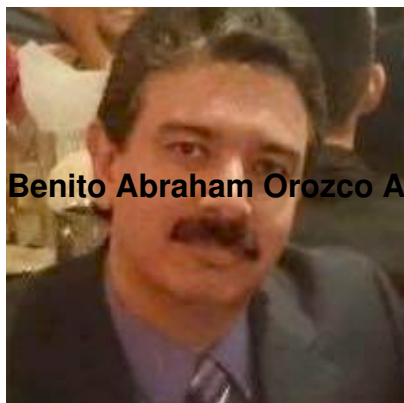


## El Devenir de Chihuahua - Bajar la intensidad

Escrito por Benito Abraham Orozco Andrade  
Lunes, 24 de Agosto de 2020 09:53

---



**Benito Abraham Orozco Andrade.**

En un video que anda circulando en las redes sociales, en donde aparece charlando quien se dice es David Noel Ramírez Padilla, Rector Emérito del Tecnológico de Monterrey, se trata de forma muy interesante el tema de cómo debemos mantenernos activos durante la edad adulta.

Por la importancia del asunto en cuestión, me permitiré transcribir algunos de los comentarios que aparecen en el video (el cual inicia ya comenzada la entrevista) y que se le atribuyen a la persona citada.

“Yo siempre he dicho que el ser humano debe trabajar hasta que se muere. Eso es muy importante. ¿Cuál es la diferencia? Tienes que bajar la intensidad [...] Pero fíjate qué interesante en la vida, es el tener claro sabes qué, yo tengo que estar siempre viendo cómo le soy útil a los demás. Yo digo que la gente que empieza [con] la depresión, o a veces aceleran su muerte, es cuando la gente sentimos que nos han excluido, y nosotros mismos nos auto derrotamos.

“Siempre hay que buscar cómo seguir haciendo lo que nos apasiona. Repito: ayudar a la sociedad civil, tu profesión. Oye, a lo mejor ya no voy a estar en siete empresas de consejero, ahora voy a estar en dos, pues sigue ahí. A lo mejor ya no voy a dar cinco clases, sigue como yo, que sigo dando una. Hay que bajar la intensidad, pero hay que seguir haciendo lo que nos apasiona. La vida profesional, igual que la familia, y también descansar e ir con tu familia.

## El Devenir de Chihuahua - Bajar la intensidad

Escrito por Benito Abraham Orozco Andrade  
Lunes, 24 de Agosto de 2020 09:53

---

“El tema principal, que yo creo, que muchos seres humanos a veces digo que se mueren a los sesenta y los enterramos a los ochenta, porque se excluyen solos, y no hay que ser parte de esta estadística. Hay que morir viviendo, no vivir muriendo, pues hay mucha gente que vive muriendo [...] y cuando tú tienes consciente eso y haces lo que te gusta, y creas valor de lo que te gusta y lo sigues haciendo hasta que te mueres, repito, nada más baja la intensidad, vas a ser muy feliz. Y qué padre llegar al final, yo siempre digo que el que le tiene miedo a la muerte es el egoísta, el que nunca pensó en los demás. Ese señor no quiere morirse, o esa señora, porque todo gira en torno a ellos. Se les acaba todo con la muerte.

“En cambio, oye te vas, pero ¿qué?, me voy pero qué padre que no fue alguien totalmente cero a la izquierda. Alguien que de veras generó un legado, que generó huella al servicio de los demás”.

Como parte de su conversación, pone como ejemplo al Dr. Michael DeBakey, de quien dice inventó la bombita para operaciones a corazón abierto, y que a sus noventa y ocho años todavía estaba al pendiente de sus alumnos cuando operaban, y que además visitaba a los pacientes intervenidos. Dicho ánimo se le atribuye a que él decía que “no se va a poder morir porque la gente lo necesita”.

Indudablemente el paso del tiempo no aniquila nuestras capacidades, pero en menor o mayor medida las disminuye, lo que no es impedimento para que sigamos haciendo lo que nos gusta. De ahí la importancia de que hagamos consciencia de ello, para respetar a las personas mayores y a nosotros mismos, conservando así la autoestima.

Pero para ello, también es necesario educarnos y qué mejor que sea con gente preparada, como ha venido ocurriendo con una prestigiada geriatra chihuahuense, la Dra. Beatriz Elena Mariscal Martínez, quien junto con su colega la Dra. Tania Antonella Gómez Marcial, desde hace unos meses vienen llevando a cabo conversatorios semanales de manera gratuita, tendientes a educar a quienes conviven con personas mayores o las tienen bajo su cuidado.

En la página de Facebook “Vida Más Viva, salud integral para gente grande”, se puede dar

## El Devenir de Chihuahua - Bajar la intensidad

Escrito por Benito Abraham Orozco Andrade  
Lunes, 24 de Agosto de 2020 09:53

---

seguimiento a dichas pláticas y a información relacionada con temas tan interesantes como los siguientes: “Para entenderme mejor con mis padres, ahora que son mayores, puedo ejercitar mi lóbulo frontal y practicar la empatía”; “Soy cuidador de mi familiar mayor pero me siento frustrado y cansado ¿es normal? ¿qué hago?”; “Mis mayores, pueden hacer algo para prevenir el Covid-19”; “Mis mayores... ¿qué hago para que coman bien?”, y; ¿Qué hago si mi familiar mayor está deprimido y con ansiedad?...y ahora en la pandemia más”.

Definitivamente las tecnologías de información y comunicación (mejor conocidas como TIC´S) nos ofrecen un amplio abanico de posibilidades para allegarnos de recursos útiles para la vida diaria, ya sea para provecho personal y/o de las personas que nos rodean, y en un tema tan fundamental como el que nos ocupa, no está por demás explorarlas para obtener información que sea confiable para tal propósito.

No hay que desvalorarnos con el paso de los años, sólo hay que bajar la intensidad de lo que nos gusta hacer