

<http://www.granma.cu/opinion/2016-10-20/la-vida-vale-a-cualquier-edad-20-10-2016-22-10-36>

La vida vale a cualquier edad

ISSN 0864-0424

Autor: **Alfonso G. Nacianceno García** | nacianceno@granma.cu



20 de octubre de 2016

Tomó de la mano a la pequeña de dos años para caminar por la orilla de la playa. Una risa nerviosa los atacaba cada vez que el vaivén del mar les bañaba los pies y, aunque sentían aquella súbita impresión de frialdad, repetían el juego una y otra vez.

Avanzados unos cuantos metros sobre la arena —cerca de un tramo rocoso sobresaliente donde unos jóvenes bañistas improvisaban un campamento para desde el mar poder divisar sus pertenencias— cuando pasó aquel hombre que disfrutaba del asueto junto a la niña, alguien interrumpió la fiesta.

«¡Abuelo, dígame la hora!»

Sin perder la ternura —restándole algo de prisa al andar en pareja— el señor, que a ojos vista sobrepasaba las seis décadas de vida, miró su reloj, y respondió.

«Mijo, son las dos de la tarde... y yo soy el papá, aunque siento mucha admiración por los abuelos».

La frase vino apuntalada por una sonrisa que invitaba a iniciar un diálogo con aquel mu-chacho que, sin intención de ofenderlo, lo había llamado abuelo. Tras la aclaración, el jo-ven ce-rró más

la distancia que lo separaba del sexagenario personaje, le tendió los brazos a la pequeña, la alzó en vilo, y la besó en una mejilla.

Desarmado quedó el padre ante la cariñosa reacción del bañista, quien, preso de la curiosidad, aprovechó el paréntesis abierto por la afable expresión de su interlocutor para entrar en un terreno íntimo.

«Mire, con mi mayor respeto, ¿no le preocupa que cuando su hija sea una veinteañera usted ya sobrepasará los ochenta?», indagó el joven.

«Depende de cómo asumas la vida», apuntó el mayor.

Alejado de cualquier resquicio de incomodidad —en un apunte franco— aquel hombre le dijo al joven que para él no existía alegría más grande en la vida que regresar a su casa, tras la jornada laboral, y hallar a su familia esperándolo para darle el beso de bienvenida. Dar y recibir amor, he ahí la divisa, recalcó, antes de volver a su paseo a orillas del mar... junto a la niña.

—oOo—

Los tiempos han cambiado, y cuando afirmamos que la esperanza de vida en Cuba ya se acerca a los 80 años, en ese incremento está implícita la incorporación al diario quehacer de los consejos repetidos una y otra vez en aras de fomentar una existencia saludable.

No es lo mismo un ser humano de hoy con 50-60-70 años, si lo comparamos con aquellos de cinco o seis décadas atrás, época en la que a un sexagenario apenas le quedaban opciones para desempeñarse en un puesto de labor que requiriera de un esfuerzo extra, sobre todo mental.

El hincapié en la necesidad de hacer ejercicios, erradicar el hábito de fumar, eliminar el alcoholismo, alimentarse lo mejor posible, establecer un balance entre el tiempo de trabajo y el de descanso, en fin, esas recomendaciones machacadas diariamente, han contribuido a elevar la perspectiva de vida.

Las posibilidades se abren sobremanera para quienes entrados en la tercera edad re-chazan el sedentarismo y optan por emprender nuevos sueños, apoyados por sus familiares. Ellos han hallado en la universidad del adulto mayor o en el círculo de abuelos, algunas de las oportunidades para continuar con una vida útil.

Esa actitud positiva, además de propiciar satisfacción, contribuye a disfrutar de la vida a cualquier edad.

COMPARTIR [facebook](#) [twitter](#)