



“Madurar requiere coraje”

Con los años a cada persona le llega el día en el que es consciente de su propia madurez, independientemente de la edad que tenga. Cuando se notan las primeras consecuencias de la edad en el cuerpo o cuando hay que mirar cara a cara una próxima jubilación y las condiciones económicas para el futuro, uno se da cuenta de que los años de juventud despreocupada han pasado y hay que empezar de pensar en el futuro. Queda claro el proceso de desarrollo mental y físico de una persona no se puede detener. Ya no importa **a que edad llegaremos**, importa, **como llegaremos a esta edad**. Tomar decisiones en este asunto es cuestión de coraje, porque todas las decisiones determinan el camino hacia el futuro. Al mismo tiempo hay que enfrentarse a preocupaciones y preguntas incómodas, que fueron muy fáciles de eludir durante la juventud.

primordial pensar en las pautas a seguir para mejorar nuestra condición física. Según una definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), salud no es simplemente “**curar de enfermedades**”, salud es un “**bienestar físico, mental y social**”. Hacer deporte, una dieta equilibrada y un entorno seguro son factores esenciales.

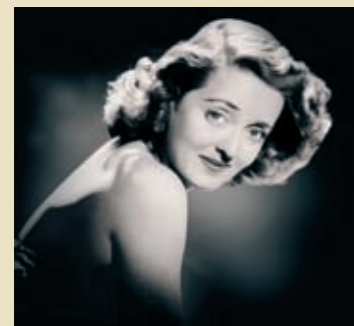
hacerse algunas preguntas incómodas y enfrentarse a los problemas, hay que aclarar dudas y superar las dificultades.

Expertos financieros aconsejan, por ejemplo, solucionar con la máxima antelación el problema de poseer un domicilio. Quien ha conseguido una vivienda propia no tiene que gastar una gran parte de su pensión en alquileres, así puede garantizarse un futuro más relajado. El propietario de una vivienda puede emplear su dinero en otras cosas, un paso que significa más calidad de vida. El que duda solo retrasa el problema.

Especialmente en relación con el desarrollo de la población y los planes de pensión resulta cada vez más importante pensar en su futura situación económica. Los que se jubilan hoy en día tienen todavía una cuarta parte de su vida por delante. Recientes estudios han demostrado que la esperanza de vida media para los hombres es de 74,6 años, y para las mujeres de 82. Ante esta situación los gobiernos se ven forzados a pedir cada vez más el esfuerzo personal. Las condiciones de vida de cada individuo son únicas y particulares, por eso uno mismo tiene que planificar los pasos que debe dar para mejorar su futuro. Solo uno mismo sabe a donde quiere llegar y que espera del mañana. Para ello hay que

La frase “La vejez no es un lugar para cobardes” tal vez provoca un sentimiento incómodo porque es demasiado realista y porque despierta dudas con las que nadie quiere enfrentarse. Resulta sin embargo muy fácil convertir el sentido de la frase en algo positivo: “**Madurar requiere coraje**”. Valor para enfrentarse a preguntas incómodas, arrojo para tomar decisiones y audacia para valorar el proceso de “madurar” positivamente. Estar preparado siempre es la mejor forma de afrontar el futuro con seguridad y autosuficiencia ■

La vejez no es un lugar para cobardes



Esta frase de la famosa actriz estadounidense Bette Davis es tan popular como controvertida. Básicamente porque causa una primera reacción de incomodidad y al mismo tiempo contiene mucha razón, además de ofrecer muchas posibilidades de reflexión.

