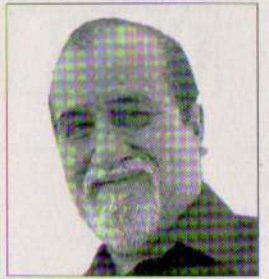


# México senescente...

Nadie es ajeno al proceso de envejecimiento, tampoco los países. Uruguay es el más envejecido de América Latina con el 17 por ciento de su población mayor de 60 años... México le pisa los talones con un 15 por ciento para 2016. El envejecimiento acelerado de la población presenta retos a nivel personal y como nación; entre los que podrían afectar a las personas está el envejecimiento patológico, que es aquél que se aleja de lo que es "normal", afectando severamente los ámbitos laboral, familiar y social. Los desafíos de México como país de viejos, son enormes, ni quiero pensar en ellos porque la pobreza será el peor flagelo de este sector poblacional. A nadie le agrada reconocer el deterioro cada vez que nos miramos al espejo, mucho menos será reconocer los primeros síntomas de funcionalidad intelectual aparejados con la enorme variedad de demencias asociadas en personas de 70 años en adelante. Un envejecimiento digno y saludable requiere conocer el proceso y las posibilidades para el ejercicio físico (el que más disfrutes), actividades de flexibilidad y equilibrio, una dieta rica en fibras de tipo mediterránea, programar actividades sociales y recreativas, pero sobre lo



anterior, investigar sobre el proceso general de esta fase vital, no solo tener una actitud positiva sino buscar información completa y bien sustentada como "Vive el envejecimiento activo. Memoria y otros retos cotidianos" de la Obra Social Fundación la "Caixa", son 258 páginas con suficiente información básica, puedes bajarla a tu "compu" o, de plano, imprimirla y engargolarla para consultarla con frecuencia. En un México senescente —un México que envejece— la lectura cobra una importancia fundamental, primero como medio para conseguir información y, también, como una actividad propuesta para conservar las funciones intelectuales. Un estudio con cientos de monjas a quienes se le dio la opción de leer y escribir diarios o escritura creativa o no hacer ninguna de las anteriores actividades, luego de su muerte, quienes optaron la lectura y escritura presentaron cerebros más sanos y no tuvieron la serie de demencias asociadas con el envejecimiento. Evadir la situación no es la mejor opción, lee —de todo— para conservarte mejor, a ver qué te parecen estos títulos para retrasar, aunque sea un poco el envejecimiento.



## ¿CÓMO DIJO?

**RICARDO ESPINOSA**

### Hablando de insultos que no insultan

¿Alguna vez le han dicho que es usted un idiota? A mí, sí, muchas... y lo peor del caso es que en la mayoría de las ocasiones ha sido con justa razón. Es más, frecuentemente el insultante y el insultado son la misma persona: yo, y a veces tengo que reconocer que me estoy autocalificando con demasiada benevolencia.

A manera de compensación, permítame señalar que el vocablo "idiota" no siempre ha sido considerado como un insulto. La palabra "idiota" proviene del griego y antiguamente se usaba sin un fuerte sentido insultante, digamos que era —ahora sí que— sin ánimo de ofender.

Se le llamaba idiota a la gente que se dedicaba a sus asuntos o negocios privados y no al servicio público, o sea que los idiotas eran más bien personas que limitaban su actividad a lo suyo. Los personajes más inteligentes de una comunidad eran los que ocupaban los puestos públicos ¡Fíjese nada más, cómo cambian los tiempos!

El hecho es que, si alguien le comentaba que es usted un idiota, usted no tenía por qué ofenderse, ni que reaccionara tratando de darle una trompada al que se lo dijo.

Quizá de acuerdo con el concepto que imperaba en esa época, podías decir como ahora que vivir fuera del presupuesto es vivir en el error.

Permítame aclarar que a lo insultante se le aplica también el adjetivo peyorativo. Lo peyorativo es lo desfavorable que se considera por ejemplo de una persona.

La palabra peyorativo proviene del verbo peyorar, que está en el diccionario como una forma antigua del verbo empeorar, y si bien es un término un poco anticuado, de todas maneras aún se usa con cierta frecuencia.

Lo peyorativo es lo desfavorable, que sería una forma más precisa de definirlo en lugar de decir lo insultante, porque esto, lo insultante, lleva la intención expresa de molestar, de hacer que la persona insultada se sienta mal.

**Consultorio Verbal  
comodijo2@hotmail.com  
Monterrey, N.L.**

**PREGUNTA DEL PÚBLICO.** Marco Loera. Un atril es un soporte para mantener un libro abierto o cualquier papel impreso o escrito para que se pueda leer ¿De dónde viene la palabra atril?

**RESPUESTA.** Atril viene del latín lectoril, que se refiere al lector.

**AHORA PREGUNTO** ¿Qué significa la palabra fluvial? Fluvial es lo relativo a...

- a.- A la lluvia
- b.- A los ríos
- c.- A los barcos
- d.- Al mar

**LIBROS.** Pronto aparecerá en el mercado el nuevo libro de Ricardo Espinosa "Preparen, apunten, ¡juego!, Según Dotomo", informes en libros@comodijo.net o al (0181) 8148 8141 de Monterrey, N. L. Se los enviamos a cualquier ciudad del país

**RESPUESTA b.-** Lo fluvial es lo relativo a los ríos.

Me voy con esta reflexión: a veces es necesario guardar silencio para ser escuchado ¿Cómo dijo?

### La lluvia en tu habitación

A sus 17 años, Alessandra ha vivido una de las experiencias más dolorosas: el cáncer se ha llevado a su madre y ahora se encuentra entre la aceptación de una pérdida insoportable y un agudo sentimiento de abandono. Al reincorporarse a la escuela, en un impulso se sienta en el último pupitre junto a Gabriele, ese chico al que todos los alumnos llaman "Cero": cero palabras, cero estilo, cero notas.



### Flor negra

Una novela juvenil ambientada en el mundo maya, que recupera antiguos mitos para construir una historia llena de misticismo y aventuras. La peligrosa odisea de una joven llamada Boox Nikté, expresión maya que significa "flor negra".



### No llorar

Hija de un andaluz y una catalana, Lydie Salvayre, cuyo apellido de nacimiento es Arjona, narra la historia de su madre, Montse, nacida en un pueblo de Lérida, que en 1936, con apenas 15 años, se va a Barcelona con su hermano anarquista. En la ciudad, la joven vivirá el despertar al amor y el júbilo revolucionario de los días posteriores al estallido de la Guerra Civil.



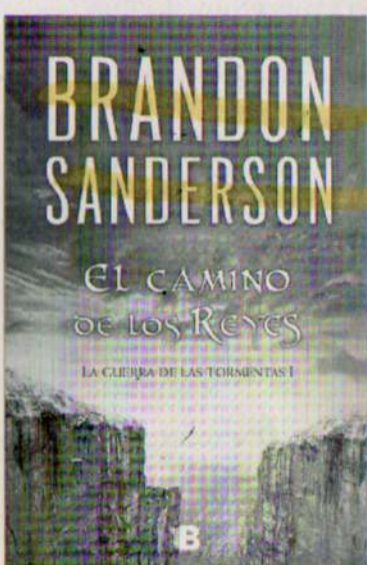
### Ocho centímetros

¿Qué distancia separa el dolor de la felicidad? Un pastor evangelista gitano proclama ante sus enardecidos fieles en un poblado chabolista, que la distancia entre uno y otra es de ocho centímetros. En ese intervalo mínimo se sitúan las historias de Nuria Barrios, intensas y vibrantes: allí donde no todo está perdido, donde la escritura hace reconocibles umbrales que raramente se nos muestran.



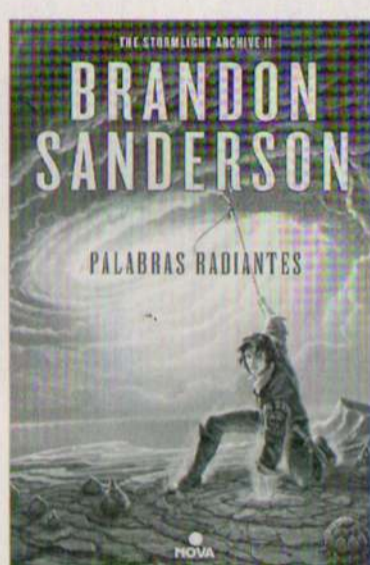
### El camino de los reyes

En Roshar, un mundo de piedra y tormentas, extrañas tempestades de increíble potencia barren el rocoso territorio, de tal manera que han dado forma a una nueva civilización escondida. Han pasado siglos desde la caída de las 10 órdenes consagradas, conocidas como los "Caballeros Radiantes", pero sus espadas y armaduras aún permanecen.



### Palabras radiantes

Segunda parte Guerra de las tormentas, de Brandon Sanderson, es la continuación de "El camino de los reyes", la aclamada primera entrega de la serie en 10 volúmenes. En ella retrocedemos seis años en el tiempo, cuando un asesino, entre cuyos primeros objetivos se halla Dalinar, mata al rey Alezi. Si te gusta la fantasía extrema... estos libros son para tí.



### Libertad interior

Las autoras Aguilar y Magdalena se integran al grupo universal de las "confidentes" de Sor Juana, al presentar, más que un relato biográfico o un ensayo erudito, la respuesta a las interrogantes que inquietan a los investigadores sobre su temperamento y las circunstancias en que vivió, Juana Inés, que arrasa a los impertinentes y contempla la espléndida figura de las letras en sus pasiones.



### Martín Garatuza

Los méritos de esta novela no están en su estilo, sino en la visión histórica en la minuciosa cavilación sobre la situación del México virreinal (enfocado en su conflicto racial, que sigue pensando en la actualidad) y en la descripción (no solo ideológica, sino incluso espiritual) de la génesis de uno de los momentos cruciales en la vida histórica de México: la Independencia.

