada miembro de la familia lo entregues para su conocimiento claro y definido. Toma en cuenta y haz que tus seres queridos sepan que es nada como calidad y dignidad de vida hasta el final para tener igualmente una muerte digna y con calidad, cuyos detalles los definiste claramente en este documento. Lo más común es que todos y cada uno de los miembros de las familias tomen decisiones en vez del paciente, sobre todo dirigidas o sugeridas por el médico, quien en el afán de prolongar la vida del mismo, solamente prolonguen su sufrimiento y el de la familia entera. Esto de ninguna manera es eutanasia, sino el respetar y seguir los deseos de quien está cercano a la muerte.

3.- Igualmente deberás escribir lo siguiente: no quiero tener dolor. Mi médico debe encargarse de esto sin que importar si estoy un poco adormilado (a); quiero estar aseado (a), bien vestido (a) y recibir atención a mi cuidado personal, escuchar mi música favorita de ser posible hasta el momento de mi muerte; quiero escuchar en voz alta lecturas con contenido espiritual o religioso de acuerdo a mis creencias o religión. Quiero que los seres queridos incluyendo a los niños que me rodeen tengan la oportunidad de acercarse a mí, de hablarme en voz alta todo lo que deseen y que reciban el apoyo espiritual que requieran. No quiero que a los niños ya sean mis hijos pequeños, nietos o cualquier otro niño cercano se le mienta y se le haga saber que su presencia es grata para mí; no quiero que hablen en voz baja creyendo que no me doy cuenta del contenido de sus palabras o gestos, con esto busco que no se cree un ambiente tétrico, lleno de temor, silencio y oscuridad, pues considero que la muerte es la parte más importante de la vida y la vida es una fiesta, por lo que este momento también deberá serlo.

4.- Deberías continuar con lo siguiente: en lo posible no quiero estar solo (a) en especial cuando la muerte llegue, tomado de la mano, escuchando sus palabras aun cuando parezca que no escucho; quiero ser tratado (a) con compasión, no con tristeza o con lástima. Quiero tener fotografías de mis seres amados en mi cuarto, cerca de mi cama. Quiero morir en casa, hasta donde sea posible, en casa, pues el mejor lugar para morir es y siempre será mi hogar, rodeado de todo aquello que amo y en especial de todos aquellos a quienes amo y me aman.

5.- Quiero que mi familia y amigos sepan que los amo. Que me perdonen por algún daño causado, quiero igualmente que sepan que han sido perdonados cuando creyeron lastimarme. Quiero que sepan que no temo a la muerte, sino que es el inicio de otra jornada, de un nuevo principio de MÍ. Deseo que todos los miembros de mi familia hagan las paces entre sí, que me recuerden como antes de la enfermedad que me trajo a la muerte y que vean mi muerte como un crecimiento personal para cada uno de ellos. Quiero que mi cuerpo sea cremado () sepultado () y estas personas conocen los deseos de mi funeral: _____ y _____

Una vez tengas esto definido te aseguro que habrá mucha paz en tu alma, sentirás una exquisita sensación de tranquilidad y esto aumentará la calidad de vida de tus días.

Pudiera parecerte que este documento no ofrece la garantía de que se realice al pie de la letra de quien la redactó y firmó: tienes razón. Pudiera ser que quien lo estableció y firmó, pues sufriera de una caída y alguien quien se dio cuenta, llama a la ambulancia. Lo “normal” es el protocolo en unidades médicas es que a toda costa se estabilice, le inserten una aguja con soluciones, coloquen sondas y hasta intubarlo para mantenerlo “vivo”. Si tú te das cuenta de todo esto y llevas al centro de emergencias el documento “Mis Cinco Deseos” NO servirá de nada, ya que todavía no tiene verdadera validez legal, solamente familiar y no creo que un hospital te permita (ningún hospital tiene el derecho de retener a un paciente, solamente deberás firmar un alta voluntaria y podrás llevarte a tu ser querido adonde deseaba estar; para esto deberás tener un médico primario que le atienda en base a las peticiones que plasmó en el documento.

Sin embargo podrá darse el caso en que el médico que le atiende se niegue y te amenace con acusarte de “intento de homicidio por privación de servicios médicos elementales” (lo que no tiene sentido legal, es un derecho que te asiste y aún más en el caso de este documento), seguramente te asustarás y dejarás que hagan lo que consideren “necesario” para mantenerlo vivo o viva y, por supuesto hacer una buena lanita con esto.

Por lo anterior te recomiendo que refuerces el deseo de ese ser querido quien manifestó por escrito sus cinco deseos y le asistan en la creación de un documento llamado “Voluntad Anticipada”, mismo que si no es cumplido como se redactó, notarizó, protocolizó y registró, habrá elementos legales contra quienes se opongan a seguir esos deseos. Este documento se encuentra en el capítulo siguiente.

DOCUMENTO DE VOLUNTAD ANTICIPADA

El formato de DOCUMENTO DE VOLUNTAD ANTICIPADA es el siguiente:

I.- INFORMACIÓN DEL SOLICITANTE:

1.- Nombre completo:

2.- Nacionalidad:

3.- Sexo:

Masculino Femenino

4.- Lugar de nacimiento:

5.- Fecha de nacimiento:

6.- Nombre del padre:

7.- Nombre de la madre:

8.- Estado civil:

Soltero Casado

9.- La información de ubicación:

Domicilio:

(Calle) (Número) (Apt. N°)

(Suburbio) (Delegación) (Código Postal)

Teléfono:

Teléfono celular:

E-mail:

10.- Ocupación:

11.- En el caso de un extranjero, mexicana por naturalización o hijo de extranjeros, por favor llene la siguiente información:

A.- SI ES EXTRANJERO

RESIDENTE TEMPORAL número de tarjeta

RESIDENTE PERMANENTE número de tarjeta:

Otro estado de inmigración:

Adjunte copia del documento.

B.- MEXICANA (O)

Documento No:

Fecha del documento:

Adjunte copia del documento:

II.- PROVISIONES DEL DOCUMENTO DE VOLUNTAD ANTICIPADA.

Es mi deseo de otorgar el documento de VOLUNTA ANTICIPADA que tendrá el siguiente:

1.- DESIGNACIÓN DE REPRESENTANTE

A.- Nombre:

(Nombres) (Apellido) (Apellido paterno) (Apellido materno)

B.- Nacionalidad:

C.- Lugar de nacimiento:

D.- Fecha de nacimiento:

E.- Estado civil:

Soltero (a) b.- casado (a)

F.- Información de su ubicación:

Domicilio:

(Calle) (Número) (Apt. N°)

(Suburbio) (Delegación) (Código postal)

Teléfono:

Teléfono celular:

E-mail:

Ocupación:

2.- DESIGNACIÓN DEL REPRESENTANTE SUSTITUTO:

En caso de que el representante ante designado no pueda llevar a cabo esta designación porque él fue descartado, revocado, por incapacidad o cualquier otra causa reconocida por la ley, nombro a un representante suplente:

A.- Nombre:

(Nombres) (Apellido paterno) (Apellido materno)

Nacionalidad:

Lugar de nacimiento:

Fecha de nacimiento:

Estado civil:

Soltero (a) Casado (a)

Información de su ubicación:

a.- Domicilio:

(Calle) (Número) (Apt. N°)

(Suburbio) (Delegación) (Código postal)

Teléfono:

Teléfono celular:

E-mail:

Ocupación:

¿ES ESTE EL PRIMER DOCUMENTO DE VOLUNTAD ANTICIPADA QUE USTED HA HECHO?

Sí No

Si este no es el primero, por favor traiga el último que ha realizado.

III.-INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Conceptos que deben tenerse en cuenta para otorgar el documento de voluntad anticipada:

DOCUMENTO DE VOLUNTAD ANTICIPADA.- Es el documento público firmado ante Notario, en el que cualquier persona con capacidad jurídica y en uso de sus facultades mentales, afirma bajo su libre albedrío y plena conciencia su seria petición inequívoca y reiterada para que en caso de padecer de alguna enfermedad terminal, establecida por su médico de cabecera a no someterme a tratamientos médicos, quirúrgicos y/o procedimientos que propicien la obstinación médica u obstinación terapéutica, ya sea en casa o cualquier unidad médica mucho menos unidad de terapia intensiva, así como prolongar la vida a través de cualquier tipo de alimentación antinatural tal como son sonda nasogástrica o gastrostomía. En este documento declara aceptar formalmente su disposición para aceptar medidas mínimas usuales y atención paliativa y tanatológica, al igual que cuando el momento de su muerte sea más cercano aceptar la sedación controlada.

ENFERMEDAD TERMINAL.- Se le llama así a la persona que tiene una enfermedad terminal o si debido a un caso de fuerza mayor o de fuerza mayor, tiene la esperanza de vida de menos de seis meses y no puede seguir con vida de forma natural, con base en las siguientes circunstancias:

- a.- Se presenta el diagnóstico de la enfermedad avanzada, irreversible, incurable, progresiva y/o degenerativa;
- b.- Hay una imposibilidad de respuesta a un tratamiento específico y/o;
- c.- Existe la presencia de numerosos problemas y síntomas, secundarios o posteriores.

DIAGNÓSTICO MÉDICO DE ENFERMEDAD TERMINAL.- Es un documento firmado por el médico tratante, quien cuente con un registro ante la Dirección General de Profesiones y de la Secretaría de Salud, en donde especifica que, posterior a la revisión concienzuda de su historial clínico y exámenes de laboratorio y gabinete, establece que la reserva de vida del paciente es menor de 6 meses.

OBSTINACIÓN MÉDICA Y/O TERAPÉUTICA.- El uso innecesario de procedimientos y tratamientos médicos o quirúrgicos para mantener a un paciente vivo cuando está en fase terminal.

MEDIDAS MÍNIMAS USUALES.- Esta consiste en la hidratación, higiene, oxigenación, nutrición y/o curaciones del paciente en fase terminal de acuerdo a lo que está determinado por las medidas de salud y medidas o protocolos médicos sin que esto afecte la decisión de paciente, en especial su dignidad y calidad de vida.

CUIDADOS PALIATIVOS Y TANATOLÓGICOS.- El cuidado activo y total de esas enfermedades que no responden a los tratamientos curativos y que incluyen el control del dolor y otros síntomas, así como la atención psicológica al paciente y de la familia.

SEDACIÓN CONTROLADA.- Esta es la administración de medicamentos por parte del médico designado o de cabecera y el personal de salud a fin de alcanzar el alivio, inalcanzable por otros medios del sufrimiento físico y/o psicológico de un paciente en fase terminal, con su explícita, implícita o consentimiento delegado, sin provocar con ello la muerte intencional del paciente y manteniéndolo sedado y especialmente sin dolor.

REPRESENTANTE.- Esta es la persona o suscriptor designado o nombrado por el paciente en fase terminal para revisar y confirmar las estipulaciones establecidas en el Documento de Voluntad Anticipada a fin de verificar el cumplimiento exacto e inequívoco de lo establecido en la misma, así como la validez, la integración y las notificaciones de los cambios realizados por el paciente.

FIRMA.- ES OBLIGATORIO APARECER EN LA OFICINA DEL NOTARIO PARA FIRMAR EL DOCUMENTO DE VOLUNTAD ANTICIPADA.

TANTO DEL SOLICITANTE COMO EL REPRESENTANTE DESIGNADO (SOLAMENTE LA PRIMER PERSONA MENCIONADA, NO EL SUSTITUTO) DEBE ESTAR PRESENTE CON UNA IDENTIFICACIÓN VÁLIDA Y VIGENTE (IDENTIFICACIÓN OFICIAL/TARJETA O PASAPORTE MIGRATORIAS).

Consulta a tu notario/abogado de confianza para la elaboración del presente documento. De la misma forma te recomiendo que esto sea escrito con puño y letra de quien lo solicitó, enfatizando con esto de manera absoluta sus deseos.

A mi parecer, este documento representa una medida que debería realizarse en toda familia y de manera muy especial en las que existan seres vulnerables, con alguna patología de alto o mediano riesgo y abuelos. Esto será maravillosamente tranquilizador para todos los miembros de la familia y particularmente para esa persona a la que me refiero, al saber que se ha establecido un documento de contenido legal que garantice sus deseos cuando ese momento llegue.

CONCEPTOS PERSONALES SOBRE LA ATENCIÓN DE ENFERMOS TERMINALES Y LOS DERECHOS QUE LOS ASISTEN.

En la medida en que atiendo a más y más enfermos muy ancianos y enfermos terminales, me doy cuenta de la cantidad de información desde luego desinformación existente a este respecto y no quiero dejar de mencionar lo que en el momento actual pienso, después de ver situaciones increíbles precisamente previas al momento de la muerte.

Definitivamente rechazo la utilización de la palabra *eutanasia*. ¿Qué es eutanasia? ¿El morir bien y en paz? ¿El ayudar al paciente a morir? ¿El suspender cualquier apoyo vital o terapéutico al paciente hasta que llegue su muerte de manera “natural”? dejo a un lado por simple capricho el origen etimológico de la palabra, sencillamente porque después de estar presente en la muerte de más de 2,000 “pacientes” a lo largo de 44 años de práctica médica y casi 40 exclusivamente con ancianos (recuerda que prefiero llamarlos “Maestros” en lugar de pacientes), he definido para mí, en mi personal práctica personal una posición muy estricta, pero absolutamente basada en amor, en compasión, en humanismo, en romper las reglas y aquellos juicios hipócritas de quienes por sentimientos de culpa me piden alargue la vida de sus seres “queridos”; he decidido desde hace varios años el darle al paciente (sigo utilizando la palabra para fines de precisa comprensión) lo que *él* o *ella* me soliciten o requieran.

Como sabes yo no trato al paciente/maestro únicamente: atiendo a toda la familia también y por esto me doy muy precisa cuenta de las necesidades del él o ella, tanto físicas, médicas, espirituales, psicológicas y hasta la posición de su cama respecto a los puntos cardinales; analizo los comentarios de cada uno de los familiares, reviso cuidadosamente la forma en que lo tienen en casa y en otros casos en la fría sala de terapia intensiva de un hospital cualquiera, veo y conservo, analizo y desmenuzo cuidadosamente todo lo que le rodea, su cosas personales, lo que está en el buró cercano a su cama, si tiene o no crucifijos o imágenes de personajes declarados santos (...), si tiene televisión o pantalla plana (¡de verdad!), al igual que las controversias que cada uno de los miembros de la familia expresa tanto a través de su lenguaje verbal como en su lenguaje corporal. Después de un tiempo que no determino puesto que no uso reloj, integro un diagnóstico y defino que lo debo hacer.

Mi primer acercamiento al paciente/maestro antes de todos los puntos que te acabo de mencionar, me siento a su lado o frente al él, me froto las manos antes para que estén tibias para poder tocarlo sin que le cause molestia

alguna, luego presentándome, le pregunto cuál es su nombre, edad, detalles otros sin que salga de mi boca la frase típica y por demás estúpida de “¿cómo está Ud.?”, le solicito amablemente al oído me diga qué es lo que le sucede, si tiene dolor, de qué tipo, en dónde, con qué intensidad y seguidamente le pido me diga de qué forma le puedo ayudar. Todo lo anterior cuidando de mirarlo a los ojos directamente, tomándolo de las manos, es decir estableciendo contacto visual y físico. JAMÁS llevo y le checo signos vitales al llegar: ¡jamás! Tampoco llevo bata de médico (ni la bata ni los reconocimientos títulos ni todas esas pendejadas te hacen médico), tampoco uso corbata, pues la seriedad de ese maravilloso primer contacto lo establecen el humanismo y el amor, la necesidad de dos seres humanos buscando comunicarse a profundidad. Esto es *antes* o menos importante que la imagen de médico que puedas proyectar.

En muchas ocasiones, quiero decir si el momento lo permite, le pido me hable de su vida, de lo que hacía, de lo que le aflige, de lo que teme...de lo que quiere conservar y de lo que está dispuesto a perder o dejar atrás.

El tiempo no es relevante: una vez que se ha establecido este tipo de contacto con el paciente, lo demás es fluido, amable, cómodo, humano, sin obstáculos de tipos protocolarios o socialmente diseñados.

Enseguida viene la parte médica y te aseguro que no encontrarás una hipertensión reactiva, ni taquicardia porque “el médico me vino a ver”, sino explorarás el cuerpo que contiene un ser humano quien se prestará amablemente, gustosamente, animosamente y amorosamente a que lo revises con la finalidad de darle lo que realmente necesita.

Una vez que estableces el diagnóstico, revisando todo los archivos médicos, exámenes de laboratorio, de gabinete, etc., es necesario hablar con el paciente, hablarle con toda la sinceridad, franqueza y por supuesto delicadeza para hacerle saber lo que viene o puede venir. Le pido que me haga todas las preguntas que tenga aun cuando fuera una de ellas: “¿cuánto tiempo tengo de vida?”. Por supuesto... ¡por supuesto! que nunca le diré que su expectativa de vida se podrá medir en tiempo/horas/semanas/meses...años ¡nunca! Pues es lo más antiético que pueda existir. Podrás ser un médico muy chingón para quitar apéndices o tumores, pero ¡nunca deberás decir a tu paciente que le queda determinado tiempo de vida!

Estas experiencias son en verdad extraordinarias, maravillosas y definitivamente enriquecedoras para todos: familia, paciente y ¡médico! pero en especial humanas, que es lo que el paciente/maestro desesperadamente quiere y necesita.

Tomarle sus manos, besarle la frente y solicitarle permiso para hablar con la familia debe ser el siguiente paso.

Pido a todos los integrantes posibles de la familia que nos sentemos a hablar y luego de explicar lo más claro y entendible posible lo que sucede a su ser querido Y sin tomar en cuenta el factor tiempo, les respondo las preguntas que me hagan. Una vez que con toda tranquilidad suceda esto, les hago saber las necesidades de su ser querido, tanto médicas, humanas y espirituales. Les explico, de acuerdo a la condición del paciente lo que realmente necesita de todos ellos y los invito a que cada uno vaya y hable pidiendo su perdón por todo aquello que le hubiese causado daño –sea intencional o no- e igualmente el perdonarle aquello que les causó algún tipo de daño o resentimiento -hubiese sido intencional o no- y hacerle saber que lo aman y que como seres humanos habiendo “coincidido” en este espacio Universal para aprender, debemos comprender que cometemos errores.

Esto es realmente maravilloso y podría extenderme muchas páginas más para invitarte y describirte lo que sucede *dentro* del ser amado que está en proceso de muerte. En este preciso momento quiero tan sólo sensibilizarte.

Naturalmente que me preguntan enseguida qué le recetaré y mi respuesta, desde luego está condicionada a la condición del su ser querido. Lo que nunca hago ni haré es el recetarle algo que alargue su vida cuando no tiene calidad. Si es conveniente y acorde con las peticiones del paciente, le coloco una solución intravenosa, le doy lo que sea necesario para controlar su dolor físico y naturalmente el dolor emocional; quizá indique vitaminas, alimentos altamente nutritivos cuando siento que requiere de tiempo para poder desprenderse de lo que lo *ata* a la vida en esos momentos.

En otros casos o situaciones, indico solamente que se le aplique un suero para mantenerlo sensiblemente hidratado, le prescribo analgésicos, tan potentes como sean necesarios y aplico en su solución intravenosa un sedante para que lo mantenga descansado, en paz y en espera de la muerte.

Si esto es “eutanasia” ¡me vale madres! ¡Yo la practico! pero paso mucho espacio del llamado tiempo hablándole al oído acerca de su necesidad de morir y aceptar ir a su renacimiento, al otro lado... al inicio de otra jornada, apoyado por todos aquellos seres amados quienes lo esperan para apoyarle y guiarle adonde sea que deba ir.

NADIE tiene el derecho de decidir, diseñar o definir la calidad y la dignidad de vida que un paciente deba vivir: la verdadera *agonía* existe cuando el ser querido en proceso de muerte no sabe qué esperar de quienes

lo rodean incluyendo médicos y naturalmente la familia misma; lo más deplorable es cuando en la cama del moribundo, se acerca un miembro de la familia y le dice: -“¡Por favor mamá no te mueras, no me dejes solo, no sé qué haría sin ti!” ¿Te imaginas lo que siente y piensa esa mamá?

Otro aspecto común e igualmente detestable es que mantengan al ser querido en la sala de terapia intensiva cuando la reserva de vida es nula. El mejor hospital es donde está el corazón el hogar, rodeado de lo que ama, estando adonde pertenece, con sus seres queridos y no en donde ni tan siquiera le piden permiso para checar signos vitales o aplicarle una inyección; cuando llega el médico con su ego y cara de tótem preguntando cómo está: la respuesta, en el caso de que pudiera expresarla, estoy seguro que sería:-“¿Qué cómo estoy? ¡Pues de la jodida!, ¿por qué crees que estoy aquí?”

Aplicar la ciencia a un enfermo terminal es crueldad, es *Distanasia*, utilizando los términos que se utilizan de manera justificatoria. Esto es el utilizar todos los recursos para mantener a una persona viva sin que la calidad de vida ni si dignidad estén presentes.

Por esto anterior quise en el punto *Mis cinco deseos* esos formatos legalmente válidos para que si tú deseas colocar tu voluntad final frente a un notario, tenga la validez suficiente para que te otorgue tranquilidad el saber que tú eres quien toma esa decisión: nadie más.

Nuevamente te digo: podría estar escribiendo páginas y páginas al respecto de lo que debe el enfermo terminal recibir y lo que la familia debiera otorgarle; en este punto me limitaré a hacerte una pregunta: si tuvieras cáncer de esófago, con metástasis a muchos lugares del cuerpo, con dolor insoportable y en tu mano estuviera un botón que al oprimirlo te causaría la muerte y por lo tanto el descanso de todo eso que estás viviendo/sufriendo ¿lo oprimirías?

Todos los seres humanos tenemos derechos que ni siquiera figuran en rollos como la constitución o que la insulsa o inútil comisión nacional de los derechos humanos contempla y algunos de ellos son el derecho que nos asiste a decidir para nosotros mismos el dónde vivir, cómo vivir, dónde morir e incluso el cómo morir. Si no estás de acuerdo me gustará mucho el platicarlo cualquier día.

En innumerables ocasiones he visto en el rostro y escuchado de parte de esos pacientes terminales presas de inmenso dolor la frase: “por favor acaba con mi vida y mi sufrimiento”. Esto ha dado un sentido diferente a mi vida profesional/humana. Por esto he dejado a un lado la palabra

“eutanasia”. Yo no practico resucitación cuando un anciano muere. Respeto profundamente ese momento y con amor le acompaño hasta que su corazón deja de latir y su alma se desprende de su cuerpo.

SEGUNDA PARTE

SALUD

¡Ahora sí vienen los “cocolazos”!

En miles de libros, en enciclopedias, en la vida diaria se menciona como definición de la salud algo muy simple a primera vista:

“La salud es la ausencia de todo padecimientos físico o mental que pudiera hacer miserable la vida de quien no la tiene”

Yo pregunto: ¿eso es todo? Ahora me pregunto: ¿qué es la enfermedad? ¿Acaso “la presencia de padecimientos físicos o mentales que hagan miserable la vida de quien la padece?”

¡Caray! Me defino como “rompedor de paradigmas” y mi más vehemente intención en esta obra es la de sembrar en la mayor cantidad de personas las consideraciones necesarias para que desde la más temprana edad posible se inicie un adecuado plan para que la vejez sea lo mejor posible. Tengo muy claro que hasta ahora NO hay “edad dorada”, tampoco “adultos en plenitud” ni tampoco “otoño o invierno dorado” tal como se intenta describir en ellas; no obstante SÍ hay seres excepcionales quienes se trepan a las montañas, forman parte de eventos atléticos, se casan con personas varias décadas menores que ellos o ellas y son eso: ¡e-x-c-e-p-c-i-o-n-a-l-e-s! actualmente no es tan posible llegar a los 80 sin malestares que son producto de los excesos de la juventud, con problemas dentales, auditivos, motrices, funcionales en todos los órganos que tenemos y es por esto que nacen refranes como:

“Enfermedades propias de la edad”

“Todo por servir se acaba”

...Y otros muchos, mismos que contienen la *aceptación* de que por vivir muchos años deberemos pagar un precio: nuestra salud *debe* ser afectada por el paso de los años. Al aceptar esto, *lo decretamos* como realidad, como lo “normal”.

La salud en un anciano está íntimamente ligada a su relación con un medio ambiente cercano y familiar, que considere propio y del que se sienta parte; igualmente de las necesidades que satisfagan por decisión propia.

Mas al hablar de salud en los abuelos, inmediatamente nos ubicamos en estos factores: médicos, medicinas, laboratorios, rayos X, resonancia magnética, tomografía y mil cosas más, por lo que caigo en que solamente cuidamos de nuestra salud cuando algo nos duele.

Al ir al médico, luego de ver los resultados que de los exámenes que “ordenó” practicarnos, nos da unos medicamentos, un diagnóstico de un nombre imposible de deletrear y te piden vayas a ver a un especialista en otra rama de la medicina que atienda otra o cada una de las dolencias que le mencionas... ¡cada uno de ellos te dará medicamentos y al final en vez de desayunar unos ricos huevos estrellados te zampas 12 medicamentos para cada síntoma (no para la causa de esos síntomas) que les mencionaste a los galenos! ¡Ah y para que no te lastimen la mucosa gástrica omeprazol...! ¡Hazme el fabrón cavor! Sé que estarás de acuerdo conmigo pues cuando sus familiares me dicen: “mi papá no tiene hambre” mi inmediato pensamiento es: ¿cómo demonios tendrán hambre si su estómago entero está lleno de tantos pinches fármacos?

Lo he mencionado infinidad de ocasiones: cuando el abuelo se enferma, alguno de los miembros de la familia lo lleva al médico y después de un “protocolo profesional” en que la cita se otorgue en ocasiones 2 ó 3 semanas después, aunque les sobre espacio de tiempo, llegan a la sala de espera con revistas médicas a un lado de los incómodos sillones o sillas y después de media hora o más llega el médico quien luego de una rato variable finalmente atiende al anciano (a), el que para entonces tiene la vejiga llena y las hemorroides a punto de estallar, en un consultorio cuyas paredes están atiborradas de diplomas y papeles que NO acusan lo que el médico es, sino adonde ha asistido, tras un inmenso escritorio que separa al “paciente” del doctor y le atiende con cara de “profesional” sin esbozar la menor sonrisa que podría dar confianza al anciano, con la más estúpida de las preguntas: -“¿Cómo está señor ... ?” La única respuesta que me parecería lógica y comprensible es: ¡Pues porque me siento mal! ¡Por eso estoy aquí imbécil! (Bueno, no tan rudo, pero por ahí va la cosa).

Luego lo protocolario: ficha clínica, checa de presión arterial, ruidos respiratorios y cardiacos con el estetoscopio y luego de un rato de escuchar las quejas de quien lleva el anciano a consulta y no del viejo -quien desea primero que nada ser escuchado más que nada-, extiende (en formatos impresos provistos por laboratorios que “se mochan” con el médico cuando manda pacientes) una larga lista de exámenes que se “deben” practicar.

En fin, siguen otras citas, agresiones por falta de tacto por parte de quienes toman la sangre, los rayos X o lo que haya indicado el galeno y luego vuelta con él...de nuevo el mismo protocolo, cita, sala de espera, llegada tarde del médico y luego...luego una receta con montón de medicamentos y...naturalmente...omeprazol! ¡Ah! No quiero dejar fuera la enorme lista de prohibiciones tanto en los alimentos, actividades y hasta el comportamiento del “paciente”...en esto se basa la medicina geriátrica actual en la mayoría de los casos, salvo muy contadas excepciones.

¡A olvidaba una restricción más indicada por el galeno!: “no emociones fuertes por favor” ¿Qué dirías tú ante esto? Yo diría: ¡Ni madres! ¡La vida está hecha de vivir emociones y en especial de emociones fuertes, de otra manera NO tiene ningún gusto vivirla! ¡Si es así mejor me muero!

La salud en nosotros los ancianos está determinada por factores que se iniciaron muchos años antes, en lo que por la ignorancia o por hábito descuidamos el factor primordial en este punto la medicina preventiva, es decir: un componente básico para la *gerontoprofilaxis*.

Tuve hace unos años una experiencia que te comparto para que te des una pequeña idea de lo que representa la industria farmacéutica a nivel mundial, especialmente en el occidente.

Estando yo en Querétaro adonde iba de lunes a viernes a dirigir un asilo, un día de una tarde distraída, llegó a visitarme el agente fulano de una compañía farmacéutica de *prestigio mundial*. La verdad no lo veía ya como un agente sino como una buena persona con quien podría entablar una amistad, ya que salimos un par de ocasiones a tomar unas cervezas y cenar en un rico restaurante de la Av. Universidad. Luego de un saludo formal y un abrazo cordial me entregó un sobre y me dijo que era un regalo y que me pedía no lo desaprovechara. Se trataba de una cortesía para 3 noches y 4 días en un excelente hotel en Cancún con todos los gastos pagados, incluyendo el taxi si me iba de mi San Miguel al aeropuerto de Querétaro –“sólo guarda los tickets,” –me dijo-.

Mi reacción instantánea fue decirle que eso era una trampa y que la verdadera intención era la de hacer promoción de una memantina (medicamento utilizado en la “enfermedad” de Alzheimer). Me respondió que pensara lo que pensara yo acerca de medicamento que era un regalo como amigo.

Decidí asistir.

¡Wow hotel! ¡Wow comidas! ¡Wow bebidas! ¡Wow playa! ¡Wow chicas en la playa! Y ¡Wow momentos para pensar y meditar!

La última noche cerca de las 8 de la noche escuché que alguien tocó la puerta de mi habitación y un botones impecablemente vestido me esperaba con un saco y una corbata, pues me esperaban para una junta dos personas muy importantes en el mejor restaurante del hotel y por supuesto debía vestir esas prendas.

Bajé con el saco, la corbata, pantalones y ¡zapatos tenis! En donde me esperaban dos hombres elegantes e impecablemente vestidos quienes dejaron sus copas, se pusieron de pie y con exquisita amabilidad me recibieron e invitaron a sentarme. Me invitaron a pedir cualquier bebida y yo, un poco tímido por naturaleza (...) ordené Johnny Walker Etiqueta Azul... ¡ámonos!

Se presentaron como el director internacional de ventas del laboratorio “X” y del director nacional de ventas del laboratorio “X”

Luego de unos buenos minutos de brindis y de charlas referentes al clima, al whisky, al bello Cancún, si tenía hijos, nietos, si era casado, etc., el director nacional dijo algo así como:

-“Pues Sr. Fulano, como ya se lo dije, el Dr. Valencia atiende desde hace muchos, muchos a los adultos mayores, ha escrito varios libros, imparte conferencias en algunos lugares y considero que contar con él sería una magnífica oportunidad para dar a conocer nuestro producto estrella contra la enfermedad de Alzheimer”

Sonrisas fueron y sonrisas vinieron... luego entonces el director internacional de ventas me dijo:

-“Sí, así es, el Sr. mengano me ha hablado desde hace tiempo de usted y decidimos invitarlo para hacerle una atractiva propuesta. Si Ud. permite que coloquemos el logo de nuestro laboratorio y desde luego el nombre comercial de nuestra memantina en la portada del libro que anualmente presenta en la FIL, en su evento FIL’Abuelos, estamos autorizados para otorgarle una iguala mensual de \$... pero si en sus conferencias nos permite colocar publicidad a la vista de los asistentes y un pequeño stand en donde lo promovamos, esa iguala sería de \$... adicionales a la que le ya le mencionamos, mas vacaciones dos veces al año para dos personas por una semana o diez días a cualquier lugar del mundo con todos los gastos pagados.

¡Caray! Percibí el énfasis que puso en la palabra todos ¡El trago del delicioso whisky no me “raspó” la garganta! ¡Solamente pude sorprenderme

por los alcances de los que dispone la industria farmacéutica para convencer a los médicos para recetar algo que...pues evito comentarios, pues no es el tema de esta obra sin embargo debo decirte que decliné la muy apetitosa oferta. Solamente les dije que si su producto es tan “bueno y eficaz” por qué debían acudir a esas “promociones”. Nos despedimos por mi parte con un “lo pensaré” (ya lo había decidido, pero quise ser cortés) y por su parte con un “hasta pronto”...

Este es un ejemplo de lo que la industria farmacológica ofrece a todos nosotros. Por lo anterior te hago la siguiente pregunta: ¿confías *totalmente* en tu médico y en los medicamentos que te indica?

Soy médico egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Guadalajara. Desde que tengo memoria he deseado ser médico, solamente en una época de la primaria, en sexto año de primaria en que el profesor Oliva y el director de la Escuela Cervantes (escuela, pues era para niños con papás con recursos limitados, el Colegio Cervantes era otra cosa), el Sr. Mendoza me influyeron para ser sacerdote o profesor Marista. ¿Me figuras como sacerdote o como maestro Marista? ¡Nooooo!, después pasó esa temporada y continué con mi ilusión de ser ¡el mejor neurocirujano del mundo!

Desde que tengo también recuerdo me interesaba conocer el funcionamiento del cuerpo y atrapé primero ratones a quienes revisaba en su interior (...) luego gatos quienes fueron “sacrificados en aras de la ciencia médica”, luego perros: por favor no me critiques, pues desde que escribo esto me siento mal...¡pobres animales! Pero luego más de uno salió vivo y siguió viviendo. Aprendí mucho desde la secundaria con mi amigo Víctor Antonio Fuentes Vázquez y luego en la preparatoria presumía de mis habilidades como cirujano.

Atendí mi primer parto a los 18 años y... ¡y me decían “doctor”! ¡No te puedes imaginar el nerviosismo que tenía! Pero por fortuna todo salió bien.

Ya conocí a los nietos del primer niño que me utilizó para traerlo a este mundo. ¡Carajo! ¡Ya estamos viejos! Pensé cuando lo conocí.

Por ser quizá la calificación con el mejor promedio en la preparatoria entré sin dificultad a la carrera de Médico, Cirujano y Partero ¡qué felicidad! ¡Qué honor!

Terminé mi carrera casado, con una adorable y hermosísima hija y con la necesidad de proveer: arreglé la cochera de la casa que ocupábamos y la hice sala de espera y un espacio que no recuerdo qué función tenía en la casa lo hice consultorio, con escritorio, mi diploma, algunos reconocimientos de

cursos a los que asistí, adornitos y pendejada y media. ¡Obvio: vestía bata blanca!

Escuchaba las quejas de los pacientes y enseguida me iba formando el criterio de su padecimiento y naturalmente lo que recetaría. Luego, le examinaba con cuidado, checaba lo que luego fue rutina y al final garrapateaba algunos nombres de medicamentos que sentía o creía que le harían bien. En la mayor de las ocasiones mejoraban o volvían con la misma queja aumentada o con otra...luego cobraba (esta ha sido la parte más difícil de mi carrera: cobrar). Le acompañaba a la puerta y dirigiendo una mirada a los ahí sentados en bancas de madera que yo mismo había elaborado decía en voz alta:

-“¿quién sigue?”

Y pasaba el *siguiente paciente* con quien hacía lo mismo.

Ahora practico una medicina *diferente*. No soy el mejor neurocirujano, ni siquiera neuro ni cirujano (ya no practico la cirugía casi, en ocasiones suture los calzones que se han roto utilizando mi instrumental quirúrgico...o pego botones de las camisas). (Jajajaja como para colorear este momento te comparto que viendo la tele las caricaturas del inspector y de la pantera rosa me puse a reforzar los botones de mis camisas y al terminar me di cuenta que la “sutura” había alcanzado mis calzones al igual que la sábana que tenía sobre las piernas... ¡jajajajaja!) Ya no considero al *paciente* como paciente, sino como un ser con necesidades, prioritariamente de ser escuchado. No utilizo la bata blanca, no traigo el estetoscopio colgado al cuello ni tengo el lustroso consultorio con innumerables diplomas tapizando sus paredes ni tampoco tengo escritorio ni tampoco tengo por ahí los muchos regalos que hacen los representantes de laboratorios al visitarnos para promover determinado producto alopático. Visito a mis *maestros* (pacientes) en sus casas, en donde conozco su forma de vivir, su forma de sentir, su forma de recibir atenciones o cuidados de sus familiares o de sus parejas o sus amigos o no recibir nada de ellos o ¡de nadie! No tengo, obviamente sala de espera y busco ser exageradamente puntual al visitarlos.

No uso reloj pues mirarlo sería como apresurarlos al estar oyéndolos narrar trozos de sus vidas pues ¡quien verdaderamente es privilegiado en esta función del médico-paciente soy yo! Luego de escucharlos sin limitar el tiempo los examino, hago muchas preguntas no solamente del aspecto médico sino de su situación en sus vidas, con sus planes o metas, sus sueños, aspiraciones, sentimientos, relación con la familia, con los amigos o la sociedad, con las personas del género opuesto, etc., etc. Enseguida les pregunto de sus

malestares físicos, pues para entonces tengo un criterio de sus dolencias emocionales.

Seguidamente les *sugiero* lo que considero lo mejor para ellos de la manera más sutil, pero mostrando seguridad y experiencia.

Aquí le paro pues ya me pareció un “yoyismo”, pues lo que quiero enfatizar es que la salud de los ancianos actuales no está determinada por la atención a sus dolencias físicas o emocionales sino a la pinche cantidad de medicamentos que les son administradas por continuar con un ritual médico en el que el viejo asiste llevado por el “cuidador primario” enténdase por esto aquel que le tocó la *necesaria* responsabilidad (sé de miles que lo consideran joda y carga) de llevarlo al médico después de que el abuelo se quejó repetidamente de muchas molestias de todo tipo al doctor, sea cual sea su especialidad.

Quiero hacer una pausa al respecto de las especialidades: en otros tiempos el médico era “general” y atendía a todos los miembros de la familia, los conocía perfectamente bien, no digamos cuando se trataba de un pueblo o ciudad pequeña; lo mismo atendía amigdalitis (y las operaba) hasta empacho, desde circuncisiones hasta partos y cesáreas. Atendía heridos por arma de fuego o por haber sufrido un FC (fuerte cab...rambazo); acudía a las casas de los pacientes y primero hablaban de varias cosas como el clima, la cosecha o del presidente en turno y después le participaban de los malestares que aquejaban al “enfermo” de la familia. Lo atendía, le recetaba Vic Vaporub en pecho, cuello y espalda, jarabe a base de jengibre, canela y endulzado con miel. En ocasiones les recetaba coca-cola calentada para la tos, penicilina y al terminar cobraba. La mayor parte del pago consistía en una cantidad en efectivo y el resto en especie, ya fuese un trozo de carne, un pollo vivo o en ocasiones en trozos (ya muerto, por supuesto (paréntesis dentro del paréntesis...me estoy riendo de mis ocurrencias) o una botella de mezcal). En una ocasión a mí me regalaron un puerco y en otra a un guajolote ¡ambos vivos! No había *especialidades*. En ese tiempo no había especialidades médicas.

Alguna vez mi amigo ya fallecido Raúl Bravo -excelente acuarelista y autor de algunos libros como “Bolitas de Naftalina” y “Prohibido Aburrirse” entre otros me comentaba que el futuro de la medicina estaría establecido en especialidades ridículas, tales como ser otorrinolaringólogo, pero especializado en el oído derecho y otros en el izquierdo.

Por lo mencionado en los renglones anteriores no quiero faltar al respeto a quienes se queman las pestañas con la finalidad de obtener una especialidad “más especial” para servir mejor, ¡no! Lo que quiero, lo que

pretendo decir es que en la medida en que se otorga más tiempo y energía al conocimiento, NO se debería perder el humanismo que todo médico contiene e *involucrarse* con sus pacientes y sus familias, pues lo reitero una vez más: *en una familia en la que está enfermo el abuelo, el resto de la familia lo está también*. Por favor médico, no te “desespecialices” en eso que te caracteriza: amor y humanismo al paciente, pues además de que es el objeto de tu decisión e ilusión por ser médico: es tu verdadero *maestro* y “especialízate” en ser la herramienta que requiere para sanar su cuerpo y...su alma ¡por supuesto!

Muy en especial, tú quien acudes al médico en busca de ayuda ¿por qué no le exiges lo que mereces? ¿Por qué recibes y te conformas con lo mismo siempre? ¿Tienes acaso la idea que quién beneficia a quién en esta relación médico-paciente? ¡Es el médico el que se beneficia y no por los honorarios que le pagas, sino porque tú le otorgaste la confianza para ser tratado por él! ¡Pedirle a un galeno que te atienda es un privilegio que le estás otorgando! ¡Por lo tanto *exige* ser atendido como lo mereces, pues estas situaciones han llegado al punto que te molestan porque tú los has permitido!

Mi pregunta después de todo este rollo es: ¿dónde encaja el anciano o abuelo? ¿Lo ve el cirujano general, el otorrinolaringólogo, el gastroenterólogo, el neurólogo, el psiquiatra, el ginecólogo (a las mujeres, claro está), el internista, el cardiólogo, el ortopedista, el neumólogo, el oftalmólogo, el neurocirujano, el proctólogo, el urólogo, el nefrólogo, el endocrinólogo...? ¿Quién? ¡Pues el geriatra! Quien es combinación/coordinación de todos los anteriores ¡Ah, pero luego vienen otros campos: el psicogeriatra, el psicogerontólogo, el gerontólogo...! ¡Madre mía que santo desmadre!

¿Y por qué esa absurda necesidad de acudir a alguien quien tiene diplomados, maestrías, doctorados y demás...como se llamen y no acudir a un “escuchador con conocimientos integrales de las necesidades totales de los ancianos”?

Ya basta de crítica...bueno, me falta un poco más, pues aunque en renglones anteriores lo mencioné, tal vez quiera despertar más en ti el deseo de ser tratado de manera diferente o de exigir que tu anciano lo sea cuando lo llevas al médico: cuando el abuelo de la familia se “siente mal” (léase: se siente solo, aislado, sin recibir la atención de los demás miembros de la familia) se queja de algo y se dice “enfermo”, por lo que es llevado al médico (ya lo he balconeado miles de veces) y después de un largo rato, el médico lo atiende en *la sala de espera*, lo revisa y emite un dictamen: “se le deben practicar exámenes para encontrar el origen de su enfermedad” quien, al ver sin sonreír los resultados y con cara “profesional” dice con mirada y voz graves:

-El señor (fulano de tal) tiene “problemas típicos y normales de la vejez” y si no toma los medicamentos recetados o no sigue mis indicaciones, lo más probable es que tenga un... (algo terminado en “itis agudo”) y pueda morir después de un largo sufrimiento por lo que requiere de lo siguiente:...”

Y se da gusto garrapateando palabras que quieren decir medicamentos, 10, 12 quizá más, sus dosis ¡y sobre todo *restricciones!* No debe comer esto, aquello, ni someterse a esfuerzos ni emociones, es decir NO emociones fuertes... al final de la consulta ¿te puedes imaginar (colócate en los zapatos del abuelo) lo que en su interior existe y quisiera gritar? ¡Pinche médico cabrón! ¡Me ha condenado a *vivir muerto*, me ha quitado todo lo que he deseado solamente por querer ser miembro de la familia, por querer ser *vigente!* Así ¿para qué quiero vivir?

Ya lo había mencionado antes. Tan sólo quiero darle mayor énfasis.

...La salud ¡caray! ¡La salud! En mi vida como “médico tradicional”, es decir el que usa reloj, bata, pluma de marca fregona, escritorio, sala de espera una recepcionista hermosa y con un extraordinario cuerpo (¡extraño a Chata!), seguía todo lo anterior de manera rigurosa... y así me sentía “profesional”.

Sí: estamos en las manos de los laboratorios a nivel mundial. Para “bajar el colesterol” una de las estatinas (no mencionaré marcas por respeto a sus metas e ideales y muy en especial a quien las toman convencidos de que son lo “mejor”); para bajar la presión deberán de tomar de por vida (...) un bloqueador beta adrenérgico (pinche nombrecito me aventé ¿verdad?) y la verdad es que si lo tomas, tendrás problemas para tener una erección... ¡Lo que sí de verdad te dará en la madre! bueno, si eres hombre... ¡Un aspirina todos los días de su vida...y un día, -mal día, por supuesto- muere a causa de un sangrado de tubo digestivo a causa de la pinche aspirina... bueno soné dramático, pero seguramente se llenará de moretes (léase la palabra correcta: “petequias”) en sus brazos, piernas, nalgas y otros espacios geográficos de su cuerpo. Sé de personas que desde hace muchos, muchos años toman 500 mg. de aspirina porque su médico de entonces le indicó que debería ¡tomarla por el resto de su vida!

NO existen medicamentos alopáticos sin efectos secundarios: ¡NO! Lo “curioso” es que el paciente geriátrico toma al menos 5 medicamentos y hasta 12 en el desayuno, en la comida y en la cena... ¡ah! Y ranitidina u omeprazol para “evitar la irritación gástrica que toda esa polifarmacia en sus tripas causa” ¿Te imaginas la suma de todos los efectos secundarios de esos medicamentos? Mi siguiente pregunta es ¿cómo demonios quieres que tu abuelo o padre añoso

tengan apetito cuando tienen en la barriga tal cantidad de “productos de la ciencia médica para aliviar sus males”?

Olvidé mencionar que el omeprazol tiene una cantidad de efectos secundarios que te sorprenderías si te los mencionara, basta sea que te mencione que interfiere con los procesos que te llevan a tener una memoria al menos saludable. La administración de 40 mg. al día de esta “medicina” por largos periodos de tiempo (3 a 6 meses) me han traído a ver pacientes con diagnóstico de “demencia senil” (esto es lo que me dicen sus familiares, pues ha sido la opinión de su médico)

Podré enumerar, con cierto temor de ser desaparecido de la faz de este bello mundo, los efectos secundarios de todos los medicamentos que toma tu abuelo ¡o tú en este momento!, pero hay cosas de mayor importancia que debo exponerte y que te motiven a ser realmente estricto en la toma de cualquier medicina recetada por cualquier médico de cualquier especialidad.

Te compartiré algo que me sucedió hace unos años.

Mi presión arterial siempre normal. Debido a mis excesos al aplicar esfuerzos y levantar a los residentes de los asilos adonde serví muchos años, tuve que operarme de columna lumbar y luego de un hombro, enseguida del derecho y algo sucedió antes y durante la cirugía, que me mandó la presión a 240/140 y un poco más.

Por consejo de mi médico fui al cardiólogo y después de varios exámenes me diagnosticó “síndrome de muerte súbita”, por lo que entre otras opciones, decidí medicamentos y así, al salir de viaje probablemente olvidaría los calzones pero nunca mis dichosos medicamentos y... pasaron los años con esas medicinas hasta que noté que al manejar por la noche en carretera veía halos de luces de todos colores alrededor de los faros de los autos que venían en sentido contrario y eso obviamente me asustó. Eso era causado por un medicamento de nombre amiodarona que era la que me controlaba el ritmo cardiaco. Esa noche pensé mucho y decidí no tomar nada más ni para mi hipertensión ni para el ritmo cardiaco, pues para ese entonces yo recetaba o recomendaba el aceite de coco, jengibre, cúrcuma, semillas como chía, girasol, calabaza, quinoa etc., para muchos de los malestares de mis pacientes, así que tiré las medicinas a la basura y desde ese entonces tomo dos cucharadas de aceite de coco virgen o extra virgen y orgánico, té verde, té de jengibre, de cúrcuma, de canela y muchas cosas más y adivina: ¡mi presión es siempre normal y mi corazón tiene un ritmo entre Tapatío y Sanmiguelense! es decir feliz y tranquilo.

Debo confesarte que soy el médico más escéptico del mundo y que siempre rechazé todo aquello que no fuera alópata, medicamentos de patente, con todo y sus complicados nombres, de manera que cuando alguien me decía que la homeopatía *curaba* el asma definitivamente lo rechazaba, pues decía, -sabía, sentía, me había hecho saber- ¡que no se curaba con nada! Cortisona, broncodilatadores y hasta antibióticos eran mi arsenal y... ¡no se curaban! Mejoraban pero solamente por un tiempo.

Llegó un día en que conocí a un “yerbero” quien apostaba que curaría el asma en una paciente de 34 años a quien durante un año yo atendía. Lo desafié. La atendió. ¡La curó! Le dio varios tés, le hizo varios procedimientos que yo no entendí y al cabo de dos días él me dijo que ya estaba curada ¡obvio que no le creí en absoluto! pero, sencillamente no volví a ver a esa paciente hasta este momento de mi vida por su problema asmático.

Me sembró la duda.

Describirte toda la cantidad de experiencias que viví a lo largo de los siguientes meses y años se chutaría muchas páginas de este libro, solamente quiero sintetizarte con lo siguiente: una amiga empresaria de Guadalajara, con quien hablaba un día del porqué tanto mexicano se va a intentar el “sueño americano”, su tanto sufrimiento y tremendas experiencias, hablando del porqué los compradores de sus productos se aprovechan de ellos, del porqué de la pobreza de los agricultores, nos brincamos a la herbolaria y a las medicinas alternativas; para ese entonces yo ya había leído mucho sobre el tema y acordamos realizar un congreso mundial de medicina integrativa, esto es un evento en el que se dieran a conocer las alternativas médicas y accesibles que pudiesen dar calidad de vida a un precio razonable, comercializar todo aquellos quienes siembran y venden plantas medicinales para así evitar su emigración al norte y todas las consecuencias que esto implica.

Así pues me puse en contacto con médicos, sanadores, chamanes, de todos los campos y de muchos lugares de México ¡y del mundo! ¡Lo que aprendí de todos ellos me dejó una huella que ha perdurado hasta este momento de mi vida! ¡Y por supuesto que sembraron en mí la duda de la veracidad y efectividad de todos aquellos medicamentos que durante tanto tiempo estuve prescribiendo!

Conocí la acupuntura, la medicina ayurvédica, la medicina tradicional china, cubana, mexicana, cubana, la medicina coyote (¡apuesto que no sabes en qué consiste!), el uso de la marihuana medicinal, supe que sí tiene sentido “el empacho” y el enfermo de “espanto”, del porqué levantarle la mollera al niño cuando estaba hundida, no solamente deshidratación, supe de la yerba

del sapo...nada más te paso una muestra: yo recetaba para el Alzheimer una medicina que costaba al mes unos 3,000 pesos actuales ¡que no sirve para nada! Y con un kilo de esa yerba, con costo de 60 pesos el kilo preparada adecuadamente, era posible evitar deterioro cognitivo en esos mismos pacientes y el costo de ese kilo era de ¡sesenta pesos! Conocí a Chaya Michan, a Eric Estrada de Chapingo, al Dr. Claudio Carvajal, al Dr. Héctor Solórzano, a un chamán que con el olfato te decía si había cáncer o no en una persona... ¡wow!

Conocí técnicas de ajuste en columna, en rodillas y en otros huesos que la alopátia intentaba resolver con cirugía, antiinflamatorios (que destrozan la barriga) y otras “novedosas medidas médicas y de última generación” y con aquellas técnicas que se llevaban no más de media hora, los pacientes salían caminando del consultorio... eeen fin (otra vez como dice Claudia mi editora), esto me *obligó* (para servir mejor) a conocer más y más, a leer, a llamar a consultar y a poner en duda todo lo que hasta ese momento consideraba “ciencia médica” y descuidé el principio sagrado sobre el que se basa la verdadera medicina:

El verdadero sanador NO es el médico, sino el paciente mismo.

Cito con mucho orgullo algo que leí hace muchos años, que luego olvidé y que cercanamente recordé y es algo que Voltaire dijo hace un tiempicillo:

“El arte de la medicina consiste en distraer al paciente mientras su propia naturaleza lo cura”.

Claaaaro que me brincó lo que el barbón Hipócrates también dijo:

“Que la medicina sea tu alimento y tu alimento sea tu medicina”

¡Moles!

¿Entonces dónde está la enfermedad? ¿La salud? Y si está “enfermo” alguien ¿entonces para qué carajos llevarlo al médico, si puede por sí mismo aliviarse?

En las sociedades antiguas del mundo entero existía un médico quien curaba, aliviaba o combatía todas las alteraciones del equilibrio interno y su relación con el ambiente, con su grupo social o familiar de alguno de los pobladores y se manifestaba como una “enfermedad”. Utilizaba hierbas, cánticos, masajes, pócimas secretas, todo ello obtenido por medios naturales y de la naturaleza, logrando restablecer el malestar de su “paciente”. Mi pregunta es ¿por qué ahora se acude a un médico quien después de muchos años de estudios, reconoce con una muy respetable ciencia médica ese desequilibrio en su paciente y le otorga un nombre establecido años antes, quizá *muchos* años antes, algo así como fiebre (médicamente hablando “hipertermia”) debida a una amigdalitis. Le prescribe antibióticos y naturalmente medicamentos para bajar la fiebre. No puedo dejar de decirte cuánto me hacen pensar dos anteriores puntos: la fiebre se presenta como respuesta natural de nuestro organismo ante la agresión de tal vez una bacteria; ese aumento de la temperatura corporal indica que el sistema de defensas de nuestros cuerpos está produciendo elementos que combaten esa agresión y luego ¡le indican paracetamol! ¡Sí, bajará la fiebre, pero estará dándole en la madre al funcionamiento del propio sistema de defensa de nuestro maravilloso cuerpo! El mismo Voltaire (este cuate me parece realmente un genio, sus conocimientos fueron extraordinarios y fue opacado por la historia y por la “ciencia” moderna), como te decía, Voltaire mencionaba que si tuviera la forma de controlar la temperatura del cuerpo humano, tendría la capacidad de curar todas las enfermedades.

¿Es tan cierto que una pinche bacteria que requiere de un microscopio para saludarla sea capaz de acabar con la vida de un ser humano, quien según la Biblia es la obra maestra de Dios? ¿Estamos de verdad tan jodidos?

Sí, ya lo sé, te estoy metiendo en muchos conflictos... ¡yo lo he estado en miles de veces! ¡Pero está TAN arraigado que recuerdo que me decía mi madre que si pisaba el suelo con los pies descalzos me darían anginas, digo amigdalitis! ¿Y si siguen inflamándose te las tienen que quitar, siendo las amígdalas una parte del primer poderoso elemento de tu cuerpo que te puede *curar* de eso que te ha agredido si las permites actuar? ¿Por qué nace uno con ellas si un día te las habrán de quitar?

Jeje, no tengo anginas (amígdalas retiradas por el doctor Sergio Sánchez Ceseña), ni apéndice pues el doctor dijo en ese tiempo que había de removerlas

quirúrgicamente para mi bienestar. ¡Qué bueno que no tuve una picadura de pulga que luego se me infectara en uno o en ambos testículos pues de otra manera no sabría cómo explicarme que mis hijos son mis hijos!

Luego me surgió otro pensamiento que refuerza el contenido de párrafos previos: ¿qué de nuestra naturaleza hecha a imagen y semejanza de Dios? ¿Es de verdad TAN frágil?

Por perseguir sueños personales, enseñanzas de mis pacientes, de familiares y desde luego por el amor que le he tenido a la medicina desde que tengo memoria, me apegué a todos los principios publicados en muchos, muchos libros que leí, enseñanzas de mis maestros; devoraba artículos que aparecían ante mí buscando ser *el mejor médico*, mas llegó el momento en que me pregunté: ¿ser el mejor médico implica el arrebatarse al “paciente” de su derecho de encontrar la cura de su padecimiento –sea cual sea- por sus propios medios, es decir sin consultar a nadie más sino acudir a la *fe* de la que ha sido poseedor hasta el momento en que le extiendo una receta diciéndole que debe depender de esos medicamentos para mejorar su salud? ¡De darle una lista de prohibiciones aunque no tuviera la menor idea del porqué hacerlo! ¿Por seguir el *protocolo* médico?

No olvido cuando a mis escasos 20 años tenía ya un dispensario médico en la avenida de Los Maestros 1634 en Guadalajara, en donde colectaba muestras médicas de diversos lados y daba consulta (mugres 20 años y me decían “doctor”...inflaba también mi ego –por supuesto-) y les cobraba 15 pesos consulta y medicina. El paciente salía con su receta y con un montón de muestras médicas en sus manos. Me sucedió que en una ocasión una de las pacientes más frecuentes me preguntó antes de salir de mi consultorio:

-“Dr. Valencia, ¿mi tratamiento tiene dieta?”

En una fracción de segundo no supe qué responderle, favorablemente me vino a la cabeza lo que en una ocasión escuché a uno de mis maestros y le respondí:

-“Sí, no tome café, ni muchos condimentos, no carne de puerco, no grasas ni refrescos negros”

Me hago pipí de la risa en estos momentos al recordar esto, pues ella terminó mi consejo con un:

-“Ni tampoco chile ni irritantes ¿verdad?”

¿Es esto medicina? ¿Generar dependencias? ¿Restricciones? ¿Crear o generar *fe* (escuché recientemente que la *fe* es 90% de dudas y 10% de

esperanza, pero en fin) en una pinche capsulita que contiene, después de un proceso farmacéutico lo mismo que la que encuentras en la naturaleza, incluso en el patio o jardín de tu casa?

¿Sabes acaso que el café es un excelente antioxidante y que puede ayudar a evitar muchas llamadas enfermedades? ¿Sabes que la pimienta – considerada condimento- es un excelente activador del metabolismo y activador de otros antioxidantes que en los alimentos diarios deberían formar parte? ¿Sabes que la carne de puerco actualmente es más limpia que la del pollo? ¿Sabes que las grasas son elementales en nuestra salud? Algo que te va a hacer brincar: si frente a ti una persona repentinamente se lleva las manos al pecho y se queja de un dolor insoportable ya sea a la altura del corazón, el brazo izquierdo, incluso la espalda y pudiera ser un infarto agudo del corazón con un cuarto de cucharadita de pimienta de cayena bajo la lengua ¿podrías salvarle la vida? Lo mismo sucede si utilizas chile de árbol molido. Te aseguro que saldrá adelante y dará el tiempo para llevarlo a una unidad de emergencias a continuar su tratamiento. Eso sí: irá con los labios hinchados y una catarata de mocos por la enchilada encabritada que se puso... ¡pero salvaste su vida!

Mucho, mucho más de lo anterior lo detallaré en otra parte de este libro relacionado con la alimentación.

Por ahí leí algo que me encanta que ya mencioné y lo tengo siempre en mente por alguna razón que te puedes imaginar y te lo repito:

“Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana”

¿Entonces por qué razón hemos dejado a un lado nuestra capacidad de ejercer esa espiritualidad, esa fe en nosotros mismos, en el *sanador* que existe en nuestro interior y pudiera obrar a favor de nuestro bienestar físico y mental?

Viví otra experiencia en abril 7 de 1977 cuando perdimos a mi querido hermano Vicente en el mar. Estaba yo acompañando a la madre de mis hijos (ya con mi primera hija adorada) en García de la Cadena, Zacatecas pues le asignaron a ella ese lugar para realizar su servicio social profesional y no quise dejarlas solas en ese lugar, cuando a las 3 de la mañana llegaron al centro de salud en que estábamos su hermano y un tío de ella, luego de un rato de titubeo me dijeron que Vicente se había metido al mar (Playa de Oro, ceca de Miramar y Manzanillo) y hasta las 10 de la noche no había salido... ¡caray! En ese día estaba yo viviendo la peor bronquitis de la que tengo memoria, tosía constantemente con sabor a sangre, fiebre, dolor de todo mi cuerpo, luego de

escuchar eso, me vestí, coloqué una chamarra gruesa, pues a pesar de ser abril el tiempo era muy frío o así lo percibía y emprendimos el regreso, yo en la parte de atrás de una camioneta pick up, es decir en la intemperie... luego de 5 horas llegamos a Guadalajara y abracé a mi madre quien tenía la expresión de dolor más grande que he visto en mi vida en un rostro humano. Ella me dijo:

-“Hijo, tu hijo Vicente está perdido en el mar, ve y tráelo por amor de Dios”

Yo fui el mayor de 11 y desde que de manera “automática” acepté la responsabilidad de cuidar de todos mis hermanos, llegó el momento en que los consideré hijos. Así pues, me monté en mi carro, con mi padre y un hermano nos fuimos inmediatamente a Manzanillo a cumplir lo que mi madre me pidió, pues le prometí que traería de regreso a mi hijo Vicente. Amigo lector, estoy recordando y llorando... sé que lo entiendes.

Llegando a Ciudad Guzmán, nos dirigimos a la casa de un medio hermano de mi madre para llamar a casa y saber si había novedades. No, no las había. Pero algo sucedió en ese momento: ¡me di cuenta que no había tos, ni fiebre, ni mocos ni nada de esa pinche bronquitis aguda o neumonía que me aquejaba unas horas antes! ¿Qué sucedió? ¡Pues algo elemental: mi *sanador* interno eliminó esa “enfermedad” para darme toda la energía y capacidad de enfrentar esa situación tan, tan dolorosa! ¡Dediqué TODA mi atención a conducir a toda velocidad y llegar a ver a mi hermano amado y traerlo de regreso a mi madre!

Llegamos a Playa de Oro: mar abierto, en la playa un traje de baño de mi hermano Vicente, unas sandalias y una caja con dátiles... miré hacia el mar y tuve la sensación de que jamás lo volvería a ver. Así sucedió: nunca recuperamos su cuerpo.

Lo que siguió no es el tema que quiero participarte, pues a pesar de que fue tan doloroso ese suceso, semanas después reparé en lo que te mencioné acerca de mi bronquitis y mi alivio. Esto me hizo pensar en que cuando requieres que ese *sanador* que todos, repito: todos tenemos dentro, seguramente despertará o actuará para brindarte el apoyo, el alivio o la energía para seguir adelante. Espero que si requieres de tu sanador interno no sea tan dramático o intenso como te lo compartí.

Necesito una pausa... mañana seguiré escribiendo.

A diario me echo unos “clavados” a internet buscando explicaciones a mis dudas y tuve la inmensa fortuna de encontrar al Dr. Bruce Lipton con su libro “La Biología de la Creencia” con una locura maravillosa:

“Los pensamientos son más poderosos que las enfermedades”

Además dice que:

“Los pensamientos son más poderosos que cualquier medicina”

¡Sí! ¡Tiene toda la razón! En esto he basado muchos años hasta el momento presente ¿Por qué Don Raúl Ramírez quien fue autor de uno de los libros que presenté en el primer evento FIL’Abuelos en el 99, luego de que estuviera en terapia intensiva con un pronóstico no mayor de 48 horas, después de ir yo, mostrarle su libro, dejarlo a sus pies en su cama y decirle que lo esperaba el domingo a las 12 en nuestro bello y trascendental evento para su presentación formal (era jueves y tenía todas las cánulas, catéteres y equipo médico conectados a él) reitero dime por qué puntualmente, trastabillando, llorando de felicidad se presentó el 2 de diciembre a las 12 horas para mostrar con orgullo y lágrimas su libro “Poemas de un Poeta Viejo”? ¿Por qué? Pues porque mandó al carajo todo lo que tenía como “pronóstico” científico o médico de vida y recibió una de las más potentes motivaciones de su vida. Me dijeron sus hijos entre lágrimas que luego que acudí al Centro Médico y le mostrara su libro, empezó a decir e insistir que quería que lo sacaran hasta que logró una alta voluntaria y fue a cumplir uno de los sueños de su vida. Su presentación fue más que dramática: luego de una pausa que concedí al auditorio, 5 minutos antes de las 12 de ese 2 de diciembre, las puertas se abrieron, tal y como sucede en las películas de manera dramática, las personas se replegaron y dieron paso a un hombre, a un ser humano no muy alto, excedido de peso y su rostro inundado en lágrimas quien caminó los casi 20 metros que separaban las puertas del presidium, con un gesto de su mano derecha me exigió el micrófono y mirándome a los ojos, dando la espalda al auditorio que presuroso ocupaba sus lugares me dijo:

-“Gracias Dr., gracias, me ha hecho un hombre feliz al ver finalmente un libro que tanto soñé en presentar...no puedo seguir pues me duele la garganta por los tubos que me pusieron el en hospital, pero gracias por haberme dado la vida y esta felicidad: ¡Dios lo bendiga! Hijo (se dirigió a su hijo quien tenía su rostro empapado en lágrimas de emoción) y le dijo: por favor toma el libro y preséntalo tú, ya me cansé yo”

Lo demás transcurrió mágico, inolvidable, sencillamente hermoso y MUY humano. Su hijo no paró de llorar al hacer la presentación del libro de Don Raúl. Tampoco los asistentes.

¡Uf! ¿Entonces somos un trocito divinos o no lo somos? ¡Sí, sí lo somos! Y de manera habitual, protocolaria, por costumbre, como está “establecido” vamos al médico y esperamos órdenes para definir una forma de vida, de alimentación y sobre todo de tomar tantos medicamentos, todo lo anterior nos hace olvidar la capacidad que tenemos de generar nuestra autosanación, decretamos la *dependencia*, sea de médicos, sus consejos y las medicinas.

Podría relatarte muchos casos en los que ocurren lo que conocen como milagros, pero son solamente manifestaciones de la rebeldía de unos cuantos hacia seguir con esas llamadas indicaciones que son parte de un protocolo y muy especialmente parte de un ultrafenómeno económico, de miles de billones de pesos: la industria farmacológica. Entonces ¿Dónde está la enfermedad y dónde la salud?

De acuerdo a lo que en renglones anteriores he comentado, podríamos llegar a la conclusión de que *no existen las enfermedades*, sino solamente personas que *creen y aceptan estar enfermas*, debido a la más que amplia difusión en todos los medios de tantos síntomas, medicamentos para ellos, la presencia de tantos tipos de cáncer, de síndromes, de enfermedades con nombres raros difíciles de pronunciar y que la mayoría no tienen cura. Escucho de comentarios de algunas personas a quienes conozco en alguna fiesta (no podemos dejar de estar etiquetados en todos lados como “médicos” adonde quiera que vamos) y me dicen que tiene fibromialgia o síndrome de Guillain-Barré o de ERGE (enfermedad por reflujo gastro-esofágico) y muchos, en verdad muchos nombres que es prácticamente imposible el recordar su causa y mucho menos fácil su curación, precisamente por *crear* firmemente que son enfermedades y que enfermarse es “normal” entre nosotros.

Advierto en todas esas personas inteligencia, cultura y quizá mucha curiosidad por conocer lo que su médico les manifestó como diagnóstico y por supuesto los efectos positivos, los no tanto y los secundarios de cada uno de los medicamentos que les indicó.

En párrafo aparte quiero mencionarte que no todo lo que lees en internet es cierto y que si buscas que los medicamentos que te fueron indicados te lleven a la salud o a la cura, caerás seguramente en dudas y te hará desconfiar de todo: diagnóstico, medicamentos e incluso el médico, por lo que te sugiero fuertemente que confíes plenamente en tu médico, de otra forma no

pondrás fe en lo que se te indicó, eso sí: *elige* adecuadamente al médico al que consultes, pues podría resultar incluso hasta fatal el no hacerlo.

LA ENFERMEDAD

Muy de acuerdo: la enfermedad existe sea real o creamos que lo es, el hecho es que padecemos alteraciones del equilibrio y la armonía en que deberíamos guardar en cada uno de nuestros órganos, por lo tanto no debemos dejar a un lado fenómenos *reales* que nos suceden desde casi nuestro nacimiento y que definitivamente son partes de un proceso que llamamos *envejecimiento*.

Todas las enfermedades son procesos inflamatorios Y progresivos resultantes de la oxidación de órganos y sus funciones debido a que por ahí se les adhiere un radical o molécula de oxígeno libre y los *oxida*. La acumulación de esos procesos oxidativos son los que nos conducen a padecer alteraciones en el funcionamiento del o los órganos afectados, así entonces si se unen factores realmente importantes como la actitud, las emociones, los pensamientos, la alimentación y el estrés, terminaremos viviendo esa llamada enfermedad, desde una gripa hasta el más devastador de los cánceres.

Esto es el estrés oxidativo.

Para que cualquier enfermedad se presente, *necesariamente* deberán estar varios de esos factores mencionados, de otra forma no sucederá.

Veamos el caso de una invasión bacteriana.

Todos sabemos que muchas bacterias habitan nuestra piel, nuestro aparato digestivo y por alguna razón no nos dañan, sino hasta que un elemento determinante surge y permite que esas bacterias y sus toxinas pasen al torrente circulatorio o en el lugar mismo en donde hasta se momento se encuentren y causen un daño superior al que nuestras propias defensas pueden controlar.

Me figuro de manera que te parecerá simpática un grupo de bacilos *escherichia coli* platicando un día en un rincón de un asa intestinal a la luz de una luciérnaga que se tragó viva nuestro paciente; algunos de ellos fumando, otros tomando residuos alimenticios que pasan a su lado, otros un tanto borrachos por los pocos residuos de alcohol que encuentran por ahí al pasar si ser aprovechados.

La *escherichia coli alfa* dice:

-“¿Qué tal si pasamos a darnos una nadadita en el torrente circulatorio de este cuate en cuyas tripas vivimos y nos acomodamos en algún órgano para vivir de él?”

Todos gritan al unísono:

-“¡Sí hagámoslo!”

Y así deciden hacerlo PERO ¿a qué se deberán enfrentar para realizar eso que pretenden?

Uno MUY especial por parte del paciente: la *creencia* o no de que la bacteria es superior al ser humano. Y la *convicción* de que las medicinas van a curar la enfermedad o alteración de la salud que produzca.

Sencillamente no es posible borrar o dejar a un lado de un solo golpe lo que nos ha sido sembrado a toda la raza humana relacionado con la “virulencia” de determinadas bacterias, virus y montón de bichos con nombres curiosos y que tan sólo querer pronunciarlos nos enfermamos ya. Tampoco es posible que leyendo este libro te deshagas del uso de antibióticos y decidas no tomarlos porque estoy vertiendo el producto de mis investigaciones, convicciones y firmes creencias y sobre todo contundentes resultados: no, no será tan fácil. Reitero que con las pequeñas experiencias que hace renglones atrás te mencioné, pretendo sembrar en ti la duda y hacerte reflexionar y considerar y, pues tal vez decidir en lugar de permitir que las consecuencias históricas relacionadas con las enfermedades y sus causas te sigan afectando como hasta este momento de tu vida.

Respeto profundamente a todos los investigadores de nuestro pasado, quienes atinadamente descubrieron miles de bichos causantes de diversas enfermedades y los que aún están por encontrarse, al igual que los medicamentos y antibióticos: mi profundo respeto a Alexander Fleming al descubrir la penicilina por accidente (...), no obstante *no puedo* dejar a un lado lo que he aprendido en mi práctica de muchos años, especialmente desde 1991 en relación a la superioridad de la voluntad contra los hábitos o creencias de tantas décadas.

Lo que acabo de mencionar en los renglones del párrafo anterior, tomó mucha mayor relevancia como cuando leí el libro del Dr. Bruce Lipton “La Biología de la Creencia”, en donde afirma, basado en sus propias investigaciones que

“Los pensamientos son más poderosos que las enfermedades”

Y que:

“Los pensamientos son más poderosos que las medicinas”

Este agradabilísimo doctor creó igualmente la Epigenética, la rama de la medicina que afirma con pruebas y extraordinarios resultados que los genes NO determinan la vida o calidad de vida de todos nosotros, sino todo lo contrario: nosotros somos capaces de modificar patrones genéticos que han establecido que *si portamos el gen dominante* de la diabetes, en algún momento de la vida seremos diabéticos. Mi cuate Bruce afirma que somos definitivamente capaces de modificar esto y vivir una vida diseñada en base a nuestras decisiones y convicciones, no en base a lo que hasta ahora se conoce como factores dominantes hereditarios.

Si te pones a pensar y a examinar la historia de la medicina, verás que todo, absolutamente todo se ha basado en nuestra fragilidad ante los bichos (me refiero a todo pinche animalejo casi invisible o no, llámese bacteria, virus, rickettsia, amiba, piojo, chinche, garrapata o pinacate) que existen, con los que cohabitamos a diario. La vida de muchas personas cambió radicalmente cuando vieron el documental de Discovery Health cuando se dedicaron a filmar las tropelías y vagancias de los ácaros. ¡Antes los méndigos ácaros eran absolutamente invisibles o insignificantes! Ahora son causa de psicosis en miles de personas y de generosos negocios que juran acabar con ellos.

Antes, mucho antes, nada de esto era real. Tan sólo el poder del ser humano para combatir cualquier desajuste en su cuerpo o mente y los médicos o brujos o chamanes de todo grupo social eran los que despertaban al sanador que todos tenemos dentro y así podíamos combatir ¡cualquier “enfermedad”!

Antes tampoco había tantas cesáreas, tantas cirugías y nosotros descendientes de los que no las conocían ¡estamos vivos! La pregunta necesaria es ¿y cómo sobrevivieron? ¿Cómo sobrevivimos?

En la medida en que hay más avances médicos, más descubrimientos científicos, igualmente se producen más y más medicinas, nacen más y más enfermedades. Las bacterias desarrollan resistencia a los antibióticos y surgen, por supuesto otros de “última generación” que supuestamente le dan en la madre a las bacterias resistentes y al bolsillo del paciente, amén con la flora natural del paciente. Las respuestas que surgen a las preguntas de la familia o los amigos luego de que el paciente se ha aliviado “gracias” a la acción de ese nuevo y carísimo antibiótico se basan en su gratitud al médico que lo prescribió, al ahora famoso antibiótico, pero ¡*nunca* a la intervención de su propia decisión por salir delante de ese incidente nosológico! a su fe en sí mismos; con lo anterior quiero decir que confiamos a los factores *externos*,

nuevamente y no a nuestra capacidad de sanación, componente elemental desde antes de nuestro mismo nacimiento.

Hemos dado tanto poder con el paso de la historia a los medicamentos que hemos creado la mayor industria existente en la actualidad: la farmacéutica. Asimismo hemos demeritado tanto la fe en nuestro sanador interno, en el trocito divino que todos contenemos que estamos totalmente desprotegidos, frágiles, vulnerables frente a la presencia de una mugrosa sociedad de bacterias nutridas por la publicidad y por la industria de la dependencia: si no tomas este antibiótico te va a llevar la... bueno, es más que entendido en este punto.

Yo me pregunto a diario ¿qué pasaría si los recursos que se utilizan para reforzar todas esas ideas de que la medicina poderosa de última generación o de que una nueva cepa de virus está acabando con la población de determinado lugar de nuestro hogar la Tierra, se utilizaran para investigar, descubrir y reganar la fe y confianza en los elementos sanadores naturales, con los que nacemos? Sería fabuloso, pero esto NO sucederá. Billones de dólares, euros, pesos y libras se dirigen a continuar manteniéndonos en la idea de que requerimos de factores externos a nosotros mismos para *curar* lo que nos aqueja.

Pero ¿qué tal si empezamos a confiar en que con la voluntad, pensamientos, decisiones y convicciones Y adecuada nutrición podremos no solo sanarnos, sino evitar cualquier padecimiento?

Naturalmente que esto se prestará a mucha controversia, te invito a que hagas un ejercicio cuando tengas la *sospecha o creencia* de que te vas a enfermar de gripa.

Tírate en la cama. Despójate de todo lo que te cause cualquier tipo de molestia. Acomódate lo mejor posible y dedica los primeros 5 minutos a controlar tu respiración, inhalando a un ritmo que tú establezcas, exhalando de la misma forma. Después de un rato siendo tú quien haga de la respiración una función consciente y no involuntaria, llegará el momento en que tal vez sientas que “flotas” o experimentes un ligero mareo, muy probablemente dejes de sentir que estás en una cama o que estás acostado... en este preciso momento *visualiza* todo tu cuerpo, desde los pies hasta tu cabeza, lentamente, poco a poco, enviando una orden de descanso y obediencia a cada órgano tuyo, incluso a cada célula...ordena a cada uno de los elementos que componen tu cuerpo que se armonicen y fluyan de acuerdo a tus órdenes. Enseguida dirige tu mirada, tu voluntad, tu poder al órgano que consideres que está a punto de ser afectado...ahora demándale, ordénale que se armonice

con el resto de cada uno de los componentes de tu cuerpo y que aleje todo malestar, que comprenda que es componente de un elemento maravilloso de la Creación y que por ningún motivo podrá ser víctima de cualquier factor externo que afecte el bienestar del que gozas...envía en este momento todos los mensajes positivos, llenos de energía que sepas y consideres suficientemente poderosos para que ese malestar desaparezca inmediatamente.

Continúa por el tiempo que consideres necesario para revitalizarte y revitalizar esa parte de tu cuerpo que estuvo a punto de ser afectada, hasta que lentamente y poco a poco regreses al momento y lugar en que iniciaste este ejercicio, no sin antes decirte: “despertaré en perfecto estado de salud física, con una armonía y bienestar exquisitos en cada uno de los componentes de mi cuerpo, en un bienestar y tranquilidad inigualable...”

Tu salud NO está establecida en lo que la ciencia dice y los médicos mencionan, sino en lo que TÚ decides, decretas o afirmas desde el momento presente; desde que con toda la firmeza crees y aceptas que de ninguna manera un miserable bicho vendrá a afectar tu calidad de vida, desde que no eres terreno propicio para que ninguna “enfermedad” te afecte, en cualquier grado.

Lo mismo aplica a todos los padecimientos existentes, tal es el caso de cuando alguien acude al médico por ciertos malestares que van en aumento y después de exámenes de laboratorio, estudios específicos, regresas al médico y escuchas:

-“Creo que tengo malas noticias para usted”.

Pocos médicos saben dar malas noticias e inician con esta frase que predispone de la manera más atroz al paciente. Y sigue el médico:

-“Hemos encontrado un tumor maligno en su...etc., etc., etc.”

Simplemente colócate en la posición de esta persona o paciente. Su mundo cambia radicalmente y sólo piensa en lo que sufrirá, en su cercanía a la muerte, en las cosas que no hará, en un sinfín de cosas todas terribles; por esto es que *los pensamientos del paciente serán más nocivos que la verdadera enfermedad*”, es más probable que muera por sus *creencias* que por los supuestos efectos de ese cáncer. No olvidemos que las emociones y los pensamientos son propiciadores de desajustes y desbalances en el cuerpo, dando paso a cualquier forma de enfermedad o a convertir en una verdadera enfermedad un síntoma quizás indeterminado.

De algún punto de mi pasado recordé esto que alguien hizo a manera de experimento, puesto que fue real.

Al llegar (llamémosle Daniel), al llegar Daniel a su trabajo, después de las arengas normales de despertarse, bañarse, vestirse, apurarse a desayunar y salir al tráfico de todos los días, el primer compañero de trabajo que lo recibe, después de un breve saludo le dice:

-“Oye Daniel ¿estás enfermo? Te ves un tanto mal”

Daniel responde que se siente bien, pero el siguiente compañero igualmente le dice:

-“Daniel parece que tienes un mal día ¿ya fuiste al médico?”

En este momento Daniel se pregunta el porqué de la “coincidencia”. Bien, se sienta en su escritorio y al llegar su asistente le dice:

-“Don Daniel antes de pasarle los pendientes quiero saber si quiere que le traiga alguna aspirina o alguna medicina pues lo noto pálido y algo enfermo...”

En este momento Daniel se levanta y se dirige al baño a verse al espejo, pero en tanto camina hacia él, encuentra a otras dos personas quienes le reafirman que se ve mal o enfermo y que debería ir al médico.

Cuando está frente al espejo se advierte pálido, saca la lengua y la ve manchada, partida y seca, la frecuencia de su corazón aumenta, igualmente la presión arterial; se afloja la corbata y a grandes zancadas va a la oficina del jefe y le pide permiso para ir al médico.

OBVIAMENTE va al médico quien OBVIAMENTE da inicio al protocolo: laboratorio-resultados-medicinas-restricciones, etc. Ha nacido otro “paciente”.

ESTO es lo que precisamente nos causan los pensamientos y emociones.

Si crees estar enfermo lo estarás. Si crees y afirmas y ratificas estar sano ¡también lo estarás!

¿En qué momento se privó a los seres humanos de la capacidad de curarse a sí mismos?

No pretendo en este libro cambiar radicalmente tu forma de pensar en la relación bacteria-enfermedad, sino el de sembrar en ti el deseo de adentrarte en ti mismo y conocer el potencial terapéutico o sanador y especialmente preventivo que existe dentro de ti y muy en especial aquello

que utilizas para alimentarte; cada célula de tu cuerpo tiene la capacidad de responder a tus indicaciones u órdenes, de armonizarse y desde prevenir hasta combatir cualquier tipo de padecimiento.

Leí por ahí algo que me encantó y dice así: *“la industria farmacéutica no produce medicamentos que curan sino que crean clientes”*

Sé que te estás preguntando en este momento los límites de tu capacidad para lograr lo que te he descrito, la respuesta es ¡no hay límites! Incluso en el caso de una herida grave, una vez que has programado a tus células a recuperarse, a regenerarse y a volver a funcionar adecuadamente, el alivio vendrá, sus funciones volverán a ser las mismas y tú volverás a tu vida de diario.

¿Sabes que teníamos la capacidad de regenerar nuestro miembros tal y como la hacen las lagartijas? Si nuestro cuerpo produjo tal o cual enfermedad, entonces también tiene la capacidad de curarla ¿no es así?

¿Sabes que nuestros cuerpos fueron diseñados para vivir más de 120 años? Solamente que desde pocos meses de nacidos afectamos negativamente esto, como las madre que les dan a sus hijos coca-cola en sus biberones para “alimentarlos” o calmarlos. Luego siguen cientos de factores que paulatinamente destruyen los factores autoinmunes o de defensa con que nacieron todos los seres humanos.

Los Hunza quienes viven en las fronteras de China, India y Afganistán, se llama Gilgit-Baltistán, viven hasta los 120 o 130 años sin enfermedades, desde luego la alimentación es vital para que esto suceda, por lo que de ello hablaremos en el capítulo siguiente.

Otros factores que definitivamente disminuyen notablemente nuestra capacidad de auto-sanación son el estrés, la inadecuada actitud, la contaminación atmosférica, la falta de actividad física o ejercicio, el cigarro, el alcohol en exceso, la falta de gimnasia mental, la televisión, pues todo lo que lees, lo que escuchas y lo que ves en los noticieros está impregnando tu mente de negativismo; las ondas electromagnéticas, las que están presentes en todo lo que nos rodea e incluso llevamos con nosotros, teléfonos celulares, tabletas, etc.; puedo afirmar que la tecnología ha pasado a ser uno de los medios más poderosos en la actualidad para mantener incomunicados a todos los miembros de la familia. Por otro lado el internet es una infinita fuente de información, pero definitivamente la mayor parte de lo que vemos en este medio no es fidedigna ni confiable y sí es causa de alteraciones de la conducta de millones de seres humanos, basta con que veamos los videos llenos de

violencia y que tienen tantas y tantas visitas: el internet es una escuela para el mal o para el bien; desafortunadamente llama más la atención lo sangriento, violento, lo que invita a destruir, a perseguir la vida y obra de famosos asesinos, traficantes de drogas, tráfico humano y un sinfín más de elementos nada positivos.

Ahora me sorprende ver juegos en las manos de los niños en que se “premia” con más vidas a quien más “mata” y esto sucede viendo con claridad los charcos de sangre del asesinado...todo esto en un aparatito del tamaño de un celular. Recuerdo las caricaturas y los cómicos de los 60's o 70's en donde no existían estos pavorosos mensajes actuales de violencia, terror, armas, sangre y más, mucho más. Lo que antes me aterraba, refiriéndome a películas tipo King Kong ¡te juro que no dormía y me imaginaba que aparecería su enorme cara en la ventana de nuestra habitación! Ahora los niños han sido “programados” para no sentirse asustados por horripilantes creaciones de las más diabólicas mentes de los productores de cine ¿estás de acuerdo? Y me pregunto si esto es positivo o no, mi inmediata respuesta es que ¡por supuesto no! Y no es porque me duela o lastime el que mis nietos no se aterroricen ante lo que antes ni siquiera nos imaginábamos, sino porque la violencia, los monstruos, las armas con increíble poder son ya parte de sus días y ¿dónde queda su capacidad de asombro? ¿Su inocencia? ¿Su niñez? ¿Su creatividad? ¿Su imaginación basada en amor? Lo anterior ha favorecido la existencia de niños más inteligentes, pero “menos niños”

Son además adictos a bebidas y alimentos chatarra que aceptan más que un licuado de frutas con miel, con lo que determinan una forma de alimentación que puede durarles la vida entera, con lo que opacan la capacidad de autosanarse en el futuro.

Desterrar el hábito de tomar refrescos a la hora de los alimentos es algo mucho más difícil de lo que te imaginas, por lo que debes pensar en qué debes dar a tus hijos de tomar y comer, desde luego tomarlo tú también.

Aplicando lo que comento en este último párrafo es también uno de los principios de la *gerontoprofilaxis*, pues estás sembrando en tus hijos los conceptos de una verdadera alimentación que resultará inmensamente benéfica para ellos y su calidad de vida.

Te menciono algunos puntos que serán pilotes para que tu salud se mantenga sólida a lo largo de toda tu vida y las alteraciones del equilibrio que guardes se corrijan con tan solo un momento de meditación en que active tus mecanismos de autosanación:

Comer bien. Esto lo veremos en el siguiente capítulo. La salud y la enfermedad corresponden a lo que comes.

Dormir bien. Dormir al menos 7 horas mantendrá tu mente activa el día siguiente y si tienes el tiempo suficiente, una siesta es vivificadora y energizante.

Amar bien. Ama a tus seres queridos, a todo lo vivo y a lo inanimado, a lo que forme parte de tu vida, de todos tus días, a tu trabajo, pero sobre todo ámate a ti mismo (a)

Tomar bien. Tomar una o dos copas de vino tinto es una medida benéfica para tu corazón por su contenido en *resveratrol*, (es un polifenol que se encuentra en algunas plantas. Pertenece a la misma familia de los flavonoides y taninos, los taninos están contenidos en el vino tinto y tiene propiedades medicinales que reducen, principalmente, la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares); si tomas tequila whisky que sea de calidad y obviamente sin exceso. Sé tú quien lo tome, no al revés.

No fumar. Nunca será aconsejado el fumar. Independientemente de los daños que causa en tu cuerpo en especial pulmones, el factor *dependencia* o *adicción*, resta valor a tu capacidad de decisión y te dejas llevar por una *consecuencia*, producto de esa adicción. El cigarro es más adictivo y en muchas ocasiones más dañino que la cocaína.

Caminar bien. Una caminata de lunes a viernes con una duración de 40 minutos en que te armonices con el día, con el sol, con las personas, animales y plantas que podrás saludar y sonreír a tu paso activarán tu sistema circulatorio, respiratorio, tu corazón, mejorará tu presión arterial, mejorará tu digestión, fortalecerá tus huesos disminuyendo la posibilidad de osteoporosis en especial en las mujeres, sufrirás en menor grado de estreñimiento y en general te hará ver el mundo aún más hermoso de lo que es. Si esta caminata la realizas con alguien más, los beneficios se incrementarán.

Aprender bien. Mantener tu mente ocupada y con metas, aprendiendo a diario algo, ejercitándola constantemente como aprender un nuevo idioma., leer un libro, jugar damas, ajedrez, sudoku, armar rompecabezas, aprender a pintar, a tejer, en fin hay un sinnúmero de actividades manuales que seguramente mantendrán viva y funcional tu mente, pues la mente es un músculo que requiere de actividad, de esforzarse para resolver retos descritos en este punto.

Planear bien. En la medida en que tengas planes y metas a seguir, tendrás un elemento poderosísimo para tener una salud inmejorable. El individuo de cualquier edad que se retira de la vida productiva (por la palabra –“productiva” no me refiero a generar riqueza material, sino a crear, a generar, a innovar), se convierte en un ser frágil y quizás en muchos casos infeliz y hasta invisible pues el potencial de conocimientos que ha acumulado a lo largo de su vida será sepultado con él cuando muera. Esto NO debe suceder. Lee, escribe un libro lega a tus descendientes algo de mayor valor que un puñado de billetes o propiedades, ahora mucho ojo: en el punto relacionado con *posesiones materiales* que ya describí mucho antes, dentro de los planes que elijas deben ser también utilizando tus ahorros y adquirir aquello que te llene de satisfacción, un auto nuevo, un reloj que siempre anhelaste, el viaje de tus sueños, pues te reitero: *“si tú no vuelas en primera clase, tus herederos lo harán”*. Ten en cuenta que *“es mejor morir intentando perseguir una meta o un sueño que llegar al momento final de tu existencia con un si hubiera en tus pensamientos”*

Socializar bien, reír mucho. Socializar es elemental para tu salud. Reuniones periódicas con tus amigos, hablando de todo lo que sea, menos de enfermedades, darán mucho color a esos momentos y a los días siguientes, además estarás esperando que llegue el día de la reunión de la siguiente semana para alimentar y retroalimentarse de esos deliciosos momentos. La risa es un remedio infalible y además una poderosa vacuna contra cualquier padecimiento.

Orar bien. Orar nunca será lo mismo que rezar, al igual que la espiritualidad no tiene nada qué ver con la religión. Orar es la expresión más profunda de amor para ti y para todos los que amas. Cuando rezas repites algo que sí, es bello, pero dejas de comprender su significado cuando lo repites tanto: cuando lo *recitas*. Al orar abres tus sentidos y tu poder para comunicarte con tu Maestro, sean cuales sean tus creencias. Luego de orar *medita*, tengo la convicción de que al orar te comunicas con tu Maestro y cuando meditas Él se comunica contigo. Solamente te dejo una sutil sugerencia: que en tu oración no vayan peticiones, sino ofrendas, has de tu oración un *pliego ofertorio* y no un *pliego petitorio*. Orar es saludable, tranquilizador y te armoniza con el Universo.

Compromisos conmigo mismo.

Después de varias décadas de mi vida, he encontrado y aprendido especialmente de las lecciones aprendidas en ella y de mis verdaderos maestros

–los ancianos- definí 5 compromisos conmigo mismo que te comparto y desearía que igualmente fueran tuyos para contigo:

1.- Ser feliz. La vida no es perfecta, lo sabemos, pero por no serlo nos permite aprender de los momentos “imperfectos” y aprender de ellos. Esto, definitivamente nos traerá a ser alumnos, a aprender y a ser felices con lo aprendido. Por esto sé que soy feliz, en ocasiones con moretones por las caídas, pero con galardones de los que aprendí y crecí.

2.- Aprender. Aprender cada día de todo lo que te sucede, de todas las personas que conoces, de todo lo que te sucede es maravilloso. Aprende a aprender ¡pero también a desaprender! El acervo de conocimientos aprendido a lo largo de tu vida es un invaluable tesoro con el cual NO debes morir, por lo tanto tenemos este otro compromiso:

3.- Enseñar o compartir lo aprendido. En el punto o compromiso anterior te comento que NO debes morir con todo lo que has aprendido a lo largo de tu vida, por lo tanto DEBES compartirlo de cualquier forma posible. La mejor es a través de un libro. Esto hago. Esta es *otra* meta que me he fijado.

4.- Dejar este mundo mejor de como lo encontré. Esto está endemoniadamente difícil, pero si no el mundo entero, sí en tu entorno, en tus grupos sociales, en tu país, en el mundo en el que te desenvuelves a diario. Esfuérzate por legar algo que sea trascendente y que quien te recuerde sonría. Esto marcará la *diferencia* y habrás cambiado esto que he llamado *el mundo*.

5.- Hacer del amor una forma de vida. En el sentido más profundo y trascendental de la frase, si te amas, si amas a tu pareja, a los miembros de tu familia, a los habitantes de tu país y del mundo entero vivirás y serás sano en el más amplio sentido de la palabra. Si al llegar a tu casa y aunque vivas sin compañía (esto NO quiere decir soledad, sino *decisión*) y gritas: -“¡ya llegué!” y saludas a tu sala a tu cocina a tu cama... ¡caray! Estás viviendo en amor por lo que eres y te rodea; si estás con familia y a cada uno de los miembros de la misma los saludas, besas y haces saber lo importante que son para ti, estás cumpliendo con este compromiso contigo... y aún más.

Como te mencionaba, espero que esto lo hagas también tus compromisos contigo mismo y –vuelta con la salud- estarás saludable en todo momento.

Percibo en este momento que me falta compartirte e invitarte a reflexionar. Es, según mi forma de pensar, la “fórmula” para resolver todos los problemas de este mundo y es la fórmula **G.A.C.T.A.F.P.A.**

G.: Gratitude. Agradece a tu Maestro a tus creencias o al mismo Universo a diario lo que eres, lo que tienes y lo que recibes, pues no es sino lo que mereces y lo que aspiras, sueñas y luchas por obtener. En vez de pedir, *agradece*, lo demás vendrá en el momento preciso y cuando lo requieras y sea necesario para tu crecimiento.

A.: Amor. Ya lo he mencionado en muchas ocasiones: ámate, ama a todo lo vivo y a lo inanimado que forma parte de tu mundo, ama a tu computadora, a cada objeto que te rodee y en cualquier momento verás que tienes respuesta de todos ellos, pues a amar inundas de poder y energía todo eso que forma parte de tus *elecciones* y no de las *consecuencias*.

C.: Compasión. La compasión NO tiene nada que ver con la lástima. La lástima podría llegar a ser cause de ofensa. La compasión es el colocarte en la vida, en los zapatos de otro ser humano para percibir su forma de vivir y comprenderlo y enseguida ayudarlo. NO con limosnas, sino con apoyo y motivación...escuchándolo. Quien pide limosna es un manipulador, quien pide apoyo es un ser abierto en espera de tu *compasión* para darle el “empujón” y salir adelante y continuar su jornada.

T.: Trabajo. Con esto no pretendo describir lo que está representado por ir a diario a una oficina o a un lugar en donde desempeñes algo por lo que te paguen determinado sueldo ¡no! Sino el establecimiento de metas y propósitos para continuar siendo creativo, vigente, haciendo énfasis en tu vocación y sueltos más que en lo que durante años realizaste y solamente te representó alivio económico y solución a las necesidades de vivienda y de alimentación básicas. por *trabajo* pretendo subrayar la necesidad que tenemos por crear, por establecer metas, por soñar y perseguir esos sueños...esto amigos, es esencial para hacer de este mundo uno mejor.

A.: Actitud. Sí: la actitud todo lo puede o todo lo pierde. Cuanto valoras la enseñanza de un “fracaso” o “caída” y lo entiendes como lección y aprendizaje, todo lo que le suceda, será positivo, valioso y te hará crecer: *actitud positiva*. Si de esa caída te familiarizas con el piso, con el polvo que está en él, con lo que los demás pisan y no toman en cuenta, jamás te pondrás de pie: *actitud negativa*. Decide y define tu actitud justo en este momento.

F.: Fe. La fe todo lo puede se lee y escucha por ahí. La fe en ti mismo (quiero hacer una aclaración: el utilizar en masculino palabras como “tú mismo” o “nosotros los mexicanos” no obedece a una discriminación de género, sino un apego a lo establecido desde hace muchos años por diversas instituciones entre ellas a Real Academia Española que han definido la adecuada forma para dirigirse a quienes nos escuchan o leen y es de una

forma: “nosotros”, lo que habla de mujeres y hombres), como decía antes del paréntesis: la fe en ti mismo te hará lograr todo, *todo* lo que te propongas: los límites los estableces tú. Consejo: NO establezcas límites.

P.: Perdón. ¡Wow y ah caray! Perdonarte y perdonar te libera de la mayor carga que tus hombros puedan soportar. Primero que nada culpamos a Dios o a nuestro Maestro cuando las cosas no son o resultan como las deseábamos o pedimos. Este es el momento de perdonarlo, pues nuestro plan de vida ya está establecido desde mucho antes que nacióramos y lo que sucede no es nada más ni nada menos que un plan de aprendizaje y crecimiento, a pesar de los madrazos que recibimos a lo largo de la vida. Tampoco es justo que nos consideremos pendejos, sencillamente cuando un tipo como Sergio nos prometió la luna y las estrellas, en lo que a ciegas confiamos. El pinche Sergio es solamente un maestro y nosotros somos alumnos; a nuestra confianza cándidamente la llamamos fe o nobleza, el méndigo Sergio lo considera pendejismo y se aprovecha de nosotros. Cada uno de nosotros consideramos hacer lo “justo”, acorde a nuestra forma de pensar y actuar, mas si al hacerlo lastimamos a alguien NO es nuestra “culpa”, sino que obramos por principios propios, por lo que entonces expresar a viva voz:~ “te perdono pinche Sergio por haberme hecho creer algo que fregó”, nos hará libres. Perdona entonces a Dios o a tu Maestro, al cabrón de Sergio, a tu exesposa quien se quedó con todos tus ahorros que habías colocado en un banco extranjero, a quien te partió la jeta en una pelea de cantina, al perro que se orinó en tus zapatos uno de los peores días de tu vida o al taquero que te vendió aquellos tacos deliciosos que te causaron la más líquidas de tus diarreas al día siguiente: nadie te pretende ofender, sólo persigue lo que considera justo o su razón; nadie te rompe la cara por lastimarte, sino por creer que hace lo adecuado: nadie te ofende, eres solamente tú quien acepta tal o cual frase como “ofensa”, pues tú también buscas elementos para “ofender” a quien te “ofendió”. Perdona y sobre todo: perdónate a ti mismo.

A.: Aceptación. La aceptación es el primer gran paso para resolver todo lo que te aflige o lastima, ya sea situación de salud, económica, familiar, legal o de cualquier índole, al aceptar muestras y te muestras a ti mismo la capacidad que tienes de enfrentar todo lo que tienes por resolver. Sin aceptación no es posible resolver nada, puesto que estás estableciendo un muro entre la realidad y tu posición que es interpretable como *negación*. Acepta que tal o cual cosa te preocupa y camina ocupándote en resolverla, sea lo que sea.

La salud NO es un regalo de Dios, que a pesar de todo exceso la conservarás, la salud tampoco es solamente el resultante de tomar

medicamentos y multivitamínicos, no es el abstenerte de fumar o tomar alcohol, salud no es ir al médico cuando te sientes enfermo ni de levantarte temprano y correr 5 kilómetros a diario, es mucho más que esto: es todo lo anterior aunado a todo lo que en las páginas anteriores he mencionado y en especial al armonizarte con cada una de las células de tu cuerpo, a hablar con ellas y hacerles saber que son parte de un universo de bienestar y armonía, que en conjunto

MEDICINAS ALTERNATIVAS

Si estamos hablando tan frontalmente de los efectos secundarios de las medicinas alopáticas, sé que en este momento estarás preguntándote qué “remedios” deberían ser los que debas tomar para curarte cuando algún tipo enfermedad surja en tu cuerpo además de la actitud y de todos los puntos y sugerencias que te acabo de mencionar. Este es, así, el momento de mencionarte algunas de las alternativas existentes para sanarte una vez que un proceso llamado “enfermedad” se instale en tu cuerpo.

Debo afirmar y fortalecer a toda costa un hecho contundente y consiste en que a pesar de toda tu positiva actitud, de una buena nutrición, de ambiente sano y en lo posible saludable, siempre será posible la instalación de un proceso que altere tu salud, no por esto quiero decirte que *necesariamente* debas ir al alópata a solicitar todo aquél proceso que he mencionado repetidamente. Mi pregunta es: ¿de dónde sales todos los medicamentos que toman los “pacientes”? ¡Pues de las plantas! Y ¿Por qué ca...miones no les damos a nuestros llamados pacientes esas hierbas en tés, en ungüentos, incluso en cápsulas o algo aún mejor: dentro de los alimentos?

Como antes lo mencioné, la mejor medicina es la preventiva, por lo tanto antes de hablar de herbolaria o de otras alternativas conducentes a la salud, te hablaré un poco acerca de los beneficios que aportarían el tomar dentro de tus alimentos diarios ciertos elementos que definitiva y contundentemente te ayudarán a mantenerte saludable en todo momento.

No importa si eres vegetariano, ovo-lactovegetariano, vegano, carnívoro o la alternativa nutricional que sea, tan sólo quiero mencionarte que si a tus comidas y ensaladas diarias les adicionas cúrcuma, pimienta negra, jengibre, semillas de chía, de calabaza, de cáñamo (contiene los 10 aminoácidos), de granada, de lino, de chabacano (el huesito que tiene el chabacano contiene dentro de él -que lo debes sacar a martillazos quizá- es una almendrita que contiene vitamina B17, uno de los más poderosos anticancerígenos existentes nota: esta almendrita es tóxica tomando más de una al día, de manera que no tomes mayor cantidad, solamente tomar una al día sería incluso curativo en contra de algunos tipos de cáncer), de girasol, de ajonjolí, de comino, de uva, podrás tener una salud excelente.

Sigo en el rollo de los alimentos. Si cocinas con aceite de coco, estarás “vacunándote” contra muchas, muchas de las enfermedades crónico-degenerativas de “moda”, bajará tu colesterol “malo”, mejorará tu condición

mental y física, tu presión arterial estará más estable e incluso controlada, NO aumentarás de peso y muchas cosas más; otras alternativas son el aceite de aguacate, de uva (semillas), de nuez, de ajonjolí, etc. El aceite de soya NO lo recomiendo, ya que después de unas semanas al comerlo, estarás haciendo sufrir a tu hígado, dado que no tiene la capacidad de manejarlo adecuadamente. El aceite de olivo es excelente para ensaladas, siempre y que sea prensado en frío, virgen o extravirgen. Para cocinar no es la mejor opción pues que a relativas altas temperaturas se oxida y pierde sus virtudes positivas y resulta ser como cualquiera de los demás aceites en el mercado.

De acuerdo. Estamos hablando de medicinas alternativas. Quiero de manera contundente mencionarte que el asma NO es curable por la medicina alopática, no. Solamente se atienden los síntomas, pero las medicinas homeopáticas, ayurvédicas, herbolaria, medicina tradicional china, hindú, cubana, etc., SÍ la curan, de manera que te haría mucho bien el asomarte a conocer más acerca del Pita, Kappa y Vata de la medicina ayurvédica y considerar que lo que tienes además de tus pensamientos y actitud positiva, podrán ayudarte a mejorar tu calidad de vida.

Actualmente estoy preparando muchos protocolos para atender enfermedades de todo tipo, desde el cáncer hasta padecimientos demenciales, en los que incluyo antioxidantes, agonistas (lo menciono más adelante, aplicación de células madre (la que considero la medicina del futuro HOY), medicina regenerativa e incluso la parte medicinal de la marihuana llamada canabidiol o CBD, la que me está ayudando tremendamente para el control de problemas neurológicos y demenciales junto con el glutatión. Solamente te comento que a un niño con crisis epilépticas tan repetidas que alcanzaban a ser hasta 20 al día, con gotas de CBD, lograron limitarse a 2 a 3 al mes.

Dentro de estos protocolos estoy incluyendo Medicina Ayurvédica y en las siguientes semanas te podré ofrecer “paquetes” preventivos e incluso curativos para muchas de esas enfermedades con nombres raros y difíciles e incluso imposibles de atender o curar con la medicina que actualmente manejamos en occidente. Uno de mis sueños es el de convocarte a pasar una semana o más recibiendo una dieta específicamente diseñada para tu situación de salud o necesidades para mejorar tu calidad de vida presente o a un futuro cercano con las actividades más precisas y sembrar en ti una nueva imagen que te haga dar un giro completo a tu vida. Por favor infórmate de los logros que yo haya alcanzado en el momento en que estés leyendo este libro.

Si estás padeciendo de alguna enfermedad crónico-degenerativa te ofrezco una orientación por correo con la finalidad de mejorar tu calidad de vida en todos sentidos.

Las medicinas alternativas ofrecen una cantidad inimaginable de soluciones reales a muchas enfermedades. Como ya lo mencioné, el propósito de este libro no es el de establecer patrones dietéticos, ni recetas para curar o atender los miles de padecimientos que actualmente existen, sino la de sembrarte la inquietud por conocer más y mejor tu cuerpo y en especial el efecto que causa en él y en todos sus órganos las emociones, los pensamientos y los malos hábitos alimenticios, todo lo anterior basado sencillamente en hábitos que van de generación en generación y han dejado atrás lo que verdaderamente funcionaba en las culturas de hace siglos. Simplemente me pregunto cómo es que sobreviviríamos si no hubiesen existido los chamanes, médicos-brujo o sanadores en las culturas antiguas de todo el mundo.

En ciertos periodos de mi vida he vivido en ambientes casi desérticos o inhabitados y sus problemas de salud eran atendidos por sus médicos-brujos; los partos por las comadronas quienes no practicaban cesáreas y todo se resolvía. Fui testigo de curaciones por mordedura de serpiente de cascabel varias veces, personas con heridas causadas por machetes cuando peleaban; te puedes imaginar la cantidad de sangre que perdían, así como la gravedad de sus lesiones y fueron atendidos por su médico quien les daba pociones preparadas con las hierbas que salía y recogía del campo, colocaba emplastos en las heridas y luego realizaba cierto tipo de ceremonias con contenido religioso. ¡Y sanaban!

Conocí a un médico extranjero de Estados Unidos quien practica la Medicina Coyote, quien a través de una inducción te llevaba a conocer a tu “coyote guía” que se encuentra –según me decía- dentro de todos nosotros y al invocarlo señalaba el padecimiento, el origen del mismo y la cura. En muchas ocasiones utilizaba la ayahuasca y en otras el peyote.

¿Cómo te curaba tu abuela o bisabuela un resfriado e incluso una bronquitis? NO te quitaba la fiebre con medicamentos, sino que te daba tés, caldo de pollo, un algodón con alcohol en el ombligo, Vic Vaporub frotado en cuello, pecho, espalda y en las plantas de los pies. Dos días en cama y ¡listo! Ahora si no te recetan antibióticos, sientes que no es un tratamiento completo.

He tenido la oportunidad de conocer a sanadores quienes con ciertas manipulaciones en la parte afectada de tu cuerpo, salva de cirugías a muchas personas; en Guadalajara era muy famoso el “carbonero”, un sobador que te curaba cualquier desajuste en articulaciones y huesos; hay (espero que aún

viva) un yerbero en San Luis Soyatlán quien atiende a decenas de personas a diario de diversos malestares y acierta en un 75 a 80% de los casos.

Date la oportunidad de leer sobre los beneficios de la herbolaria mexicana, la medicina tradicional de nuestro México, la medicina tradicional China, la Ayurvédica, la Cubana y verás que hay muchas cosas que hemos ido perdiendo porque la “ciencia” las ha desplazado con su modernidad, tecnología e incluso el ego de muchos médicos quienes en un momento de sus vidas se sienten semidioses o con el poder de “curar” toda “enfermedad”.

Hago mención de manera muy precisa e insistente en las maravillas del humilde bicarbonato de sodio, el que puede incluso curar cánceres; la meditación bien dirigida, las dietas que contienen sustancias que impiden cualquier crecimiento de células malignas; por lo tanto no desprecies esas alternativas.

En mi práctica diaria ahora las utilizo y la medicina complementaria, en muchas ocasiones ¡es la alopática! A menudo siento que solamente me falta que dance con una sonaja alrededor del paciente emitiendo sonidos raros desde el fondo de mi garganta para lograr una mejoría más rápidamente.

Un punto que deseo resaltar como rebelde y “rompedor de paradigmas” en mi decisión de aplicar las Células Madre como parte de la medicina regenerativa que practico y recomiendo; ciertamente no son la panacea, pero en el tiempo en que he estado utilizándolas, he visto resultados más que buenos. En muchas enfermedades de origen inmunológico, las utilizo con otros estimulantes del sistema inmunológico, ciertas especias que recomiendo adicionen a sus alimentos, antioxidantes muy poderosos y aumentando esa potencia con un agonista fabuloso: el glutati6n. No dudes en comunicarte conmigo para brindarte toda la informaci6n y apoyo que requieras en casos en donde la medicina alopática dice que “no hay remedio”.

Ahora vienen algunos “tips”:

Las células cancerosas no pueden vivir con oxígeno ni en ambiente alcalino, de manera que podríamos evitar e incluso curar problemas del tamaño de cánceres con pronósticos alopáticos completamente negativos. Ahora, no todo es cáncer, sino problemas que se van agudizando con el paso de los años, la mala nutrición y la falta de adecuado ejercicio y actitud positiva, sin embargo te ofrezco algunas sugerencias que ayudarán a mejorar lo que vives a diario y que vivirás en un futuro cercano.

El agua. Sí el agua es esencial para la vida de todos los seres vivos; en este momento lo que nos ocupa es la vida tuya y vivirla con calidad. Te sugiero

la siguiente “fórmula” para tomar agua en la mayor de las condiciones y beneficios:

1 litro de agua

4 a 5 rebanadas de limón, naranja, lima, limón real y pepino, todos con cáscara y debidamente aseados y secos. El lavar todos los componentes con vinagre blanco y agua es una excelente medida

1 cucharada copeteada de jengibre rallado, perfectamente limpio

1 cucharada de linaza molida

2 cucharadas de bicarbonato de sodio

2 cucharadas de semillas de chía

Media cucharadita de cúrcuma molida (la encuentras en Mega o en tiendas tipo Mamá Coneja) ...No es publicidad, solo busco facilitarte el trabajo de encontrar los componentes.

Unas 7-10 hojas de menta

Prepara esto la noche anterior y consúmela al día siguiente, si gustas endulzarla hazlo con miel, nunca con azúcar, ni mascabado ni edulcorantes, tal vez hojas o polvo de Stevia natural.

Otro “tip”:

Si antes de iniciar tus actividades tomas por la mañana media taza de agua tibia con media cucharadita de bicarbonato de sodio y unas gotas de limón, dejando reposar una rebanada del mismo limón con todo y su cáscara dentro de tu taza un minuto y lo tomas media hora antes y al final del día, verás beneficios increíbles en tu calidad de vida diaria.

Otro tip:

¿Problemas de memoria? Toma té de cúrcuma a diario endulzada con miel, resultados increíbles cuando lo haces por semanas. Dentro de esos protocolos que te acabo de mencionar podré ofrecerte uno que contiene antioxidantes y un elemento utilizado en la medicina ayurvédica para mejorar la memoria y funciones cognitivas

Más tips:

¿Deseas desintoxicarte? Prepara un licuado a base de un betabel crudo y sin cáscara, dos manzanas verdes, dos ramas de apio y dos o tres rábanos de los pequeños y redondos. Ponlos en la licuadora, agrega agua y una pizca de

pimienta negra molida, unos granos de sal de mar o Himalaya y tómalas por tres mañanas consecutivas... ¡saldrán hasta sapos cuando vayas al baño!

Otro más:

En invierno mucho anciano muere por neumonía, por ello la frase que me “cae mal” pero es muy cierta: “enero y febrero desviejadero” y es precisamente por esos problemas respiratorios que te mencioné. Desde hace unos 20 años a los adultos mayores a quienes atiendo les recomiendo lo siguiente: 1 ampolla mensual de penicilina Benzatínica 1'200,000 (ojo NO es la combinada, sino la que dice 1'200,000 U.I) unidades desde octubre hasta marzo; vitamina C, 2 gramos diarios durante ese periodo o seis semanas, dos de descanso y de nuevo otras 6 semanas, Echinacea en jarabe o gotas, según las encuentres y administra de acuerdo a las indicaciones del frasco, ya que varía de acuerdo a la empresa que la fabrica, té de jengibre con canela endulzado con miel todos los días por la mañana y vitaminas A y D, hay algunas presentaciones en ampollas y son digeribles, no son inyectables.

¿Más?

Mujer: si tienes problemas de memoria, acudiste tal vez al médico y te mencionó algo relacionado con problemas con tu cerebro, te recomiendo que te hagas un examen de orina de segundo chorro, pregunta en el laboratorio de tu preferencia cómo es esto. Si presentas una infección urinaria, seguramente está afectando tu memoria; basta con que acidifiques tu orina o que tomes un antiséptico urinario para que eso se modifique e incluso curarse.

¿Alzheimer? Te diré lo que recomiendo: té o cápsulas de Yerba del Sapo, un poderoso antioxidante, otro poderoso agonista: el glutatión, dieta alcalina, ejercicios mentales, actividad física, células madre, CBD, vitamina D3 5,000 unidades diariamente, vitamina K2 y por ninguna razón prescribo aquello que la industria farmacéutica “dice” que funciona. Este y otros protocolos para atender problemas denominados “demenciales”.

¿Gripa? Toma té de jengibre con canela endulzado con miel y un ajo japonés todos los días. Guarda cama al menos 24 horas y verás los cambios. Si frota en el pecho y plantas de los pies rebanadas de cebolla morada asada en el comal e incluso las colocas en las plantas debajo de un “vendaje” del film plástico con el que se envuelven muchos alimentos, la mañana siguiente habrá exquisitos cambios.

Para la depresión endógena, que es la que se presenta cuando no sabes qué la causa, toma vitamina D3 una perla de 5,000 unidades diariamente con un puño de nueces de la India SIN sal una vez al día. El mejor antidepresivo

es uno que nosotros producimos y que se llama triptófano y con el paso de los años lo producimos en menor cantidad. Con esta combinación se activa la producción de este aminoácido y paulatinamente la depresión se va alejando.

Las articulaciones afectadas y dolorosas por los excesos de nuestra juventud son aliviadas en muy grande medida con el cloruro de magnesio: pon a hervir 30 gramos en un litro de agua y para revolverlo utiliza cuchara de madera. Una vez preparado, déjalo enfriar, colócalo en un frasco de vidrio y guárdalo. Toma de una a dos cucharadas al día. Tiene un discreto efecto laxante y no te lo aconsejo en casos de insuficiencia renal o colitis ulcerativa. Además tiene muchos efectos positivos para mantenerte en un excelente estado de salud.

Las heridas en la piel y músculos superficiales pueden ser aliviadas con una solución de plata coloidal. Tiendas en donde venden productos naturales las tienen y según el laboratorio que la produce, es la forma de utilizarlo. Pide orientación al farmacéutico que la vende.

Otra maravilla es el ajo. Con un solo diente de ajo que tragues con cada alimento obtendrás beneficios como mejorar las funciones cognitivas del cerebro, baja el colesterol “malo”, es considerado como un antibiótico natural, ayuda a controlar la hipertensión, te libera de los metales pesados y otros favorables efectos más.

La cebolla no se queda atrás. Colabora a mantener estables los niveles de glucosa en el diabético, tiene un discreto efecto laxante por la fibra que contiene, es un buen diurético, tiene efecto bactericida, favorece la purificación de la sangre entre muchas otras virtudes más. En casos de resfriado, el caldo de pollo con abundante cebolla se favorece su curación más rápidamente.

Si en tu refrigerador hay siempre limonada y que tenga algunas rebanadas de limón con su cáscara es altamente recomendado para evitar enfermedades infecciosas menores y algunas mayores. Utiliza solamente miel para endulzarla.

TERCERA PARTE

LA NUTRICIÓN

Al terminar mi carrera ni lejos de mi cabeza pasó la *necesidad* de conocer sobre puntos tan esenciales para el ejercicio completo de la profesión médica: la nutrición, la humildad, el humanismo, la capacidad de dar malas noticias y la de aceptar que podemos cometer errores.

Gracias a las sonrisas de gratitud de mis pacientes –mis verdaderos maestros- fui aprendiendo poco a poco, el ejercicio de la humildad, del humanismo, aprendí a dar las malas noticias de una manera más sutil, humana, diferente; me costó mucho trabajo el aceptar que cometí errores y aún más el reconocerlo frente al paciente, pero lo que fue realmente difícil fue el comprender que el factor elemental para que el cuerpo de todo ser vivo funcione lo más cercano a la perfección, está basado en *la nutrición* y NO en los medicamentos que tome.

Te menciono nuevamente la respuesta que le di a aquella paciente que salió de mi dispensario médico preguntando si la medicina (o el tratamiento) tenían dieta y pensando rápido solamente le dije que no tomara café, ni refresco negro, ni carne de puerco, no grasa, no condimentos, no chile, etc. Todo lo anterior salió de mi boca: simplemente salió pues recordé lo que uno de mis maestros en una situación similar dijo a su paciente.

Ahora me doy perfecta cuenta que establecer una lista de restricciones es parte del protocolo que *exige* la consulta médica, además de la receta con dos o más medicamentos. Entonces me surge lo siguiente:

Pero ¿qué tal si en lugar de dar esa lista de restricciones y medicamentos se le recomendaran una serie de combinaciones de frutas, verduras, semillas, cereales, bebidas y no se le recetaran medicamentos? Me imagino que enseguida iría con otro médico quien les recetara lo “normal” y, por supuesto mejorarían. No dejo a un lado el efecto placebo.

¿Qué tal si en lugar de acudir al médico para que *cure* un padecimiento que ya se te presentó, lo haces para que lo *prevenga*?

Nosotros: ¿nos nutrimos o comemos? ¿De verdad es *mala* la grasa y provoca aumento del colesterol? ¿Comes solamente la clara del huevo por creer que la yema es dañina? Muchas preguntas surgirían en relación a tantos mitos, creencias y por supuesto realidades en el campo de la nutrición. Como médicos siento que debemos tener los suficientes conocimientos para

aconsejar adecuadamente a nuestros pacientes en relación a lo conveniente para comer o no; entiendo que es más fácil el lanzar una serie de restricciones que de consejos; como personas, también siento que debemos estar informados para pedir, esperar o incluso exigir que nuestro médico incluya en su prescripción una serie de sugerencias relacionadas con los nutrimentos que complementarán el tratamiento indicado y hasta incluso prevendrán de malestares peores.

Hablar de nutrición adecuado es en realidad un verdadero laberinto. Me di cuenta de esto cuando en ese Congreso de Medicina Integrativa que antes mencioné, simultáneamente o con diferencia de quizá una hora, se hablaba de los beneficios del vegetarianismo, en el siguiente salón se hablaba de que debemos comer leche, carne y huevos, en otro de que NI leche ni carne ni huevos, en otro que huevos, leche y vegetales...ahora vienen otros nombrecitos como dieta “vegana” y por si fuera poco la “paleodieta” ¡santos nombrecitos y confusiones!

Mi pretensión en este libro es el darte una orientación quizás un tanto superficial para que aguces tu sentido innato de comer mejor y más saludable con cierta dirección basada en las propias experiencias. Estoy totalmente seguro que encontrarás que algunas de las cosas que te aconseje o sugiera estarán fuertemente combatidas por otros médicos e incluso nutriólogos. Mis conocimientos en el campo de la nutrición son muy limitados, sin embargo han estado dirigidos a la *prevención* de las “enfermedades que aquejan a los viejos”, naturalmente basados en la *prevención* y si hablamos de medicina preventiva, es mandatorio hablar de la mejor nutrición posible desde muy temprana edad, de esta manera estaremos realmente previniendo por lo que comemos y por consecuencia el tener una vejez de mayor calidad. Es muy claro para mí que sí hay padecimientos o enfermedades que se presentan al paso de los muchos años de comer siguiendo las costumbres, hábitos, publicidad, cultura, etc., sin poner atención a los beneficios o problemas que nos pueden causar.

Tal es el caso de las grasas.

Las grasas.- Las grasas son fuentes concentradas de energía, de las que se debe tomar 30% de nuestra diaria nutrición, las provenientes del pescado y de fuentes vegetales son las mejores. Grasas son saturadas o no saturadas (insaturadas), éstas últimas son líquidas a temperatura ambiente; las saturadas son sólidas y son provenientes de fuentes animales y producen aumento del colesterol “malo”.

Las no saturadas son dos: las monoinsaturadas, contenidas en suficientes cantidades en el aceite de olivo y las poliinsaturadas están presentes en el aceite de maíz, azafrán, girasol y de soya. Estos NO son convenientes para cocinar, puesto que no resisten altas temperaturas y se oxidan fácilmente perdiendo los beneficios de los Omega 3 que contienen. En particular el aceite de soya no es fácilmente manejable por nuestro hígado después de un tiempo de tomarla. Yo no recomiendo ni la leche, ni el aceite de soya. Estos Omega 3 están contenidos también en el salmón, la macarela y la sardina. ¡Sorprendentemente la semilla de chía posee 5 veces más Omega 3 que el salmón! Así que si a diario preparas un litro de limonada la noche anterior con dos cucharadas de semillas de chía y la tomas durante el día siguiente, una vez que ésta se haya hinchado, tendrás un magnífico resultado. No te aconsejo tomar la chía seca y a cucharadas; se dice que un gramo diario de Omega 3 reduce un 25% el riesgo de un infarto al corazón en quien ha padecido de algún tipo de cardiopatía.

El Omega 3 es una grasa poliinsaturada la que baja el colesterol “malo” o de baja densidad y aumenta el de alta densidad o sea el “bueno”.

Cocina con aceite de coco y encontrarás extraordinarios beneficios en tu salud, otras opciones son el aceite de aguacate, de cacahuete, de nuez, de uva (esto son algo caros, pero lo justifica), de oliva, sólo que éste último no resiste temperaturas altas, yo prefiero utilizarlo o recomendarlo para ensaladas, debe ser prensado en frío, orgánico y virgen o extra virgen.

Quiero señalarte algo MUY importante: las grasas NO son causa directa del aumento del colesterol malo o los triglicéridos, sino los carbohidratos al combinarse con las grasas saturadas o grasas trans, además de que favorecen la obesidad.

Te haré algunos comentarios acerca del colesterol. Es un lípido esteroide (no exactamente una grasa) esencial para el cuerpo. Forma la base de la producción de vitamina D (incluso quienes toman suplementos obtienen alrededor del 90 por ciento de su vitamina D de la piel), de hormonas esteroides, mielina y sebo.

El colesterol no es algo malo para el cuerpo; de hecho, es esencial para la vida, para el funcionamiento neuronal y de muchas funciones del cuerpo entero.

Existen varios tipos de colesterol, uno que se conoce como colesterol “bueno” y otro que se conoce como colesterol “malo”. En realidad no es “malo”

sino las lipoproteínas que lo forman, pero no nos metamos en tantos nombres y tanto rollo.

Los triglicéridos son en verdad nocivos y están asociados a la diabetes y a enfermedades cardíacas. Factores que aumentan esta sustancia en el organismo son el consumo de carbohidratos simples, el sedentarismo, consumo de alcohol, sobrepeso y fumar.

Encontramos en el cuerpo altas concentraciones de colesterol en el hígado, que de hecho lo produce, en la vesícula, en el sistema nervioso y en la piel.

El hígado lo utiliza para fabricar hormonas esteroides, como las hormonas sexuales, aldosterona y cortisol. Como puedes ver no tiene nada de malo y sí mucho de indispensable.

El huevo, el colesterol y otros mitos.- Otros mitos corren en relación al huevo. Dicen que el huevo tiene mucho colesterol, sí, sí existe colesterol en el huevo pero nuestro cuerpo produce y contiene más del que el inocente huevo te podría proporcionar; se escucha que solamente deben comerse las claras y solamente una o dos a la semana, etc., etc., pero la verdad es que el huevo es un excelente alimento que contiene ácido fólico, vitamina B12, riboflavina, vitamina D y luteína, La luteína es muy útil para ayudar a atender la degeneración macular. Uno o quizá dos huevos diarios serán fantásticos para mantener una nutrición adecuada, a cualquier edad. Si tu colesterol de baja densidad o “malo”, pues baja un poco el consumo del huevo, pero verdaderamente descenderán tus niveles de este colesterol como de los triglicéridos si le bajas dramáticamente al azúcar.

Algo realmente dañino en tu dieta diaria son las papas fritas, pues combinas almidón, grasas trans y sal mineral...lo mismo sucede con los alimentos empanizados y fritos como ciertos pollos que venden en cadenas internacionales.

Los cinco blancos.- De manera contundente deberías eliminar de tu dieta diaria los cinco blancos.

Los cinco blancos son: la azúcar refinada especialmente y también la morena, la harina refinada, la sal mineral (la sal de mar es necesaria, no retiene líquidos ni aumenta la presión como se dice, mucho menos la sal Himalaya), el arroz blanco y la leche de vaca ¡sí la leche de vaca! La leche de vaca contiene caseína.

La caseína representa el 84% de las proteínas lácteas y es uno de los componentes de la leche de vaca que más alergias causa junto a la a-Lactoalbúmina y b-Lactoglobulina. La leche de vaca contiene un 300% más de caseína que la leche materna, de ahí su implicación en muchos de los procesos alérgicos.

La caseína es una sustancia áspera, densa, pegajosa y muy espesa que tiende a acumularse en el sistema respiratorio y aparato digestivo siendo muy difícil de eliminar por el organismo. Los síntomas alérgicos que produce la caseína suelen ser a nivel gástrico y muy similar a los ocasionados por la intolerancia a la lactosa, de ahí que a veces ambas patologías se confundan.

A nivel respiratorio la caseína es culpable del exceso de mucosidad que padecen muchas personas que toman leche de vaca ya que llega incluso a obstruir las vías respiratorias. Está demostrado que los niños que cursan con episodios respiratorios recurrentes debido a un exceso de moco mejoran si la caseína es retirada de sus dietas.

Se le hace responsable igualmente de muchas formas de cáncer.

Me acabo de “fusilar” de mi cuate el Dr. John F. Unruh del Neurological Rehabilitation International Consultants lo siguiente y te lo comparto:

1.- La leche reduce el hierro en los niños pequeños. Es por esto que en 1993, la Academia Nacional de Pediatría de los Estados Unidos publicó un comunicado oficial expresando que en su opinión, ningún niño debería de beber leche animal antes de los 18 meses de edad. De igual manera, contribuye a la carencia de ácidos grasos esenciales y Vitamina E.

2.- La leche animal estimula al cuerpo a producir mucosidad en pulmones. Es por esto que cuando se sufre de un resfriado los doctores deberían recomendar no tomar leche.

3.- La leche animal está llena de bacterias. Por lo tanto es un excelente medio para hacer que las bacterias crezcan en el cuerpo. Es por esto que los niños que no toman leche animal o productos lácteos de procedencia animal,

no se enferman tan seguido, sufren de menos caries y de infecciones de oído. La pasteurización utilizada por la industria de la leche generalmente dura 15 segundos. Sin embargo, para que las bacterias malas de la leche se inactiven, es necesario que el proceso dure por lo menos 15 minutos.

4.- La caseína, es una proteína presente en la leche y es utilizada para manufacturar pegamento, produce en un gran número de niños, que los tejidos blandos se hinchen. Estos tejidos blandos se encuentran comúnmente en la garganta, cavidades nasales y senos paranasales. Cuando éstos se encuentran inflamados, se presentan dificultades para respirar.

5.- El beber y consumir productos lácteos está asociado con varias enfermedades como, diabetes, esclerosis múltiple, del corazón, de Crohn, síndrome del intestino irritable (se conoce comúnmente como “colitis”) y hasta cataratas.

6.-La leche contiene cantidades anormales de antibióticos ya que los granjeros se los inyectan a las vacas para evitar que estas cesen la producción de leche por enfermedades en las ubres. Este tipo de enfermedades son comunes en las manadas productoras de lácteos. Estas cantidades anormales de antibióticos contribuyen a que las bacterias se hagan resistentes a ellos, haciendo que combatirlas sea más difícil cuando se trata de enfermedades más serias.

7.- La leche animal y productos derivados contienen cantidades excesivas de hormonas femeninas. El 80% de las vacas están embarazadas mientras son utilizadas para producir leche, lo cual naturalmente eleva los niveles de estas hormonas. Además, los granjeros inyectan a las vacas con hormonas sintéticas para incrementar la producción de leche. Estos altos niveles de hormonas femeninas en la cadena de alimentos han sido vinculados con problemas de salud en el mundo entero. Son también asociados con una pubertad precoz.

8.- La leche contiene grandes cantidades de grasas saturadas o “mala”, las cuales, al combinarse con carbohidratos, favorecen el bloqueo de arterias (ateromatosis) incluso en personas jóvenes.

9.- El azúcar en la leche (lactosa) es muy difícil de digerir ya que cuando una persona llega a la edad de dos años, los intestinos elaboran menos lactasa, una enzima necesaria para absorber y digerir la lactosa. Esta disminución en la producción de lactasa en los humanos sucede cuando ya no es necesaria la ingestión de leche materna para el crecimiento. Cuando consumimos leche o productos lácteos animales, es muy probable que la lactosa se fermente en los

intestinos causando problemas digestivos como hinchazón, gases y otras dificultades serias.

10.- La leche animal contiene una perfecta combinación de minerales designados para ayudar a madurar al sistema digestivo de sus crías. Este sistema digestivo les permitirá digerir correctamente los nutrientes del pasto y hierbas. Las vacas cuentan con un estómago configurado por cuatro cámaras y regurgitan, mastican y tragan sus alimentos varias veces antes de digerirlos. Tienen un aparato digestivo muy diferente a los humanos y por lo tanto tienen diferentes necesidades. Cuando consumimos leche, estamos ingiriendo los minerales y químicos que las vacas necesitan en su sistema y como nuestras dietas son diferentes, estos químicos y minerales perturba nuestra digestión y afecta la absorción de los nutrientes presentes en nuestras dietas.

11.- La leche ocupa un lugar alto en la lista de productos causantes de alergias y sensibilidad.

12.- Los niños discapacitados que sufren de problemas neurológicos tales como Autismo, Síndrome de Down, problemas de aprendizaje y lesiones cerebrales son especialmente vulnerables a los lácteos. Ciertas proteínas presentes en la leche animal, como la caseína y la del suero de leche aparentemente irritan el sistema nervioso de los humanos, provocando que estos problemas neurológicos se agraven en los niños. Es por eso que si no se toma leche o lácteos, los programas de rehabilitación producen mejores resultados, comparados con los que si los toman.

13.- Estudios han comprobado que el consumo de hormonas, colesterol y la grasa encontrada en la leche animal hace a que una persona sea más probable a desarrollar acné y arrugas en la piel.

14.- Personas de descendencia asiática, africana, hispana o del Sur de Europa son especialmente vulnerables a los problemas asociados con el consumo de leche. Esto explica el por qué la mayoría de los países del mundo no toman leche.

15.- La leche es una de las sustancias que contienen más dioxinas. Contrario a lo que se creía, las dioxinas en la leche y los quesos son diez veces más propensas a producir cáncer. Durante el verano de 1999 la industria de la leche en Bruselas cerró por un mes debido a que la leche contenía 100 veces más los niveles recomendados de dioxina.

16.- La leche contiene sangre animal.

17.- La leche contiene pus. Las reglas del departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) estipulan que la leche es anormal y no se debe de ingerir si contiene más de 200,000 células blancas muertas por mililitro. En el 2001, se examinó la leche producida en 48 estados de los Estados Unidos para determinar si cumplían con las normas de la FDA. Cada estado resultó sobrepasar los límites permitidos.

18.- La leche es asociada con el cáncer de próstata en los hombres. Los riesgos aumentan un 30% si se consumen de dos a tres porciones al día. Las mujeres que toman productos lácteos aumentan sus riesgos de contraer cáncer de ovario hasta en un 66%.

19.- El consumo de leche y los quesos se asocia con el asma. Cuando los humanos consumen la proteína caseína contenida en la leche (utilizada para crear el pegamento que adhiere las etiquetas en las botellas de cerveza) producen histamina y después moco. Si los bronquios se llenan de esta sustancia se producen dificultades al respirar.

20.- Los niños que toman mucha leche y consumen mucho queso seguido carecen de zinc.

21.- La leche es alta en colesterol “malo”, el cual produce enfermedades del corazón.

22.- Las historias asociadas el calcio y el consumo de leche es en su mayoría un mito creado por la industria de la leche, quien en su campañas de publicidad dicen que la leche de vaca contiene grandes cantidades de calcio. Estratégicamente también dicen que necesitamos calcio. Estas dos afirmaciones son ciertas, sin embargo, no dicen que el consumir leche nos provea de este calcio, esto es porque en realidad no sucede así. El calcio en la leche se combina con otros minerales, que se encuentran en cantidades excesivas en la leche animal, formando una molécula la mayoría de las veces muy grande para ser absorbida por el intestino humano. En áreas del mundo donde no se consume leche, las enfermedades asociadas con la falta de calcio son casi inexistentes. La osteoporosis y aterosclerosis son muy raras en culturas donde el consumo de leche es limitado.

23.- La regulación de la presencia de Vitamina D en la leche, es muy defectuosa. Recientemente, se encontró que en 42 muestras solamente el 12% contaban con la cantidad prometida de vitamina D. También se han estudiado 10 muestras de fórmulas infantiles. 7 de ellas contenían el doble de cantidad de vitamina D anunciada. Una incluso tenía 4 veces más.

24.- El tomar leche podría contribuir en la fractura de huesos. En un estudio de 78,000 mujeres hecho durante un periodo de 12 años, la leche no redujo el riesgo de fracturas. De hecho, las mujeres que tomaban leche tres veces al día tuvieron más fracturas que las que rara vez lo hacían y esto es causado porque los huesos se tornan más duros y por lo tanto más frágiles, tal como el cristal.

25.- Otro factor importante es el colesterol. El riesgo de enfermedades cardíacas y de circulación. 8 onzas de leche equivalen a 14 piezas de tocino. Un vaso de leche equivale a 35mg de colesterol. 4 piezas de tocino equivalen a 30 mg.

26.- Otros de los efectos asociados con el consumo de leche animal incluyen diarrea y estreñimiento, especialmente en los jóvenes.

¿Te desanimé lo suficiente?

A este punto debo mencionarte otras opciones que no sean leche de vaca, las que son leche de coco, de almendra, de avena, incluso de arroz, aunque ésta no es recomendable para diabéticos y requiere de ser enriquecida con vitaminas y minerales pues es pobre en ellos. Las bebidas descritas, además de cumplir con los requerimientos nutricionales, aportan beneficios adicionales para mejorar tu salud, muy especialmente la leche de pistache.

La leche de pistache se constituye como una excelente bebida cardiosaludable, gracias a las diferentes grasas saludables que aporta, al ser rico en grasas monoinsaturadas y ácido oleico.

También es rica en nutrientes antioxidantes como los carotenos y fitoesteroles, lo que se traduce en que aporta beneficios no solo antioxidantes, sino también anticancerígenos y rejuvenecedores. Es una leche interesante ya no solo como alternativa a la leche de vaca, sino como remedio tradicional en caso de colesterol y triglicéridos altos. Ayuda a la hora de aumentar las defensas, gracias a su altísimo contenido en proteínas vegetales, destacando la arginina.

La leche de soya no es muy de mi simpatía, puesto que luego de un corto tiempo de consumirla inhibe la absorción de nutrientes y altera el correcto funcionamiento hormonal: nuestro hígado no se siente comfortable metabolizándola. En realidad su auge se debe a la publicidad como muchos otros productos.

Las proteínas.- en los últimos, ya bastantes años la nutrición adecuada ha tomado auge en todo el mundo, dado el conocimiento contundente de que

lo mejor es prevenir que curar. Aunque hay muchas discrepancias en torno a los hábitos convenientes para nutrirte adecuadamente, siempre existen factores esenciales que no debes dejar a un lado y así tomes la decisión correcta y que se aplique a tu estilo de vida. Debemos por lo tanto hablar un poco acerca de las proteínas.

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por: carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno además de otros elementos como azufre, hierro, fósforo y cinc.

De entre todas las biomoléculas, las proteínas desempeñan un papel fundamental en el organismo. Son esenciales para el crecimiento, gracias a su contenido de nitrógeno, que no está presente en otras moléculas como grasas e hidratos de carbono. También lo son para las síntesis y mantenimiento de diversos tejidos o componentes del cuerpo, como los jugos gástricos, la hemoglobina, las vitaminas, las hormonas y las enzimas (estas últimas actúan como catalizadores biológicos haciendo que aumente la velocidad a la que se producen las reacciones químicas del metabolismo). Asimismo, ayudan a transportar determinados gases a través de la sangre, como el oxígeno y el dióxido de carbono.

Otras funciones más específicas son, por ejemplo, las de los anticuerpos, un tipo de proteínas que actúan como defensa natural frente a posibles infecciones o agentes externos; el colágeno, cuya función de resistencia lo hace imprescindible en los tejidos de sostén o la miosina y la actina, dos proteínas musculares que hacen posible el movimiento, entre muchas otras. Las proteínas tienen otras funciones reguladoras puesto que de ellas están formados los siguientes compuestos: hemoglobina, proteínas plasmáticas, hormonas, jugos digestivos, enzimas y vitaminas que son causantes de las reacciones químicas que suceden en el organismo. También una importante función y es la enzimática.

Una función por demás importante es la de resistencia o estructural ya que las proteínas forman tejidos de sostén y relleno que confieren elasticidad y resistencia a órganos y tejidos como el colágeno del tejido conjuntivo fibroso, reticulina y elastina del tejido conjuntivo elástico.

Las proteínas son esenciales en la dieta y están presentes sobre todo en los alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos y la leche. Pero también lo están en alimentos vegetales, como la soya, las legumbres y los cereales, aunque en menor proporción. Su ingesta aporta al organismo 4 kilocalorías por cada gramo de proteína.

Las proteínas son nutrientes de gran importancia biológica que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo. Están formadas por cadenas de aminoácidos.

Existen 20 aminoácidos diferentes que se combinan entre ellos de múltiples maneras para formar cada tipo de proteínas. Los aminoácidos pueden dividirse en 2 tipos: *aminoácidos esenciales* que son 9 y que se obtienen de alimentos y *aminoácidos no esenciales* que son 11 y se producen en nuestro cuerpo. Por su composición y por su forma, las proteínas se clasifican en simples o conjugadas. Dejemos esto, pues la intención no es la de aprender nutrición, sino el utilizarla para el propósito del presente libro.

Es entonces necesario que conozcamos los alimentos ricos en proteínas:

El bacalao es un buen ejemplo de un alimento rico en proteínas y muy bajo en grasas, además de ser una fuente importante de vitaminas y minerales que hacen de este pescado uno de los alimentos que contienen proteínas más recomendables para cualquiera. Igualmente el jamón serrano las contiene y es escaso en grasas

El cacahuete es un fruto seco con muchas propiedades y también tiene una cantidad considerable de proteínas. Cada 100 gramos de cacahuates tienen 27 gramos de proteínas. Sin embargo al consumirlo en cantidades elevadas altera el equilibrio entre los Omega 3 y Omega 6 que debe ser de 5 a 1. Además es de difícil digestión. Pero por otra parte el consumo de nueces, de avellanas, almendras y otros frutos secos son maravillosos para muchas funciones corporales y cerebrales.

Esta es una pequeña lista de alimentos ricos en proteínas:

- > Lentejas: Tienen un 23,5% de proteínas
- > Atún: 23% de proteínas por cada 100 gramos de atún
- > Chícharos: el 23% de cada 100 gramos de chícharo son proteínas
- > Queso Roquefort: el queso roquefort es un alimento con un 23% de proteínas
- > Pechuga de pollo; un 22,8% de proteínas se puede encontrar en la pechuga de pollo
- > Fiambre de pavo: el fiambre de pavo es un alimento que contiene un 22,4% de proteínas
- > Chorizo, jamón cocido, 22% de proteínas están presentes en es estos alimentos
- > Sardinas en conserva las sardinas en conserva tienen un 22% de proteínas
- > Carne de cerdo no grasosa tiene 21,2% de proteínas

- > Queso de Cabra: contiene 21% de proteínas se puede encontrar en este queso
- > Filete de ternera; su aporte de proteínas es del 20,7%)
- > Carne magra de vacuno: contiene un 20,7% de proteínas
- > Pollo a la parrilla: 20,6% de proteínas
- > Hígado: tiene un porcentaje de 20,5% de proteínas
- > Cigalas, langostinos, gambas: 20,1% de proteínas
- > Garbanzos estas legumbres tienen un 20% de proteínas
- > Almendras: tienen un 20% de proteínas
- > Carne magra de cerdo un 20% de la carne magra de cerdo son proteínas
- > Morcilla alimento que contiene un 19,5% de proteínas
- > Cabrito: 19% de proteínas se pueden encontrar en la carne de este animal
- > Garbanzos, judías blancas estas legumbres contienen alrededor de un 19% de proteínas
- > Frijoles: solamente contienen 1% de grasa y 23,5% de proteínas además de otros nutrientes
- > Salmón: un 19% de proteínas están dentro del salmón
- > Cordero: la carne de cordero tiene un 18% de proteínas
- > Pistachos tienen un 17,6% de proteínas
- > Carne semigrasosa de cerdo el 16,7% de esta carne son proteínas
- > Lengüado, pescadilla macarela contienen un 16,5% de proteínas
- > Caracoles tienen 16,3% de proteínas
- > Merluza tiene un 15,9% de proteínas
- > Atún en escabeche contiene un 15% de proteínas
- > Huevo tiene un 14% de proteínas
- > Espinaca contiene 49% de proteínas
- > Brócoli nada más ni nada menos que el 45%
- > Coliflor tiene la fabulosa cantidad de 40%
- > Champiñones contienen 38%
- > Perejil, el inocente perejil te ofrece 35%

La espinaca, el brócoli, la coliflor, los champiñones, el perejil, las acelgas, etc., requieren cocinadas de manera especial o comerse crudas para conservar la mayor cantidad de proteínas. El brócoli, el coliflor, el col pertenecen a las *crucíferas*, altamente recomendadas para combatir el cáncer *

* Tip. Las llamadas *crucíferas*, representadas principalmente por la col, el brócoli y la coliflor, tienen, debido a la celulosa que contienen, a causar gases al ser digeridos, para evitar esto te recomiendo que las cortes en trozos regulares y los coloques una hora en agua, después las laves a olla en donde está

ya hirviendo el agua y los cuezas durante unos 5 minutos, enseguida sácalos y colócalos en agua fría o con hielos, con esto eliminarás la celulosa y evitarás los molestos gases. Como valor adicional, conservarán el color vivo y serán crocantes, tal como deben comerse.

En la lista anterior menciono el valor proteico de cada uno de los elementos, pero esto no necesariamente representa una recomendación, pues considero que dentro de los lectores hay quienes se inclinan por vegetarianismo u otras variantes dietéticas.

Lo descrito debe darte una idea del valor proteico de varios alimentos, de la misma manera te hará definir una dieta equilibrada, ya que las proteínas forman parte del 20% de nuestro peso corporal.

Los carbohidratos. Son la principal fuente de energía de nuestra alimentación. Los carbohidratos también llamados hidratos de carbono son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos. Están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno; el cuerpo no los puede producir por sí solo, por lo tanto deben ser provistos a través de los alimentos. Los carbohidratos proveen al cuerpo de glucosa, que se convierte en energía, que a su vez se utiliza para mantener las funciones corporales y la actividad física.

Las fuentes más saludables de carbohidratos son los alimentos sin procesar o mínimamente procesados como granos enteros, verduras, frutas y granos.

Las fuentes menos saludables incluyen pan blanco, pasteles, refrescos azucarados y otros alimentos altamente procesados o refinados.

Hay tres tipos principales de carbohidratos:

Azúcar. Es la forma más simple de los carbohidratos. Se produce de forma natural en algunos alimentos, incluyendo frutas, verduras, leche y productos lácteos. Los azúcares incluyen azúcar de la fruta (fructosa), azúcar de mesa (sacarosa) y azúcar de la leche (lactosa).

Almidón. El almidón es un carbohidrato complejo, lo que significa que está hecha de muchas unidades de azúcar unidas entre sí. El almidón se produce de forma natural en los vegetales, granos, frijoles cocidos y chícharos.

Fibra. La fibra también es un carbohidrato complejo, se produce de forma natural en frutas, verduras, granos enteros, frijoles cocidos y chícharos.

Función de los carbohidratos. Los carbohidratos proporcionan el combustible para el sistema nervioso central y la energía para los músculos. De la misma forma impiden que la proteína y las grasas sean utilizadas como fuente de energía.

Los carbohidratos que deberíamos consumir deben tener las siguientes características: bajos o moderados en calorías, con suficientes nutrientes, sin

azúcares o granos refinados, con alto contenido en fibra natural, bajos en sodio, en grasas saturadas y grasas trans. Las grasas trans son a las que se han hidrogenado y están presentes en las papas fritas, galletas, margarinas y algunos bocadillos elaborados con aceites vegetales. Para ejemplo te comparto esta lista:

Papas fritas (150 g): 7 gr de grasas trans.

Hamburguesa (200 gr): 3 gr de grasas trans.

Magdalenas (1 unidad): 1-2,1 gr de grasas trans.

Galletitas (2 unidades): 1,3 gr de grasas trans.

Margarina (1 cucharada): 0,9 gr de grasas trans.

Barrita de cereal (1 unidad): 0.4 gr de grasas trans.

Una barra de chocolate (80 gramos): 0,75 gramos de grasas trans.

¿Qué desayunas? ¿Qué botanas o bocadillos comes en tus reuniones? ¿Con qué las preparas?

La azúcar y el almidón refinados son causantes directos de aumento del colesterol de baja densidad o el “malo”, así como la formación de placas de ateroma en las arterias principales del cuerpo e igualmente las coronarias, que son las que alimentan al músculo del corazón.

De la misma forma, conllevan a desarrollar diabetes, obesidad, disminuir el *factor neurotrófico derivado del cerebro* (FNDC o BDNF, por sus siglas en inglés *brain derived neurotrophic factor*), esto es afectan notoriamente las funciones cerebrales debido a la forma en que afectan la producción y aprovechamiento de este factor. Mucho me pregunto de sus efectos en enfermedades llamadas demenciales.

Aunque ciertamente los carbohidratos son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo, al disminuirla notoriamente, de manera automática tomará la grasa como fuente de energía, lo que ayudará a mantener un peso ideal; sin embargo puede conducir a la *caquexia* cuando el descenso en los carbohidratos es muy importante. Si la disminución de hidratos de carbono continúa, nuestro cuerpo toma de la masa muscular las proteínas, llegando a causar *sarcopenia*, es decir disminución de la masa muscular para utilizarla como energía, cosa no conveniente en absoluto.

Ahora, el descenso brusco de carbohidratos afecta nuestra energía y el funcionamiento del cerebro, por lo que en momentos de *hipoglucemia* podríamos incluso a perder el conocimiento.

Lo aconsejado es el de disminuir los carbohidratos de manera precisa y dirigida por un nutriólogo y si lo considera conveniente, podría limitarlos al punto de que puedas bajar de peso utilizando las grasas como fuente de energía.

A continuación te muestro algunos datos reales que seguramente te parecerán interesantes y quizá sorprendentes:

Actualmente, un individuo promedio come 61 kg de azúcar. Sólo 9% de la población come las 5 porciones recomendadas de frutas y verduras ricas en vitaminas.

Un increíble 80% de carbohidratos consumidos están en forma de harinas refinadas y azúcares.

Sólo 9% de la población come las 5 porciones recomendadas de frutas y verduras ricas en vitaminas.

Millones de personas comen 230 calorías más por día que hace tan solo hace 15 años. Nuestra dieta consiste de comidas refinadas. El aumento de consumo de comida baja en nutrientes significa que tenemos una exigencia aún más alta de vitaminas y minerales necesarios para poder metabolizarlos.

Casi todas las comidas tienen pesticidas, dioxinas químicas y fluoruros que entran a nuestros cuerpos cada día. Se ha demostrado que la mayor parte de hamburguesas de comida rápida contienen rastros de más de 100 pesticidas.

La mayor parte de carnes tienen residuos de antibióticos, hormonas y residuos químicos que tienen efectos tóxicos en nuestros cuerpos.

Nuestras comidas son contaminadas con residuos de los envases plásticos, poliestireno (unicel), tupperware y con el teflón en las cazuelas para freír, que entran nuestro sistema.

Incluso la práctica común de usar contenedores de plástico en el microondas contamina nuestra comida con toxinas.

Más del 10% de las calorías consumidas en México vienen de bebidas alcohólicas. El alcohol en grandes cantidades es perjudicial para el hígado y esto disminuye las vitaminas B, zinc y el magnesio.

Las prescripciones médicas y las medicaciones sin receta médica pueden disminuir los nutrientes.

Aquellos que hacen ejercicio con regularidad tienen una necesidad mucho más alta de antioxidantes y minerales.

Actualmente, millones de personas hacen dieta y necesitan suplementos sólo para cumplir con las exigencias nutritivas mínimas. Las dietas aumentan la producción de radicales libres, por lo que son necesarios más antioxidantes para reducir el daño al hígado y otros órganos que a veces ocurre durante la pérdida de peso.

En párrafos anteriores te hice el comentarios acerca de retirar de tu dieta los cinco blancos y uno de ellos son las azúcares refinadas. Para refrescar un poco ese comentario, te menciono los otros cuatro: leche de vaca, harinas refinadas, sal de mina y arroz blanco. Hay muchos nutriólogos que llaman al azúcar “el veneno blanco”, yo estoy totalmente de acuerdo.

Ahora: ¿qué proporción de carbohidratos requerimos diariamente?

Como te mencionaba un poco antes, los carbohidratos son la fuente primera de energía, combustible para las funciones del cerebro y todos nuestros órganos sin embargo, cuando ingieres una porción mayor a la que necesita tu cuerpo, éste se transforma en grasa corporal, lo que se traduce en aumento de peso.

Se ha determinado por fuentes meramente médicas que la cantidad de carbohidratos que necesita nuestro cuerpo es de 45 a 65% de las calorías diarias totales, es decir, al consumir dos mil calorías al día, de las cuales 900 o mil 300 de éstas, deben provenir de unos 200 a 35 gramos de carbohidratos diariamente. Un gramo de sus moléculas aporta 4 calorías al cuerpo.

Los carbohidratos son de dos tipo: simples: como la sacarosa, la lactosa, es decir y son las que proporcionan el sabor dulce a los alimentos y se absorben rápidamente. Los otros carbohidratos son los complejos, es decir que están compuestos por cadenas largas de azúcares, que se absorben lentamente en el organismo, éstos se encuentran en pan, tortillas, avena, frijol, habas, lentejas, cereales integrales.

Incluso, la fibra es parte de los carbohidratos porque está constituida por unidades de azúcar unidas; las frutas, verduras y granos enteros son ejemplos de las fibras.

Por lo tanto es muy aconsejable comer pequeñas cantidades carbohidratos complejos y aumentar las de las frutas y verduras.

No quiero terminar esta parte sin mencionarte los 10 alimentos que definitivamente te darán una vida de mayor calidad en tanto los consumes con frecuencia ya sea solo o acompañando tus platillos principales y ensaladas: **betabel**, crudo en ensaladas, en jugo pues contiene vitamina C, hierro,

magnesio y potasio, **aspárragos**, maravillosos alimentos con vitamina A, potasio y proteínas, **camote**, conteniendo betacarotenos, vitaminas A, C y K, además de fibra, **quinoa**, que es una de las semillas que ya te mencioné anteriormente y que contienen proteínas, fibra, aminoácidos, hierro magnesio y cobre, **frijol**, rico en hierro, zinc y vitaminas, **brócoli**, ya te hice saber que pertenece a las crucíferas, además de vitaminas, es otro de los alimentos que combaten el cáncer ya que nutre la producción de células madre; **arándanos**, contenedores de potasio, antioxidantes y vitamina C, en licuados o sencillamente directos a la boca, reducen la frecuencia de enfermedades del corazón, **aguacate**, una fuente deliciosa de potasio, calcio, vitamina E y proteínas; su grasa mejora la calidad de tu piel, **ajo** que contiene antioxidantes, selenio, vitaminas C y B₆ además de magnesio y finalmente el **té verde** que por sus muchos antioxidantes previene infartos, reduce el colesterol y mejora tu metabolismo.

Algo muy importante: ciertamente te he mencionado la necesidad de nutrirte con frutas, verduras, carne, pescado, frutas secas, etc., sin embargo debo recordarte que los elementos nutritivos que hace 20 – 40 o más 50 años contenidos en las frutas y verduras, especialmente, NO son las que actualmente contienen: para obtener los elementos suficientemente nutritivos que contiene la manzana, deberías comerte unas 7 a 10 manzanas actualmente (busca productos orgánicos, por favor), lo nutrientes contenidos en un kilo de jitomates actuales estaban en solamente un par de hace muchos años y esto sucede con todas las frutas y verduras, por los factores en que son sembradas, regadas, cultivadas, cosechadas y conservadas hasta llegar a tu mesa, por lo que es muy aconsejable y conveniente complementar tu dieta diaria con *suplementos* nutricionales (no sé por qué le llaman así: suplementos pues según mi limitada forma de ver el término *suple* la alimentación o la nutrición y considero que la complementan, pero en fin sigamos utilizando los términos que quienes los recomiendan lo hacen por alguna razón que no entiendo cabalmente). Como te decía, son necesarios esos suplementos nutricionales; por un lado porque ya están procesados y si te recomiendo cúrcuma en polvo, hay compañías que venden la *curcumina*, que es la parte activa de la cúrcuma contenida en cápsulas, al igual que la Yerba del Sapo, de las vitaminas ¡de todas las vitaminas! Hay decenas de empresas que distribuyen estos suplementos nutricionales a través de sistemas de multinivel, por lo que en muchas ocasiones pierden credibilidad, sin embargo hay un buen número de compañías que se apegan fielmente a colocar en sus productos los nutrientes necesarios para cumplir su tarea. Investiga un poco o consúltame, gustoso te diré en cuáles compañías yo confío aunque los distribuyan de la misma forma.

Cercanamente estaré en ofrecerte suplementos basados en medicina ayurvédica, que a mi parecer son extraordinariamente benéficos y a precios justos.

CONCLUSIÓN

Como he insistido, esto no es un tratado sobre la nutrición o medidas médicas para curar las enfermedades del mundo y sus habitantes, tan sólo persigo el hacerte conocer más acerca de lo que desde muy temprana edad deberás tomar en cuenta Y practicar para evitar vivir tu vejez de manera indigna, dependiente, lleno de padecimientos, de frustraciones, de “si hubieras” y lo que es peor...realmente anciano.

Naturalmente que deberás poner en práctica todos los puntos mencionados, especialmente los relacionados con la salud y la alimentación pues están relacionados de manera muy íntima.

En esta parte, pretendo en muy pocas palabras reunir toda la información que he colocado en este tu libro y de una manera ágil, precisa, concisa compartirte las decisiones que he tomado para sugerir a mis pacientes buscando una mejor calidad de vida en todos sentidos. Durante le elaboración de esta obra he pasado muchas horas leyendo especialmente sobre el aspecto nutricional, las dietas aconsejadas por los máximos exponentes de la nutrición a nivel mundial y desde luego en México; igualmente otras muchas horas analizando los consejos que muchos, muchos practicantes de medicinas que consideran sanas así como consejos que se “deben” seguir diariamente para tener lo que consideran una vida sana.

He leído que las manos NO se deben lavar con jabones que tengan grietas, porque ahí viven muchas bacterias. Yo me pregunto si los jabones se suponen son asesinos de bacterias entonces para qué demonios existen. Otros dicen que no se deben utilizar los geles bactericidas pues te causan efectos nocivos a tu piel; otro por ahí indica la forma de meterse a la ducha para que no tengamos efectos negativos, esto es te indica qué parte de tu cuerpo debes meter primero y qué otra después. Definitivamente creo que en este campo existimos una bola de chiflados quienes queremos difundir conceptos saludables en todos sentidos y algunos caen (dije: “caen”, ojo por favor) en lo ridículo, obsesivo y hasta totalmente falso. Hay “expertos” (cuando a Albert Einstein lo presentaron como “experto en física” dijo: “la vida es muy corta como para ser experto en algo, soy solamente un amante de la física”), de acuerdo, entonces corrijo: hay quienes se dicen expertos en nutrición y lo único que logran es crear neurosis en la vida diaria, desde que nos levantamos hasta que vamos a la cama y la posición en que dormimos: la móndriga pasta de dientes tiene, según ellos elementos causantes de cáncer y otros males; según ellos deberías limpiar tus dientes con cenizas de tortilla quemada ¡sí tienen razón! Pero ¿te imaginas el pinche ritual al asearte los dientes? POR FAVOR NO CARGUES TU

VIDA NI TU MENTE de tanta pendejada, eres más de lo que crees o supones basado en esta bola de conceptos ¡sí quizá tienen toda la razón! Pero por favor si metes todas estas cosas en tu mente, deberás mejor vivir en una burbuja de cristal en un ambiente totalmente estéril, recibiendo tus alimentos a través de un sistema purificador a base de no sé cuánta ciencia y el día que se te ocurra salir a echarte un...gas fuera de esa burbuja seas presa de todos los elementos nocivos existentes en el mundo y mueras en dos o tres minutos... ¡Absurdo!

En mi niñez (realmente lo que hacía en esa etapa de mi vida era cuidar hermanos pues fuimos 11 y yo soy el más viejo de todos), vivíamos en el barrio del templo de la Sagrada Familia en Guadalajara. En la calle de Juan N. Cumplido había muchas vecindades y los chiquillos que las habitaban andaban semiencuerados, con los mocos verdes saliendo de su nariz, algunos se cayeron y partieron un brazo, otros fueron atropellados y salían bien de esas situaciones. Nosotros vivíamos con ciertas comodidades y cuidado médico, pero siempre, SIEMPRE, estábamos con medicamentos, pues mi hermosa y cuidadosa madre consideraba que deberíamos estar en todo momento con tratamientos para toda enfermedad.

Los chiquillos de la calle que les mencioné nunca enfermaban realmente, (salvo los mocos verdes), sus manos sucias y las utilizaban para llevar a sus bocas lo que encontraban aún en el suelo; ahora me pregunto ¿cuál era el factor que los mantenía sanos y a nosotros, a pesar de los cuidados de mi madre enfermos? ¡Pues que ellos no consideraban que la *enfermedad* fuera causada por sus hábitos, ya que sus madres se la pasaban cocinando, lavando ropa ajena, cobrando por asear las casas vecinas y alguna que otra vendiendo sus cuerpos, otras embarazadas y controlando al marido alcohólico. Quiero decir NO había en concepto de enfermedad, pues estaban *distraídos* en vivir la vida como les parecía mejor.

Facundo Cabral escribió, grabó y cantó en su libro: “No estás deprimido, estás distraído” estos sólidos conceptos: *le das más importancia a lo fatal que escuchas que a lo bello que como ser humano eres. Hablas más de lo negativo que de lo positivo; brindas más atención a lo doloroso que sucede a diario que en la maravilla que es la vida... esto me hace pensar y recordar que aquella tarde que pasé con él, decretamos que somos más los buenos que los malos...que contenemos más bondad y salud que la que la cultura de la enfermedad ha sido sembrada en nosotros desde hace mucho tiempo.*

Tengo también la absoluta convicción de lo que cita el Dr. Bruce Lipton en su libro: “La Biología de la Creencia”, en donde afirma que lo que ya en varias ocasiones te he mencionado, es absoluta y contundentemente cierto. Este excelente ser humano, investigador, conferencista a nivel mundial, incluso afirma, con

fundamentos científicos y comprobados que los genes NO manejan nuestras vidas o calidad de la misma, sino que podemos ser nosotros los que los manejemos; así pues aquellas “enfermedades” que se dicen tener origen genético o heredadas, podrán perfectamente curarse o ni tan siquiera iniciarse pues nuestros pensamientos positivos, emociones y algunos ejercicios a través de los cuales nos liberaremos de la pesadísima carga representada por la convicción de que muchas, muchas enfermedades son producto de factores hereditarios y que no podemos hacer nada por curarlas, sino solamente mejorar la calidad de vida.

Pensándolo un poco más, recordé que hay quienes afirman categóricamente que hay un “gen del alcoholismo” (...) de manera que si lo tienes ya estás condenado a padecer alcoholismo puesto que es una enfermedad: qué padre ¿no? ¿De verdad crees que esto es posible? ¿Qué el alcoholismo es una enfermedad? Es mi personal convicción de que cualquier adicción es una decisión y nunca una enfermedad.

Por lo anterior deseo sembrar en ti el coraje para comprender que sea lo que sea que de manera negativa te afecte o pretenda hacerlo, podrá ser derrotado aún antes de iniciarse siempre y que comprendas y aceptes que el principio más poderoso para evitar, prevenir e incluso sanarte está dentro de ti mismo.

He compartido contigo algo de lo que he aprendido a lo largo de muchos años y de una actitud abierta, no atada ya más a la medicina que me emocionó desde que tengo uso de razón, los cambios que he vivido con la intención de ayudar al máximo a todos aquellos seres humanos quienes se acercan a mí solicitando orientación para sus enfermedades o situaciones difíciles en sus vidas y después de todo esto he llegado a la conclusión de que toda enfermedad echará raíces en ti una vez que les des cabida y credibilidad. El mayor poder existente en este Universo o Multiverso como muchos dicen ya, está humildemente dentro de ti, en espera de que le des el valor para hacerte poderoso e inmune a cualquier condición o enfermedad y que ha sido despreciado o poco atendido porque lo que nos rodea diariamente nos conduce a crear dependencias de todo aquello externo para aliviar o curar lo que llamamos enfermedades. El modelar tu cuerpo, tu vida, tu cada día con una contundente decisión basada en la información que te he proporcionado y en la fe absoluta en ti mismo de que eres un ser superior y que la calidad de vida que tengas depende de ti, me hará sentir que he logrado el propósito al elaborar este libro.

Eres un ser infinitamente superior a lo que te puedas imaginar: siglos y siglos de evolución te han traído a este momento de tu vida y por lo tanto no eres *alguien más en el mundo* sino un ser con tanto poder y tanta capacidad que al activarlos podrás lograr lo que te propongas. Recuerda que eres el producto de tus

pensamientos y que es tu compromiso contigo mismo el crear pensamientos leales a la vida digna, feliz, intensa, llena de energía, aprendiendo de los golpes y las caídas, pues nos son dados para precisamente eso: aprender, evolucionar y trascender. Nacimos para innovar ya que querer es crear, crear es crecer y crecer es hacer crecer a los que nos rodean, así legaremos una imagen absolutamente bella a nuestros sucesores.

La descripción de los 12 puntos que a mi manera de ver la calidad de vida en la vejez no se inicia en la vejez misma, sino que se adquiere desde la niñez, etapa en la todo lo que se siembre dará frutos, sea cual sea la semilla sembrada, por lo que es responsabilidad de padres y en especial de abuelos el *prevenir* y desde etapas primeras de la vida y durante el resto de la vida de nuestros hijos o nietos les fomentemos el ejercicio de esos 12 puntos en la medida de su comprensión y edad, para que la verdadera *gerontoprofilaxis* sea, es decir exista. De esta forma, existirán muchos, muchos seres humanos longevos sin ningún real padecimiento, solo aquéllos que estén “en su vejez pagando los excesos de su juventud”.