

Crónicas de la Vejez

Escrito por Artesano J. F.

Quiero dejar claramente establecido que estas crónicas y opiniones personales, no se pueden generalizar, por que no corresponden a una conducta generalizada.

La clave de todo lo que aquí se leerá, es el reconocimiento del sentido de responsabilidad como valor en defensa de la TERCERA EDAD. Esta materialidad de los conceptos, obliga una vez más a distinguir con cuidado la soledad de los adultos mayores.

La soledad es la antesala de la muerte, es un drama que viven todos los adultos mayores. Las personas de la tercera edad, tenemos que aprender a vivir con el recuerdo de quienes fueron nuestros familiares y amigos.

Por lo general nos dejamos dominar por la nostalgia de los momentos vividos, ya sean buenos o malos ¿Pero? Nuestra mente siempre estará abierta a acumular y recibir nuevas experiencias, a lo largo y al final del sendero de nuestras vidas, y con la seguridad que encontraremos una razón para seguir viviendo.

En el mundo hay particularísimas causas en que hombres y mujeres van a la búsqueda de los verdaderos sentimientos sobre el amor, a veces lo encuentran donde menos lo han pensado, es decir amor a primera vista.

Hay viudos y hombres mayores que tienden a cometer errores, errores que no se compadecen con su supuesta inteligencia, lo que quiero decir, es que. En su matrimonio

Fueron regios machistas y abusadores con su mujer ¿Pero? Ahora son mansos corderos, pasando a convertirse en un mangoneado (Fausto).

Igualmente el hombre mayor tiene tendencia a buscar mujeres mucho más jóvenes que él, desde luego eso (no siempre) es un error, por que después de un tiempo, la mujer le pone los CUERNOS. Para algunos hombres, eso no les importa, la perdonarán una y mil veces, por que verdaderamente esta enamorado (enpotado) de su mujer, además quieren vivir sus últimos años de su vida, SABRIENDO QUE CUENTAN CON UNA HEMBRA PARA SUPLENIR SUS NECESIDADES.

También hay casos en que los hombres mayores caen en manos de alguna hija de Eva, a la que sólo le importa pasarlo bien y para ello usan sus encantos, así su compañero de turno, le da el gusto en todo para satisfacer caprichos. Ropas. Perfumes. Viajes y como si eso fuera poco, también tiene que ayudar a la familia de esa mala pécora.

Recuerdo que hay damas que se las traen (por que conozco algunas), lo que quiero

Decir que a ellas sólo les interesa la parte económica y para ello se las ingenian (en la cama) para insinuarles a su pareja, que, deberían formalizar cuanto antes su situación

Civil, para terminar con las habladurías de los vecinos y familiares.

Una vez casado, ella hace que el INFELIZ traspase todos sus bienes y seguro de vida a su nombre, dejando a sus hijos sin herencia, curiosamente al poco tiempo, el supuesto DON JUAN. Se muere.

En otros casos, la ingeniosa hija de Eva, vive como nueva rica, gastando y gastando, pronto la casa y todo lo los bienes, están hipotecados y lleno de deudas, es en ese momento cuando la dama desaparece, es decir toma las de villa diego (haciendo abandono de la casa, naturalmente que es imposible ubicarla, el galán termina viviendo

Una realidad, una dolorosa realidad, pobre, enfermo y sin tener donde caerse muerto, la Soledad y la tristeza terminan con su vida.

Debo ser honesto, también se dan casos al revés, es decir, donde DAMAS VIUDAS. SEPARADAS O ANULADAS Son las que son despojadas de su dinero y en ciertas ocasiones, no sólo han pedido sus casas, sino el cariño de sus hijos y todo por tener la compañía de un hombre más joven que ellas. Claro que esta situación sólo se da cuando la dama en cuestión, es mayor, es decir que ella buscó un hombre más joven (UN PASTELITO) como se dice en España cuando a una mujer le gustan los hombres más jóvenes que ella misma.

Claro que no siempre sucede así, hay casos y casos, un ejemplo lo dan algunas mujeres emancipadas, y no sólo las mujeres jóvenes, también las damas con picardía (entre los 50 y 60 años) donde ellas deciden con quién se van a la cama, o sea, RELACIONES FURTIVAS. OCASIONALES Y SIN COMPROMISO. ALGO MUY CONVENIENTE PARA AMBOS.

Todo esto está muy bien, mientras no se encuentren con un explotador de mujeres, el que hace que la dama sólo desee hacer sexo con el y ella, seguramente por temor a que las abandonen) esta dispuesta a hacer lo que le pida su hombre, para no ser maltratada físicamente, cuando se cansa de ella, por lo general esto consiste en prostituirla en beneficio personal.

También hay casos de hombres viudos que después de algún tiempo tratan de relacionarse con alguna dama de su preferencia por que tienen una liquera sospecha

Que sus hijos pretenden internarlo en una casa para ancianos, por el hecho de que vive recordando a su fallecida esposa. Las casas de reposo no son la solución para las personas de la tercera edad, esto es una irracionalidad, eso sólo es un lugar de castigo, donde se a tirar lo que ya no sirve, un lugar para esconder a los parientes. Esa es la razón por lo cual ese adulto mayor pretende relacionarse con l esa señora, el sabe que ella también es viuda. Pero se encuentra con la sorpresa que la dama en cuestión, se niega aceptar esa proposición (por vergüenza de tener que mostrar la flacidez de su cuerpo).

Ella no puede creer que ese hombre sólo busque una compañía y no otra cosa. Pero se da el caso que al igual que el que escribe esta crónica, AÑORA ESCUCHAR. ESO DE .QUE TE PASA VIEJITO. QUE TE DUELE. TE

PREPARO ALGO. ESAS SON UNAS DE LAS COSAS QUE LOS HOMBRES VIUDOS BUSCAN EN OTRA MUJER. Es posible que para algunos hombres o mujeres, estas cosas no tengan ningún interés o no signifique nada. Yo con lagrimas en los ojos les digo, que daría cualquier cosa por VOLVER A ESCUCHAR LA VOZ DE MI MUJER DICHIÉNDOME ESAS MISMAS PALABRAS, (recientemente fallecida) esas hermosas palabras, que me hacían sentirme hombre mimado. SI ESO NO ES AMOR, QUIERE DECIR QUE NO CONOZCO EL AMOR, QUE PUEDO DECIR, SOLO QUE ES LA SAL Y PIMIENTA DE LA VIDA EN LOS MATRIMONIO.

LO TRISTE Y DOLOROSO ES CUANDO EL HOMBRE (O LA MUJER) CREE HABER ENCONTRADO A LA MUJER O EL HOMBRE DE SU VIDA. LO QUE QUIERO DECIR, ES QUE SOLO EL SE ENAMORÓ. LA DAMA NO SIENTE NADA POR EL. AQUÍ ES DONDE NACE EL AMOR PLATÓNICO. CON MUCHO DOLOR Y SUFRIMIENTOS. Digo esto pensando en el sufrimiento de hombres y mujeres, que se dejan estar a vivir una triste existencia, añorando las caricias de la mujer de la que se enamoraron en forma equivocada.

Ninguna persona, hombre o Institución de Derechos Civiles. PODRÁ DESCONOCER ESTOS HECHOS QUE SON COTIDIANAMENTE REALES EN LA VIDA DE LOS SERES HUMANOS. DE LA TERCERA EDAD.

La soledad es el peor enemigo de los viudos y viudas, por que están propenso a enfermar, lo recomendable es alternar con sus pares, es decir con otras personas de la tercera edad, hacer ejercicios físicos, tratar de nutrir su mente con lectura, practicar algún deporte, por ejemplo andar en Bicicleta, eso le mantiene las articulaciones en buen estado, también retarda el envejecimiento. Es importante cambiar o modificar sus hábitos alimenticios, de lo contrario estará propenso a caer en cama por la falta de nutrientes adecuados a su condición. Campo propició para enfermedades psicológicas que sufren los adultos mayores, son causadas por la falta de una orientación adecuada a su estado civil actual, esta solitaria melancolías, es producto de la indiferencia de la sociedad.

Tenemos en primer lugar la OBESIDAD Y EL ESTRÉS. Comida chatarra, cansancio del no hacer nada, por que el hombre viudo o jubilado no sabe que hacer con su tiempo. En cambio la mujer esta mejor preparada para soportar la soledad, ELLAS SON PORTADORAS DE UNA MODALIDAD O MEJOR DICHO DE UNA TERAPIA OCUPACIONAL.

Es decir: el Aseo de su casa, su pequeño jardín, sus animalitos y otras miles de cosas que hace una dueña de casa, OCUPAN SU TIEMPO LIBRE. En cambio el hombre se sumerge en la meditación de sus mejores momentos de su vida conyugal, se siente cobarde e inútil, por que siempre dependió de su compañera, y un poco por una actitud machista, tiene pensamientos pesimistas para su sobre vivencia, pensando naturalmente en su viudez, o simplemente sintiendo culpabilidad por no haber sabido valorar a su compañera ausente.

El hombre por lo general tiende a caer en un estado de depresión, buscando el olvido en el alcohol o las drogas, otros se aturden con la música como una manera de bloquearse mentalmente, otros lo hacen a traves la pintura, o simplemente la lectura.

Otro de los grandes problemas de los viudos (viudas) ES QUE NO PUEDEN HACER UNA VIDA CON OTRA PAREJA. NO PUEDEN VIVIR SU SEXUALIDAD EN FORMA NORMAL. Me explico, si un viudo se acerca a una dama, su familia y sus hijos le hacen el vacío, pensando que ese hombre no puede ocupar el lugar de su padre, es entendible de celos de los hijos, pero pienso que eso es ser un poco egoísta (mentes muy cerradas).

La dama ante el temor de perder el cariño de sus hijos y de la ayuda que le prestan para sobre vivir los años que le quedan. Se resigna a seguir viviendo sola, lo mismo pasa con los hijos de los hombres, pensando que ella se acerca sólo por el interés de los bienes que quedaron de la SOCIEDAD CONYUGAL.

Es por eso que pienso: QUE SER VIEJO NO DEBE SER UN DELITO. ¿Pero? Que alguien diga VIEJO MIERDA: ESO DUELE Y DAÑA LA DIGNIDAD DEL HOMBRE. En verdad, ser viejo es un proceso natural y no un delito, aunque pensándolo bien. TAMPOCO ES UNA BENDICIÓN Es por eso que el hombre o mujer adulta de la tercera edad, están expuestos a sufrir con más frecuencias las enfermedades de:

Osteoporosis- colon irritable. Tabaquismo. Diabetes. Lumbago. Ciáticas. Artrosis. Angina de pecho. Infarto. Hipertensión arterial Bronquitis crónica. Todo esto son

Factores de riesgos para la tercera edad.

El mal de PARKINSON es una enfermedad neurodegenerativas, por la pérdida neuronal del cerebro, cuyos síntomas son temblores y un lento caminar.

El ALZHEIMER, es consecuencia del alto nivel del COLESTEROL. También contribuye al desarrollo de esta enfermedad la acumulación de proteínas amiloidea, las que se acumulan en el cerebro, Afectando la capacidad de memorizar, y que produce la muerte de las neuronas, es decir va perdiendo en forma lenta y pausada la capacidad de pensar.

Si tú eres de la tercera edad, cuídate, te lo dice Artesano, J. F.