

DISFRUTAR DE LA VIDA, SUPERAR OBSTÁCULOS Y ENVEJECER BIEN

- 1- Vive con un estilo de vida sencillo y saludable, que se ajuste a tus necesidades
- 2- Dormir lo suficiente (unas 7-8 horas diarias de sueño profundo y reparador).
- 3- Cada uno debe ser como es- sólo hay que imitar lo bueno de los demás
- 4- Relacionarse y formar una alianza positiva con otras personas, pero evitar "Las malas compañías" "Gente tóxica" "Gente perturbadora"
- 5- Disciplinar la mente y ejercitárla continuamente a lo largo de la vida. El mejor taller de entrenamiento es la vida misma
- 6- Amar al prójimo como a uno mismo y seguir el sendero de la trascendencia y espiritualidad. Vivir siempre en paz con Dios y con uno mismo
- 7- Comer poco pero bien- ajustándose a una dieta correcta, completa y variada- como la dieta mediterránea
- 8- Practicar ejercicio físico moderado, pero de forma permanente y continuada y con un cierto estímulo aeróbico
- 9- Seguir y respetar los ritmos biológicos: sueño- vigilia, trabajo-descanso, tensión –relajación, seriedad-humor, etcétera
- 10- Desterrar tabaco, exceso de alcohol, drogas y otras adicciones peligrosas
- 11- Hacer caso a los médicos. No saben mucho de medicina, pero son los que más saben
- 12- Prevenir, controlar factores de riesgo e incidencias negativas en la vida (accidentes, enfermedades, mala administración de los bienes, etcétera)
- 13- No dejarse abandonar en las manos de la tristeza
- 14- Cultivar el interés intelectual y cultural y adoptar una filosofía de vida relajante
- 15- Evitar la soledad, el aislamiento y la desconexión social
- 16- Cuidar mucho la familia, los vecinos y los amigos que son los que nos ayudarán cuando los necesitemos, sobre todo en la etapa de la vejez.
- 17- Cultivar el buen humor y la actitud positiva
- 18- Buscar de vez en cuando el contacto con la naturaleza
- 19- Programar bien el ocio y el tiempo libre- de una manera saludable y provechosa
- 20- Cultivar y disfrutar de las humanidades, arte, música, etcétera
- 21- Planificar bien la jubilación y otras incidencias futuras (emancipación de los hijos- nido vacío-, achaques y limitaciones de la vejez, etcétera)
- 22-Vivir el día de hoy plenamente, pero sin olvidar y mentalizarse que algún día seremos personas mayores o muy mayores, y que nos tendremos que despedir de este mundo.
- 23- Evitar el apego excesivo a las cosas efímeras de la vida, y que se pierden fácilmente
- 24- Y finalmente, recordar aquel dicho del cómico estadounidense Jerry Lewis "Sólo se vive una vez, pero si se hace bien con una sola vez basta"

Víctor López García, médico gerontólogo
Vicepresidente de UDP Madrid