

# SOLO PARA OCTOGENARIOS

Dr. Guillermo J. Bustos\*. 2016. Enviado por Méd. Vet. Luis Enrique Ruiz.  
\*Profesor Emérito, Facultad de Medicina, Universidad Católica de Córdoba, Argentina.  
El Dr. Bustos tiene 80 años y se preocupa por sus amigos, con consejos claros y simples.  
[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

[Volver a: Temas varios](#)

Querido amigo:

A diferencia de otros que se fueron antes, hemos llegado a los 80 !!! Pertenece a esa pequeña y selecta minoría de sobrevivientes.

¿Y ahora? ¿Te resignarás a ser un pobre viejo? Un viejo choto como dicen ahora. ¿Un anciano sin sueños, sin proyectos? ¿Te quedarás sentado a esperar la muerte?

Mirá..., me parece que en la vida uno puede actuar como un merengue o como un resorte de acero.

Cuando un merengue está sobre la vereda de un edificio alto, donde levantan una pesada heladera en una danza común..., si por accidente la soga se corta, cae sobre el merengue, lo aplasta y éste, incapaz de reaccionar, desaparece. Si esto mismo le pasa al resorte, éste se aplasta, pero... junta energía y finalmente reacciona y tira la heladera lejos de sí.

A los 80 debes decidir: ¿merengue o resorte?

Antes que nada debes tener una actitud mental positiva.

El reloj nunca marcha para atrás, pero siempre es posible darle cuerda nuevamente.

Hemos tenido la suerte de llegar a este nuevo período de nuestra vida. Los últimos años. Hay que sacarle el jugo final. A los 80 llegamos, hasta los 90 no paramos!

Dijo el Papa Francisco a los miembros del Congreso de Estados Unidos:

- No porque uno se jubile..., debe retirarse.

Retirarse es encerrarse. Ser un viejo triste, quejoso y deprimido, con un solo tema de conversación: sus propias enfermedades y los medicamentos que toma. En días mejores puede hablar hasta de sus nietos o... ¡¡¡ de aquéllos tiempos !!!.

“Ríete de la vida, antes de que la vida se ría de ti!”.

“Después de los 80 todo viene de yapa”.

Y no olvides: A los 80 es siempre mejor mirar la vida por el parabrisas y no por el espejo retrovisor.

## ¿QUÉ HACER?

Si has decidido ir para adelante, tratar de sacar pecho y aprovechar estos últimos años..., tienes que trazarte un buen plan de vida.

No hay duda que el bienestar espiritual influye en nuestro aspecto externo. Siempre se nota el estado de tu ánimo en tus gestos, en tu rostro, en tu postura.

Pero a veces..., lo externo de nosotros repercute en nuestros sentimientos. Es por eso que me permito darte algunos consejos. Para que lo de afuera actúe sobre tu estado emocional.

### 1- ASPECTO EXTERNO:

¡Cuida tu pinta! No uses ropa vieja. Regálala...

Hay que envejecer con cierta elegancia. No uses ropa de pebetes, porque tu vestimenta tiene que ser lo más distinguida que puedas.

Usa perfumes... Discretos. Aféitate con frecuencia o cuida tu barba o tu bigote.

Ojo con los pelos salientes de orejas, nariz y cejas. Que nunca se vean. Tienes que ir a la peluquería y si hay necesidad, a la pedicura y a la manicura.

No olvides el baño diario y el desodorante. Si puedes usa el hidromasaje o el jacuzzi, especialmente después de tu actividad física. Te sentirás rejuvenecido.

Todos los días, escucha media hora de tu música preferida.

### 2- ECONOMÍA:

Ya no es tiempo de ahorrar o hacer inversiones o contraer deudas prolongadas.

No dejes dinero para tus hijos. Ya los ayudaste bastante.

Y con frecuencia..., por demás.

El dinero que dejes servirá para que se peleen. Azuzados por tus nueras asesoradas o tus yernos insaciables.

No vayas más al centro de tu ciudad manejando tu auto en el caos, con tus reflejos disminuidos. Gasta en remise. Procura que sea siempre el mismo, bien elegido y no mezquines su propina. Puede serte muy útil y seguro.

### 3- TRABAJO

Si todavía trabajas, no dejes de hacerlo. No más de mediodía y no todos los días. Si ya no trabajas en lo tuyo, busca donde puedas ser útil: una Cooperadora, una Asociación, un hogar de ancianos o huérfanos, en tu Parroquia, donde sea... Preocúpate por los pobres.

Busca en la familia o amigos, aquella mercadería que puedas llevar a los que no tienen... ¡Sé solidario!

Dando se recibe. Piensa en los demás, no sólo en vos.

Ser generoso revela una actitud mental sana. Y ésta promueve no solo salud psíquica, también física.

### 4- SEGURIDAD:

Somos el grupo etario más expuesto a los delincuentes. Tomá medidas especiales para ir o venir del Banco (o de "la cueva").

Siempre te están estudiando. Especialmente cuando hay una obra de albañilería en tu casa o en la vecindad.

Redobla la seguridad en tu domicilio.

Refuerza las rejas, especialmente de las puertas y ventanas del fondo.

Donde puedas, agregá cerraduras extras o pasadores.

Pero sobre todo..., refuerza la puerta de tu habitación.

Que entren a tu casa y se lleven los electrodomésticos no es nada. Lo grave sería que entren a tu dormitorio y te torturen a ti o a tu cónyuge.

Evita las caídas, sobre todo en el baño.

Ahí todo es duro y nuestros huesos progresivamente descalcificados, se fracturan con facilidad.

En tu baño, sobre todo en la bañera o en la ducha, debes poner agarraderas múltiples y cintas antideslizantes en el piso de la bañera y donde pisas al salir de ella.

### 5- VIAJES:

Si te da el cuero, viajá. Ahora lo que te sobra es el tiempo. Prepará el viaje con inteligencia. Lee acerca de los lugares que vas a visitar. No viajes solo. Si no tienes con quien, mejor te anotas en un Grupo y aprovecha al guía haciéndote amigo de él. No hagas viajes largos en clase Turista, como cuando eras joven. Si tus recursos económicos te lo permiten, vuela en Primera.

Y hay que pedir servicios personales especiales. Es una ayuda gratuita.

Recorrerás esos enormes aeropuertos en una silla rodante. No harás cola en Inmigración, ni en Aduana; llegarás primero a retirar tu equipaje, el muchacho te sacará las maletas de la cinta y te la llevará hasta el taxi por una propina. A los 80 tenemos ciertos derechos .

Y al llegar al aeropuerto busca un changador... ¡¡¡ No te pierdas en el aeropuerto arrastrando valijas !!!

### 6- TU CUERPO:

Ahora necesitas más actividad física que antes; todos los días tienes que hacer ejercicios para mantener tus articulaciones y tu aparato muscular.

Lo ideal sería tener un "personal training" que dos o tres veces por semana, te guíe. Pero debes "hacer los deberes" cada día.

No te acuestes ni te levantes sin haber movido tus articulaciones con ejercicios sencillos.

En los viajes largos debes mover las piernas para prevenir embolias.

El sedentarismo es perjudicial . Caminar es bueno..., pero no basta.

Cuida tu dentadura. La vista y el oído disminuirán. Los audífonos modernos son una gran ayuda para no sentirte aislado en una reunión. Los lentes deben ser renovados de acuerdo con nuestra pérdida progresiva.

Cuida tu piel. El uso de cremas nutritivas es importante no sólo en la cara, sino en todo el cuerpo y mejor después de un baño con esponja vegetal que elimina las células muertas.

Cuida tu memoria: debes leer, hacer crucigramas, jugar el ajedrez u otros juegos de mesa, incluido el truco; te ayudan a mantener activas las neuronas y así mejorar un poco tu memoria, cuya pérdida es progresiva.

Uno comienza olvidando los nombres, después los rostros, después se olvida de subir la bragueta y después de... ¡ bajarla !.

Ya no tienes que preocuparte por la cirrosis. Necesitas años para incubarla: puedes tomar alcohol, una copa de vino en cada comida y un whiskycito a cualquier hora.

No pretendas morir con la caja de ahorro llena y con tu colesterol bajo.

Ya no te preocupes exageradamente por el colesterol. No tienes tiempo de empeorar tus arterias. Ya las cuidaste antes o no..., pero no te prives de un asado. Disfruta del comer.

Procura hacer una comida buena al día. No engordes.

Duerme una siesta. Pero semisentado y no más de 20 a 40 minutos. Te sentirás mejor que con una siesta prolongada y acostado.

Visita a tu médico periódicamente. Cumple con sus indicaciones. No te asustes si tienes que tomar cinco o diez medicamentos por día, siempre que tu médico lo indique.

Aprovecha los grandes progresos de la medicina actual !

## 7- VIDA EMOCIONAL

Ahora que no trabajas como antes, procura tener una actitud placentera.

La alegría es mejor que cualquier medicamento.

Aprovecha la tecnología. Si es necesario, aprende computación y a manejar los teléfonos modernos.

Cuida el jardín. Lee todo lo que puedas. Tal vez puedes iniciarte en la pintura o el dibujo o en un idioma.

No te pierdas alguna Conferencia o Exposición; cultiva una pequeña huerta en el balcón o en la terraza.

La lechuga y la rúcula crecen en macetas.

Aprovecha los Centros de Jubilados si ves que valen la pena. Y escucha música..., la que te guste. Si puedes, media hora por día.

Pero cuida tu vida emocional, no caigas en la depresión. ¡ Todavía hay tantas cosas por hacer !. La vida es bella, también a los 80, si uno se decide a colaborar.

Hay que luchar contra la tristeza y contra el miedo a la muerte.

Si es necesario, no descartes la ayuda de un psicólogo con experiencia en tercera edad.

Recuerda que... "el cuerpo llora, lo que el alma pena".

Procura ser alegre. No confundas problemas con inconvenientes.

Problema es el cáncer, lo demás son inconvenientes.

Aprende a sacar positivo de lo negativo.

El corazón alegre hace tanto bien como el mejor medicamento.

Procura tener buena onda. No des más por el pito, de lo que el pito vale.

Si te surge un inconveniente piensa si dentro de dos meses todavía te va a preocupar.

Si no, no vale la pena amargarse ahora.

Como los Scouts, haz todos los días una obra buena, no te quejes, no seas un viejo gruñón, ríete con ganas, si es posible de vos mismo, ríete de tus problemas, de tus limitaciones, de tus pérdidas sucesivas: la vista, el oído, la agilidad, la dentadura.

¡ Muévete !..., no te apichones, ni bajas la guardia.

Todos los días dale cuerda al reloj de tu entusiasmo.

Piensa seriamente en volver a tus prácticas espirituales.

Procura aumentar tu fe y tu oración.

Si no has sido una persona con fe en Dios, hay otros recursos espirituales que pueden iluminar tu vida.

Pero en uno y otro caso, recuerda: el amor no le hace mal a nadie.

Al contrario el amor nos hace superiores, libres, maduros, más generosos, más maduros.

Amar y ser amado. ¿Qué más podemos pedirle a la vida?. ¿ A qué hemos venido a este mundo ?.

A amar. Amar nos hace felices.

Las penas de la vida, si no se aceptan con humildad, amargan nuestra existencia y algún día nos enferman.

Las preocupaciones y tristezas que no se sacan para afuera... fermentan y tarde o temprano revientan y con frecuencia, se expresan por el órgano débil que uno tiene: estómago, bronquios, piel, etc.

Esfuézate por ser feliz. Si uno es feliz ¿para qué quiere enfermarse?

## 8- LA FAMILIA

Lo más probable es que tu esposa viva. Las viudas habitualmente entierran a sus maridos. O puede que seas viudo, divorciado o tengas pareja, con o sin cama adentro.

Casi seguro tienes hijos, alguno divorciado. ¡¡¡ Y nietos !!!

De cualquier manera es tu familia. El grupo con el que casi siempre intercambiamos afectos. Son los seres que amamos y que nos dan su amor, cada uno a su manera.

La familia es el núcleo que nos contiene..., a veces nos cuida, nos abraza, nos transmite su amor.

Tienes que dedicar tiempo y genuino interés, a todos ellos.

Nos hacen falta ahora más que antes...

Debes cultivar tu amistad con tus nietos, lo que siempre deseamos, pero que... actualmente cuesta un poco más.

Debes hacerlo, a pesar de sus ruidos, sus ausencias, sus mensajitos que no interrumpen nunca..., ni cuando comemos.

Nunca ha sido tan difícil comunicar a ambas generaciones: la nuestra y la electrónica.

Y sin embargo..., ambos nos necesitamos.

La vida matrimonial atraviesa a esta edad por características especiales. Ambos somos “grandes”...

Cada uno tiene su propia biografía, su personalidad, sus costumbres, sus tics mentales. Inevitables y casi siempre... opuestos y contradictorios.

Hay que tener paciencia y comprensión. Sólo pensando en el otro, esforzándose por hacerlo feliz.

A veces con pequeñas cosas: una invitación, una flor, una nota cariñosa dejada sobre la almohada...

Ahora que el sexo raramente existe..., hay que reemplazarlo con una actitud cariñosa pensando qué le puede gustar o necesitar cada día.

Nuestros amigos son muy importantes ahora.

Cultivar la amistad. El tiempo llena de yuyos el camino que conduce a la casa del amigo..., más aún si no se lo transita con frecuencia.

Reunirse con ellos, tomar un café, visitarlos cuando están enfermos, llamarlos por teléfono, interesarse por sus problemas, escucharlos cuando nadie los escucha..., eso es amistad.

Querido amigo:

No olvides lo que te dije al principio..., tienes que tener una actitud positiva.

Decidirse a ser un resorte de acero que reacciona y no un pobre viejo merengue que se aplasta y se destruye.

No confundas problemas con inconvenientes.

Los 80 no son un problema..., son un inconveniente que podemos convertir en una aventura singular.

Hay que sacar pecho y empujar para adelante.

¡¡¡ Vamos, querido amigo !!!

Volver a: [Temas varios](#)