



000 193386
4289 AAM



Paula Peláez

UN MENSAJE

Es fácil imaginar que la doctora Paula Peláez no ha llegado a ser una jubilada fanática. "Me negué a convertirme en una vieja, vieja arrugada, para usar un término de actualidad. Me propuse seguir caminando con el paso que trae, cultivar el sentido del humor, sacudirme hábitos negativos tales como el echar la culpa a cualquier cosa de lo desagradable que a mí me ocurra. ¿Qué importa de qué o de quién es la culpa? Me prohibí jugar al "qué terrible" y lo cambié por el "pudo haber sido peor".

"Dicen los entendidos en relaciones humanas que la sonrisa rinde un gran dividendo para lo poco que en ella se invierte y que el solo hecho de sonreír suelta las tensiones interiores. Ya está demostrado que la risa eleva las endorfinas sanguíneas, que son el tranquilizante natural del cerebro, lo que contribuye a calmar el dolor y a mejorar la resistencia a las enfermedades".

"Y así, la vida de la dra Peláez es activísima: —En alguna parte lei que el envejecimiento de las células cerebrales se produce más lentamente que el resto de otras células del organismo si se las mantiene activas y que la forma de lograrlo es aprendiendo algo nuevo. Así es que comencé a hacer cursos y cursillos, a asistir a seminarios, a viajar, a interesarme por mejorar mis aptitudes para la música, lo que me proporciona horas de intensa alegría.

"Y en lo afectivo, la dra Peláez se casó en plena tercera edad y después de doce años de viudez con un compañero de sus comienzos de estudio en la Escuela de Ingeniería de la U.

Confiesa: —Mi crisis de la tercera edad aún no ha llegado y espero que no se produzca.

Se defiende con harto trabajo y para gozar de todo "tengo mis ojos, mis piernas, mi salud en general y mi familia."

De los consejos que dan los geriatras para llegar a viejo—viejo, la dra practica algunos:

—Personalmente no me cuesta hacer mis ciento cincuenta flexiones de cabeza y rodillas todas las mañanas; caminar con paso rápido; relajarme; prohibirme mostrar las fotos familiares, tratar de parecer atractiva sin usar maquillaje y lavarme los dientes con la técnica que mi periodoncista exige.

Atribulado, confiesa que no ha podido, a pesar de una cierta dosis de sacrificio, ser tranquila y calmada:

—Sigo subiendo los escalones de dos en dos, haciéndome algún esguince. Y me enoja por la frase que más de una vez he tenido que oír: Ah, la arterioesclerosis, cuando dada mi mala memoria de siempre (es de nacimiento) olvido algo.

Enfatiza el sentido del humor, que los geriatras recomiendan desarrollar. Toda persona tiene derecho a tener ira y a expresarla cuando algo es injusto; el secreto es descargarla sin herir al primero que se le cruza en el camino.

—La sociedad subestima al viejo y se lo hace sentir, escribe la dra. Peláez. Y ellos mismos ayudan, presentando una imagen sin vigor, sin vigencia.

La propuesta de Paula Peláez: —Un enfoque nuevo de estilos de vida, en un aprendizaje permanente que apunta al crecimiento

Hartos años tiene la dra Paula Peláez y lo miente abierta al encuentro, a la amistad, al humor. ¿Cómo lo logra? Lo cuenta en su libro "Su mensaje optimista". La felicidad entre los cuarenta y los ochenta años depende en gran parte de cómo usamos el ocio, el tiempo libre, asegura. Y son muchas las cosas bellas que pasan después de los sesenta y que uno aprende demasiado tarde a disfrutar.

127 MUJER A MUJER *la nueva Supl. 4-VIII-1982*

Un Mensaje de optimismo [artículo].

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

1992

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Un Mensaje de optimismo [artículo]. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile