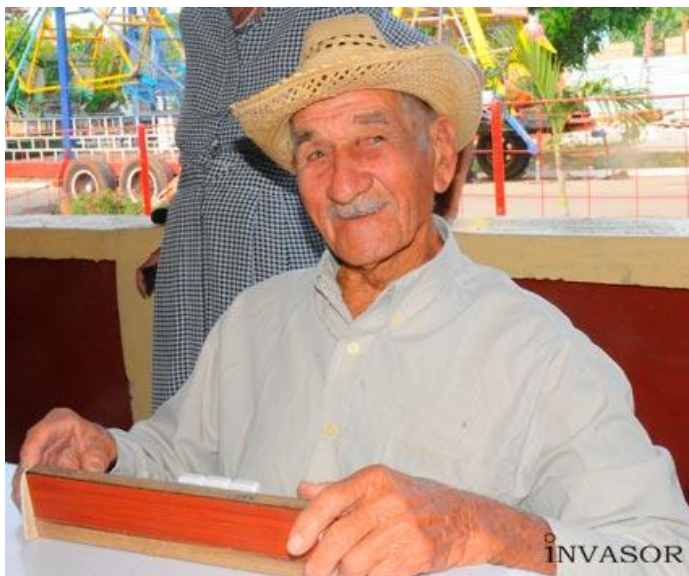


<http://www.invasor.cu/sociedad/8937-la-receta-de-juaniquiqui>

La receta de “Juaniquiqui”

Escrito por **Yoanne Mursulí Rodríguez** Fotos y video: Nohema Díaz Muñoz

Publicado: 11 Mayo 2016



Sinécio Guadalupe Betancourt Hernández adulto mayor municipio primero de enero Ciego de Ávila

Para alcanzar esa longevidad prodigiosa, a la que se llega por caminos entramados y no siempre con la gracia de la salud o la mente clara como bendición, la adultez mayor merece la calma del espíritu y el descanso del cuerpo.

Por eso, el avileño Sinécio Guadalupe Betancourt Hernández, o mejor Juaniquiqui, como lo identifican en el poblado de Primero de Enero vive a plenitud sus 97 años de edad, satisfecho de las conquistas sociales forjadas en su natal batey violeteño, donde reside.

“Cada mañana salgo de una casa derecho para la otra —comenta de forma jocosa— porque es aquí donde paso la mayor parte del tiempo, ahora me gusta más desde que la restauraron.

“Aquí jugamos dominó, hacemos ejercicios, nos dan buena alimentación, viene la dietista todas las semanas y la trabajadora social, la pasamos bien”, asiente, sin perder de vista la pieza de dominó que colocará en su turno.

Como él, opinan otros 30 jubilados que disfrutan, desde marzo del año en curso, del remozado lugar, un sitio confortable y acogedor que invita al éxtasis, a la tregua merecida por los cuerpos que allí recobran el aliento.

SALVAGUARDIA PARA EL ADULTO MAYOR

Estudios demográficos recientes demuestran que la población cubana viene envejeciendo de forma sostenida durante los últimos tres lustros, con el pronóstico de que para la década de 2020 a 2030, la cifra se aproxime a los tres millones de jubilados.

El investigador Eugenio Selman-Housein, en su libro *Cómo vivir 120 años*, cita que entre los motivos de esta realidad, está el decrecimiento de la tasa de natalidad y el incremento de la esperanza de vida de los habitantes cubanos, que hoy alcanzan 77 años de expectativa de vida al nacer, con pronóstico de alcanzar las ocho décadas en poco tiempo.

- ¿Le gustaría vivir 120 años al modo que propone el madrileño Adolfo Pérez Augustí?

En tal sentido, la provincia de Ciego de Ávila tiene en la actualidad unos 75 000 hombres y mujeres en la tercera edad, un 17,4 por ciento de su población total, mientras que la fecundidad es únicamente de 1,6.

“Estos estudios avizoran la necesidad de crear acciones encaminadas a cumplimentar sus necesidades biológicas, psicológicas y socioculturales, centralizadas en un Programa Integral para el Adulto Mayor”, comenta a Invasor la Doctora Yania Pérez Álvarez, nutrióloga del municipio de Primero de Enero.

“Cada hogar o Casa del Abuelo tiene garantizada su dieta balanceada teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales, según su peso y/o padecimiento crónico, de tenerlo, y cada seis meses le realizamos una evaluación nutricional para ver el comportamiento de los índices, con la finalidad de garantizar una vejez con alta calidad de vida.

José Félix Alderete Oviedo, a cargo del programa inversionista del sector en el municipio, dijo que “la reparación capital de la Casa de Abuelos alcanzó un monto financiero total de 89 000 pesos”.

Aseveró, que la instalación cumple con los requisitos indispensables para que los ancianos puedan ejercer sus actividades básicas sin percances.



Sinecio Guadalupe Betancourt Hernández adulto mayor municipio primero de enero ciego de ávila 2

ELIXIR DE LA LARGA VIDA

Platón, el distinguido filósofo de la antigua Grecia, dijo que “la madurez comienza a partir de los 60 años de edad”, y fue cuando inició toda su obra.

Su sentencia se manifiesta en un sinnúmero de longevos famosos. Miguel de Cervantes y Saavedra escribió la segunda parte de El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha a los 68 años; Goya, Velázquez, Dali y Picasso, pintaron siendo ancianos, más de 90 premios Nobel fueron galardonados a los 60 o más, y vivieron más de 80.

Pero no es necesario ser una celebridad para marcar la diferencia, porque Sinecio, el más longevo de los abuelitos de la Casa de Abuelos en Primero de Enero, fue campesino toda su vida, tuvo una esposa amorosa, dos hijos de su matrimonio, seis nietos, cuatro bisnietos y un tataranieto, que lo rodean de cariño.

“No me considero una carga para mi familia, yo como de todo, me valgo por mí mismo”, cuenta elocuentemente. Asistir a una entidad de este tipo para que cuiden de ti, no significa que no te quieran los miembros de tu hogar, es todo lo contrario, porque así se quitan la preocupación mientras trabajan de que me pase algo, un accidente de cualquier índole, que se puede evitar.

“Mucha gente me pregunta la fórmula para llegar a mi edad lúcido, fuerte y con buena memoria. Yo lo único que he hecho siempre es estar activo, trabajar duro, respetar para que me respeten y echar los resabios a un lado.” (se ríe).

“No me molesto porque me digan viejo, porque viejo solo significa tener muchos años, lo que hay es que ‘llegar con optimismo’, esa es mi receta.”

