

**Mario
López**

Prolongando una vida saludable

Por **Arnaldo Mirabal Hernández**
email: arnaldo.mirabal@giron.cip.cu
Fotos: **Ariel Aymé Gómez**

JUSTINA REVILLA Sánchez sale bien temprano con la jaba de buscar mandados. Se llegará hasta la bodega de Mario López para adquirir el pan u otros productos de la canasta básica. Pero primero desviará el camino. Hoy es miércoles y tiene una cita importante. Desde hace algunos meses nunca falta, y es de las primeras en arribar.

Junto a esta veterana de 74 años, decenas de abuelos del poblado se dan cita los lunes, miércoles y viernes para ejercitar los músculos.

Comandados por la profe Aída Rita Sollet Rodríguez, hacen un círculo en torno a ella, e inician los primeros movimientos. Uno de los abuelos se entusiasma y comienza a cantar un tema de Benny Moré quizás para amenizar la jornada o para entrar en calor.

En un sillón de ruedas, golpeado por dos isquemias, Juan Torres no se pierde una reunión donde la orden del día sea precisa-

mente entrenar los músculos, un poco maltrechos por los años. Lorenzo Lafita tampoco quiere quedar fuera, y se incorpora con su peculiar sombrerito.

Desde que en septiembre se retomara esta genial idea, los vecinos más longevos del barrio desentumecen la mañana tras la numeración de la profe indicando la secuencia de los ejercicios.

Todos pertenecen al círculo de abuelos Vivir 120. En Playa Larga existen otros tres que agrupan a casi un centenar de jubilados. "Me encanta trabajar con ellos, son como mis niños. Aunque tenga algún problema personal, siempre vengo, y me lleno de ánimo. Cuando escucho la palabra "profe" mi día mejora", asegura la instructora Aida Rita.

Quizás por ello la monitora Juana Laffita Gamboa trajo a casi toda su familia. Asegura que antes no podía ni mover los brazos. "Pertener a este círculo de abuelos me ha relajado, me hizo salir de la casa y combatir la rutina".

A su lado permanece su madre Elucrecia Gamboa, quien también se embulló, porque según sus palabras, también quiere llegar a los 120 años. Luego sonrío y asevera que ya no siente dolores en los huesos.

Así piensa también Aida Lovato. Para ella "los ejercicios son lo mejor que se ha inventado para el adulto mayor. Con el tiempo perdemos flexibilidad, nos encorvamos y aquí evitamos esas molestias que los años acumulan".

Luego de 45 minutos de ejercicios, los abuelos acuerdan alguna actividad para reunirse y eliminar la rutina que a veces les agobia tanto como los dolores musculares. Justo en Mario López, gracias al empeño de la profe Aída Rita, la vejez también es sinónimo de alegría y vitalidad.

Terminada la jornada de este miércoles, Justina Revilla continúa sus trajines diarios, pero incorpora a su andar un pasito más dinámico y altivo a la hora de buscar el pan. Toma la jabita que dejó recostada a una cerca y se despide alegre de sus compañeros pensando en el reencuentro.



Una vez en el sitio acordado previamente, toma la jaba y la coloca en una cerca. Esta vez en la casa deberán esperar, total, unos minutos más, unos minutos menos, no representarán un problema. Pensando para sus adentros, estira los brazos, mueve el cuello hacia un lado y hacia otro, lentamente, y comienza así su jornada matutina de ejercicios.

mente entrenar los músculos, un poco maltrechos por los años. Lorenzo Lafita tampoco quiere quedar fuera, y se incorpora con su peculiar sombrerito.

Desde que en septiembre se retomara esta genial idea, los vecinos más longevos del barrio desentumecen la mañana tras la numeración de la profe indicando la secuencia de los ejercicios.

Terminada la jornada de este miércoles, Justina Revilla continúa sus trajines diarios, pero incorpora a su andar un pasito más dinámico y altivo a la hora de buscar el pan. Toma la jabita que dejó recostada a una cerca y se despide alegre de sus compañeros pensando en el reencuentro.