



Autor: Ramón Marqués

Título: *Vivir la Vejez. Lo que envejece y lo que no envejece.*

Editorial: Ediciones Indigo, 1993

Afrontar la vejez con sabiduría, plena realización psicológica y un aceptable grado de bienestar físico, es el reto de la sociedad actual en la que un gran número de personas llegan a la vejez y la disfrutan a lo largo de un tercio de su vida, dando paso a un nuevo concepto de ancianidad.

Para alcanzar felizmente la vejez tenemos que saber cuáles son los valores que permanecen (aquello que no envejece) y qué cualidades van menguando a medida que añadimos años a la vida (aquello que envejece). La sabiduría del anciano, la inteligencia cristalizada, la serenidad adquirida, son características de una vejez vivida armónicamente, pero que es preciso saber preparar muchos años antes de llegar a ella.

El *nuevo anciano* de la sociedad actual ha de aprender a apoyarse en las cualidades propias de su nuevo estado, despreciar las carreras contra su identidad, practicar una serie de pequeñas atenciones de medicina preventiva, aprender a tener cuidado de su nuevo cuerpo, buscar las fuentes que le proporcionarán una vida psíquica sana y, en definitiva, aprender a ser

ciertamente anciano, pero con una enorme carga de vitalidad, sabiduría y plenitud.

El libro del Dr. Ramón Marqués Sala es un libro escrito con amor, instrumento útil y eficaz para comprenderse uno mismo y para comprender a los demás; de interés tanto para quienes se preparan para una madurez activa como para aquellos que buscan una formación para ayudar en lo que convenga a las personas mayores.

El prólogo del Dr. Luís Folch Camarasa acaba diciéndonos: *Procuremos que con la ayuda del médico no se nos arrugue el cerebro. Pero por viejos que seamos nunca tenemos que permitir que se nos arrugue el corazón.*

Lluís Antoni Sobreroca