

# Decálogo para saber envejecer

Acaso lo más interesante, y además, gran verdad, sea pensar que

Por: Antonio Gil | Fuente: <http://www.religionenlibertad.com>



El verano y las vacaciones son, sin duda, una época propicia para rejuvenecer, para mostrar nuestra mejor silueta, para considerarnos más en forma.

Todo el mundo quiere ser joven y parecerlo. Incluso las personas de edad más avanzada. Quizás porque, como decía alguien, "nada nos hace envejecer con mayor rapidez que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos". Por eso, lo mejor será pensar que aún somos jóvenes.

Como suele decir Manuel Alcántara, con su fino humor: "Y dentro de cien años, cuando todos seamos jóvenes...". Pues, eso. Acaso lo más interesante, y además, gran verdad, sea pensar que "toda edad tiene sus propios frutos; hace falta saberlos recoger". Para quien quiera conocer los secretos de "saber envejecer", valga este decálogo fácil y sencillo.

1. **"Cuidarás tu presentación cada día"**. Arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Qué más fiesta que la vida! Que al verte se alegren los ojos de los demás.
2. **"No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación"**. Saldrás a la calle y al campo de paseo: "El agua estancada se pudre".
3. **"Amarás el ejercicio físico"**. Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o fuera de casa, por lo menos abrir la puerta, regar las rosas, contestar el teléfono.
4. **"Evitarás actitudes y gestos de viejo derrumbado"**. La cabeza gacha, la espalda encorvada, la mirada perdida, no favorecen nada. Que la gente diga un piropo cuando pasas: "¡Qué recto va el señor! ¡Qué guapa la señora!".
5. **"¡No hablarás de tu edad, ni te quejarás de tus achaques reales o imaginarios!"**. Acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que eres. A la gente no le gusta oír historias de hospital. Cuando te pregunten cómo estás, dirás que ¡muy bien!
6. **"Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas"**. Al mal tiempo, buena cara. Sé positivo y de buen humor. La vejez no es cuestión de años sino un estado de ánimo. El corazón no envejece.
7. **"Tratarás de ser útil a los demás"**. Ayuda con una sonrisa, un consejo, un servicio. No te coloques el cartel de "inservible".
8. **"Trabajarás con tus manos y con tu mente"**. Haz lo que puedas. El trabajo es la terapia infalible.
9. **"Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas"**. Desde luego, las que se anudan en el hogar, integrándote a todos los miembros de tu familia.
10. **"No pensarás que todo el tiempo pasado fue mejor"**. Deja de estar condenando tu mundo y maldiciendo tu momento.

Fáciles consejos que todos podemos poner en práctica. Nos irá fenomenal.  
Comentarios al autor: [cordoba.sanlorenzo@diocesisdecordoba.com](mailto:cordoba.sanlorenzo@diocesisdecordoba.com)