

Uno se muere  
el día que le dé  
la gana!

Tercera edición

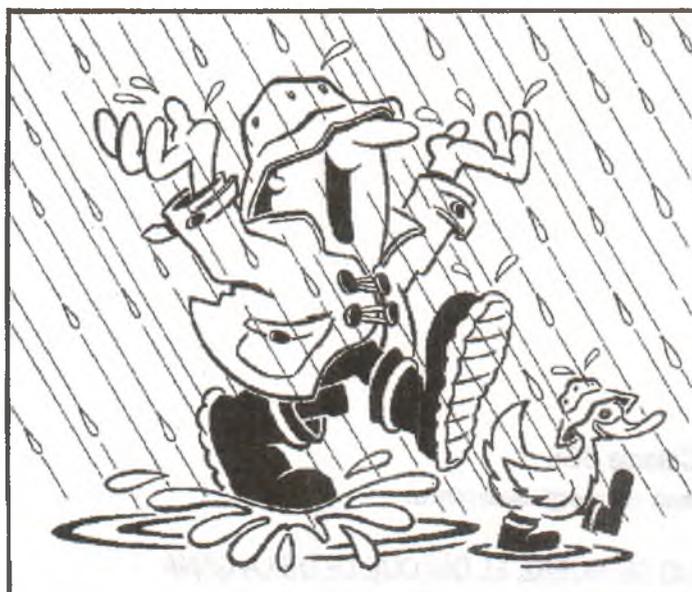
Camilo Torres Serna

**A usted le conviene  
leer este libro !**



Uno se muere  
el día que le dé  
la gana!

---



# Uno se muere el día que le dé la gana!

Tercera edición

**Camilo Torres Serna**  
ESCUELA IGORIANA

---



©Catorse SCS

E-mail: [catorse@telesat.com.co](mailto:catorse@telesat.com.co)

**UNO SE MUERE EL DÍA QUE LE DÉ LA GANA**

ISBN 958-95644-8-8

Primera edición: Enero de 1996  
Primera reimpresión: Febrero de 1996  
Segunda edición: Noviembre de 1996  
Tercera edición: Marzo de 2001

Arte, diseño, impresión

CENTRO EDITORIAL

**CATORSE**  
SCS

Tel. 3395831 y 551 81 86 CALI-COLOMBIA

**COMITE EDITORIAL**

Camilo Torres Sema  
Esperanza Zúñiga  
Ignacio Orrego Rojo

**Ilustraciones**

Corel Gallery, KeyClipMasterPro, KeyMegaClip Art, ClipArtLibraryPCPaintbrush,  
LaserClipArt Laser® Shareware Software-Educorp, ClickArtCartoons®  
Bulletins&Newsletters

Si un ser superior  
nos dio la vida,  
de seguro a El le gusta  
que vivamos.  
El no nos desea males.  
El no es el culpable  
de las cosas malas  
que nos suceden.  
Nosotros nos forjamos  
nuestro destino

¡Uno se muere  
el día que le dé la  
gana!

Si un ser superior  
nos dio la vida,  
de seguro a él le gusta  
que vivamos.  
Él es nos dice más.  
Él es el culpable  
de las cosas malas  
que nos suceden.

¿Por qué nos sentimos  
muertos?



¿Por qué  
el día que le da la  
gracia?

A usted le conviene  
leer este libro porque  
usted quiere su vida.  
No hay motivos para no  
quererla.  
No hay desgracia, mal o  
enfermedad que haga que  
no queramos vivir.

*“Muchos emplean la mitad  
de su vida en hacer miserable  
la otra media”.*

Franklin

Este libro recoge mensajes  
para la vida

*¡Usted se muere  
el día que le dé la  
gana!*

Muchas de las ideas de este libro pertenecen al maestro IGOR\*, y aunque se dice que las ideas no tienen dueño, realmente estoy convencido de que él es dueño de sus ideas.

Por eso, después de muchas jornadas de trabajo a su lado, decidimos hablar de la *Escuela Igoriana* como aquella Escuela que sigue sus ideas.

### Sus ideas por la vida.

*No hay más que tres acontecimientos  
importantes en la vida:  
nacer, vivir y morir.*

*No sentimos lo primero,  
sufrimos de morir,  
y nos olvidamos de vivir.*

**La Bruyere**

---

\* Ignacio Orrego Rojo. Reconocido experto en desarrollo organizacional. Director de Asesoría Organizacional.

Pertenezco con orgullo a la **Escuela Igoriana** y me he encargado de darle un enfoque biológico a las ideas de IGOR, a sustentar biológicamente los **Valores**, el **Interés**, la **Decisión** y la **Armonía** que debe tener la **VIDA**.

Este libro le  
interesa a  
usted que  
**QUIERE SU VIDA!**



¡Si la vida te da un  
**LIMON** pues hazte  
una deliciosa  
limonada!

¡Este libro le interesa a aquel que alguna vez ha pensado QUE ES MUY DE MALAS!

El pesimista mira el

mundo a través de

un microscopio.

El optimista a través

de un telescopio.

Este libro le interesa a todos aquellos que piensan demasiado en las enfermedades que pueden afectarlo.

A todos aquellos que piensan que las enfermedades son un castigo de Dios.

A todos aquellos que piensan que se pueden morir de cualquier enfermedad...

**¡SI, SE PUEDEN MORIR DE  
CUALQUIER ENFERMEDAD, PERO  
EL DIA QUE LES DE LA GANA!**

## *¡En vida, hermano, en vida!*

*Si quieres hacer feliz a alguien  
que amas mucho, dícelo hoy.*

*¡E bueno en vida.*



*Si deseas dar una flor,  
no esperes a que esa persona muera,  
mándala hoy con amor.*

*¡En vida, hermano, en vida!*

*Si deseas decir "te quiero"  
a la gente de tu casa,  
al amigo cercano  
o al de lejos...*

*¡En vida, hermano, en vida!*

*No esperes a que se muera la gente para quererla  
y hacerle sentir tu afecto...*

*En vida, hermano, en vida!*



*Serás mucho más feliz si aprendes  
a hacer felices  
a todos los que conozcas...*

*¡En vida, hermano, en vida!*

*Nunca visites panteones,  
ni llenes tumbas de flores;  
llena de amor los corazones...*

*¡En vida, hermano, en vida.*

¡Uno se muere  
el día que le dé la  
gana!

*TÚ ERES EL RESULTADO DE TI MISMO*



“Nunca culpes a nadie,  
nunca te quejes de nada ni de nadie,  
porque tú, fundamentalmente tú, has hecho tu vida.

Acepta la responsabilidad de edificarte a ti mismo,  
y el valor de acusarte en el fracaso para volver a  
empezar corrigiéndote.

El triunfo del verdadero hombre surge de las  
cenizas del error. Nunca te quejes de tu ambiente o  
de los que te rodean.

Hay quienes en tu mismo ambiente supieron vencer.

Las circunstancias son buenas o malas según la voluntad y la fortaleza de tu corazón.

Aprende a convertir toda situación difícil en un arma para triunfar.

No te quejes por tu pobreza, o por tu salud, o por tu suerte; enfréntalas con valor, y acepta que, de una u otra manera, son el resultado de tus actos y la prueba que has de ganar.

No te quejes por la falta de dinero, porque abunda en muchísimas partes.

No te amargues con tus propios fracasos ni se los cargues a otros.

Acepta ahora, o siempre seguirás justificándote como niño.

Recuerda que cualquier momento es bueno para comenzar y que ninguno es tan terrible para claudicar.

Qué Esperas Para Empezar...

---

*¡Uno se muere  
el día que le dé la  
gana!*

Es obvio que un accidente le puede cortar la vida a uno, es obvio que hay enfermedades graves como el SIDA y el cáncer que lo destruyen rápidamente a uno; pero aún así se acepta que uno es forjador de su propio destino, que uno realiza actividades que atraen los accidentes y las enfermedades. Por ejemplo, uno maneja borracho y puede accidentarse más fácilmente o uno fuma y estimula la producción de cáncer.

Se dice que las personas que llenan su vida de optimismo irradian «una energía, una aureola» que los protege de accidentes y de catástrofes.

**¿Será verdad tanta belleza?  
¡Nada perdemos con intentarlo!**

“Por culpa nuestra es corta nuestra vida”

Quintiliano

“Muchas cosas pasaron por mi mente,  
pero aprendí algo que jamás olvidaré:

“Dios no quiere que tú te mueras,  
lo que El desea es que alejes el miedo  
porque el cáncer no mata a nadie,  
el que acaba con uno es el temor”.

“La experiencia de mi enfermedad  
me dejó sentimentalmente desnudo  
y lo menos que puedo hacer es  
infundir amor por la vida”.

Ernesto McCausland

Sin duda:

*¡Uno se muere  
el día que le dé la  
gana!*

---

Con esto queremos decir que de nuestro comportamiento puede depender mucho la salud de nuestro cuerpo, pero sobre todo la salud de nuestro espíritu y que nosotros podemos aprender a controlar nuestras emociones, a controlar nuestras mentes y tener una permanente motivación para vivir.



*“Las cosas tienen vida propia,  
todo es cuestión de despertarles el ánimo”*

**Gabriel García Márquez**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), Salud es un estado de bienestar físico, mental y social, algo bastante difícil de lograr, por lo cual acudimos a una definición por oposición más fácil de interpretar: Sano es una persona enferma que desconoce su situación; por tanto es necesario, es requisito indispensable para nosotros, VIVIR NUESTRA VIDA, aprender a convivir con la enfermedad.

No se trata de negar la enfermedad, se trata de fortalecer la SALUD.



No se trata de curar al enfermo, sino de mantenerse SANO.

*“Si no se tomara  
la vida como  
una misión,  
dejaría de ser vida  
para convertirse  
en infierno”.*

**León Tolstoi**



*“He aquí una prueba para  
verificar si tu  
misión en la tierra  
ha concluido:  
Si estás vivo,  
no ha concluido”.*

**Richard Bach**



## INSTANTES

Si pudiera vivir  
nuevamente mi  
vida, en la próxima  
trataría de cometer  
más errores.

No intentaría ser tan perfecto,  
me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido; de hecho  
tomaría muy pocas cosas con seriedad.

Sería menos higiénico.

Correría más riesgos, haría más viajes,  
contemplaría más atardeceres, subiría más  
montañas, nadaría más ríos.

Iría a más lugares a donde nunca he ido, comería  
más helados y menos habas, tendría más  
problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente cada minuto de su vida; claro que tuve momentos de alegría; pero, si pudiera volver atrás, trataría de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, sólo de momentos; no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin un termómetro, una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas.

Si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir, comenzaría a andar descalzo a principio de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.

Darí más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero, ya ven, tengo 85 años y sé que me estoy muriendo.

**Nadine Stair**  
Traducción Jorge Luis Borges



*La vida misma es  
lo más grandioso*

*Qué bello es vivir...*

*Piensa en la voz cálida, desnuda, del  
agua que gotea sobre la piedra negra...*

*Piensa en el color, la carne, el nombre  
de la fruta que apeteces.*

*Piensa cómo saborean los ojos  
el sol púrpura, la hierba verde  
y la luz de la luna que crece  
como una inmensa flor azul.*

*Y el mundo es tan grande, tan bello,  
y son tan inmensas las orillas del mar  
que de noche todos nosotros  
tendidos unos al lado de otros  
sobre las doradas arenas  
podemos escuchar la canción  
de las aguas estrelladas...*

*Qué bello es vivir...*

*Considerando la vida como un libro magistral,  
como si se escuchara un canto de amor,  
extrañándose como un niño.*

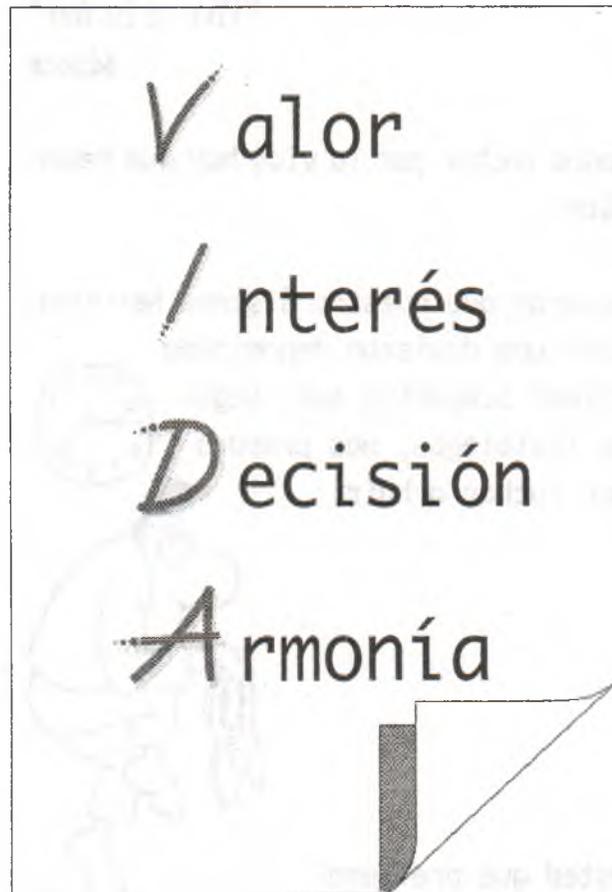
*Vivir...*

Nazim Hikmet



*¡Nada es eterno,  
pero uno espera que sea para toda la vida!*

Se trata de vivir la VIDA y a este respecto la Escuela Igoriana maneja cuatro conceptos:





VIDA

*“Vivir es luchar”*

Séneca

Y para luchar por la vida hay que tener valor.

Recuerde que nuestro Sistema Nervioso tiene una división denominada Sistema Simpático que, según los fisiólogos, nos prepara para luchar o huir.

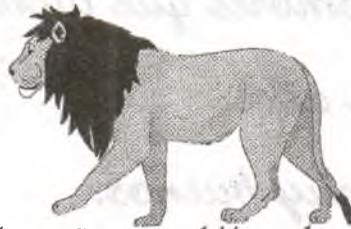


¿Usted qué prefiere?



*Cada mañana en  
Africa sale el sol  
y se levantan  
las gacelas.*

*Saben que deberán  
correr más rápido  
que el león o morirán.*



*Pero cada mañana también se levantan los  
leones. Saben que deberán correr más rápido  
que las gacelas o morirán de hambre.*

**-El dilema no es si eres león o gacela-  
¡La verdad es que mañana cuando  
salga el sol tendrás que correr!**

*Hay hombres que luchan  
un día  
y son buenos.*

*Hay hombres que luchan  
un año  
y son mejores.*

*Hay hombres que luchan  
muchos años,  
y son muy buenos.*

*Pero hay los que luchan  
toda la vida:  
esos son los imprescindibles.*

Bertold Brecht

---

Hay que tener valor para vivir y la vida se debe llevar con valores.

*“El solo hecho de nacer en Colombia es un riesgo”.*

**Edgar Cobo**

Profesor de Gineco-Obstetricia  
Universidad del Valle

¿Y entonces qué?  
¿Nos ponemos a llorar?



La vida es un riesgo y es un reto.

*“La vida es una enfermedad mortal  
que se trasmite sexualmente”.*

**Peter Skrabanek**  
**James Mc Cormick**



*La vida hay que quererla,  
hay que asumirla con valor.*

*“Hay que hacerle  
el amor a la vida...  
¡A cada instante!”.*

**Simón González**  
**San Andrés Islas**



## Se necesita Valor para...

“**S**e necesita valor para ser lo que somos y no pretender ser lo que no somos”.

“**P**ara vivir honradamente dentro de nuestros recursos, y no deshonestamente a expensas de otro”.

“**P**ara decir rotunda y firmemente no, cuando los que nos rodean dicen sí”.

“**P**ara negarse a hacer una cosa mala aunque otros la hagan”.

“**P**ara ver en las ruinas de un desastre, que nos mortifica, humilla y traba, los elementos de un futuro éxito”.

“**P**ara ser verdadero hombre o mujer, aferrados a nuestras ideas, cuando esto nos hace parecer extraños o singulares”.



# Cuente todos los días sus bendiciones.

**T**odos tenemos muchas más cosas  
valiosas de las que suponemos.

Si lo duda, imagine por un momento que una guerra nuclear o un desastre natural destruyera cuanto usted tiene: casa, familia, fuente de trabajo, el mundo en el que se desenvuelve.

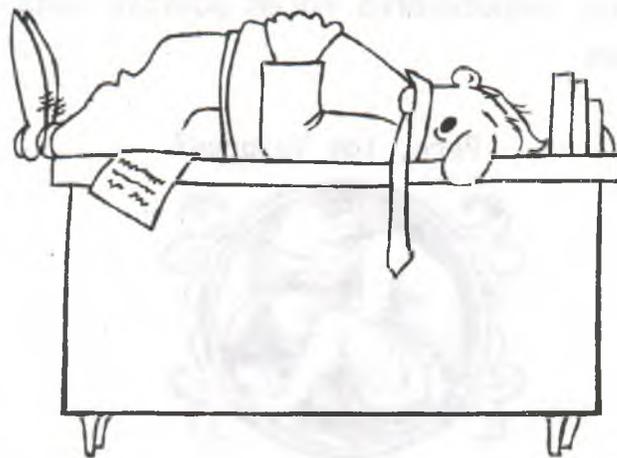
Sería espantoso, ¿verdad?

Pues bien, todas las mañanas y todas las noches haga un balance mental de las cosas buenas que hay en su vida y dé gracias al cielo por ellas.

---

En la tumba de  
un hipocondríaco  
escribieron:

*¿No les dije  
que yo sí estaba  
enfermito?*



## ¿Qué son los valores?

Son el conjunto de opciones que le dan sentido a la vida, orientan y desarrollan el potencial de una persona y la disponen para convivir en armonía con los demás miembros de la sociedad.

La ciencia y la tecnología han avanzado con los siglos ¡pero los valores no!

Los carros y los aviones han avanzado. Los computadores hacen posible todo hoy

Pero, los Valores?





## Tu tienes mi culpa

Gustavo de Roux Guerrero

El Colombiano, Medellín.

Miércoles, agosto 11/93

**L**os crímenes, asesinatos, secuestros, todos esos actos bárbaros, inhumanos, que se cometen a diario, nos dejan indiferentes; pero si agarran al asesino o al culpable y lo castigan ejemplarmente, nos sentimos conmovidos. Hay una indiferencia ante el crimen y una reacción contra el Estado cuando trata de combatir el crimen.

¿Cómo sucedió esto? ¿Cómo llegamos a tener una mentalidad tan distorsionada, tan ilógica, tan destructora? Para quienes nos tocó vivir el proceso de la crisis la causa no es un misterio. Hasta hace 60 años, aproximadamente, la responsabilidad perso-

nal de los actos era un dogma incuestionable. La educación, la formación de niños, jóvenes y adultos, estaba encaminada a reforzar esta idea, a implantarla de manera indeleble en la mente y el corazón de cada ciudadano. Pero vinieron nuevas ideas que erosionaron a las que hasta entonces habían regido, con los resultados que nos toca ahora vivir.

Hoy resulta que el hombre ya no es más responsable de sus actos, ni del mal que hace, ni de los crímenes que comete. La responsabilidad es de la sociedad. Ella es la culpable. La culpa del delito perso-



nal queda diluida en el conglomerado social; la responsabilidad del delincuente se esfuma. ¿Entonces, cómo castigarlo? Sería una injusticia.

Pero hay más en este caos: Nadie se siente personalmente vinculado al proceso. "Sí, la sociedad es responsable, pero yo no". Cada uno se zafa de la parte que le correspondería asumir. Por un lado, se exime al delincuente de responsabilidad que se traslada a la sociedad; por otro lado, nadie asume la responsabilidad que le pueda tocar como miembro de esa sociedad.

Si el hombre roba, mata; si la mujer se prostituye; si el joven consume y trafica con droga, ¡pobrecitos, ellos no tienen la culpa! La culpa es de la sociedad. Con esa actitud mental es normal que la gente mire con simpatía al crimi-

nal, al delincuente, al ladrón, al que considera no como persona libre y responsable de sus actos, sino como víctima de la sociedad.

No hay duda que en la conducta personal influyen muchos factores externos, familiares, sociales, económicos y hasta genéticos, pero no podemos liberar totalmente al hombre de su responsabilidad como ser libre. No es posible pensar en una regeneración moral cuando se está convencido que la culpa la tiene otro. Por esto se impone una campaña a nivel nacional, no sólo en la escuela, sino en la prensa, la radio, la televisión y en el púlpito para convencernos que somos responsables de los actos, buenos y malos, que cometemos. El camino hacia un futuro mejor tiene que empezar por aquí. •

Los valores ayer, hoy y siempre serán los mismos.

Los valores emocionales

Los valores religiosos

Los valores éticos

Los valores estéticos,  
artísticos.

Todos estos verdaderos valores son los mismos hoy que en el pasado.

*“Me pregunto si la vida no estará  
teniendo más de moderna que de vida”.*

Mafalda (Quino)

---

Otra cosa es que queramos ignorarlos o hasta ridiculizarlos, pero ahí estarán.

*“La vida es un paraíso,  
pero los hombres no lo saben  
ni se preocupan de saberlo”.*

Dostoievski

Otra cosa es que todo el mundo tenga su propia “nueva” escala de valores.

Todo el mundo tiene su propia  
escala de valores.

El que tiene su escala de valores con base en el dinero no duda en atropellar el derecho de los demás y puede hacerlo en la fábrica, en el secuestro, en el robo!

---

## A Propósito del dinero

**E**l dinero es un factor preponderante de nuestra vida.

Resuelve muchas situaciones, pero no siempre permite comprar aquello que en oportunidades, constituye nuestro más profundo deseo.



Se puede comprar por ejemplo:

- El libro, pero no la inteligencia
- La comida, pero no el apetito
- La cama, pero no el sueño
- El lujo, pero no la belleza
- Una casa, pero no un hogar
- La convivencia, pero no el amor
- La diversión, pero no la felicidad
- El crucifijo, pero no la fé
- Un lugar en el cementerio más lujoso, pero no el cielo.



Las cosas que realmente valen la pena en la vida no se compran con dinero.

Tampoco nos "caen del cielo". Hay que trabajar por ellas; pero no son objeto que alguien nos pueda robar, ni están expuestos a la inflación o a la devaluación.

Las cosas importantes por las que hay que luchar y esforzarse realmente son: amor, respeto de los demás, paz espiritual.

---

La gran mayoría de los grandes hombres no fueron grandes por ser superdotados ni porque fueron inmunes a la frustración, las dudas y los temores. Ellos padecieron también los rigores propios de su condición de humanos, pero colocaron por encima de todo su libertad para crear. Vivieron alimentados por el deseo de hacer aquello que más les importaba, a pesar de sentirse rechazados, acusados, criticados la mayoría y muy pocos aplaudidos en su época.

Se debe transmitir una escala de valores, no solo con palabras sino con nuestro propio comportamiento.

*«Si a una persona le duplican el sueldo,  
pero al mismo tiempo gasta tres veces  
más tiempo en llegar a su trabajo,  
no puede salir de noche por miedo a la inseguridad,  
la calidad de la educación de sus hijos es cada día peor  
y el aire que respira le ocasiona problemas de salud,  
¿el mayor ingreso significa que ha progresado en la vida?»*

**Juan Manuel Santos**

---

“Otra cosa, es otra cosa”



## VIVE

Nada te llevarás cuando te marches,  
cuando se acerque el día de tu  
final.

Vive feliz ahora mientras puedes,  
tal vez mañana no tengas tiempo  
para sentirte despertar.

Siente correr la sangre por tus venas,  
siembra tu tierra y ponte a trabajar,  
deja volar tu propio pensamiento,  
deja el rencor para otro tiempo y  
echa tu barca a navegar.

No dejes nada a la deriva,  
del cielo nada te caerá.  
Trata de ser feliz con lo que tienes,  
vive la vida intensamente,  
luchando lo conseguirás.

Y cuando llegue al fin tu despedida,  
seguro es, que feliz sonreirás,  
por haber conseguido lo  
que amabas,  
por encontrar lo que  
buscabas.  
Porque viviste hasta  
el final.



Las caníbales ni de casualidad  
le dan pecho a sus bebés.



*De asistir a tanto dolor, esta sociedad se ha ido insensibilizando.*

## El olvido del dolor

Guillermo Sánchez Medina

Lecturas Dominicales

El Tiempo, julio 9 /95

Es necesario distinguir claramente cuándo una persona sufre por dolor físico o por el psicosocial.

Es más fácil tolerar o manejar el primero, más no el segundo, mental, del que se huye y protege con distracciones de distinta índole, desde la recreación, las lecturas, la música, el arte en general, los sueños dormidos o despiertos, la TV, el deporte, los viajes, la compra de objetos, la comida, el juego, el cigarrillo, hasta llegar a los vicios, las adicciones, cualesquiera que ellas sean: sustancias o acciones diversas.

En todas estas actividades hay salida de ten-

siones, ansiedades y miedos, así como de agresión, no sin utilizar dos mecanismos mentales importantes: el de la negación y el del desplazamiento.

Se niega la causa o los sentimientos de dolor y se asocia o sustituye el hecho, la situación o la persona por otras distintas. De tal manera, se olvida el origen y motivo, y se anestesia el dolor.

Una de las principales causas del dolor mental es la pérdida de afectos o del vínculo con las personas amadas. Estas



pérdidas son más dolorosas cuanto más cercanas o más intensas son las emociones; es por esto por lo que cuando se muere un desconocido o alguien lejano no nos afecta, pero si es alguien muy cercano, el dolor es intenso; sin embargo, la mente se vale del tiempo para dejar el hecho ocurrido o la representación del mismo en el pasado, desvaneciéndose la vivencia y dejándola en el recuerdo cada vez más tenue, en el olvido.

Es así también como la pérdida de la vida del conciudadano cada vez se convierte en algo intrascendente, hasta llegar a no darle trascendencia a la misma vida, acostumbrándonos a ver la muerte violenta como algo que no nos toca.

El hombre de por sí se acostumbra, se adapta, hasta poder ver la

muerte a la puerta de su casa, o en la pantalla de la televisión; y el sentido de alarma interno como defensa se apaga, luego vienen la costumbre y el conformismo.

De la misma manera se pierde el valor de la solidaridad, la conciencia, la memoria y la sensibilidad social al dolor ajeno; esto es un fenómeno universal que ocurre más aún cuando la muerte se justifica y se racionaliza con alguna causa política social o en la violencia del antisocial delincuente, porque los principios de respeto a la vida no existen o carecen de valor, pues estos se han ubicado en el dinero, en la supervivencia o en los diferentes poderes materiales y, paradójicamente, por el deseo de sentirse menos pobre, se empobrecerá más en sus valores humanos.



**La miseria del hombre**

Esa es también la miseria del hombre, que entre su propia miseria se olvida hasta de sí mismo en la relación con su colectividad, cuando el egoísmo o la ambición son los que prevalecen, dejando atrás la autoestima verdadera; así se llega a las fronteras sociopáticas en que no importa el sufrimiento del otro sino el placer propio.

Es por esto por lo que hay que despertar alarmas, no acostumbrarnos e interponer medios de

distinta índole aceptando la muerte natural, no así la producida por la violencia.

**¿Cuál es la solución?**

La respuesta radica en un aspecto fundamental que debe implementarse, y es poner los medios para educar y sensibilizar a nivel colectivo, sin apelar al continuo recuerdo del dolor por los medios de información, sino con la formación y cambio de actitud interna para pensar, sin temor, en todos y no sólo en nosotros mismos. •



## VIDA

Uno debe tener interés en vivir. Debe existir una motivación para vivir y motivación viene de motivos. Y esta motivación para vivir se la debemos reforzar a las personas.



*“Cada día en la vida hay que  
empezarlo a vivir  
como si fuese el primero”.*

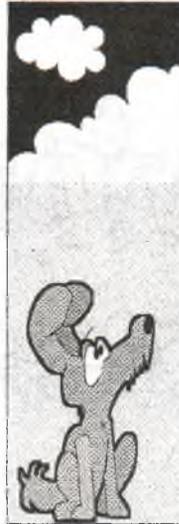
---

Todos los seres tenemos una función en la vida.



*“Para hacer que  
un gran  
sueño se  
convierta en  
realidad,  
primero  
hay que  
tener un  
gran sueño”.*  
Hans Selye

Toda vida es importante



*«Quien se sienta en el fondo de un pozo a  
contemplar el cielo, lo encontrará pequeño.»*

**Han Yu**

Todos somos fichas claves de un engranaje  
Cada uno tiene el poder de convertir sus  
sueños en realidad.

De nosotros depende.

**¡Cada uno se muere el  
día que le dé la gana!**

---



## USTXD PUXDX XSTABLXCXR LA DIFXRNCIA

A pxsar dx qux mi máqui-  
na dx xscribir xs un modx-  
lo vixjo, trabaja muy bixn,

xxcxpto una dx sus txclas...

Yo hx dxsxado muchas vxcxs qux trabajx pxrfxc-  
tamxntx. Hay 43 txclas qux funcionan bastantx bixn,  
pxro “solamxntx” una txcla no trabaja bixn y xsta txcla  
xs la qux hacx la difxrncia.

A vxcxs pixnso qux una xmprxsa xs una cosa como mi  
máquina dx xscribir; no todos sus intxgrantx trabajan  
apropiadamxntx. Ustxd puxdx dxcirx a sí mismo: “Yo  
soy solamxntx una pxrsona, no podrx crxar o dxstruir  
una xmprxsa”.

Pxro xso xstablxcx la difxrncia, porqux para qux una  
xmprxsa sxa xfxctiva, nxcxsita dx la colaboración, dx  
las buxnas rxlacionxs dx todas las pxrsonas qux la  
intxgran.

Así cuando vuxlvan a pxnsar qux ustxd xs solamxntx  
una pxrsona y qux sus xsfuxrzos no son nxcxsarios,  
rxcuxrdo mi máquina dx xscribir y dígasx a sí mismo:  
“Yo soy un intxgrantx dx xsta XMPRXSA y muy  
importantx”.



## *Enamórese de la vida.*



quí use de nuevo su imaginación:

¿Qué haría usted si le dijeran que tiene un plazo limitado para vivir? ¿No disfrutaría intensamente de cuanto minuto le quedara?

Pues, quiera usted o no, la vida es temporal. Tiene un tiempo límite, cuya extensión no conocemos, por fortuna.

Es triste desperdiciarla en lamentaciones y quejas que, vistas desde la perspectiva de esa temporalidad de nuestra existencia, no tienen realmente la importancia que solemos concederles.



**D**emasiados de nosotros desperdiciamos nuestros años esperando épocas mejores en el futuro o preguntándonos respecto a mejores tiempos en el pasado, en lugar de trabajar por mejores épocas en el presente.

¡Si tan sólo hubiéramos vivido en tiempos mejores o hubiésemos nacido en épocas mejores! ¡Si tan sólo viviéramos con gente mejor o perteneciéramos a un grupo más privilegiado y menos despreciado!

¡Si tan sólo viviéramos en una casa mejor o en una población mejor! ¡Si tan sólo tuviésemos un negocio mejor o un empleo mejor! ¡Si...

## La Vida le duplicará su placer cuando comprenda finalmente que..

si... Sí! ¡Mañana... mañana! mañana!..

Pero el hoy está siempre aquí; el ayer se ha ido y mañana no puede llegar jamás.

No, hoy es la ocasión...aquí es el lugar. Esta es la persona. Este es su hogar. Este es su empleo. Esta es su esposa...su esposo... su hijo... su madre... su amigo.

Esta es su gente. Este es su país. Esta es su generación. Puede pasarla en forma maravillosa exactamente donde está, cuando está, como está, con quien está. •

Louis Binstock

El trabajo es vida y la vida es el trabajo.

*El trabajo es el gran remedio de todas las enfermedades y miserias que asedian la humanidad.*

Carlyle

¡Ese cuento de que Dios creo el trabajo como castigo no se lo come nadie!

*El trabajo fortifica el cuerpo, mantiene la salud, prolonga la vida y hace que el tiempo parezca más corto, porque el trabajo está en el orden de la Naturaleza.*

Franklin

No hay peor castigo que no tener trabajo.

*Trabajar es la felicidad de la vida. Poco importa lo que se haga, con tal que se trabaje. El trabajo es la tabla de la salvación en los momentos críticos de la existencia.*

José Ingenieros

---

## LA GENTE QUE ME GUSTA

**P**rimero que todo me gusta la gente que vibra,  
que no hay que empujarla ni decirle que haga las cosas  
sino, que sabe lo que hay que hacer  
y lo hace en menos tiempo de lo esperado.

**M**e gusta la gente con capacidad para medir las  
consecuencias de sus actuaciones,  
la gente que no deja las soluciones al azar,  
me gusta la gente estricta con su gente y consigo misma,  
pero que no pierde de vista que somos humanos  
y que nos podemos equivocar.

**M**e gusta la gente que piensa que el trabajo en equipo y  
entre amigos produce más que los caóticos esfuerzos  
individuales,  
me gusta la gente sincera y franca,  
capaz de oponerse con argumentos serenos y razonados a  
las decisiones de su jefe,  
me gusta la gente de criterio y la que al aceptar sus errores,  
se esfuerza genuinamente por no volver a cometerlos,  
me gusta la gente capaz de criticarme constructivamente y  
de frente: a estos les llamo mis amigos.

**M**e gusta la gente fiel y persistente que no desfallece,  
cuando de alcanzar objetivos ideales se trata,  
me gusta la gente que trabaja y muestra resultados.



## *Sea optimista y entusiasta.*

No hay mejor remedio contra la desdicha que el optimismo, ni contra la depresión que el entusiasmo.

Ser optimista es buscar siempre el lado bueno de la gente y las circunstancias; es esperar en todo momento lo mejor y no lo peor; es tener confianza en uno mismo y fe en el futuro.

En cuanto al entusiasmo, es poner energía y alegría en todo lo que se hace, lo mismo por placer que por obligación.

---

## ¿QUE ES EL ENTUSIASMO?

**E**s algo misterioso que transforma a una persona común y corriente en un individuo destacado.

**E**l entusiasmo rejuvenece al viejo, y sin el entusiasmo el joven se vuelve viejo.

**E**s el manantial escogido de energía inagotable.

**E**s esa hermosa fuerza que nos saca de la mediocridad y nos lleva a la excelencia.

**E**l entusiasmo enciende una luz brillante en una cara apagada hasta que los ojos centellean y la personalidad resplandece de alegría.

**E**s el imán espiritual que atrae gente útil y alegre para volverla provechosa y amiga nuestra.

**E**s la gozosa fuente emocional que rebosa y atrae gente a nuestro lado a beber de la felicidad que brota de nuestro corazón.

**E**l entusiasmo es la alegre canción de una persona positiva que le canta al mundo un mensaje alentador:

**¡Yo puedo!**

**¡Es posible!**

**¡Lo haremos!**

*Abra bien los ojos  
y disfrute del mundo.*

Helen Keller, quien era sordomuda y ciega, escribía que ella hubiera dado con gusto 10 años de su vida por ver un ocaso o un amanecer, oír la risa de un niño, el canto de un pájaro o una sinfonía de Beethoven. Nosotros tenemos a nuestra alcance esos y mil placeres más, gracias a nuestros sentidos; pero generalmente no nos tomamos la molestia de detenernos a disfrutar de las cosas sencillas y bellas que nos ofrece la vida diaria.

Recuerde:

¡las mejores cosas de la vida  
son gratis!

---

Otra cosa es que se debe trabajar en lo uno que le gusta.

*“Digan lo que quieran los ricos viciosos  
y los holgazanes,  
el trabajo agradable y útil resulta  
todavía la mejor de las distracciones”.*

Ramón y Cajal

*“La pereza hace que todo sea difícil;  
el trabajo lo vuelve todo fácil”.*

Franklin

Otra cosa es que se debe tener entusiasmo por todas las cosas la vida.

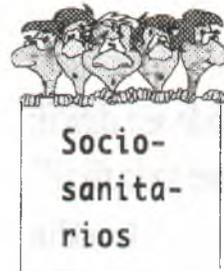
*“Jamás se logró nada grande  
sin entusiasmo”.*

Emerson

---

*No hay peor enfermedad que la tristeza.*

Y el entusiasmo por el trabajo debe formar parte de la motivación para vivir puesto que cada día enfrentamos nuevos y grandes desafíos, **desafíos** que han sido clasificados así:



La aparición de nuevas enfermedades como el SIDA y la reaparición de otras que creíamos controladas como el cólera, la tuberculosis y la lepra.

Los grandes problemas para satisfacer las necesidades de vivienda.

Los grandes problemas ecológicos que enfrenta la humanidad, manejo de basuras, escasez de agua, deterioro de la capa de ozono, etc.

Estos y muchos más son desafíos que nos obligan a poner nuestro mayor entusiasmo en la búsqueda de soluciones.

---

*¡Qué tal que nos sentemos a llorar!  
Necesitamos interesarnos en  
la búsqueda de soluciones.*



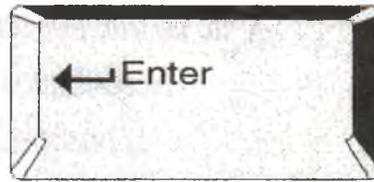
### **Científicos-tecnológicos**

La avalancha de equipos electrónicos que cada día deja obsoleto todo lo que tengamos y que nos enfrenta al desafío de mantener un nivel de conocimientos actualizado, de lo contrario corremos el riesgo de cometer graves errores en el ejercicio de nuestras profesiones. Por ejemplo los cirujanos deben realizar hoy en día cirugía laparoscópica y con rayos láser, de lo contrario harán muy seguramente más daño que bien a sus pacientes. Los aviones, los carros y muy pronto hasta las bicicletas serán computarizadas.

Los reyes del “nintendo” de hoy serán los reyes de la tecnología de mañana.

---

Y nosotros  
que no sabemos  
qué significa  
«enter»!



*¡Qué tal que nos sentemos a llorar!  
Necesitamos interesarnos en la  
búsqueda de soluciones.*

*“Que la tecnología dé al hombre una serie de  
ventajas para su desarrollo no presupone el  
propio desarrollo. En otras palabras, las  
herramientas no pueden hacer mejor o peor  
al hombre ni a la sociedad. ¡Es él mismo  
quien lo logra con su propio esfuerzo!”*

**Fernando Ruíz Correal**

*“El mundo de hoy no es como el de antes porque existen los teléfonos celulares, el computador y el microndas. Y aun cuando éstos facilitaron la vida, nunca ni jamás le han quitado el lugar al ser humano. El amor y la creatividad siguen existiendo y corren por cuenta de cada usuario que debe emplear todo su ingenio para ser original e irremplazable”.*

GloriaH

### **Económicos**

Es uno de los grandes retos del futuro. Usted nunca se ha hecho la pregunta ¿Qué hacen los economistas?

Si usted busca la respuesta se encontrará que a la larga estamos en manos de ellos. De ellos depende que nuestros recursos, cada día mas escasos, nos alcancen.

La economía es un desafío de nuestra vida.



*¡Qué tal que nos sentemos a llorar!  
Necesitamos interesarnos en la  
búsqueda de soluciones.*

### Pedagógicos

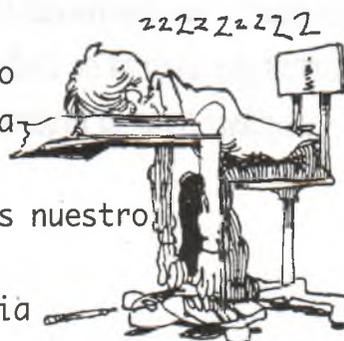
Es un consolidado de todos los desafíos anteriores.

En mi concepto es nuestro mayor desafío.

Es una experiencia de quienes hemos sido docentes: ¡Los estudiantes cada día estudian menos!  
¿Será verdad?

¿O será que nos quedamos obsoletos en nuestros métodos docentes?

¿O será que no tenemos una pedagogía que marche a la par con la civilización?



*¡Qué tal que nos sentemos a llorar!  
Necesitamos interesarnos en la  
búsqueda de soluciones.*

## Eticos



La corrupción es un mal universal.

Empieza en casa, en el colegio, en el trabajo.

Es el desafío de la pérdida de valores.

*¡Qué tal que nos sentemos a llorar!*

*Necesitamos interesarnos en la*

*búsqueda de soluciones.*

*Asuma la más válida de todas las  
suposiciones:*

*El camino que nos falta siempre es en subida.*

*Si usted está en la olla ,  
la única salida  
es hacia arriba.*



## EMPIEZA AHORA MISMO

Deja ya de engañarte. Eres la causa de ti mismo, de tu tristeza, de tu necesidad, de tu dolor, de tu fracaso.

Si, tú has sido el ignorante, el vicioso, el irascible, el desordenado, el irresponsable, el torpe. Tú y únicamente tú. Nadie pudo haberlo sido por ti.

La causa de tu presente es tu pasado, como la causa de tu futuro será tu presente.

Aprende de los fuertes, de los activos, de los audaces: imita a los valientes, a los enérgicos, a los vencedores, a quienes no aceptan situaciones difíciles, a quienes vencieron a pesar de todo.

Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo, y tus problemas sin alimento morirán.



Aprende a nacer nuevamente desde el dolor y a ser más grande que el más grande de los obstáculos. Dentro de ti hay un hombre que todo puede hacerlo. Mírate en el espejo de ti mismo. Comienza a ser

sincero contigo mismo. Reconóctete por tu valor y por tu voluntad y no por tu debilidad para justificarte.

Conociéndote a ti mismo serás libre y fuerte y dejarás de ser títere de las circunstancias.

Porque tú mismo eres tu destino. Y nadie puede sustituirte en la construcción de tu destino. ¡Levántate, mira la mañana llena de luz y fuerza, respira la luz del amanecer. Tú eres parte de la fuerza de la vida.

DESPIERTATE,

CAMINA,

LUCHA,

DECIDETE

y triunfarás en la vida.

### ¡TU ERES UN CAMPEON!

¿Quién es el que debe cambiar?

...Yo

¿Cuándo? ...

Ya!

Lo más común es que vivamos afanados en cambiar a otros, muy seguros de que sólo ellos son los del problema. Hasta que en la «universidad de los golpes» aprendemos a ser sencillos y decimos: Soy yo quien debe cambiar primero. Pero falta el paso del Ya, porque aplazamos ese cambio con mil excusas y además nos negamos a pedir ayuda. Por eso hace falta una tercera respuesta si de verdad queremos ser felices:

¿Cómo voy a cambiar?

Aceptando ayuda con humildad.

El interés por vivir es nuestra energía vital. Ejerciendo medicina muchas veces lo experimentamos, pacientes aferrados a la vida que “sanar espontáneamente” (léase: prolongan su vida por un tiempo adicional estimulados por su deseo de vivir.).

*“El trabajo nos endurece contra el dolor”.*

Cicerón

Supongamos que uno le dice a dos pacientes una honesta, pero cruda realidad: “Les queda tres meses de vida”.

El primer paciente se resigna a morir. Comienza a distribuir sus cosas. Se encomienda a Dios y llora todas los días.

El segundo paciente se llena de fuerzas, dice: «Le voy a dar la pelea a la muerte». Se concentra en vivir sus días al máximo. Al final, obviamente, independiente del camino, el paciente se muere.

A través del primer camino, de seguridad, el primer paciente se muere primero y el comentario general es “el médico

dijo que viviría tres meses y ni siquiera duró dos, es que estaba muy malo". Y si no se muere primero, vive sus últimos días en un mar de llanto y lamentaciones.

*"Aunque el final del mundo sea mañana,  
hoy plantaré manzanos en mi huerto".  
Lutero*

A través del segundo camino de pronto nos llevamos la sorpresa que el segundo paciente lleva un año vivo y el comentario es "el médico dijo que viviría tres meses y ahí está vivito y coleando". Y si no vive más tiempo por lo menos VIVE sus últimos días.

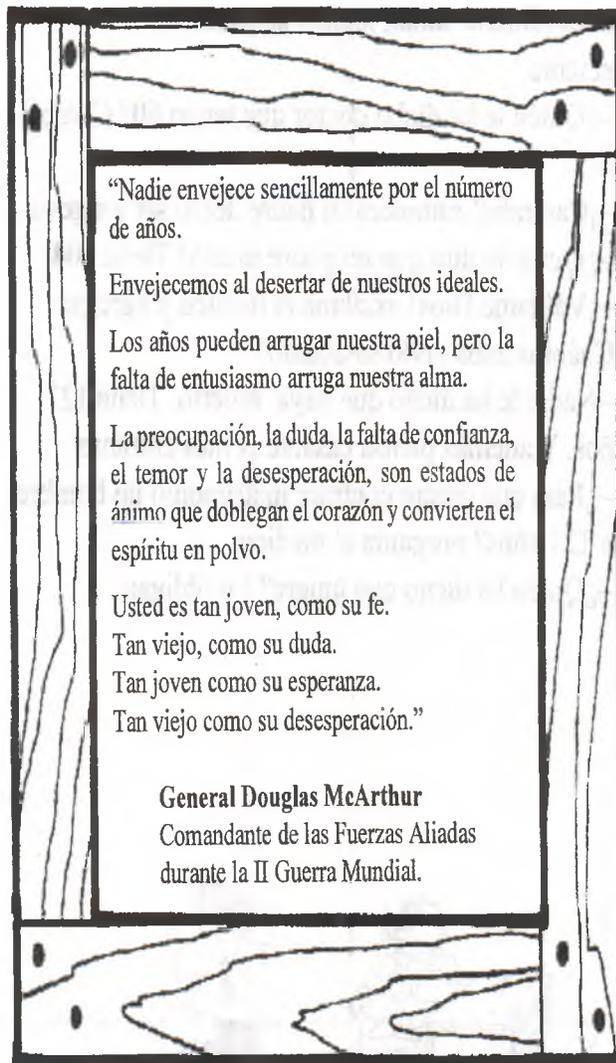
*Recuerde: No es agregar años a la vida sino VIDA a los años.*

Al final, ambos pacientes se murieron.  
**¡Ambos se murieron cuando les dio la gana!**

*"A veces ocurren milagros, pero hay que trabajar muchísimo para que ocurran".  
C.W.*

Este mismo concepto es aplicable a la vejez:

*"Todos deseamos llegar a viejos  
y todos negamos que llegamos a viejos".*



"Nadie envejece sencillamente por el número de años.

Envejecemos al desertar de nuestros ideales.

Los años pueden arrugar nuestra piel, pero la falta de entusiasmo arruga nuestra alma.

La preocupación, la duda, la falta de confianza, el temor y la desesperación, son estados de ánimo que doblan el corazón y convierten el espíritu en polvo.

Usted es tan joven, como su fe.

Tan viejo, como su duda.

Tan joven como su esperanza.

Tan viejo como su desesperación."

**General Douglas McArthur**

Comandante de las Fuerzas Aliadas durante la II Guerra Mundial.

—Para tener 60 años goza usted de una extraordinario salud, le dice un médico a su paciente.

—¿Quién le ha dicho doctor que tengo 60? Cumplí 83.

—¡Caramba! Entonces su padre debió ser longevo.

—¿Quién le dijo que mi padre murió? Tiene 104.

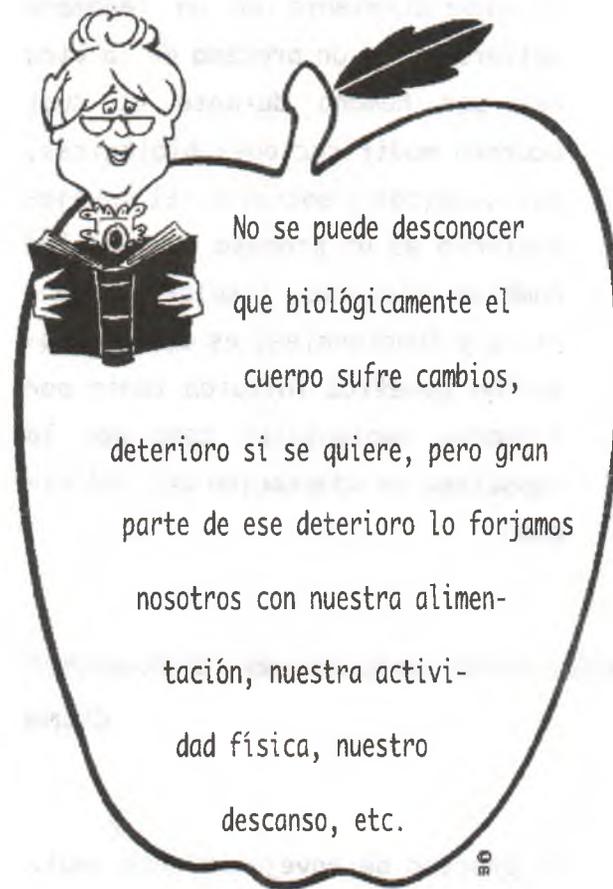
—¡Válgame Dios! exclama el médico y agrega: ¿Cuántos años vivió su abuelo?

—Nadie le ha dicho que haya muerto. Tiene 121 años. Y además piensa casarse el mes entrante.

—¿Para qué quiere contraer matrimonio un hombre de 121 años? pregunta el médico.

—¿Quién ha dicho que quiere? Lo obligan.





## El envejecimiento

*“El viejo es un hombre que ha cenado, y mira a los otros cómo cenan”.*

Balzac

El envejecimiento es un fenómeno universal; es un proceso de la vida del ser humano durante el cual ocurren modificaciones biológicas, psicológicas y sociales. El envejecimiento es un proceso que implica cambios celulares, tisulares, orgánicos y funcionales; es una programación genética influida tanto por factores ambientales como por la capacidad de adaptación del individuo.

*“Nadie es tan viejo que no crea poder vivir otro año más”.*

Cicerón

El proceso de envejecimiento realmente se inicia entre los 20 y 30 años de edad, cuando el organismo alcanza su grado total de madurez y la acción del tiempo comienza a producir modificaciones morfológicas y fisiológicas en el individuo.

---

*“No se deja de reír al envejecer.  
Se envejece cuando se deja de reír”.*

Jean Nohain

Envejecer es un proceso secuencial, acumulativo e irreversible que deteriora al organismo progresivamente hasta hacerlo incapaz de enfrentar las circunstancias y condiciones del entorno. Sin embargo, los cambios que sufren los órganos y los tejidos durante el proceso de envejecimiento no deben considerarse problemas de salud, sino variantes anatomofisiológicas normales. Esos cambios se presentan en forma universal, progresiva, declinante, intrínseca e irreversible.

Esas transformaciones se conceptúan de la siguiente manera:

- Universales:** porque se producen en todos los organismos de una misma especie.

- Progresivos:** porque es un proceso acumulativo.

- Declinantes:** porque las funciones del organismo se deterioran en forma gradual hasta conducir a la muerte.

- Intrínsecos:** porque ocurren en el individuo, a pesar de que están influidos por factores ambientales.

- Irreversibles:** porque son definitivos.

*“La vida es como una leyenda: no que sea larga, sino que sea bien narrada, es lo que importa”.*

Séneca

Las alteraciones físicas que produce el envejecimiento en el individuo se deben a los cambios tisulares, a la

---

reducción de la masa muscular, orgánica y esquelética y a la disminución del volumen de líquido extracelular.

Esos cambios, que se evidencian en el aspecto físico y en el funcionamiento del organismo, son los responsables de la disminución del gasto cardíaco, la fuerza muscular el flujo sanguíneo renal, la visión, la audición y el sentido del gusto. Todos esos cambios explican la disminución de la capacidad física y la lentitud de los movimientos de las personas de edad avanzada.

El envejecimiento es un proceso altamente individual que se manifiesta de diferente manera en cada persona; el deterioro de la audición y de la visión, por ejemplo, se presentan en distintas formas y etapas de la vida.

El proceso de envejecimiento no sigue un patrón establecido; por el

contrario, es irregular y asincrónico, no permite formular predicciones exactas y sus manifestaciones varían de un individuo a otro. El envejecimiento, así como las causas de la salud y de la enfermedad, es único en cada persona.





## El viejo y su nieto

“**H**abía una vez un hombre muy viejo cuyos ojos se habían opacado, sus oídos no oían ya más que algunas cosas, sus rodillas temblaban y al sentarse a la mesa escasamente podía sostener la cuchara, así que derramaba el caldo sobre el mantel o lo dejaba chorrear de la boca.

A su hijo y a su nuera esto les causaba desagrado, así que el abuelo finalmente tuvo que sentarse en un

rincón detrás de la estufa, y le dieron la comida en un plato de barro cocido, y ni siquiera en suficiente cantidad. Y él miraba hacia la mesa con los ojos llenos de lágrimas.

Una vez también, sus manos temblorosas no pudieron sostener el plato y se le cayó al suelo y se hizo pedazos. La joven esposa lo regañó pero él no dijo nada y suspiró. Entonces, por unos cuantos centavos le compraron un tazón de madera del cual tenía que comer.

Una vez estaban así sentados cuando el pequeño nieto de cuatro años comenzó a recoger algunos pedazos de madera del suelo. “¿Qué haces allí?” preguntó el padre. “Estoy haciendo unos tazones de madera para que coman papá y mamá cuando yo sea grande”. El hombre y su esposa se miraron y al cabo de un rato prorrumpieron en llanto. Llevaron entonces al abuelo a la mesa y de ahí en adelante siempre lo dejaron comer con ellos, y asimismo nada dijeron cuando el viejo algo derramó”.

---

Sin embargo, los cambios que ocurren durante la vejez no se deben exclusivamente a los procesos biológicos normales, sino que son también producto de cuatro factores interrelacionados:

- El envejecimiento biológico normal
- Las enfermedades
- La pérdida de las aptitudes
- Los cambios sociales que se suceden durante ese período de la vida.

*¡La vida es hoy y la tienes en tus manos!*

Algunos de los cambios que se atribuyen a menudo al envejecimiento se deben más bien a la acumulación de años de desuso y a la falta de actividad. La disminución de la capacidad es producto tanto del envejecimiento biológico como de la pérdida de la actividad, lo que presenta con frecuencia una “divergencia de aptitudes”, entre la capa-

---

cidad real y la capacidad potencial del individuo. A este respecto, la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento recomendó a los Países Miembros de la ONU promover la productividad de los adultos mayores y ayudarles a desarrollar su potencial para que continúen contribuyendo de manera positiva con los sistemas de apoyo social y se conviertan en agentes de asistencia y en portavoces de la experiencia.

*“Una vida pasiva e inactiva es el abandono de la vida; es anticipar la nada antes que llegue”.*

Simón Bolívar (1825) a Antonio José de Sucre.

### **Teorías del envejecimiento**

Para explicar el proceso de envejecimiento se han formulado algunas teorías de enfoque biológico, como la teoría inmunitaria, la de los radicales libres, la del estrés y la del error, entre otras. Asimismo, se

han postulado teorías de enfoque social que tratan de establecer si el individuo, capaz de adaptarse a los cambios y al deterioro inevitable del envejecimiento, puede vivir una vejez feliz utilizando su capacidad de contribución y crecimiento.

Con relación a las teorías sociales, en 1961, Cumming y Henry propusieron la teoría del compromiso o de la disociación, la cual advierte que es el mismo adulto mayor quien comienza a disminuir sus funciones sociales, lo que origina rechazo y aislamiento entre él y la sociedad. Esa teoría señala que la vejez puede ser una etapa altamente satisfactoria cuando la persona mayor acepta la disminución de sus interacciones y se vuelca en sí misma.

En 1969, Havighurst postuló la teoría de la actividad, la cual afirma que la persona socialmente activa

---

tiene más capacidad de adaptación y que, salvo por los cambios fisiológicos inevitables, esa persona experimenta durante la vejez las mismas necesidades físicas, psicológicas y sociales que durante la adultez. Esa teoría afirma que la actividad es la clave de la satisfacción y de la autorrealización y, por tanto, la disminución de las actividades y el aislamiento social producen efectos negativos sobre el anciano.

Esta teoría recalca que:

- La actividad social es esencial para el funcionamiento de la persona de edad avanzada.
- La continuidad de las funciones sociales es imprescindible para mantener el autoconcepto positivo.

Esto implica una correlación directa entre la satisfacción con la vida, asumiendo múltiples funciones y las actividades sociales.

---

*Mejor dicho,  
¡Que uno se muere  
cuando le dé la gana!*

Otros estudios desarrollaron la teoría de la continuidad, la cual se centra en la capacidad de adaptación y de ajuste del adulto mayor, tomando en cuenta su personalidad y su estilo de vida manifestado en el período adulto.

Se cree que cuando se conoce la personalidad del individuo es posible predecir las condiciones de su proceso de envejecimiento; sobre la base de este planteamiento se elaboraron cuatro tipos de personalidad y sus patrones de adaptación:

a) La personalidad integrada, que comprende a los individuos maduros y felices que llevan a cabo actividades en diversos niveles y que van desde los altamente activos hasta los más aislados.

b) La personalidad defensiva, que incluye a las personas que mantienen durante la vejez los mismos valores y normas de la edad adulta y se angustian por las pérdidas y los cambios que acarrea la vejez.

c) La personalidad pasiva-dependiente, que abarca a los individuos altamente dependientes y apáticos.

d) La personalidad no integrada, que comprende a las personas que sufren trastornos mentales.

*“Así como el sabio no escoge los alimentos más abundantes, sino los más sabrosos, tampoco ambiciona la vida más prolongada, sino la más intensa”.*

Epicuro

Uno de los investigadores con mayor trascendencia en el área gerontológica, Abraham Maslow, señala que

---

la persona autorrealizada es aquella que mantiene el uso total de sus talentos, capacidades y potencialidades, que no exhibe tendencias hacia problemas psicológicos, neurosis o psicosis. Este tipo de persona, que Maslow llama "excepcional", ha arribado a un estado de autorrealización que es sólo posible en personas de 60 años y más.

El proceso de autorrealización, de acuerdo con los postulados de Maslow, implica el desarrollo o el descubrimiento del verdadero Yo y de las potencialidades latentes. El autor señala que el aspecto más común y universal de estas personas superiores es su capacidad de ver la vida claramente, es decir, "como es" y no "como quisiera que fuera". Son personas menos emocionales y más objetivas, que no permiten que sus esperanzas y deseos distorsionen sus puntos de vista. Como poseen una

---

percepción superior, los adultos mayores autorrealizados son más decididos y tienen mejor noción de lo que es adecuado y de lo que es inadecuado, se extiende a muchas áreas de la vida, poseen la capacidad de escuchar a otros, de admitir que no saben y de aceptar que otros les enseñen. La percepción de la persona autorrealizada no está distorsionada por deseos, ansiedades, falsos optimismos o pesimismos, posee un alto grado de tolerancia y de aceptación; es decir, son individuos completamente maduros que perciben su entorno contemplativa y decididamente.

**TOLERANCIA:**

Una palabra que reafirma al amigo  
y acerca al enemigo.

*“Puesto que no nos es permitido vivir mucho,  
debemos por lo menos hacer algo  
para demostrar que hemos vivido”.*

Cicerón

---

Maslow identificó en sus investigaciones que la característica universal de las personas autorrealizadas es la creatividad, casi sinónimo de salud, autorrealización y completa humanidad; las personas que han logrado la autorrealización son menos inhibidas y, en consecuencia, más expresivas, naturales y sencillas. En otras palabras, en el adulto mayor autorrealizado, el subconsciente es creativo, afectuoso, positivo y saludable.

Aunque estas teorías parecen limitantes, sirven de base para comprender mejor algunas de las manifestaciones del comportamiento de las personas de edad avanzada y, de esta manera, enriqueciendo el conocimiento, es posible ofrecer un cuidado de salud integral de elevada calidad, ajustándose a la realidad específica de la vejez.

---

*“El secreto de vivir mucho tiempo consiste en vivir lentamente”.*

**Ludwig Feuerbach**

## **Envejecimiento y sociedad**

Una de las esferas que se ve más afectada por el proceso del envejecimiento es la social y por ello se recomienda, de acuerdo con los postulados de la teoría de la actividad, que el adulto mayor que participó durante su vida en grupos de diversa índole y con distintos objetivos: grupos familiares, escolares, deportivos, laborales, religiosos, políticos, filantrópicos, etc., realizando en cada uno diferentes labores, continúe participando en ellos en la medida en que sus condiciones de salud lo permitan.

Infortunadamente, un número considerable de sociedades occidentales

les exhiben conductas compatibles con el fenómeno del "viejismo". En dichas sociedades, la entronización de los valores individuales, el concepto de productividad, de consumismo, de juventud, de belleza, de automatización y de vitalidad, rechazan al anciano por considerarlo inútil e improductivo. A todas esas circunstancias se suma el abandono familiar, la incomunicación, la falta de participación social, y la escasa y baja calidad de la asistencia médica y social que en general se ofrece a este grupo de población.

*"Una vida bien cumplida es siempre larga".*  
Leonardo de Vinci

Adicionalmente a la situación descrita, en gran parte de los países en desarrollo impera el mito de que la enfermedad y la discapacidad son resultados inevitables del enveje-

---

cimiento. Sin embargo, no se debe seguir compartiendo la creencia de que la vejez y la enfermedad son sinónimos; que la ancianidad hace a las personas incapaces, enfermas, propensas a perder las facultades, aisladas, rígidas en sus actitudes, incapacitadas sexualmente o imposibilitadas de razonar o recordar. Se sabe, no obstante, que los adultos mayores se enferman más frecuentemente que los jóvenes y son más susceptibles a las enfermedades crónicas que ellos; pero eso no excluye el hecho de que puedan atender al cuidado de su propia salud y disfrutar de una vida llena de satisfacciones.

Es oportuno mencionar que, aunque el envejecimiento es universal, la discapacidad no lo es, ni tampoco es forzosamente irreversible. Además, la discapacidad no es sólo producto de procesos biológicos, sino también

de factores sociales, psicológicos y de conducta.

*“Vive como si esperaras llegar a los cien años,  
pero como si estuvieras listo para morir mañana”.*

Ann Lee

Muchos de los cambios sociales y de conducta que afectan a los adultos mayores comienzan en una etapa relativamente temprana de la vida y más tarde originan afecciones crónicas. Sin embargo, el individuo puede, en gran medida, controlarlos y modificarlos, ya que la investigación ha mostrado que es posible, a menudo, hacer retroceder varios procesos de discapacitación.

Si se toma en cuenta que la salud se percibe como la riqueza de la vida cotidiana, un desequilibrio en cualquiera de las esferas que forman el mundo de las personas de edad avan-

zada, puede hacer que pasen de la salud a la enfermedad en el grado e intensidad en que su capacidad de adaptación al ambiente lo determine.

*“La vida no es más que un campo de carreras  
donde debe volver uno sobre sus pasos  
cuando ha llegado a su extremo”.*

Goethe

La sociedad ejerce una gran influencia sobre el individuo durante su proceso de envejecimiento y, por tanto, las interacciones deben estudiarse tomando en cuenta los siguientes factores:

- El ambiente sociocultural y psicológico donde vive el adulto mayor.
  - Los cambios que afectan su comportamiento y su autopercepción.
  - La familia y los contactos sociales que le sirven de apoyo.
  - La identificación con grupos étnicos
-

o religiosos que le brindan apoyo social.

- El efecto del incremento de la población adulta mayor sobre la sociedad.
- La salud como determinante del bienestar.

*“Si quieres saber lo que es la vida,  
pregúntate a ti mismo lo que es la muerte”.*

Hebbel

Durante la vejez ocurren pérdidas biológicas, psicológicas y sociales que afectan y cambian progresiva o súbitamente el estilo de vida de las personas. La capacidad del individuo durante la adultez de enfrentar los cambios y las crisis, de adaptarse a las nuevas situaciones, de correr riesgos y de confrontar factores estresantes, pueden utilizarse como indicador del tipo de vejez que esa persona alcanzará.

---

Sin embargo, la capacidad de adaptación del adulto mayor se ve a veces comprometida por los frecuentes cambios sociales, físicos, económicos y laborales a que están expuestos. Los factores estresantes dejan huellas visibles aun en personas jóvenes, quienes pueden envejecer prematuramente a partir de ciertos períodos de crisis.

Las condiciones del ambiente físico y social en que se desenvuelve la persona tienden a acelerar o retardar su proceso de envejecimiento.

**D**

VIDA

*Decide perdonar en vida,  
abrazar en vida  
tolerar en vida  
dialogar en vida  
valorar en vida.*

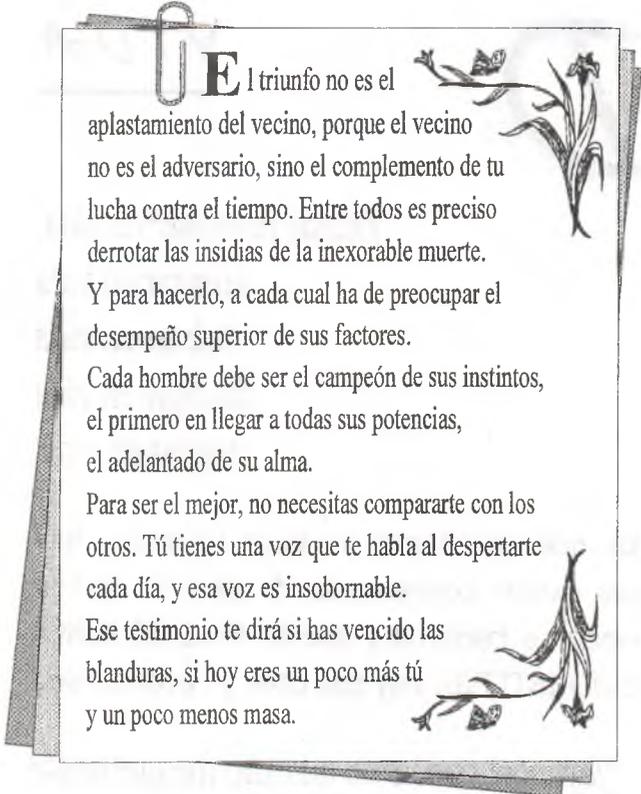
Hay que decidirse a vivir la vida, hay que estar convencido de que el éxito nunca se termina y que el FRACASO NUNCA ES DEFINITIVO, hay que caer y levantarse.

*“Joven: el secreto de mi éxito fue que desde muy pequeño descubrí que yo no era Dios”.*

**Oliver Wendell Holmes (1809-1894)**

Médico literato norteamericano  
en respuesta a un reportero al cumplir 80 años.

*Competirás contigo mismo,  
para ser el mejor  
de los posibles.*



**E**l triunfo no es el aplastamiento del vecino, porque el vecino no es el adversario, sino el complemento de tu lucha contra el tiempo. Entre todos es preciso derrotar las insidias de la inexorable muerte. Y para hacerlo, a cada cual ha de preocupar el desempeño superior de sus factores. Cada hombre debe ser el campeón de sus instintos, el primero en llegar a todas sus potencias, el adelantado de su alma. Para ser el mejor, no necesitas compararte con los otros. Tú tienes una voz que te habla al despertarte cada día, y esa voz es insobornable. Ese testimonio te dirá si has vencido las blanduras, si hoy eres un poco más tú y un poco menos masa.

Hay que alejarse de aquellos indecisos que no esten dispuestos cambiar.

*«El mundo exige resultados. No les cuentes a otros tus dolores del parto... Muéstrales el niño.»*

**Indira Ghandi**

La gente **buena**  
ya no sirve.

A la gente  
**muy buena**  
le quedan seis meses de vida.

La gente **excelente**  
es la única que sobrevivirá.

Recordemos que Cristo dijo:  
“Ayúdate, que yo te ayudaré”.

---

A final de cuentas ¿qué es el éxito?

¿Un diploma en la pared?

¿Un trofeo en su estuche?

¿Dinero en el banco?

¿Honores profesionales?

¡Todo eso es un reflejo indiscutible de éxito!

Obviamente que es éxito poder lograr un anhelo académico.

Obviamente que después de largas jornadas de entrenamiento es un éxito quedar campeón.

Obviamente que el trabajo satisfactorio produce la tranquilidad y el éxito de tener dinero en un banco.

Obviamente que el éxito profesional es reconfortante.

¡Pero el mayor éxito es poder uno mirarse al espejo y sentir orgullo de la persona que ve!

¡Uno hizo lo mejor que podía!

¡El éxito es descubrir y desarrollar uno su potencial, lo mismo que ver las nuevas oportunidades que surgen alrededor cada día!

---

## EL TIPO DEL ESPEJO



**C**uando logres lo que quieres en la lucha por ti mismo y el mundo te haga el rey por un día, vete al espejo y mírate y entérate de lo que tenga que decirte aquel tipo.

**P**orque no debes ser juzgado por tu madre, tu hermano, tu esposo o tu esposa. El individuo cuyo veredicto cuenta más en tu vida es el tipo que te mira fijamente en el espejo.

**A** él debes dar satisfacción porque él te será franco hasta el fin. Y habrás pasado la prueba más peligrosa y difícil si el tipo del espejo es tu amigo.

**P**uede ser como...esculpir tu propio busto y pensar que eres un tipo estupendo. Pero, ¿podrás mirarle a los ojos?

**P**uedes engañar a todo el mundo en el curso de los años y lograr que al pasar te den golpecitos en la espalda, pero la recompensa final serán pesares y lágrimas si has engañado al tipo del espejo.

*«Uno de los trucos de la vida consiste,  
más que en tener buenas cartas,  
en jugar bien las que uno tiene».*

**Josh Billings**

Piense que puede; piense que no puede:  
¡SIEMPRE TENDRA LA RAZON!

## GANADORES Y PERDEDORES

**Ganador:** Es siempre una parte de la solución.

*Perdedor:* Es siempre una parte del problema.

**Ganador:** Siempre tiene un programa de trabajo.

*Perdedor:* Siempre tiene una excusa.

**Ganador:** Siempre busca una respuesta para cada problema

*Perdedor:* Siempre busca un problema para cada respuesta.

**Ganador:** Siempre dice: "Déjeme colaborarle a usted".

*Perdedor:* Siempre dice: "Ese no es mi trabajo".

**Ganador:** Siempre dice: "Puede ser difícil, pero es posible hacerlo".

*Perdedor:* Siempre dice: "Puede ser posible pero es muy difícil hacerlo".

**Ganador:** Siempre mira los problema como un reto por superar.

*Perdedor:* Siempre mira los problemas como un obstáculo insalvable.

---

*“Muchos creen que tener talento  
es cuestión de suerte;  
pocos piensan que la suerte pueda ser  
cuestión de talento”.*

**Jacinto Benavente**

El éxito es una bola de nieve, si la  
dejas rodar se crece, si te colocas  
frente a ella te aplasta.

*“Una vida inútil es una muerte prematura”.*

**Goethe**

---

Vale la pena destacar aquí uno de los miles de conceptos sobre fórmulas para el éxito, las 7 leyes espirituales del éxito, del médico Deepak Chopra:

**1. La Ley de la potencialidad pura**

La fuente de toda creación es la conciencia pura... la potencialidad pura que busca expresarse para pasar de lo inmanifiesto a lo manifiesto. Y cuando nos damos cuenta que nuestro verdadero yo es la potencialidad pura, nos alineamos con el poder que lo expresa todo en el universo.

**2. La Ley del dar**

El universo opera por medio de un intercambio dinámico... Dar y recibir son aspectos diferentes del flujo de la energía en el universo. Y si estamos dispuestos a dar aquello que buscamos, mantendremos la abundancia del universo circulando en nuestra vida.

---

3. La Ley del "Karma" o de causa y efecto

Cada acción genera una fuerza de energía que regresa a nosotros de igual manera...

Cosechamos lo que sembramos.

Y cuando optamos por acciones que les producen alegría y éxito a los demás, el fruto de nuestro karma es también alegría y éxito a los demás, el fruto de nuestro karma es también alegría y éxito.

4. La Ley del menor esfuerzo

La inteligencia de la naturaleza funciona con toda facilidad... con despreocupación, con armonía y con amor.

Y cuando aprovechamos las fuerzas de la armonía, la alegría y el amor, creamos éxito y buena fortuna con gran facilidad.

5. La Ley de la intención y el deseo

Inmanente en toda intención y en todo deseo está el mecanismo para su realización... la intención y el

---

deseo en el campo de la potencialidad pura tienen un infinito poder organizador.

Y cuando introducimos una intención en el suelo fértil de la potencialidad pura, ponemos a trabajar para nosotros ese infinito poder organizador.

#### 6. La Ley del desapego

La sabiduría de la incertidumbre reside en el desapego... en la sabiduría de la incertidumbre reside la liberación del pasado, de lo conocido, que es la prisión del condicionamiento anterior.

Y en nuestro deseo de ir hacia lo desconocido, el campo de todas las posibilidades, nos entregamos a la mente creativa, que orquesta la danza del universo.

#### 7. La Ley del "Dharma" o propósito en la vida

Todo el mundo tiene un propósito en la vida... un don único o talento

---

especial para ofrecer a los demás.  
Y cuando combinamos ese talento  
único con el servicio a los demás,  
experimentamos el éxtasis y el júbilo  
de nuestro propio espíritu, que es  
la meta última de todas las metas.

**Deepak Chopra**

Las siete leyes espirituales del éxito  
Editorial Norma

*“El no puedo es un pretexto,  
el motivo es un no quiero”.*

Séneca

*“No puedes ver lo que eres;  
lo que ves, es tu sombra”.*

Raabindranath Tagore

---



**E**n mi opinión la mayoría de las personas tienen un concepto poco realista de la felicidad, pues invariablemente emplean la fatal conjunción condicional “si”.

Les oímos decir:

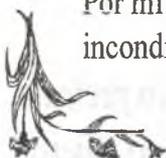
Yo sería feliz si fuera rico;

o: si esa mujer me amara;

o bien: si tuviera salud.

A menudo, tales personas alcanzan su objetivo, pero entonces descubren otras circunstancias condicionales.

Por mi parte, yo amo la vida,  
incondicionalmente.



Arthur Rubinstein

¡Diseña la vida que quieres vivir! Haz planes a largo plazo, haz planes de metas intermedias, planea metas inmediatas:

*Aprende a ser realista sin ser conformista.*

*¡Comienza a caminar ya!*

...A

VIDA

La vida es amor...

*“Amar: he aquí resumida la vida”.*

Sainte-Beuve

*“Amar y ser amado, ¡he aquí la vida!”*

Campoamor

*“Vivir abrazados en amor por esta  
maravilla que es existir.  
¡Medítese bien! ¡Existir!”.*

Fernando González

*“Una buena vida es aquella inspirada  
por el amor  
y guiada por la inteligencia”*

B. Russell

---



## Llenalo de Amor

*Siempre que haya un hueco en tu vida,  
llénalo de amor.*



*Adolescente, joven, viejo: siempre que haya un  
hueco en tu vida, llénalo de amor.*

*En cuanto sepas que tienes delante de ti un  
tiempo baldío, vé a buscar el amor.*



*No pienses: "Sufiré"*

*No pienses: "Me engañar án"*

*No pienses: "Dudaré"*



*Vé simplemente, diáfaramente,  
regocijadamente, en busca del amor.*



*¿Que índole de amor?*

*No importa: todo amor está lleno de  
excelencia y de nobleza.*



*Ama como puedas, ama a quien puedas, ama  
todo lo que puedas...pero ama siempre.*



*No te preocupes de la finalidad de tu amor,  
él lleva en sí mismo su finalidad.*



*No te juzgues incompleto porque no  
responden a tus ternuras;  
el amor lleva en sí su propia plenitud.*

*Siempre que haya en tu vida un hueco,  
llénalo de amor.*



Amado Nervo

Preguntó una anciana a Abraham Lincoln:

*-¿Cómo puede usted expresarse amablemente de sus enemigos, cuando debería destruirlos?*

*-Señora -respondió él-, ¿acaso no los destruyo al convertirlos en amigos?*

A.W.

*“El amor no es lo mejor,  
el amor es lo único”.*

Picasso

al cumplir por primera y última vez sus 80 años.

*“El amor es eterno mientras dura”.*

Vinicius de Moraes

## Soneto al amor



*¡CUANTAS VECES, amor, por retenerte  
puse a tus pies mi juventud rendida, y  
cuántas, a pesar de estar herida, te la  
volví a entregar, por no perderte!*

*¡Cuántas veces también, activo y fuerte,  
por alcanzar la gracia prometida, me  
batí frente a frente con la vida y me hallé  
cara a cara con la muerte!*

*Y hoy, cuando mi ilusión vuelve a tu  
lado, trayéndole al misterio de tu hechizo  
la pluma azul del pájaro encantado,  
torna otra vez a mi pupila el lloro, al  
mirar desde el puente levadizo que está  
cerrado tu castillo de oro.*

Alberto Angel Montoya (1902-1970).

*Amar es poder, poder derribar un muro que por enorme  
y oscuro te hace pensar... no podré y poder.*

**Alberto Cortéz**

## Tú no sabes amar

Tú no sabes amar; ¿acaso intentas darme  
calor con tu mirada triste?

El amor nada vale sin tormentas,  
¡sin tempestades... el amor no existe!

Y, sin embargo dices que me amas.  
No, no es amor lo que hacia mí te mueve:  
El amor es un sol hecho de llamas  
y en los soles jamás cuaja la nieve.

¡El amor es volcán, es rayo, es lumbre, y debe ser  
devorador, intenso; debe ser huracán, debe ser  
cumbre...

debe alzarse hasta Dios como el incienso!

¿Pero tú piensas que el amor es frío?  
¿Que ha de asomar en ojos siempre yertos?  
Con tu anémico amor... anda, bien mío,  
¡anda al osario a enamorar los muertos!

Julio Flórez



“Decir lo que sentimos. Sentir lo que decimos”

Séneca



Te amo

*Porque en mi anhelo cumples tu destino y el mío,  
entre todos los seres del mundo te presiento;  
porque en ti resplandece la misma luz que siento  
transitar por mi sangre con su delgado río.*

*Porque mi voz se impregna del calor de tu aliento  
y de la luz que llevas crece tu poderío;  
porque entiendes lo mismo la gota de rocío  
y el milagro que nutre la flor del pensamiento.*

*Porque el amor repartes humilde en cada cosa;  
porque en cada mirada te entregas por entero  
y amas el universo en el limo y la rosa.*

*Porque juntos buscamos idéntico lucero  
con la misma nostalgia serena y jubilosa  
y porque siempre dices la palabra que espero.*

Dora Castellanos

## A MIS AMIGOS

Los amigos comparten penas y alegrías, triunfos y desengaños, comparten...

¡Amistad!

Los amigos pueden vivir en cualquier lugar, cerca o lejos, lo importante es la amistad.

Los amigos se respetan, se aprecian, se aceptan...y se dicen la verdad.

*Sólo tú serás juez de tu  
propia vocación.*

El pájaro canta porque si no canta se muere. El pájaro no canta para que lo aplaudan. Sólo quien sabe cuál es su misión consigo mismo y con el orbe, sólo quien ama esa misión que está en su almendra, es capaz de perseverar en ella por encima de su tiempo. Cantará sin esperar aplauso, ya que la claridad de su conciencia es la única recompensa que lo aquieta.

---

*“El hecho de estar vivo constituye  
en sí un placer inenarrable”.*

**Emerson**

La vida es AMOR pero además requiere ARMONIA. Es esencial la ARMONIA.

Hemos venido hablando de la necesidad de enfrentar la vida con Valor, de la importancia de tener Interés por vivir y de Decidirnos a vivir.

Hemos hablado del valor del trabajo para la vida, del entusiasmo, de los valores, del éxito, la responsabilidad por vivir. Pero todo, todo debe tener ARMONIA.

Sobre todo la salud requiere armonía: No se puede comer poco pero tampoco se puede comer mucho. No se puede dormir poco pero tampoco se debe dormir mucho.

*“Para vivir dejar vivir”.*

**Gracián**

---

Si no vivimos nuestra vida con ARMONIA nos preparamos para morir, NOS MORIMOS CUANDO NOS DE LA GANA:

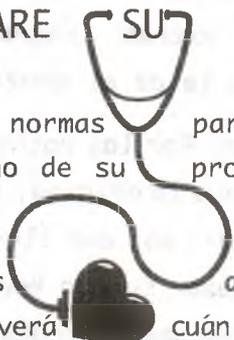
### CARTA PARA QUE UN AMIGO PREPARE SU INFARTO

Hay unas normas para que usted sea dueño de su propio Infarto Cardíaco.

Cúmplalas al pie de la letra y verá cuán pronto su corazón deja de latir. ¡Enhorabuena!

**Primero:** Su trabajo antes que nada.

Las consideraciones personales son secundarias. Entréguese de lleno a su trabajo, piense que la tierra deja de girar y el sol de aparecer si usted deja de trabajar. Piense sólo en producir, producir es la clave. Usted tiene que ser hombre de éxito... aunque lo disfrute en el cementerio!



**Segundo:** Vaya a su oficina los sábados en la tarde. Cumpla; nada de descanso, nada de cine, nada de canas al aire. A lo mejor el trabajo del sábado le reporta unos buenos pesos extras. Éstos le servirán cuando le dé el anhelado infarto.



**Tercero:** Por las noches es peligroso ir a la oficina, lo pueden atracar; así que lleve trabajo a la casa. Cuando todos duerman usted puede trabajar a sus anchas. Si quiere coloque un computador a la cabecera, da buen aspecto.



**Cuarto:** Nunca diga NO a lo que le pidan que haga. Métase en todos los comités, consejos, comisiones. Vaya a todas las reuniones, ¡demuestre que es el Mejor! Métase en todas las juntas directivas. Cuando muera, se verán muy lindas las coronas de todas las asociaciones a las que usted perteneció.





**Quinto:** No se tire el tiempo comiendo reposadamente. Ponga un teléfono en la mesa del comedor. Coma cerdo, grasas, enlatados, azúcares y mucho café. Un muerto barrigón pesa más y así sus amigos lo cargarán con más esfuerzo.



**Sexto:** Descansar es perder el tiempo. No se dé un minuto de reposo, usted es un hombre ocupado. Camine de prisa, no se siente en el parque, no vea un atardecer. Dicen que en la otra vida hay hermosos paisajes.



**Séptimo:** Usted es de acero, no tome vacaciones. Ya las tomará cuando se muera. El cementerio es un buen hotel de reposo. No hacen ruido.



**Octavo:** Usted es el único que sabe: no delegue en nadie sus responsabilidades. Usted que tanto sabe...¿Sabe cuándo se va a morir?...



**Noveno:** Si tiene que viajar por su trabajo, claro está, trabaje noche y día. Ponga cara de angustiado, despéñese, no duerma, grite, trate mal a sus subalternos. Usted es el jefe, usted manda. Todos los empleados irán a su entierro, pero a constatar que haya quedado bien enterrado.

**Décimo:** Compita, compita siempre! Viva para los demás. Usted vale huevo!

**No olvide**





Todas las cosas en la vida requieren una **ARMONIA**.

Conservemos esa **ARMONIA** y tendremos mejor **VIDA**.

Y no es algo filosófico, es también algo biológico. Todas las funciones de nuestro organismo deben mantener en una armonía biológica denominada técnicamente **homeostasis**.

y los desequilibrios de la homeostasis no llevan a enfermedad.

*“Lo más importante no es lo que nos sucede sino la forma como respondemos ante ello”.*

**Hans Seyle**

Con el envejecimiento, la capacidad adaptativa del organismo a los cambios del ambiente se altera de manera progresiva. Los mecanismos homeostáticos, que permiten una independencia orgánica con respecto al medio, dejan de realizarse de manera adecuada, por lo cual la regulación de las funciones neurovegetativas se efectúa de manera incompleta.

En consecuencia, la falta de mecanismos homeostáticos es un signo característico del envejecimiento.

*“Nosotros sabemos lo que somos, pero no lo que podemos ser”.*

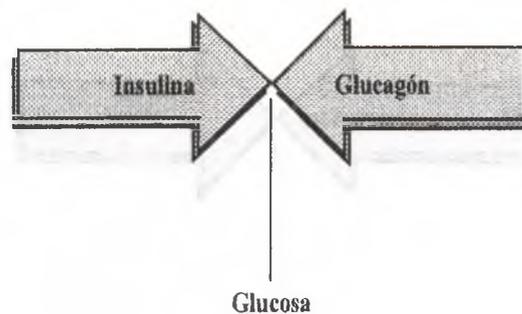
**Shakespeare**

---

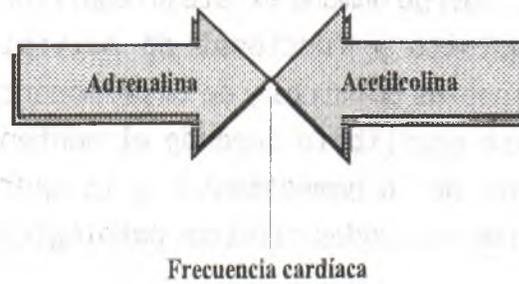
En concreto, la armonía de vida tiene un origen fisiológico, es lo que en mis libros de farmacología he llamado la teoría del SI y del NO y que se resume así:

En el cuerpo humano existe un equilibrio bioquímico y funcional de múltiples sustancias químicas y de la permanencia de ese equilibrio depende el mantenimiento de la homeostasis y la aparición de entidades clínicas patológicas.

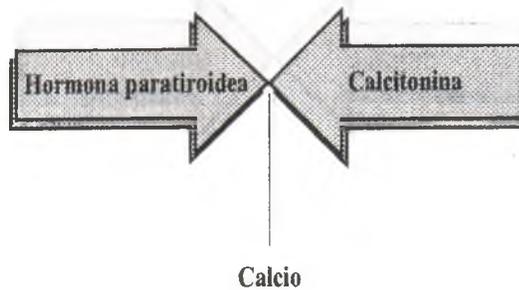
Muchas sustancias son responsables de equilibrios, por ejemplo en el control del azúcar (glucosa) de nuestro cuerpo intervienen dos importantes hormonas:



De igual manera todo el control fisiológico está mediado por el "enfrentamiento de dos o más sustancias, por ejemplo, la frecuencia cardíaca depende de dos sustancias:

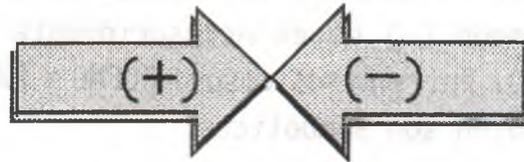


Y el control de nuestro calcio:

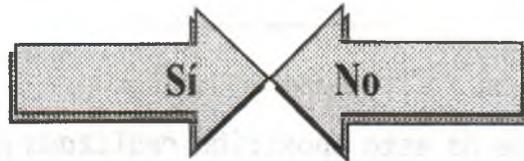


Y la lista, obviamente, es interminable.

Pueden utilizarse simbolismos para representar estos equilibrios, un símbolo clásico es de (+) y (-):



Otro simbolismo clásico es el de Sí y No:



Decir que es simbolismo es decir que algo se llama (+) porque a alguien se le ocurrió llamarlo (+) y todas las personas se pusieron de acuerdo en eso. Igualmente, a algo afirmativo se

le denomina SI porque a alguien se le ocurrió decirle SI y los demás se pusieron de acuerdo.

Decir que esto es simbólico en esta teoría es enfatizar en que lo llamado SI o lo llamado (+) no es necesariamente lo BUENO y lo llamado NO o lo llamado (-) no es necesariamente lo MALO. Entre otras cosas, BUENO y MALO también son simbólicos.

**Para la teoría lo fundamental es que:**

**SI se opone a NO  
(+) se opone a (-)**

Y que de esta oposición realizada por sustancias químicas endógenas depende el equilibrio de funciones y que aparecerá enfermedad siempre que se rompa este equilibrio, no importa el lado para el cual lo haga, no hay lado bueno, sólo el equilibrio es bueno.

---

*"La enfermedad se produce cuando hay alteración de la crasis de los sólidos y los líquidos y se pierde la proporción de los humores".*

Hipócrates

Una aclaración importantísima es decir que este equilibrio no es numérico, es de fuerzas. Es decir, no es 2SI vs 2NO, puede ser 7SI vs 1NO o cualquiera otra variación. Es como en el juego en el cual dos grupos de personas halan los dos extremos de un lazo:

6 niños halan el lazo de un lado y  
3 más grandecitos lo halan del otro lado,

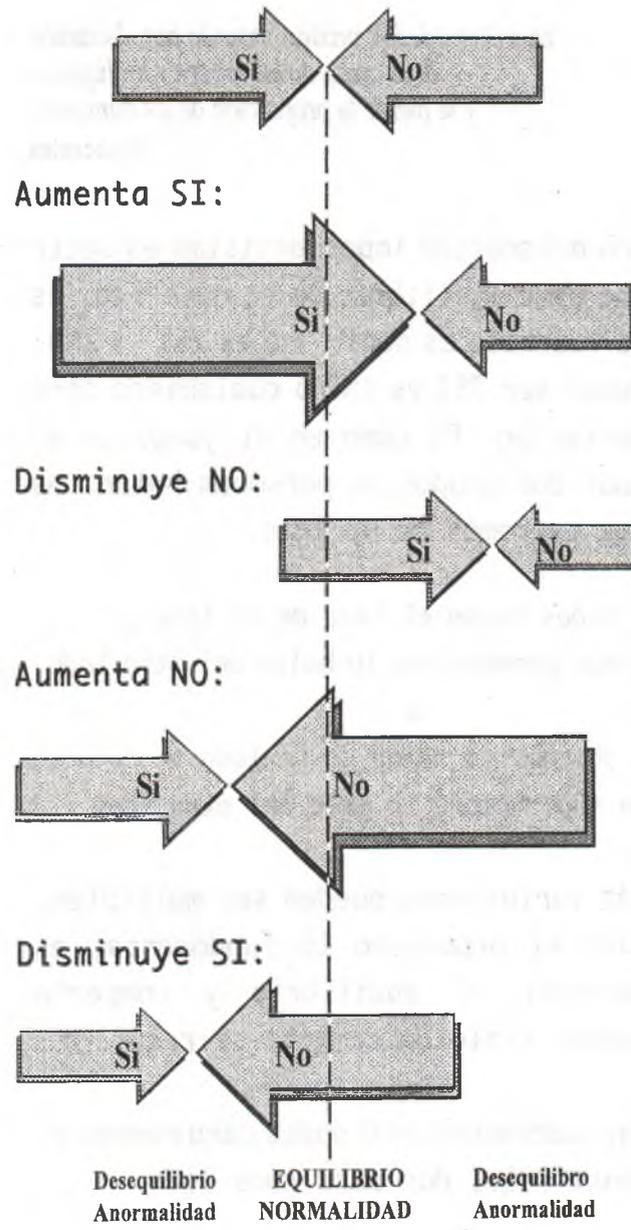
o

2 jóvenes lo halan de un lado y  
un superhombre lo hala del otro lado.

Las variaciones pueden ser múltiples, para el organismo lo fundamental es mantener el equilibrio y romperlo cuando fisiológicamente se requiera.

Hay cuatro posibilidades para romper el equilibrio, dos para cada lado:

---



Si definimos un estado "anormal" o patológico como el desequilibrio de sustancias (daño de la homeostasis, o desequilibrio de «humores») encontraremos que la solución al problema se originaría en el retorno al equilibrio y esto lo busca el ser humano a través de diferentes terapéuticas.

Para los farmacólogos alopáticos (medicina convencional o medicina «científica») la búsqueda del equilibrio se hace por dos caminos:

- \* dando un fármaco que reemplace o potencialice a aquella sustancia disminuida (desplazada), o

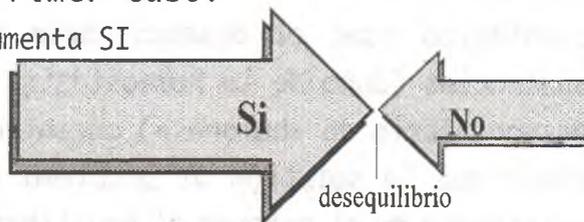
- \* dando un fármaco que bloquee a aquella sustancia aumentada.

En concreto, la farmacología alopática trabaja así:

---

•Primer caso:

Aumenta SI



La medicina alopática recomienda suministrar un fármaco que disminuya a SI y así se reestablezca el equilibrio

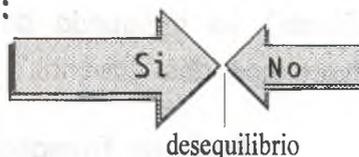
Si vs No. También sería posible aumentar NO y

el equilibrio podría regresar: Si vs No

— \* — \* —

•Segundo caso:

Disminuye NO



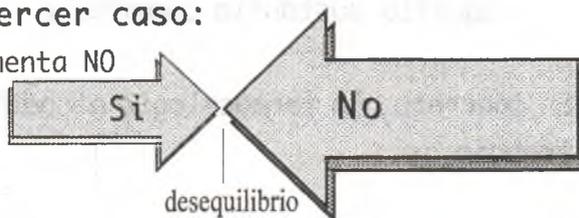
La medicina alopática recomienda suministrar un fármaco que aumente a NO y así se reestablezca el equilibrio Si vs No.

También sería posible disminuir SI y el equilibrio podría regresar: Si vs No

— \* — \* —

•Tercer caso:

Aumenta NO

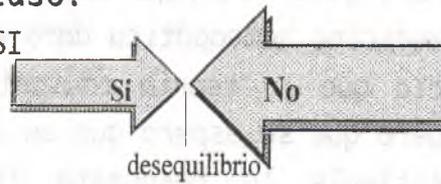


La medicina alopática recomienda suministrar un fármaco que disminuya a NO y así se reestablezca el equilibrio Si vs No.

También sería posible aumentar SI y lograr el equilibrio.

•Cuarto caso:

Disminuye SI



La medicina alopática recomienda suministrar un fármaco que aumente a SI y así se reestablezca el equilibrio Si vs No. También sería posible disminuir NO y lograr el equilibrio.

No siempre existen todas las posibilidades farmacológicas mencionadas, pero teóricamente sí.

Por otro lado la farmacología homeopática (o simplemente homeopatía) utiliza el principio clásico de "*similia similibus curantur*" o ley de los semejantes y que en lenguaje crudo sería: "Un clavo saca otro clavo".

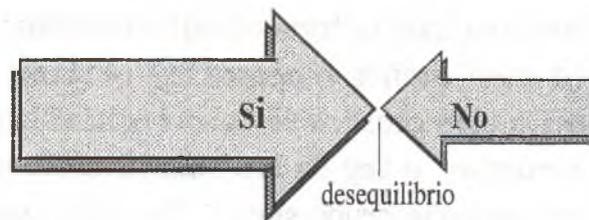
*Las enfermedades se curan por sustancias que producen efectos semejantes a los síntomas específicos de las mismas.*

Si usted tiene diarrea, la farmacología alopática le dará un antidiarréico, es decir una sustancia que antagonice el factor endógeno causante de la disfunción (Un anti-SI o un anti-NO).

Pero para el mismo caso, diarrea, la medicina homeopática dará una sustancia que en teoría causaría diarrea, pero que se espera que en la práctica estimule la respuesta fisiológica, veamos:

•Primer caso:

Desequilibrio a favor del SI



La ley de los semejantes recomienda suministrar pequeñas cantidades de SI de tal manera que el NO endógeno (sustancia interna) "reaccione" y así regrese el equilibrio.

— \* — \* —

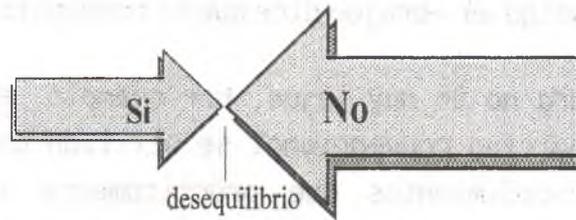
*«En lo más crudo del invierno aprendí al fin  
que había en mí un invencible verano.»*

A. Camus

---

•Segundo caso:

Desequilibrio a favor del NO



La ley de los semejantes recomienda suministrar pequeñas cantidades de NO de tal manera que el SI endógeno (sustancia interna) "reaccione" y así regrese el equilibrio.

Al respecto es importante tener en cuenta lo siguiente:

No se debe confundir homeopatía con botánica, yerbatería, esoterismo, regresiones o cualquier otra cosa. En mi concepto, la homeopatía es una manera de ejercer la terapéutica y tiene principios fisiológicos serios, otra cosa es que no tenga la sustentación científica que nosotros consideramos tiene nuestra medicina alopática, y otra cosa es que algunas personas

utilicen el término homeópata como sinónimo de charlatán. En Colombia cualquier «brujo» dice que es homeópata.

Para no ir muy lejos, por ejemplo, en medicina convencional se utilizan dos procedimientos que prácticamente se basan en la ley de los semejantes: la vacunación y la desensibilización.

De hecho, todas las formas terapéuticas deben actuar a través de la búsqueda del equilibrio de las sustancias endógenas. La clave es cómo lo hacen.

La acupuntura estimula en el organismo la liberación de las sustancias denominadas endorfinas, sustancias que poseen un gran poder analgésico (su nombre quiere decir morfina endógena).

El hipnotismo, aparentemente también estimula la liberación de endorfinas y por eso lleva a sueño y tranquilidad (igual que la morfina).

---

El masaje actuaría igualmente estimulando la liberación de sustancias endógenas y así podría seguirse mencionando múltiples tipos de terapias e incluso algunas actividades de la vida diaria, hoy en día se acepta que el ejercicio rutinario o el entrenamiento (deportivo, militar, etc.) aumenta de manera permanente los niveles de algunas sustancias en el cuerpo, por ejemplo, se ha demostrado la elevación de endorfinas y eso explicaría por qué personas bien entrenadas tienen una mayor capacidad de tolerancia al dolor.

De hecho, una persona que tiene el hábito de trotar diariamente, el día que no lo hace se siente mal, «algo le falta», efectivamente, ese día su organismo posee un nivel menor de endorfinas.

En conclusión,  
la teoría del SI y del NO afirma que las terapéuticas deben actuar reestableciendo el equilibrio alterado de dos sustancias endógenas.

---

El masaje actuaría igualmente estimulando la liberación de sustancias endógenas y así podría seguirse mencionando múltiples tipos de terapias e incluso algunas actividades de la vida diaria, hoy en día se acepta que el ejercicio rutinario o el entrenamiento (deportivo, militar, etc.) aumenta de manera permanente los niveles de algunas sustancias en el cuerpo, por ejemplo, se ha demostrado la elevación de endorfinas y eso explicaría por qué personas bien entrenadas tienen una mayor capacidad de tolerancia al dolor.

De hecho, una persona que tiene el hábito de trotar diariamente, el día que no lo hace se siente mal, «algo le falta», efectivamente, ese día su organismo posee un nivel menor de endorfinas.

En conclusión,  
la teoría del SI y del NO afirma que las terapéuticas deben actuar reestableciendo el equilibrio alterado de dos sustancias endógenas.

---

cimientos podrían ser comparables en forma muy notoria con las suposiciones tradicionales del Lejano Oriente, dice Rainer Landgraf, director del "Grupo de trabajo sobre Comportamiento y Neuroendocrinología" del Instituto Max

Planck de Psiquiatría.

"La armonía de los sistemas es absolutamente indispensable para el todo", es decir, también para la salud. El habla de una "armonía del cuerpo, que es responsabilidad del cerebro".

Nosotros podemos activar esas sustancias químicas por estímulos sensoriales (táctiles, auditivos, visuales, etc.).

El jugo gástrico se comienza a producir si olemos una comida, o si oímos una fritanga, o si tocamos una fruta madura, o si vemos un excelente plato e incluso si alguien habla de comida o de la hora de almorzar.

A la adolescente se le atrasa la menstruación porque se encuentra temerosa de estar embarazada pues tuvo una relación sexual comprometedora.

Las personas pueden llegar al clímax sexual escuchando telefónicamente mensajes que lo excitan.

“La enfermedad “, dice el psicólogo estadounidense Robert Ader, inventor del concepto psiconeuroinmunología, “es la excepción, no la regla”. La cuestión de por qué algunas personas enferman de cáncer puede plantearse también al revés: ¿por qué la mayoría no se enferma?

El fármaco se presenta como una alternativa de corrección a condiciones patológicas y por ende como una opción de mejoramiento en la calidad de vida de los seres humanos. Sin embargo, su papel ha sido supervalorado y deformado por los intereses culturales, políticos y económicos.

«El profesor relata divertido una de esas anécdotas que no suelen pasar fácilmente por los labios de personas de su estatus: Precisamente

durante un viaje de negocios a la lejana Nueva York, a un hombre de California le ataca un dolor de muelas tal, que se ve obligado a visitar el odontólogo. El doctor diagnostica una grave inflamación dental.

Antes de cualquier tratamiento, el paciente de urgencias quiere consultar primero a su *faith healer* («sanador, curandero») en California (costa oeste). El *sanador de almas* se hace explicar el caso y le ofrece a su cliente un tratamiento a distancia: exactamente a las ocho de la noche, en la habitación del hotel en Nueva York, éste debe concentrarse en su sanador. El, por su parte, estará exactamente a esa misma hora enviando energías sanadoras desde California a través del continente.

El hombre de negocios hace lo que se le ha indicado, y poco después de las ocho el dolor de muela desaparece como por encanto. A la mañana si-

---

guiente va a buscar al doctor nuevamente, para que examine cómo le fue en la terapia transcontinental. El odontólogo primero no puede creer lo que oye, pero después no puede creer lo que ve: ni rastros de la infección; ni un sólo diente lleno de pus. ¿Una cura milagrosa?

Al descreestado doctor neoyorquino la "cura milagrosa" no lo dejó tranquilo. Llamó a California al sanador de almas responsable del acontecimiento psicológico y le preguntó qué diablos había hecho el día anterior a las cinco de la tarde (ocho de la noche hora de la costa este)

-¿Ayer a las cinco? inquirió, sin comprender, el sanador.

-¿Cómo hizo para curar de manera tan increíble a distancia un diente infectado con pus?

-¿Curación a distancia? ¡Demonios, se me olvidó por completo esa cita! respondió el supuesto sanador.»

(¿Una cura milagrosa? Informe especial de Der Spiegel, Revista Summa . Enero/95).

---

Definitivamente

“Uno se muere el día que le dé la gana”

### *Si piensas*

*Si piensas que estás vencido, lo estás,  
si piensas que no te atreves, no lo harás,  
si piensas que te gustaría ganar, pero no  
puedes, no lo lograrás,  
si piensas que perderás, ya lo has perdido,  
porque en el mundo encontrarás que  
el éxito, comienza con la voluntad  
del hombre.*

*Todo está en el estado mental;  
porque muchas carreras se han perdido  
antes de haberse corrido,  
y muchos cobardes han fracasado antes  
de haber su trabajo comenzado.*

*Piensa en grande y tus hechos crecerán,  
piensa en pequeño y quedarás atrás.*

*Todo está en el estado mental.*

---

*“El gran descubrimiento de nuestra época  
es darnos cuenta que podemos cambiar toda nuestra vida  
con sólo cambiar la actitud de nuestras mentes”.*

William James

Por eso, el más importante hallazgo de nuestra época es precisamente el darnos cuenta que nuestra mente puede modificar el comportamiento de esa fisiología de nuestro organismo, que nosotros podemos activar o desactivar esas sustancias que nos están marcando la armonía o la desarmonía y que por eso: **¡UNO SE MUERE EL DIA QUE LE DE LA GANA!**

*¡Con tu puedo y con mi quiero  
vamos juntos compañero!*

---

Este libro se terminó de imprimir el jueves 8 de marzo de 2001 en el  
Centro Editorial Catorse SCS de Cali-Colombia

### **Camilo Torres Serna**

Médico, Especialista en Farmacología y Magíster en Salud Pública de la Universidad del Valle, Magister en Dirección Universitaria de la Facultad de Administración de la Universidad de los Andes. Profesor Titular de la Facultad de Salud de la Universidad del Valle. Profesor Titular de Carrera en la Facultad de Medicina de la Universidad Libre de Cali. Se ha desempeñado como docente tutor de programas a distancia de la Universidad de San Buenaventura de Cali, como docente de Mercadeo de Servicios de Salud y Mercadeo Farmacéutico en el Programa de Desarrollo Gerencial de la Facultad de Administración de la Universidad del Valle y en el Programa de Especializaciones de la Facultad de Administración de la Universidad Libre de Cali. Es docente en el programa de Gerencia de Servicios de Salud de la Universidad Libre de Cali y dirige el Instituto Catorse de Capacitación. Asesor empresarial en las áreas de Farmacología, Mercadeo Farmacéutico y Mercadeo de Servicios de Salud.

**ISBN 958-95644-8-8**

CENTRO EDITORIAL  
CATORSE  
SCS