

Senadora presenta en la UDLAP libro sobre el envejecimiento



“Todos tenemos un adulto mayor en potencia, desde el día que nacemos empezamos un proceso de envejecimiento que generalmente tiene un sentido peyorativo, pero es una realidad”, aunque no todos están preparándose para ello; afirmó la Mtra. Josefina Vázquez Mota, senadora de la República, durante la presentación de su libro *Ser grande*. Guía para lograr un envejecimiento exitoso en las instalaciones de la Universidad de las Américas Puebla.

El envejecimiento poblacional en México es un fenómeno bastante complejo, en 2016 el número de personas con 60 años de edad o más fue mayor al de niños menores de 5 años. Lo anterior produjo en la autora una inquietud para reunir a investigadores, expertos, políticos y activistas para hablar sobre esa etapa de la vida, a fin de comenzar a transformarla en un proceso exitoso a nivel individual y colectivo.

La obra titulada *Ser grande. Guía para lograr un envejecimiento exitoso* fue presentada ante un gran aforo en la UDLAP por distintos expertos y donde el académico de la institución poblana, el Dr. Nicolás Gutiérrez Garza, fue el encargado de comentar sus impresiones de la lectura. A su parecer hoy se discuten temas trascendentales en cuestiones de tecnología, pero no de lo que pasará en el futuro de esas personas que la desarrollan; por lo que este libro es una forma de pensar y comprender muchas cosas de la vejez. “Aprendí mucho, tiene aspectos sobre cómo madurar, ser grande de grande y disfrutar la vida porque es una colección de ensayos que contiene la experiencia de muchas personas, de médicos, psicólogos, sociólogos, tanatólogos, matemáticos, economistas, sociomédicos, financieros, académicos, consultores, funcionarios públicos relacionados con la salud y una senadora”, aportó.

Por su parte, la Mtra. Vázquez Mota afirmó que su obra trata de honrar la vida, comprender el envejecimiento y librar un proceso al que todo ser humano se expone. Por lo cual está dirigido tanto a jóvenes como a adultos mayores, debido a que hoy la esperanza de vida es 20 o 30 años mayor a la que se tenía en los años de 1950, así que uno debe prepararse para vivir más experiencias. “Tenemos que aprender a ver el proceso de envejecimiento como una ganancia y tenemos que prepararnos, desde la juventud se empieza a determinar cómo quiere llegar uno”, comentó.



Del contenido, la senadora mexicana señaló que reúne testimonios de gente extraordinaria sobre cómo lograr vivir esta edad con alegría, entusiasmo y pasión, a quienes le agradeció el compartir su sabiduría. Asimismo, ayuda a romper demasiados mitos, estereotipos y tabúes que se tienen sobre la vejez: “una persona de más de 60 años ya no tiene una vida sexual activa, ya no tiene sueños, es improductivo y todo esto es falso, porque cada día la esperanza de vida es mayor”, añadió.

Sobre el pasado de la obra, la autora comentó que viene de experimentar el proceso que tuvo su suegra, donde se dio cuenta que no es suficiente amar a alguien, también se debe aprender a cómo acompañarla y cómo vivir ese camino de envejecimiento. Para el futuro comentó que seguramente habrá muchos negocios vinculados a la tercera y la cuarta edad, como servicios a domicilio, transporte público y entretenimiento.

Antes de concluir su participación, la Mtra. Josefina Vázquez acotó que falta mucho al país en preparación para ser grandes, pero hay una gran oportunidad de decidir cómo serlo ahora, mañana y hasta el último día de nuestra vida. También sugirió el abrir algunos diplomados para personas de 50, 60 años y más, para simplemente tener contacto con las nuevas generaciones; es decir, proyectos que se tienen en otras partes del mundo.

Para adquirir el libro Ser grande. Guía para lograr un envejecimiento exitoso, se puede hacer en las diferentes tiendas de la república y en línea.