

COLECCIÓN DIVULGATIVA

- *Supérate: Testimonio de cómo abordar el problema de vivir con artritis.*
Amye Leong y Joe Layden (2004)
- *Programa preventivo para mayores.*
Fundación Pfizer y Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Madrid (2003)
- *Guía para la Planificación Socio-Sanitaria de la Atención al Enfermo de Alzheimer y su Familia.*
Fundación Pfizer y Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer (CEAFA) (2003)
- *Corazón, cerebro y envejecimiento.*
Pedro Zarco y José Manuel Martínez Lage (2002)
- *Envejecimiento cerebral y enfermedad.*
José Manuel Martínez Lage y Vladimir Hachinski (2001)
- *España: los retos de una sociedad envejecida.*
Fundación Pfizer (2001)

La realización de este proyecto, llevado a cabo en el periodo 2006-2007 y basado en el testimonio personal de mujeres y hombres centenarios, ha dado como resultado esta publicación.

Se trata de un homenaje a las personas que, en nuestro país, han llegado a cumplir 100 años de forma saludable. El objetivo que nos planteamos ha sido conocer qué factores y circunstancias personales, más allá de las condiciones genéticas de cada individuo, intervienen a favor de una vida longeva y sana.

Además de las conclusiones que se extraen sobre la salud y la calidad de vida, a través de los testimonios, paseamos por el último siglo de la historia de España, conociendo de primera mano un pedazo de su realidad: la emigración, la guerra, las costumbres, la familia, etc...

La realización de 100 entrevistas a personas que han cumplido o superado los 100 años dan como resultado esta peculiar obra de amena lectura y cuya pretensión es identificar las claves que han contribuido a su longevidad.



COLECCIÓN DIVULGATIVA
www.fundacionpfizer.org

Los 100 de 100



Los 100 de 100

COLECCIÓN DE HUMANIDADES

- *Revista de humanidades médicas.*
Fundación Pfizer
- *La búsqueda de la certeza. La cuantificación en medicina.*
J. Rosser Matthews (2007)
- *Los orígenes de las enfermedades humanas.*
Thomas McKeown (Mayo 2006)
- *Poner límites. Los fines de la medicina en una sociedad que envejece.*
Daniel Callahan (2005)
- *Introducción a la filosofía de la medicina.*
Henrik R. Wulff, Stig Andur Pedersen y Raben Rosenberg (2002)
- *De Senectute.*
Marco Tulio Cicerón (2001)

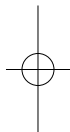
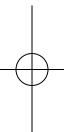
COLECCIÓN DE DOCUMENTOS DE TRABAJO

- *Los centros de día. Aproximación a la experiencia internacional y española.*
Dirigido por Gregorio Rodríguez Cabrero, Catedrático de la Universidad de Alcalá de Henares (2006)
- *Proceso de discapacidad. Un análisis de la encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud.*
Dirigido por Antonio Abellán, CSIC (2004)
- *Dependencias y necesidades asistenciales de los mayores en España: Previsión año 2010.*
M^a Dolores Pluga y Antonio Abellán (2001)





Los 100 de 100



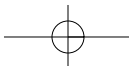
Obra original española.
Título: Los 100 de 100.
Primera edición: Julio 2007

© Fundación Pfizer.
© de esta edición: Master Line & Prodigio, S.L.

Empresa responsable de la realización del estudio cualitativo en que se basa este libro:
Nueva Investigación, s.l.

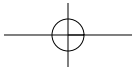
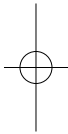
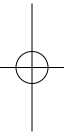
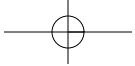
Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial de este libro ni el almacenamiento en un sistema informático, ni la transmisión de cualquier forma o cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, registro u otros medios sin la autorización expresa de los propietarios del Copyright.

Edición: Master Line & Prodigio, S.L (c/ Las Minas, 1. 28260 Madrid)
ISBN: 978-84-933991-9-1
Depósito Legal: M-30444-2007
Printed in Spain.



Índice

INTRODUCCIÓN	5
PARTE 1. LA LONGEVIDAD	
1. Claves de la longevidad	9
2. Tipologías de persona longeva	15
PARTE 2. TESTIMONIOS	
3. Tipología Superviviente	27
4. Tipología Acomodada	63
5. Tipología Resolutiva	111
6. Tipología Inquieta	163
7. Otros testimonios	229
EPÍLOGO	245



Introducción

La Fundación Pfizer, en su labor social y afán de difundir temas relacionados con la salud y la calidad de vida, ha querido hacer un homenaje a las personas que han llegado a cumplir 100 años de forma saludable e investigar qué factores, más allá de las condiciones genéticas de cada individuo, intervienen a favor de una vida longeva y sana.

Para ello se ha realizado un estudio cualitativo, a lo largo de los años 2006-2007, basado en el testimonio personal de mujeres y hombres centenarios.

La metodología utilizada en dicho estudio ha sido la siguiente:

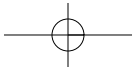
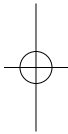
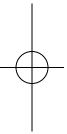
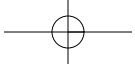
- Realización de 100 entrevistas a personas que han cumplido o superado los 100 años con el objetivo de conocer su modo de vida y escuchar de forma directa sus vivencias y opiniones, y así poder identificar las claves que han contribuido a su longevidad.
- Las personas consultadas en estas entrevistas se han elegido en función de su estado cognitivo y de su predisposición, y las de sus familiares, a participar en el estudio, ya que, para alcanzar los objetivos del mismo y para la posterior publicación de los resultados obtenidos, era imprescindible entrevistar a personas que conservaran la capacidad de comunicarse.
- La muestra ha sido de 100 personas de las cuales 80 han sido mujeres y 20 hombres, distribuidas por todo el territorio español. 40 de estas personas, aunque han colaborado cordialmente en el estudio aportando vivencias y comentarios, por diferentes razones personales, han preferido permanecer en el anonimato y no han dado su consentimiento para la publicación de su testimonio y su fotografía, sus impresiones quedan recogidas en el epílogo de este libro; quedando publicados 60 testimonios.

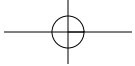
Decálogo de la longevidad

Como conclusión, de todos los testimonios aquí vertidos, hemos recogido aquellas cuestiones que más se han repetido y señalado, y sin más pretensión que la de aprender de nuestros mayores, ofrecemos un decálogo de normas para la longevidad.

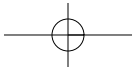
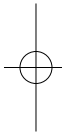
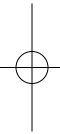
- 1.** Hacer comidas caseras elaboradas con productos naturales y comer con tranquilidad.
- 2.** Estar al aire libre.
- 3.** Practicar ejercicio físico.
- 4.** Ejercitar la mente.
- 5.** Tener siempre una actitud abierta y positiva.
- 6.** Buscar soluciones y superar las dificultades.
- 7.** Estar a gusto con uno mismo y tener, al menos, una ilusión.
- 8.** Cuidar las relaciones con los demás.
- 9.** Disfrutar de las pequeñas grandes cosas para “engancharse” a la vida.
- 10.** ...Y todo con moderación.

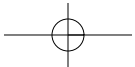
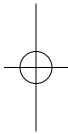
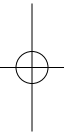
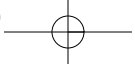
PARTE 1
LA LONGEVIDAD





1 *Claves de la longevidad*





Después de escuchar en profundidad a 100 mayores de 100, se llega a la conclusión de que las claves de la longevidad aparecen estructuradas alrededor de tres ejes fundamentales: físico, personal y social.

LO FÍSICO

Se confirma que el componente genético es determinante e imprescindible en una vida sana y longeva ya que, la mayoría de las personas centenarias entrevistadas han tenido o tienen en la actualidad familiares longevos.

El ámbito físico -información genética y entorno- influye muy directamente en la longevidad y resulta el factor más relevante. Es decir, partiendo de una adecuada base biológica se pueden propiciar hábitos y actividades que trabajen a favor de construir una vida sana y desarrollar al máximo, de forma preactiva, ese potencial natural.

Para las personas longevas, una vida sana significa haber tenido la fortuna de nacer con una buena naturaleza y la posibilidad, casual o elegida, de vivir en un entorno saludable. Asimismo, consideran imprescindible reforzar, con moderación, hábitos encaminados a cubrir las necesidades básicas e integrar actividad física y mental.

En el pasado y durante muchos años, estas personas, ahora centenarias, han llevado una vida que cuidaba el buen bagaje genético recibido y que favorecía la longevidad con:

- Una comida no muy abundante y casera que, aunque poco variada, sobre todo en el ámbito rural, estaba elaborada con productos naturales, sin aditivos ni conservantes.
- Un bajo consumo de tabaco y alcohol (en las mujeres ninguno) e infrecuente vida nocturna.
- Un contacto frecuente con el exterior y el aire libre no contaminado, y una actividad física bastante constante, bien por motivos laborales (trabajo en el campo, cuidado de la huerta...), bien por placer (viajes, excursiones...).
- En definitiva, una vida dinámica y no sedentaria, pero con tiempo y sin prisas. El medio de transporte cotidiano era caminar y solían comer y hacer las obligaciones diarias con calma.

En la actualidad y en general, conservan un buen estado de



salud ya que, a parte de los achaques asociados a la edad (pérdida de vista u oído, artrosis, etc.), no padecen enfermedades graves y, alrededor del 60% de las personas longevas entrevistadas, caminan por su propio pie. También, y en consonancia con su vida pasada, la mayoría mantiene cierto nivel de actividad física y mental que, además de resultar gratificantes, les ayuda a preservar su estado físico integral: paseos, ejercicios de mantenimiento, lectura, crucigramas, cuidado del jardín, de las plantas, de la huerta...

LO PERSONAL

El área personal también cumple un destacado papel en la vida centenaria. El nivel cultural y la forma de ser influyen en la longevidad ya que pueden determinar comportamientos y actitudes saludables. En esta línea, y más allá de las posibilidades de escolarización y estudios que cada una haya tenido, las personas consultadas siempre han valorado la responsabilidad y el esfuerzo, han poseído mucha fuerza de voluntad y se han superado a sí mismas. En muchos casos, los hombres sufrieron guerras activamente y las mujeres las padecieron de forma pasiva, pero todos vencieron las dificultades a pesar del dolor, la impotencia, el miedo y la soledad.

Estamos ante hombres y mujeres que respondían y, en cierta medida, siguen respondiendo a un temperamento dinámico y positivo, combinado con sentido del deber y del placer. La forma de ser actual de las personas longevas tiende a integrar una peculiar esencia de valores positivos fascinante y muy difícil de describir: constancia, respeto, entusiasmo...

Las aficiones personales reportaban un disfrute que se traducía en bienestar y sosiego: labores, viajar, cine, teatro... Hoy día, y en la medida que se lo permiten las limitaciones propias de la edad, la persona longeva reserva espacios y tiempos para sus devociones: lectura, paseos, manualidades...

LO SOCIAL

La forma en que las personas entrevistadas estructuraban antaño las relaciones sociales ha contribuido a su longevidad. Solían mantener una estrecha e intensa comunicación con los demás ya que el entorno y el *modus vivendi* facilitaban y propi-



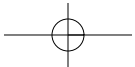
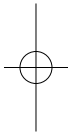
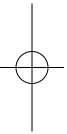
ciaban tanto la convivencia como la ayuda mutua. El baile y el acudir a las fiestas de los pueblos eran aficiones muy extendidas y compartidas por el conjunto de personas longevas. Asimismo, la costumbre de cantar protagonizaba muchas de sus celebraciones y reuniones.

Con el paso de los años, la dependencia de los demás va aumentando hasta hacerse imprescindible, por eso, actualmente, las personas centenarias basan casi toda su existencia en el vínculo establecido con familiares, compañeros o cuidadores. La cercanía operativa y afectiva de los otros, a parte de ser necesaria, supone un estímulo para seguir viviendo y tener deseos de procurarse una vida saludable.

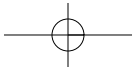
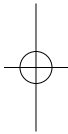
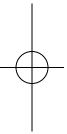
Los centenarios consultados, cuando comparan el presente y su pasado, valoran muy positivamente los avances económicos y sociales (vivienda, educación...). Casi todos mencionan espontáneamente que la miseria y el hambre, por fortuna, han desaparecido. Sin embargo, echan en falta la alimentación casera y natural, mayor respeto entre las personas y más comunicación y unión familiar.

En definitiva, 100 mayores de 100 han confirmado la importancia de cuidar y atender el cuerpo, la mente y el espíritu. Por lo tanto, aconsejan:

- Llevar una vida sana. Seleccionar entornos y productos lo más naturales posible y tener hábitos moderados en todos los sentidos.
- Establecer un equilibrio entre lo personal y lo social. Integrar de forma armónica la propia independencia (estar a gusto con uno mismo) y la dependencia (necesidad afectiva y lúdica) de los demás.



2 *Tipologías de persona longeva*



Al margen de los aspectos comunes que encontramos en la longevidad, surgen diferencias que configuran, al menos, cuatro tipos de persona centenaria: Superviviente, Acomodada, Resolutiva e Inquieta.

Cada tipología, además de compartir los rasgos generales antes mencionados, muestra matices propios que merecen ser destacados.

A continuación se detallan las particularidades de cada una. Para finalizar esta explicación se ha realizado un cuadro con las características, diferencias y similitudes, de cada tipología.

TIPOLOGÍA SUPERVIVIENTE

De origen humilde, su vida ha estado centrada en el trabajo -a menudo excesivo- y en el cuidado obligado de los demás. Realizaba actividades que requerían mucho esfuerzo físico y que apenas implicaban trabajo mental.

Aspectos físicos

Esta persona ha vivido gran parte de su vida en un medio rural y, desde la infancia, ha estado en contacto directo y constante con la naturaleza.

El ejercicio físico estaba inevitable y fundamentalmente vinculado al trabajo que, en la mayoría de los casos, se realizaba en el campo.

La alimentación era casera, muy natural y estaba basada en la producción propia, tanto de animales como de vegetales.

Respecto al estado físico actual, es la tipología que muestra una mayor tendencia al deterioro cognitivo, que se refleja en más pérdida de memoria que en otras tipologías (hay que tener en cuenta que son las personas que han ejercitado menos su mente); tienen escaso contacto con el aire libre y realizan poco ejercicio físico (pareciera que su cuerpo se ha cansado de tanta actividad a lo largo de la vida); ejercitan la mente a través de las relaciones sociales y al amparo de los demás (conversar, jugar a las cartas...).

En general, conservan buen apetito y comen de todo (lo que quieren es comer... no volver a pasar hambre y no recordar penalidades, y se decantan por productos básicos, platos típicos de su tierra y dulces).



Aspectos personales

El nivel de escolarización de estas personas ha sido muy deficitario e intermitente ya que las obligaciones diarias, encaminadas a contribuir a la economía doméstica y familiar, les impedían asistir a la escuela con regularidad.

Con tanto deber, tampoco les quedaba tiempo libre para las aficiones personales. Hoy en día, las mujeres se entretienen rezando y esperando la visita de los familiares y los hombres escuchando la radio o viendo la televisión.

La extrema dureza que han tenido que afrontar en sus vidas es directamente proporcional a la ausencia de aspiraciones personales. Más allá de sobrevivir, no había nada. La medida de bienestar era no pasar necesidades básicas.

En cuanto a su forma de ser, destacan la obediencia, la constancia, la resistencia y una bondad natural que transmiten tanto en su actitud como en sus palabras.

Aspectos sociales

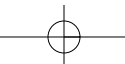
La vida social de los centenarios Supervivientes giraba alrededor de las tradiciones familiares, vecinales o populares. La familia formaba un equipo que cubría el área afectiva y laboral; los vecinos eran una prolongación de la familia. Ser útil significaba tener un lugar y sentirse importante.

Las aficiones sociales del pasado eran el baile y las fiestas para celebrar algún acontecimiento o festividad.

TIPOLOGÍA ACOMODADA

Nos encontramos con un nivel socioeconómico y cultural medio-alto. Las actividades laborales que estas personas han desempeñado eran más mentales que las de la tipología Superviviente y producían satisfacción personal. Destacan las profesiones liberales como farmacéutica/o, sastre, zapatero, cocinera, etc. y profesiones vocacionales como maestra, modista, enfermera, etc.

Fundamentalmente, en esta tipología se incluyen personas que, a lo largo de su vida, o bien han estado muy protegidas, amparadas y cuidadas; o todo lo contrario, han sido cuidadoras por devoción.



Aspectos físicos

El hábitat de estas personas ha sido más urbano que en la tipología Superviviente, pero también con mucho contacto con la naturaleza a lo largo de su existencia. En este caso, la relación con el exterior era más por placer y asociada al tiempo libre: juegos infantiles en la calle, paseos, excursiones, jardín, vacaciones en la playa o en el campo, viajes y actividades deportivas como caza, pesca, natación, montañismo... En definitiva, tanto por motivos laborales como lúdicos, ejercitaba el cuerpo y la mente, pues su vida era dinámica y activa.

El tipo de actividad lúdica que realiza hoy varía mucho en función del sexo. La mujer es más mental y se dedica a actividades en el espacio interior: leer, bordar, cuidar plantas... El hombre es más físico y sale más al espacio exterior para hacer gimnasia, caminar, cultivar el huerto...

La alimentación era moderada y realizada en casa con productos naturales. Actualmente, prefiere comidas elaboradas y disfruta sorprendiéndose con nuevos platos.

Aspectos personales

Estas personas han tenido un adecuado nivel de escolarización y han disfrutado con el aprendizaje. Disponían de tiempo para sí mismas, lo que les permitía realizar diversas actividades lúdicas que, además de proporcionar disfrute, suponían actividad física y mental: viajar, pasear, ir al teatro, al cine, tocar algún instrumento musical, etc. Actualmente, mantienen algunas de estas aficiones (las que sus años les permiten) y han reforzado otras que se adecúan mejor a sus circunstancias, como manualidades, pintura, crucigramas...

De su forma de ser llama la atención el carácter tranquilo, paciente y respetuoso, así como las altas dosis de confianza y gratitud.

Aspectos sociales

La vida social de estas personas partía de la familia y se ampliaba hasta donde las tradiciones socioculturales lo permitían o lo exigían. Se trataba de conciliar las pautas sociales y los anhelos personales, aunque significara renunciar un poco a uno mismo.



En este contexto, las reuniones con amigos o familiares, los viajes y el baile eran aficiones compartidas por la mayoría. En la actualidad, la relación con los demás consiste en conversar y jugar a los naipes, al dominó, al bingo, al ajedrez...

TIPOLOGÍA RESOLUTIVA

Son personas que iniciaron su vida en circunstancias adversas u hostiles o que se han ido encontrando con ellas a lo largo del tiempo: infancia dura (imposibilidad de estudiar, trabajo y responsabilidades prematuros, desamparo afectivo, orfandad...), viudedad precoz, insatisfacción o maltrato laboral.

Con tesón y confianza, han ido consiguiendo cambiar o mejorar su situación personal económica o emocional.

Aspectos físicos

En la infancia, predominaba el medio rural y el contacto frecuente con la naturaleza asociado al cumplimiento de las obligaciones. En la juventud y madurez, el hábitat solía ser urbano.

En busca de mejoras y bienestar, la vida era activa, cambiante y movida; sobre todo en el trabajo, quedando poco tiempo para el entretenimiento y el ocio.

Igual que en la tipología Acomodada, la alimentación era moderada y casera, hoy, prefiere comidas elaboradas y probar nuevos sabores.

Aspectos personales

El centenario Resolutivo tuvo una escolarización deficitaria e insuficiente y disponía de poco tiempo para sí mismo. Sin embargo, le gustaba mucho aprender y era común arañar tiempo al deber y dedicarlo a la lectura y a las excursiones.

En la actualidad, al igual que sucede en la tipología Acomodada, el tipo de actividad lúdica que realiza varía mucho en función del sexo. La mujer es más mental y se dedica a actividades en el espacio interior. El hombre es más físico y sale más al espacio exterior.

Respecto a su forma de ser, destaca la seguridad en sí mismo, el saber lo que se quiere, la determinación y el carácter emprendedor.





Aspectos sociales

El encuentro con nuevas gentes y culturas era frecuente y funcionaba como estímulo vital, aún sin obviar la importancia de las raíces.

Para las mujeres, que en esta tipología son mayoría, las aficiones sociales eran las amigas y la familia. Para los hombres, los viajes y los compañeros de aventuras.

Hoy día y dado que conservan un rico mundo interior, tanto hombres como mujeres, se sienten más atraídos por las aficiones en solitario: escribir, leer, contemplar, pasear...

TIPOLOGÍA INQUIETA

El prototipo de esta tipología es una persona que desde su infancia tuvo circunstancias favorables y que, ya en su temprana juventud, poseía gran afán de avanzar y desarrollar proyectos e inquietudes personales. En este sentido, su vida ha ido cambiando en pro de principios e ideales.

Aspectos físicos

Al igual que en otras tipologías, en la infancia predominaba el medio rural y el contacto frecuente con la naturaleza, mientras que en la juventud y madurez el hábitat solía ser urbano.

En busca de cumplir sus ideales y deseos, el centenario Inquieto ha tenido una vida muy activa, tanto física como mental, y muy cambiante. Esto le ha permitido viajar con frecuencia e ir ampliando horizontes.

En lo referente a su alimentación, ésta no se diferencia de lo ya dicho en las tipologías Acomodada y Resolutiva.

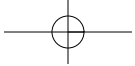
Aspectos personales

Han tenido un nivel de escolarización adecuado y han seguido aprendiendo a lo largo de toda su vida.

En el pasado, sus aficiones eran viajar, leer, practicar deportes... En la actualidad, e igual que otras tipologías, la mujer realiza actividades más mentales y el hombre es más físico.

En su forma de ser destaca la seguridad en sí mismo, el saber lo que se quiere, la determinación y el carácter emprendedor. Es una persona entusiasta y consecuente.

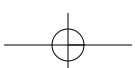


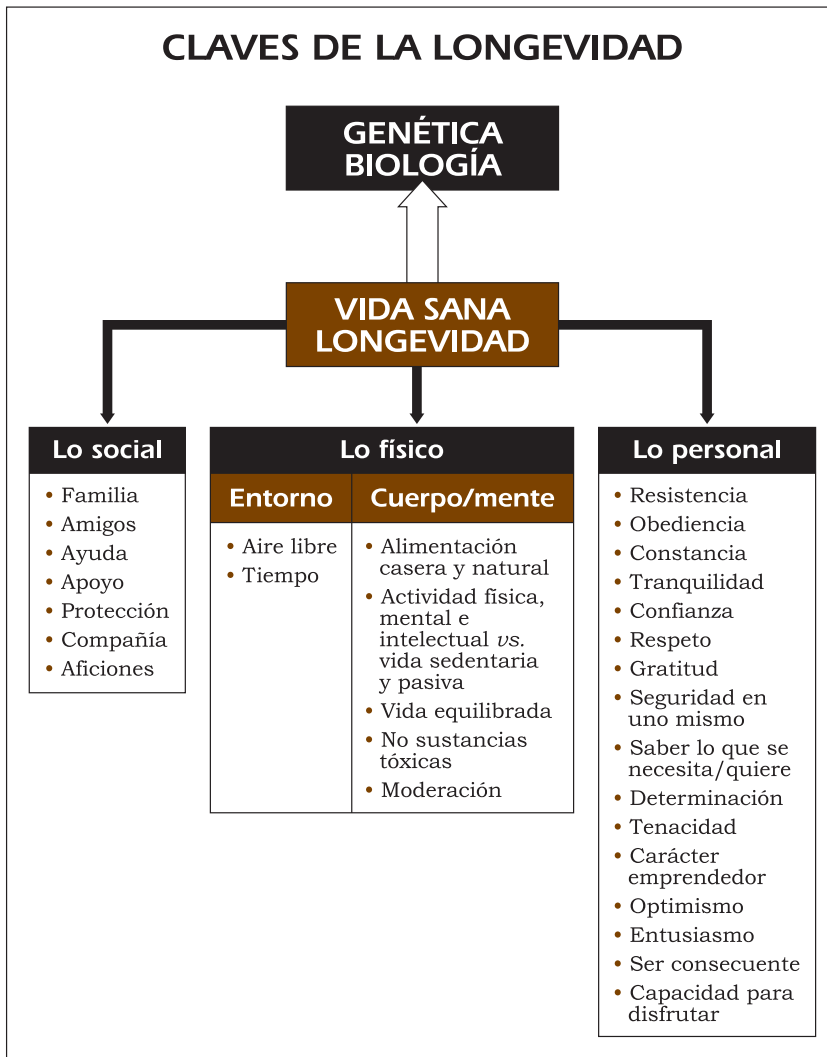


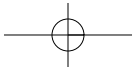
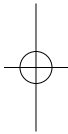
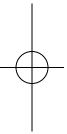
Aspectos sociales

En estas personas predomina el deseo personal aunque esto implicara ir contracorriente. El encuentro con nuevas gentes y culturas era frecuente.

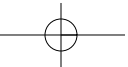
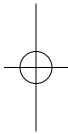
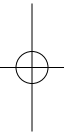
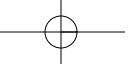
Tal como sucede en la tipología Resolutiva, hoy día, y dado que conservan un rico mundo interior, tanto hombres como mujeres, se sienten más atraídos por las aficiones en solitario.







PARTE 2
TESTIMONIOS



3 *Tipología Superviviente*

Medio rural.

Bajo nivel de escolarización.

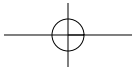
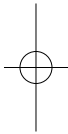
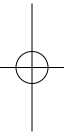
Vida centrada en el trabajo, a menudo excesivo, y en el cuidado obligado de los demás.

Actividades que requerían esfuerzo físico y no implicaban trabajo mental: labranza, servicio doméstico, herrero, zapatero...

Ausencia de aspiraciones personales más allá de sobrevivir. La medida de bienestar era no pasar necesidades.

Sentido del deber y de la responsabilidad.

Economía de subsistencia





Nombre: Paco

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: tiene una hermana de 90 años

Paco es un hombre muy sencillo, comunicativo y afable que se emociona con mucha facilidad.

Conserva buena memoria aunque su discurso es escueto y gira alrededor de su conformidad con la vida que le ha tocado vivir.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de León.

De origen humilde, conserva un grato recuerdo de su infancia. Su padre era zapatero y fueron tres hermanos. Asistió a la escuela poco tiempo y le gustaba mucho aprender. Esta atracción por el saber impulsó siempre a Paco y le ayudó a conseguir que su hijo pudiera tener estudios más completos que los que él pudo alcanzar.

Desde muy joven, Paco comenzó a trabajar como zapatero junto a su padre y, poco a poco, fue prosperando. Toda su vida la dedicó a este oficio y se siente satisfecho y muy orgulloso de haber luchado con tenacidad e intensidad.

Se casó con Ángela y tuvieron un hijo.

Durante la Guerra Civil, Paco estuvo en la retaguardia y no vivió muy directamente los avatares de la misma. Sin embargo, opina que de una guerra nunca se obtiene nada beneficioso.



ASPECTOS FÍSICOS

Paco siempre ha vivido en el campo y ha tenido mucho contacto con el ámbito natural. De su infancia recuerda estar corriendo y saltando por el campo con sus amigos y hermanos. De niño, descubre la pesca y llega a ser un gran aficionado, hasta el punto de que en su casa podían disfrutar, en la comida o la cena, de manjares recién pescados.

Su salud siempre ha sido muy buena y sigue conservando una buena naturaleza de base, come de todo y se toma su copita de vino diaria.

Hoy día, sigue haciendo actividades físicas y mentales que le ayudan a conservar un nivel satisfactorio de calidad de vida: lee la prensa, charla con los compañeros y se da un paseo diario.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

En relación al ocio y al entretenimiento, Paco menciona la caza y la pesca. La caza, a parte de generarle placer, favorecía la economía familiar. En definitiva, sus aficiones estaban directamente vinculadas a la naturaleza y el aire libre permitiéndole un disfrute saludable, aparte de una contribución al sostenimiento familiar.

También recuerda que en las fiestas y celebraciones se cantaba y, a veces, se bailaba.

En cuanto a forma de ser, parece una persona muy emotiva. Se define a sí mismo como bondadoso. También, dice ser nervioso, dinámico, constante y trabajador.

Sigue siendo una persona sociable a la que le gusta relacionarse con los demás jugando a las cartas y charlando.

VIDA ACTUAL

Paco vive en una residencia desde que se quedó viudo. Se siente atendido y bien cuidado, aunque no consigue superar del todo la ausencia de su mujer a la cual añora mucho.

Su hijo y sus nietos le visitan con frecuencia.



Opina que la clave de su longevidad está en su buena salud y en sus hábitos moderados. Relaciona su vida saludable con el buen carácter, el campo y el aire libre.

Según Paco hoy en día se vive mejor desde el punto de vista económico y sanitario. Sin embargo, piensa que hay demasiada abundancia.

PACO DICE

Su vida:

Mi vida fue siempre muy buena. Aunque mis padres eran pobres, nunca me faltó qué comer y qué beber.

Fui siempre a la escuela del pueblo y de más mayor me fui a la academia de noche. Me gustaban mucho los libros y escribir. Yo era de los más adelantados de la escuela.

La escuela:

No estudié más porque mis padres no podían permitírselo. Sin embargo, yo tuve un hijo y sólo quise que estudiara. Sacó de los mejores números de la carrera militar en Zaragoza y ahora vive bien.

El trabajo:

Trabajé de zapatero toda la vida y llegué a tener hasta cuatro o cinco operarios haciendo calzado para los mineros.

Trabajé mucho y fabriqué mucho calzado, todo de encargo. Yo trabajé, mucho, mucho, mucho... Yo viví siempre bien porque era trabajador. Conseguí que estudiara mi hijo y sacarle adelante.

Su hijo:

Mi hijo es coronel de la Guardia Civil y tengo dos nietos que son, uno comandante y



otro capitán de la Guardia Civil. Están todos muy bien colocados. Uno es ayudante del Príncipe (se emociona).

La guerra:

La guerra sólo sirve para muertes, crímenes y malos quererres. Mataban a uno por menos de nada, por envidias. En la guerra hubo muchas venganzas, aunque conmigo nadie se metió.

Su infancia:

Lo pasábamos muy bien. Los chavales siempre enredábamos y nunca nos aburríamos. La pesca me gustó desde muy pequeño.

Desde chaval me gustó ir a pescar truchas a mano. Vivíamos en el campo y teníamos el río delante de casa.

Su salud:

Tengo una salud, con perdón, como un perro. Nunca me ha pasado nada, ningún dolor, ni siquiera ahora. Tengo gafas y no necesito usarlas.

Me gusta comer. Como, bebo y todo me sienta bien. Para mí no hay ninguna cosa mala, no protesto nunca.

Aficiones:

Siempre me ha gustado el periódico y todos los días salgo a dar un paseo por aquí alrededor. Me gusta caminar por la mañana y por la tarde para que las piernas se muevan un poco.

Cacé muchas perdices y codornices. La mujer muchas veces vendía la caza y sacaba dinerito.

Las truchas nunca faltaban en casa.

De sí mismo:

Soy bueno para todo el mundo. Muy traba-



jador y activo. Nunca pedí un duro a nadie, siempre tuve cinco duros. En vez de trabajar ocho horas, yo trabajaba 12 ó 14...

Siempre fui llorón y últimamente lloro por cualquier cosa. Nunca he sentido mal a nadie. Lo que no sea bueno para mí, no creo que sea bueno para nadie. No tengo enemigo ninguno.

No puedo estar callado, me gusta charlar con un amigo o compañero. Si no se habla está uno como mudo y no se desahoga.

La residencia:

Estoy muy bien aquí, mejor no puedo estar. Bueno, me falta mi familia, es lo único que extraño pero me vienen a ver.

Desde que se murió mi mujer, Ángela, me cuesta vivir, porque la echo mucho de menos. Nos llevábamos muy bien y la extraño mucho.

Juego al tute, echo la partida con los compañeros. Se me dan bien las cartas, no me las quitan de las manos. Gracias a Dios aún tengo fortaleza.

Su longevidad:

La clave es no excederse, no ser borracho. Me gustaba beber un trago de vino a la hora de comer y de cenar, y nada más, pero nunca anduve bebiendo por las bodegas. Nunca me llamó el fumar. Me gustaba pescar y cazar.

La vida hoy día:

Ha cambiado mucho todo, entonces era una vida de mucha miseria..., no había quien tuviera una perra. Ahora hay más medicamentos.

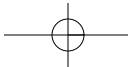
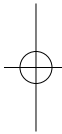
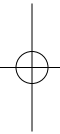
Incluso hoy se vive más de la cuenta. Abusamos de tener mucho e igual nos pasamos.



Consejo para la longevidad

En línea con su propia vida, aconseja a las nuevas generaciones moderación en las costumbres y beneficiarse al máximo del aire libre.

“Que lleven la vida que llevé yo y que tengan salud”





Nombre: Laura

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: Se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

Laura es una mujer muy sencilla y entrañable que se emociona con facilidad.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de León y fue la pequeña de tres hermanos. Sus padres eran labradores.

Inicia la conversación haciendo un breve resumen de su vida que ha estado siempre vinculada al campo. Se expresa con cariño y tranquilidad transmitiendo que está conforme con lo que le ha tocado vivir y que guarda un recuerdo positivo de su existencia.

De su infancia, Laura recuerda, en positivo, la libertad de vivir en el campo y jugar. En negativo, menciona la temprana muerte de su padre cuando ella tenía siete años. Este hecho supuso dejar de jugar y empezar a ocuparse de muchas obligaciones.

Asistió poco a la escuela y de forma intermitente pues, al quedarse huérfanos de padre, todos los hijos tuvieron que ayudar en las labores diarias de la casa.

Se casó a los 19 años con un labrador y no tuvieron descendencia. A Laura le hubiera gustado tener hijos, sobre todo para sentirse más atendida y protegida en su vejez.

ASPECTOS FÍSICOS

Los siete primeros años de la existencia de Laura fueron movidos y divertidos, es decir, propios de una niña. También, las



obligaciones adultas diarias le exigieron no hacer una vida sedentaria y estar, a menudo, en contacto con el aire libre. Es decir, su vida ha estado muy relacionada con la actividad y con la naturaleza.

Recuerda con agrado comer los productos de la tierra: patatas, berzas, garbanzos...

Ha tenido y tiene muy buena salud. Ha padecido reuma y herpes, pero se recuperó sin secuelas gracias a la ayuda de un curandero. Actualmente, no tiene enfermedades de importancia. Se lamenta de no poder caminar y de no controlar la mano derecha. Sin embargo, se alegra de poder comer con su mano izquierda sin ayuda. Come de todo y le gustan mucho las patatas.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Las aficiones de Laura siempre han estado muy vinculadas al trabajo y a las obligaciones. Le gustaba la costura y el campo ya que ambas actividades le garantizaban la subsistencia.

Laura ha sido una mujer cumplidora de sus deberes y conformista. Esta forma de ser le ha proporcionado tranquilidad, seguridad y satisfacción.

Hoy día, se relaciona poco con los demás pues tiene dificultades para vocalizar. Se entretiene rezando y viendo la televisión.

VIDA ACTUAL

Desde hace nueve años, Laura vive en una residencia geriátrica. Se siente satisfecha, cuidada y muy bien atendida. Una sobrina la visita con frecuencia.

Laura relaciona su longevidad con la voluntad de Dios y con la ayuda que ha recibido y recibe de los demás: sobrinas, personal y monjitas de la residencia. Indirectamente y a través de su historia, se puede asociar su avanzada edad con su vida activa al aire libre.

Su principal deseo es no molestar y no dar trabajo a los que están a su alrededor. Espera morir tranquila y en paz.



LAURA DICE

Su vida:

Mi vida ha sido el campo, arar, regar, plantar frutos. Trabajar toda la vida en el campo, labor del campo. Así fue mi vida, bastante trabajosa pero contenta porque teníamos para comer. Comíamos bien.

Sí, siempre en el campo haciendo cosas o en la calle con las amigas.

Su padre:

Casi no conocí a mi padre. Yo era muy pequeña cuando él murió y tuvimos que trabajar todos.

La escuela:

Fui poco tiempo a la escuela porque a los siete años quedé sin padre y ayudé en casa a poner la lumbre y a hacer las tareas de casa. Todos ayudábamos.

Descendencia:

Por desgracia no tuve hijos. Me hubiera gustado tener un hijo para que algún día mirara por mí. Aunque mi sobrina Alcira vive aquí, tiene un bar y viene a verme. Otra sobrina ya se me murió por desgracia (se emociona).

Su infancia:

Nos divertíamos públicamente, en la plaza del pueblo y en el campo. Jugábamos unas con otras al corro, al cacharro, a miles de juegos que sabíamos.

Su juventud:

Mi juventud fue corta pues me casé joven y los dos nos dedicábamos al campo y trabajábamos mucho.

- Su salud: *Un curandero me curó el reuma, me valió mucho. Cuando fui al curandero me ayudaron a subir, pero después pude bajar por mi propio pie.*
Hasta la fecha, voy comiendo por mi mano. Voy manejando mi mano izquierda. Me gusta todo, como de todo y me encantan las patatas.
- Aficiones: *Hacer media. Ya sabe como son las labores de una mujer.*
Rezo mucho y pido por todos. La televisión me hace pasar el tiempo.
- La residencia: *No tengo queja ninguna, me tratan como a Dios. Nos dan lo que necesitamos.*
- Su longevidad: *Dios lo ha querido. Le pido a Dios que me lleve en buena hora y en buena muerte. Así, menos trabajo les doy a todos.*

Consejo para la longevidad

Aconseja a las nuevas generaciones tener responsabilidad y trabajar.

“Portarse lo mejor que puedan y si pueden trabajar, que lo hagan”



Nombre: Carlos

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica durante la semana y los fines de semana con su hija en el pueblo

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: su abuelo paterno vivió 93 años

Hombre sencillo y acogedor, conserva buena memoria y aporta datos concretos del pasado y del presente: fechas, nombres, anécdotas...

De trato muy amable, sonríe con frecuencia y tiene muy buen humor.

HISTORIA

Nació en un pueblo de Asturias y fueron diez hermanos.

De origen muy humilde, su vida ha consistido en trabajar.

Respecto a su infancia, hace mención especial a su abuelo pues vivía con él. Se cuidaban o ayudaban mutuamente. El abuelo le daba de comer a cambio de que Carlos le ayudara en los trabajos del campo.

Conserva muy buen recuerdo de este periodo de su niñez, quizás porque estaba posicionado en un papel adulto que le hacía sentirse satisfecho y orgulloso.

A los 18 años, Carlos se marchó a Cuba y se quedó ocho años. Allí, encontró trabajo como “chico para todo” en una fábrica de muebles y se sentía contento porque sus necesidades estaban cubiertas. Aceptó, tal vez para no sufrir, su condición de persona humilde, trabajadora y sin estudios.

Regresó de Cuba a España en un barco. El viaje le salió gratis pues trabajó como camarero en la travesía.

Al volver de Cuba y con 26 años, Carlos se casó. Trabajó en una



fábrica de sierras durante doce años y en una mina de hierro tres años. Además, continuó haciendo las labores del campo.

Tuvieron tres hijos y todos aprendieron un oficio: uno se hizo ebanista, otro mecánico y la hija costurera.

En definitiva y sin entrar en muchos detalles, Carlos hace un balance positivo de su etapa de juventud y madurez, basado, fundamentalmente, en el trabajo.

ASPECTOS FÍSICOS

La infancia de Carlos fue trabajar y transcurrió en el campo, en contacto con la naturaleza y el aire no contaminado. Las actividades de su juventud y madurez también le mantuvieron activo físicamente y en un entorno saludable ya que casi nunca abandonó sus labores de campesino.

Cuando vivía con el abuelo, Carlos se alimentaba de los productos naturales que se procuraban día a día. Tenía a su disposición leche de vaca, huevos de las gallinas, verduras y, en cierta medida, se autoabastecían.

Más adelante, su alimentación fue la típica del ámbito rural asturiano: potajes, habas, patatas, matanza, pan casero... Carlos define esta comida como sana pues era natural y no estaba tratada con productos químicos.

Su salud ha sido muy buena como resultado del entorno saludable y de la ausencia de malos hábitos/“vicios”. Actualmente, continúa sintiéndose bien y no padece ninguna enfermedad de consideración. Se encuentra tranquilo y el estar sano, para Carlos, se traduce en calidad de vida.

La comida preferida de Carlos son los dulces: arroz con leche, natillas...

Hace ejercicio físico en el gimnasio de la residencia y se mantiene activo mentalmente escuchando la radio.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Carlos fue a la escuela muy poco tiempo, pues las obligaciones se lo impedían.



Como diversiones del pasado recuerda los bailes, la costumbre de cantar que había en los pueblos y la alegría que conllevaba el ambiente de fiesta.

Hoy en día, disfruta charlando con los compañeros de la residencia y con los amigos del pueblo en el fin de semana. Su tema de conversación preferido es la política.

Carlos se define a sí mismo como sociable. Además, de su discurso se deduce que es una persona positiva, receptiva y abierta.

VIDA ACTUAL

En la actualidad, Carlos vive en una residencia, se siente a gusto y comenta que le cuidan de manera adecuada.

Los fines de semana se va al pueblo con su hija, donde disfruta reencontrándose con la gente conocida de toda la vida.

Tiene tres nietos y tres bisnietos. Se refiere a ellos con cariño, orgullo y satisfacción.

Carlos piensa que su longevidad se debe al aire libre y a la moderación con el tabaco y la bebida. También tiene el convencimiento de que para llegar a una edad tan avanzada es importante una alimentación sana a base de productos naturales y comida casera.

Desde su larga experiencia, Carlos opina que la vida ha cambiado mucho. Un cambio positivo es que materialmente se vive mejor. La vida de ahora es más fácil, más cómoda y la gente está más preparada profesionalmente. Sin embargo, en negativo, Carlos echa en falta más comunicación entre las personas y un menor protagonismo del “tener” a favor del “ser”.

A Carlos le ilusiona comunicarse y hablar con la gente, conserva esa forma de ser sociable y comunicativa del pasado.

**CARLOS DICE**

Su infancia: *Nací el 15 de agosto de 1906. Así que el 15 de agosto hago 101.*

Desde muy pequeño, con siete años, recuerdo ir con el ganado y con mi abuelo de 80 años que estaba sordo. También vendía vino y aguardiente. Yo vivía con el abuelo y él me daba de comer.

Trabajando mucho en el campo y ayudando como si fuera una persona mayor.

Nos criamos todos sanos a pesar de la casa ruin y del pueblo ruin.

Podía tomar leche con galletas y huevos de las gallinas.

Viví con mi abuelo desde los siete hasta los 18 años que fui para Cuba.

Su emigración: *Iba con el camión, de ayudante. Era el pinche, hacía lo que me pidieran. Dormía en la mueblería y no tenía ni un domingo libre, ni una hora libre. Estaba bien porque no era un trabajo que matase a uno, estaba muy bien. Yo no podía aspirar a un trabajo más bueno. Entré ganando 60 pesos y en ocho años no me aumentaron el sueldo.*

Un día fui al consulado y me dijeron que si me quería ir a España me podía ir gratis trabajando de camarero en un barco ¡y me vine!

La familia: *Conocí a mi mujer en las fiestas de San Antonio, en una misa.*

Mi familia toda está bien, el que no está bien soy yo por los años, je, je, je...



- Sus hijos: *Todos sabían muy bien un oficio, ebanistería, costura y mecánica.*
- Nietos y bisnietos: *Tengo tres nietos y tres bisnietos y todos están bien, unos tienen una relojería y están bien. Un bisnieto tiene ocho años, otra siete y el otro tiene seis meses y está muy guapito.*
- Su juventud: *Lo pasamos muy bien con las fincas, con el molino de moler el trigo. Comprábamos fincas y las íbamos preparándo.*
Dentro de la pobreza estábamos muy bien. La mujer sabía cocinar, coser, ir al campo. No había diversión ni vacaciones, pero no importaba.
- Su vida: *El ganado y el campo es lo que mejor sé atender.*
Algún día la mujer hacía una cosa extra, pero casi siempre era potaje, cosas corrientes, pero comida sana, vamos... No pasábamos hambre y comíamos bien. Lo que se comía no estaba sulfatado, era todo muy sano. La leche ya no es tan sana. Entonces era todo más natural y se vivía mejor. No eran comidas finas, pero eran buenas.
Íbamos a los bailes con los amigos y las amigas. No se iba a ninguna playa pero se estaba bien. La gente cantaba, había alegría.
Tenía amistades por todas partes y con la mujer siempre viví bien y con felicidad.
Sé leer y escribir malamente.
- Su salud: *Mi salud ha sido buena toda la vida, nunca fumé, ni bebí, no tuve vicios. Me encuentro*



bien, unos días más aburrido, otros, más contento. No me molesta nada, ningún dolor.

Aficiones:

Escucho la radio todos los días para estar informado y hago gimnasia para no ir a peor.

Hablar de todo, pero me gusta la política.

Es una alegría ir al pueblo y ver a la gente de siempre. No estoy en mi casa, pero estoy bien.

Me gusta ver y hablar con gente cariñosa y atenta.

La residencia:

La gente aquí es muy cariñosa, todos, desde el médico a las enfermeras.

Su longevidad:

Gracias a fumar poco, beber poco y trabajar al sol, fuera. Trabajar al sol ayuda mucho.

Comer cosas sanas como los potajes que hacía mi mujer. En el pueblo todo era más sano porque se mataba el cerdo en casa.

La vida hoy día:

Se vive bien, todo el mundo tiene coche, televisión, hay de todo. Hay maquinaria para trabajar en el campo. El campo no es como antes, antes se trabajaba mucho. Si quieres, te puedes formar mejor.

Antes nos reuníamos en las casas y en las calles, tanto fueras rico o pobre. Ahora sólo vale el que tiene.





Consejo para la longevidad

A sus descendientes les aconseja seguir su ejemplo.

“Que hagan lo que hice yo cuando era pequeño. Que obedezcan a sus padres y que lleguen bien a mayores llevando una vida sana”





Nombre: Josefa

Edad: 101 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: tiene un hermano nonagenario

De origen muy humilde, Josefa es una mujer sencilla, entrañable y acogedora. Se mueve con mucha agilidad y soltura. Su mente está muy despierta y conserva buena memoria.

Sus manos llaman la atención ya que, a pesar de haber trabajado mucho y duramente, parecen de una mujer veinte años más joven.

A lo largo de toda la conversación, Josefa muestra energía, espontaneidad y simpatía natural. Es muy expresiva y posee muy buen sentido del humor.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Orense.

No asistió a la escuela ya que las obligaciones familiares y laborales se lo impidieron.

Fueron siete hermanos, Josefa era la más pequeña de las chicas y ayudaba en las labores domésticas y del campo. Desde muy temprana edad, se quedó sola con los padres. En este sentido, hace constante referencia al trabajo y a las penalidades.

Asimismo, de muy jovencita, comenzó a servir en las casas y recuerda pasar mucho hambre.

No se casó y cuidó a su padre hasta que éste murió. Tenían una vaca y un cerdo.

En definitiva, Josefa parece haber sobrevivido en soledad y con



la ayuda de su fuerte naturaleza. Como contrapunto a sus desfavorables circunstancias, menciona con alegría el juego en el campo. Para Josefa, el trabajo y el ocio estaban muy relacionados y esto le hacía más llevaderas sus obligaciones.

ASPECTOS FÍSICOS

Josefa ha estado mucho en el campo, respirando aire puro y haciendo tareas que la obligaban a que su cuerpo estuviera activo. Es decir, su vida no ha sido en absoluto sedentaria.

Su salud ha sido muy buena a lo largo de toda su vida. Cuando sufría alguna dolencia o algún percance, buscaba soluciones naturales y se curaba rápidamente. Comía productos básicos de la zona: pan, patatas, berzas, cerdo...

La directora de la residencia comenta que Josefa:

“No tiene artrosis, ni artritis... No toma una pastilla para nada. Su analítica está a la perfección, no tiene colesterol, no tiene ácido úrico, no tiene diabetes. Tampoco tiene tensión. Tiene valores de una persona de 20 años, es para estudio. Le gusta el caldo porque es lo que ha comido toda la vida. No le gusta la ensaladilla, ni el San Jacobo porque no son cosas de su generación. Hay que darles un plato de cuchara y después carne, pescado y postre, fruta o dulce”.

Josefa conserva una buena salud que le aporta calidad de vida. Come de todo, pero en pequeñas cantidades. Le gusta mucho la leche y el caldo gallego elaborado con verdura, patatas, alubias...

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Las aficiones de Josefa han sido las fiestas de los pueblos y cantar. En este sentido, se lamenta de haber estado constantemente de luto y de no haber podido disfrutar de los ambientes festivos de forma relajada y libre.

Actualmente, se entretiene rezando y charlando con los compañeros de la residencia. Parece una mujer muy animada, comunicativa y sociable. En este sentido nos comenta la directora:



“Está atenta a todo lo que pasa en la casa. Si fulano está mal o no, si estoy yo o no estoy. Si alguien quiere un vaso de agua, ella se levanta y se lo da. Cuando hay fiestas, salta y baila. Ayuda en la misa, enciende las velas. Cuenta su vida a todos y cuando vienen los familiares de otros compañeros les saluda”.

A través de su expresividad y de su forma de contar las cosas, se deduce que el temperamento de Josefa es enérgico y dinámico. Ella se define a sí misma como alegre.

Asimismo, Josefa es una persona de firmes y profundas creencias religiosas y el temor al pecado siempre ha determinado su vida.

VIDA ACTUAL

Vive en una residencia desde hace nueve años y se siente atendida, cuidada y muy querida. Transmite alegría y satisfacción.

La visitan con cierta frecuencia su hermano y su cuñada, una sobrina y un ahijado.

Para Josefa, la clave de su longevidad está en la alegría y en el trabajo.

Josefa se siente satisfecha con su vida, está en paz con ella misma y con su entorno. Opina que en el presente se vive mejor que cuando ella era joven porque ya no se pasa hambre, los niños no trabajan y los quehaceres diarios son menos duros.

JOSEFA DICE

De sí misma:

Yo nunca miento, nunca digo mentiras, sólo verdades. No sé leer, pero siempre digo verdades.

Mi madre me decía que yo era menuda como ella, pero guapa de cara como mi padre.

El que bien vive, bien muere.



Estudios: *Nada, nada, no me enseñaron ni una letra. Yo guardaba siempre las vacas y los cerdos. No sé nada, no sé leer.*

Su vida: *Siempre lavando ropa para muchos niños que fuimos. En el monte con las vacas. Mucho hambre y frío.*

Hice mucho pan con estas manos, ¡pero éramos tantos a comer!

Mis hermanos se casaron pronto y se fueron de casa. Me quedé sola.

Su trabajo: *Empecé a trabajar de muy niña, muy niña. Pasé mucho hambre en sitios a los que fui a servir. Sólo me daban un trozo de carne de cerdo. Estuve de criada y me cerraban el pan en un armario. Pasé mucho hambre.*

Su juventud: *No me casé aunque tuve tres hombres, pero eran tontos. Mi madre murió joven y yo viví con mi padre, lo afeité, lo limpié, lo lavé, le corté el pelo.*

Una vaca nos daba leche y también matábamos al cerdo, así teníamos qué comer.

Mis hermanos no miraban para mí, se fueron. Todos mis hermanos escaparon, se casaron y se fueron. Y yo me quedé sola. Pero una cuñada, que no la merezco porque es muy buena, y un hermano me ayudaban.

Jugaba mucho en el monte y en la hierba mientras iba con la vaca o cogía las patatas.

Lavaba la ropa en el lavadero y la tendía en el campo. Estaba con la vaca mientras ella pacía.



Su salud:

Nunca tuve nada y no iba a los médicos. Si me pasaba algo, algún catarro, lo pasaba como podía. Tuve y tengo reuma, pero no me molesta. Una vez me mordió un perro, me vacunaron y nunca más. Otra vez, vendí unas cabras y me fui a los baños calientes a Orense porque me dolían las piernas y nunca más me volvieron a doler.

Comíamos lo que había en casa, lo que nos daba la tierra y el cerdo. Yo hacía el pan.

Me gusta mucho el caldo con berzas y la leche. Aquí, como lo que quiero. Ahora tengo todo.

Aficiones:

¡Cómo no me van a gustar las fiestas, al que no le gusten es tonto...! También me gusta mucho cantar.

Rezo por todos, para que nos salvemos todos. No me quiero condenar, me quiero salvar. Rezo por mis padres y por todos para que nos salvemos. Estoy metida en la Hermandad del Carmen y me regalaron una medallita. Cantaba en la iglesia y en todas partes.

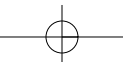
La residencia:

Ya hace nueve años que estoy aquí. Estoy contenta, de aquí nunca más marchó, nunca más. Me agarro a una pierna de la directora, Mónica, y no me voy. Quiero mucho a Mónica.

Su longevidad:

¡Estoy viva porque estoy contenta! Estoy contenta de todo y de esta gente que me cuida...

¡Yo no hice nada! ¡Cuántas pasé y cuánto hambre pasé y estoy aquí! Pasé mucho hambre y mucho frío.



La vida hoy día:

*Se vive mejor ahora, ahora, ahora, ahora.
Yo tenía que ir a la leña, tenía que lavar,
tenía que ir a la hierba, tenía que coger patatas.
Los niños ahora van a la escuela.*

Consejo para la longevidad

Recomienda a las nuevas generaciones comportarse bien. Indirectamente, aconseja vivir como ella ha vivido: libre, en movimiento, respirando aire puro y comiendo alimentos naturales.

“El que bien vive, bien muere. Haz bien y no mires a quien y, si haces mal, escóndete”



Nombre: Balbina

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

Balbina no recuerda muchas cosas de su vida y, a menudo, quizás para no sentir excesiva nostalgia, no quiere entrar en detalles y “profundidades”. Sin embargo, se muestra muy expresiva, contenta y agradecida cuando se tiene un detalle con ella.

HISTORIA

Nació en un pueblo de Navarra.

Su padre era labrador y fueron siete hermanos bien avenidos.

Balbina recuerda trabajar desde niña en las labores de la casa y con el ganado. El trabajo doméstico y las actividades del campo le impedían asistir con regularidad a la escuela.

En general, conserva un grato recuerdo de su infancia vinculado a sus padres y a sus hermanos. También agradece que el trabajo en el campo les haya permitido a todos comer y salir adelante.

De su juventud y madurez Balbina recuerda trabajar como pastora. Se casó a una edad avanzada con un comerciante y no tuvieron hijos. Respecto a su matrimonio no hace ningún comentario especial, parece que no conserva recuerdos definidos o que evita profundizar en el tema.

Cuando se quedó viuda se fue a vivir con una hermana y ambas siguieron trabajando en el campo y cuidando de los animales hasta que las fuerzas se lo permitieron.

ASPECTOS FÍSICOS

Durante muchos años ha estado en contacto directo con el



campo, beneficiándose del aire libre y puro. Las obligaciones diarias le exigían mucho movimiento y disposición, así que Balbina ha sido muy activa.

Su salud general ha sido y es buena. Siempre ha comido de todo y en el presente mantiene esta sana costumbre.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

A Balbina le ha gustado mucho jugar a las cartas e ir las fiestas de los pueblos. Actualmente, sigue disfrutando de los juegos de cartas con los compañeros de la residencia.

En cuanto a su forma de ser, se define amigable y con buen carácter. “Tiene una personalidad fuerte pero es muy graciosa a la vez. Es chiquita pero matona”. Dice su cuidadora.

VIDA ACTUAL

Vive en una residencia geriátrica desde hace algunos años y transmite sentirse querida y bien atendida. La gente de la residencia suple la falta de su familia y le aporta cariño y seguridad. Se entretiene jugando a las cartas.

Relaciona su longevidad con su buena naturaleza, con el trabajo y con las buenas relaciones familiares.

Opina que hoy en día se vive mejor en el sentido material, pero, en negativo, piensa que la tendencia es trabajar poco y excederse en el consumo (comer, beber...).

BALBINA DICE

Su vida:

*Hemos sido seis hermanas y un hermano.
Alguna vez ya peleábamos, pero bien.*

*He trabajado mucho para la familia. He
cuidado el ganado y he trajinado en la casa.
Aprendí muy poco en la escuela.*

Mis padres eran muy buenos y mis herma-



nos también. Con tantos como éramos no te podías aburrir.

Su trabajo: *El trabajo era duro pero así teníamos algo que comer todos los días..., otra gente se moría de hambre.*

Su juventud: *Anduve de pastora, con todo el ganado. Teníamos ovejas, vacas, bueyes, caballos y todos cuidábamos de los animales.*

Mi hermana se fue a otro pueblo y me fui allí con ella y cuidé ovejas. Me casé mayor, no sé que edad tendría. Mi marido compraba y vendía telas.

Siempre he vivido en el campo y nunca faltaba qué hacer, no paraba.

Su salud: *Bastante buena salud para la edad que tengo, ya quisieran muchos que son más jóvenes estar así. Pasé las fiebres de Malta y algunas cositas, pero no muy mal, sin importancia. He comido de todo lo que se come en el campo, cosas naturales. Ahora, como todo lo que me dan. Me gusta todo.*

Aficiones: *Jugaba a los naipes con mis hermanas e íbamos a todas a las fiestas de los alrededores.*

Su carácter: *Parece que tengo buen carácter porque he tenido y tengo buenas amistades.*

La residencia: *Parece que aquí me quieren todos, nadie me quiere mal. Me siento bien porque ya casi no me queda familia.*



Todos los días juego a la cartas y lo paso bien.

La vida hoy día:

Antes trabajábamos mucho con el ganado y en el campo. Ahora se vive mejor.

Ahora se come y bebe demasiado y no gusta mucho trabajar, se cambia mucho de todo. Antes nos obligaban a trabajar.

Consejo para la longevidad

Para llegar a una edad avanzada de forma saludable, recomienda trabajar y cuidarse. Para Balbina, cuidarse significa tener hábitos moderados, tanto de consumo como de vida.

“Trabajar, no beber y no comer demasiado. Tampoco trasnochar”



Nombre: Benito

Edad: 101 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un andador

Familiares longevos: uno de sus hermanos vivió 102 años.

HISTORIA

Nació en un pueblo de Navarra.

De origen muy humilde y sencillo, su vida ha estado dedicada a las tareas del campo desde una edad muy temprana. Su padre era campesino y Benito asistió poco a la escuela.

La miseria y el trabajo protagonizaron la vida pasada de Benito y no le permitieron tener aficiones, pero él no se queja.

Su salud ha sido y es muy buena. Siempre ha vivido en contacto directo con el aire libre: comía con frecuencia en el campo y sus labores diarias le obligaban a caminar. Hoy día, come bien y de todo.

VIDA ACTUAL

En la residencia donde vive actualmente está muy contento y satisfecho pues tiene cubiertas todas sus necesidades básicas: alimento, techo y cuidados. Su vida pasada fue dura y ahora valora como un regalo el estar protegido y tener la seguridad de que no le faltará comida y techo. Se entretiene jugando con los compañeros a las cartas y viendo la televisión.

Benito piensa que su longevidad se la debe a la vida en el campo. A los más jóvenes les aconseja no excederse.



BENITO DICE

De sí mismo: *Ahora yo soy el abuelo del pueblo. Antes, era mi hermano mayor.*

Su vida: *En el campo toda la vida, no había otra cosa. Sólo fui a la escuela lo justo.*

Su salud: *He tenido más salud que los perros. Me ponía el puchero en el campo todos los días. Patatas, cerdo, legumbres... Caminaba mucho y me movía mucho.*

No me tomo más que una pastilla. No tengo ningún dolor. A mí no me sobra nada de lo que me echan, tengo buen apetito.

Hemos pasado mucho hambre y mucho frío pero la naturaleza estaba allí. No se debe abusar nunca de la bebida.

La vida hoy día: *Ahora se vive gloria bendita. Viviendo como vivo yo, gloria bendita... Es algo que no pesa, los años no pesan. Antes íbamos a la escuela llenos de pedazos y remiendos en los pantalones. Antes no había más que miseria y ahora jugamos a los seises y veo la televisión, me gustan los anuncios y particularmente, los deportes.*



Nombre: Manuela

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Lugo, en el seno de una familia de labradores y tuvo cuatro hermanos. Lo que más recuerda Manuela de su vida es el trabajo constante que le ha permitido sobrevivir y llegar hasta los 100 años.

Enviudó joven y trabajó en el campo y como lavandera para salir adelante. En el poco tiempo libre que tenía le gustaba mucho hacer ganchillo y jugar con la familia a las cartas.

VIDA ACTUAL

Siempre, hasta hoy, ha tenido buena salud. Se ha beneficiado del constante contacto con el exterior, de las comidas naturales del medio rural y de la actividad física que le exigía el trabajo diario. Actualmente, come de todo y sigue disfrutando de los juegos de cartas en la residencia.

“Está tan bien que no le cuesta ni enhebrar una aguja”. Dice su hija.

MANUELA DICE

Su vida:

Que quiere que le cuente de mi vida, pues muchos trabajos. Mis padres trabajan en el campo. Lo pasamos bien y trabajábamos en



el campo. Mi infancia la recuerdo trabajando. Llovía mucho y trabajé mucho. En la vida trabajé mucho, trabajé en todos los lados. Trabajé porque así tenía que ser para poder comer y seguir la vida.

Su trabajo:

Trabajaba lavando la ropa de las monjas. A las ocho de la mañana me ponía de rodillas a lavar y me levantaba a las dos de la tarde. Me gustaba hacer colchas de ganchillo, habré hecho 30 colchas.

Su longevidad:

Yo no hice nada, sólo trabajar, y nunca pensé en llegar a ser tan mayor... Me vino sin querer y por una salud fuerte. Soy una mujer trabajadora.

Su salud:

Comíamos patatas, berzas, cerdo, leche.... Ahora como lo que sea.



Nombre: Benigna

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: una tía suya vivió 90 años

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Burgos.

Hija de labradores, su infancia y su juventud consistieron en trabajar y asumir responsabilidades que, a menudo, le venían grandes. Benigna se lamenta del poco tiempo que le quedaba para jugar, pero lo acepta con resignación.

En su madurez continuó trabajando en el campo, lo cual significa que estuvo mucho al aire libre, que comió productos naturales de la huerta y que no le quedó más remedio que realizar actividades físicas.

VIDA ACTUAL

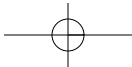
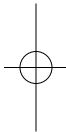
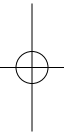
Benigna tiene muy buena naturaleza y nunca ha padecido enfermedades de consideración. Tiene buen apetito, le gusta comer de todo (excepto la carne en filete porque le cuesta masticarla) y sus comidas preferidas son el cocido, la verdura y las legumbres. En la residencia, se entretiene charlando con las compañeras.

Piensa que ha llegado a ser centenaria gracias al trabajo y a su buena salud producto de la voluntad de Dios. Recomienda a los más jóvenes moderarse en el gasto y consumo.



BENIGNA DICE

- Su vida: *No me gustaba tener que sacar cardos y trigos, pero tenía que ir porque cada una es como Dios la ha traído al mundo. Yo ayudaba a la hierba, a excavar el trigo, a quitar los cardos y con los carros. No creas que todo ha sido de color de rosa. Los sábados y los domingos, lo normal, en casa y haciendo cosas. A lo mejor también a trabajar al campo, así tenía que ser.*
- Su salud: *He sido fuerte, casi no me han visitado los médicos, estoy de bien de salud.*
- Su longevidad: *No sé porqué he llegado a esta edad, porque he estado trabajando todo el tiempo. Dios me ha dado salud.*
- La vida hoy día: *Ganan mucho y se lo gastan todo, a veces, en cosas que no son buenas.*



4 **Tipología Acomodada**

Nivel socioeconómico/cultural medio o alto.

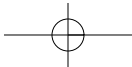
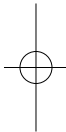
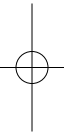
Trabajo mental que producía satisfacción (profesiones liberales: farmacéutico/a, enfermera, sastre o profesiones vocacionales: maestra, modista, señora de la casa con ayuda...).

Actividades físicas orientadas al disfrute personal: caza, pesca, paseos, excursiones, viajar, deportes en general...

Algunas son personas muy protegidas/cuidadas, otras cuidadoras por devoción.

Sentido del disfrute y de la tranquilidad.

Mantenimiento de estatus





Nombre: Buenaventura

Edad: 100 años

Residencia habitual: domicilio particular con su hija

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: Su madre murió a los 99 años y dos de sus hermanas vivieron 90 y 88 años

Buenaventura mantiene una conversación muy fluida ya que su mente está muy despierta y muestra una capacidad de expresión y una memoria excelentes.

Se muestra receptiva, amable y muy colaboradora.

Resulta una mujer simpática, abierta y con gran sentido del humor.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Cuenca.

Su madre, ama de casa, se quedó viuda y se volvió a casar a los siete años de enviudar. De este segundo matrimonio nació Buenaventura y se encontró con cinco hermanos fruto del primer matrimonio de su madre.

Su padre era agricultor y trabajaba en las labores del campo.

De su infancia, Buenaventura hace una valoración global positiva. Destaca el placer de jugar y recuerda situaciones muy agradables como: los juegos en la calle con sus amigas, la relación afable y cariñosa con sus hermanos y padres y la ayuda que prestaba a su hermana mayor en el estanco y en la frutería.

Su juventud también la recuerda con agrado y evoca vivencias gratas e importantes: el ambiente divertido de Madrid y cuando conoció a su novio y futuro marido.

Buenaventura se casó cuando tenía 25 años y se fue a vivir a Madrid. Allí trabajó en las labores de la casa y, también, ayudó a su marido a realizar trabajos con la madera.



Con posterioridad, su marido instaló un taller de madera separado de la casa. Fueron saliendo adelante con esfuerzo y vivían al día, aunque muy felices y satisfechos.

Tuvieron dos hijos: María Luisa y Apolo. Para Buenaventura, los años de juventud y madurez fueron positivos y destaca la importancia que para ella tuvo su marido. El único punto doloroso y muy oscuro de esa etapa fue la Guerra Civil.

Desde que se quedó viuda en el año 78, Buenaventura vivió sola en su casa de Madrid durante veinte años y realizaba las tareas domésticas con desenvoltura. Le gustaba mucho ayudar a los necesitados y colaboraba en causas benéficas de forma desinteresada.

En 1998, la hija de Buenaventura enviuda y le propone a su madre vivir juntas en su domicilio de las afueras de Madrid para ayudarse mutuamente y estar ambas más acompañadas.

ASPECTOS FÍSICOS

Buenaventura ha tenido una buena salud que le ha permitido disfrutar de una calidad de vida muy aceptable. En la actualidad, se mantiene activa tanto física como mentalmente porque pasea todos los días y lee textos con letras grandes. Sin embargo, subraya su tendencia a sufrir caídas, sin consecuencias graves, en los últimos años.

Su marido era vegetariano, así que la alimentación de la familia se basaba en fruta y verduras y era muy natural.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Fue al colegio hasta los 18 años y alcanzó un adecuado nivel cultural.

Como aficiones, Buenaventura menciona la lectura, la costura y el baile.

Su temperamento se ha caracterizado por la bondad combinada con carácter fuerte.

Con respeto y cariño, su hija la define “independiente”.



VIDA ACUTAL

Buenaventura vive con su hija en un pueblo de la provincia de Madrid.

Recibe una ayuda de la Comunidad que consiste en una hora diaria de asistencia a domicilio. Esta prestación le da derecho a una comida al día que le llevan a casa.

En definitiva, se siente cuidada, atendida y querida.

Mirando desde la distancia de sus intensos y cuantiosos años, Buenaventura ha elaborado el siguiente resumen de su vida: “trabajar, jugar cuando era pequeña, ir al colegio y subir al estanco”. En concordancia con estas palabras y a modo de esencia, hace un balance muy positivo de su vida.

Buenaventura siempre se ha sentido protegida y agradece a la vida su benevolencia. Piensa que su longevidad se debe a su naturaleza fuerte y al trabajo.

BUENAVENTURA DICE

Su madre:

Mi madre murió el 16 de febrero y cumplía 100 años en Julio, el día del Carmen.

Del segundo matrimonio, mi madre tuvo a una servidora y del primero mi madre dice que tuvo 20 hijos, pero yo sólo conocí a cinco. Yo me llevaba 20 años con mi hermana mayor. Mi madre se quedó viuda en estado y a los siete años se volvió a casar. Pasó la vida trabajando y cuidando a los hijos.

Su infancia:

Jugaba mucho con las niñas y los chicos en la calle.

Todos respetábamos a mi padre y a mi madre.

Una hermana tenía estanco y frutería y allí me subía yo a despachar tabaco y fruta.



Todo era muy bueno, buena la vida aquella.

La infancia la he tenido muy alegre jugando con las niñas y los niños, el colegio. Los jueves nos daban una comida las monjas, cada niña llevaba una bolsita con cosas, una arroz, otra jamón y las monjas hacían un arroz muy bueno y jugábamos al corro y a la gallinita ciega con las monjas, ja, ja, ja...

Como yo era la pequeña me tenían mimada y me decían la niña. Así que esa es mi vida, jugar, hacer bien, estar en la casa con las hermanas.

Mi madre me decía: “haz el bien y no sepas a quien”.

La escuela:

Mi hermana y yo íbamos al colegio de las monjas y allí nos daban clases y costura y nos teníamos que saber las preguntas que teníamos para el día de historia, gramática, aritmética, el dictado, catecismo. Los jueves, labores.

Su juventud:

Ir a Madrid y pasar algunas temporadas con unas primas.

Me eché novio, yo tenía 18 años y él, 20. Fabricaba toneles de vino. A los dos años de conocernos, se marchó a Melilla y yo me quedé en mi pueblo. El día 8 de diciembre, día de la Inmaculada, salió para Melilla.

Mi novio se dedicaba a hacer cubos de madera para el vino. Después, trabajó como conductor y, como conocía la madera, luego pasó a talleres.

Mi marido era muy trabajador, pero también le gustaba mucho tocar la guitarra, era divertido.



Me casé el 5 de septiembre del 32, tenía 25 años y él, 27. Fuimos a vivir a la calle de la Encarnación, frente al convento de las monjas.

Al enviudar, aunque estaba sola, vivía contenta. Me apañaba muy bien. Ayudaba como podía a los que lo necesitaban.

Su trabajo:

Mi marido puso un banco de carpintero en casa y allí hacía cositas: sillas, cajas para el calzado, escurrer platos, escaleras... Yo le ayudaba mucho. Mira, así tengo las manos. Era la oficial de carpintería.

Cogió un local propio y puso un taller en el barrio de la Fortuna. Yo le seguía ayudando todo lo que podía y nos sentíamos felices.

Sus hijos:

En el año 37 nació el niño y, dos años antes, había nacido la niña.

A pesar de no tener nietos, siempre digo que tengo muchos nietos postizos, todos me llaman abuela; todos, los mayores y los pequeños ¡pues yo, encantada!

Su salud:

No he tenido enfermedades, sólo algunas caídas. Un catarrito que otro y las enfermedades de los niños. Nada grave.

He comido mucha fruta y verdura.

De sí misma:

Hacer el bien, no hacer daño a nadie, aunque algunas veces un poco de genio, pero agresiva no he sido nunca.

He vivido sola en mi casa 18 años. Salía, entraba, tenía una perrita, iba a la Plaza de España sola a pasear.



Su longevidad:

Ha sido la naturaleza, como mi madre también tenía mucha energía y una hermana murió de 90, otra de 88. Todos han vivido bastante a pesar de que mi madre tuvo bastantes hijos y trabajó mucho. No hemos tenido enfermedades.

Consejo para la longevidad

Aconseja a los más jóvenes: *vivir bien, educar a los hijos y ser amoroso con los niños.* También recomienda respeto y vida sana.

“La vida de antes era muy buena. Ahora vas por la calle y un atraco por un lado, un tirón por otro. Antes se respetaban unos a otros”





Nombre: Francisco

Edad: 100 años

Residencia habitual: domicilio particular

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un andador

Familiares longevos: Su madre y un tío materno vivieron hasta los 85 años

Francisco es un hombre tranquilo, afable, simpático y comunicativo. A lo largo de su conversación, queda patente que su trabajo y su familia han sido fundamentales en su vida.

HISTORIA

Nació en Madrid y de su infancia conserva algunos recuerdos muy agradables.

A su padre lo evoca con mucho afecto aunque apenas le conoció, pues falleció cuando era muy pequeño. Una de sus hijas nos comenta que trabajaba en una embajada y murió cuando Francisco tenía 7 años.

Fueron dos hermanos bien avenidos.

Menciona con orgullo e intensa satisfacción que de joven tuvo la oportunidad de iniciarse en el oficio de sastre que, posteriormente, fue “su vida” y su próspera profesión. Francisco ha ejercido siempre esta actividad en dos famosas y prestigiosas sastrerías madrileñas de su propiedad.

Se casó y tuvo dos hijas a las que se refiere con mucha ternura y respeto.

ASPECTOS FÍSICOS

A pesar de que ha fumado con moderación y sigue fumando algunos puritos, su salud ha sido y es buena. Francisco relaciona su vida saludable con el deporte, el campo y el aire libre.



En realidad, Francisco ha tenido una vida muy activa. Todavía hoy, le gusta viajar y disfrutar de los espacios abiertos y de la naturaleza. En vacaciones sigue yendo a la sierra y pasea cuando hace buen tiempo.

También ejercita la mente leyendo la prensa y conversando con la familia y amigos que van a visitarle.

Tiene buen apetito y sus platos preferidos son la paella, el cocido madrileño y los mariscos.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Francisco tuvo una adecuada escolarización que le ha permitido, con relativa fluidez no exenta de esfuerzo, avanzar personal y profesionalmente en la vida.

Junto a su familia, siempre ha pasado las vacaciones en la playa o en una casa de campo que tienen en la sierra madrileña.

Como aficiones menciona el fútbol, el atletismo, los amigos y el baile. Ha sido y es socio de muchas sociedades deportivas y culturales.

Francisco se define a sí mismo como alegre y familiar. Guarda un recuerdo entrañable y muy amoroso de su mujer ya fallecida.

“Ha sido un padre y un marido modelo y muy animado, ha estado en casa y nos llevaba a donde queríamos”, dice una hija.

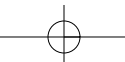
VIDA ACTUAL

Sigue viviendo en su domicilio particular de Madrid con una de sus hijas. Se siente satisfecho, protegido y bien atendido.

Tiene dos nietas y una bisnieta. Existe mucha relación y unión entre toda la familia.

En definitiva, Francisco transmite estar en paz con la vida y consigo mismo. Cultiva el placer de conversar y mantiene un carácter amigable y jovial. De hecho, le visitan y le llaman hijos de amigos suyos que ya han fallecido.

Opina que su longevidad se debe una vida sana y al trabajo.



Para él, una vida sana significa “levantarse temprano y hacer deporte”. Es decir, no ser sedentario.

Sus ilusiones actuales están relacionadas con la familia y con mantener una buena salud que le permita disfrutar de los más pequeños y no causar problemas a los más mayores.

FRANCISCO DICE

Su padre: *Mi padre trabajaba en una fábrica de algo..., no me acuerdo bien... Tuve la desgracia de perderle hace muchos años.*

Su hermano: *Mi hermano trabajaba en la Casa de la Moneda y nos lo pasábamos bien juntos.*

El trabajo: *Trabajando desde joven, primero de chico, como es natural, y luego fui subiendo, gracias a Dios. Empecé como aprendiz de sastre. Soy sastre y he tenido dos sastrerías muy conocidas en la calle Mayor número 4. Tuve muy buena clientela y regular. De eso he vivido. No me puedo quejar.*

Sus hijas: *Me casé y tuve dos hijas, M^a Jesús y M^a Elena que trabaja en el Ministerio.*

Su salud: *Creo que mi salud es buena, no he tenido ninguna enfermedad a parte de las corrientes. He hecho mucho deporte. Me ha gustado mucho la sierra y he sido socio del Club Peñalara y nos íbamos al campo.*

Fumo mi purito diario después de comer.

No hay enfermedades, ¡qué más voy a pedir! No me puedo quejar.



Aficiones:

Tenemos una casa en Cercedilla y vamos con mucha frecuencia. También nos gusta mucho la playa.

El cocido madrileño es algo muy familiar para mí.

Soy madridista cien por cien. Tengo un número muy bajo de socio, el número 8. Mire esta foto en la que estoy con el anterior presidente del Real Madrid.

Fui socio de la Sociedad Cultural Deportiva que estaba en la calle Montejos y hacía carreras pedestres y cosas de éstas. Yo corría bien y me gustaba correr. Era amateur, unas veces entraba el penúltimo y otras el segundo.

Los amigos íbamos a todos los partidos. También era socio del Centro Asturiano de la calle Alcalá y todos los domingos iba a bailar.

De sí mismo:

Por suerte, no he tenido desgracias que me impidan ser alegre. He ido haciendo la vida como viene. Cuando llegó el momento de echarme una novia, me la eché y ella ha sido mi mujer y la madre de mis hijas.

La familia:

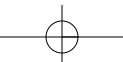
Nuestra vida es tranquila. Llevamos una vida tranquila, afortunadamente.

Nos llevamos todos muy bien y lo pasamos muy bien. Mi bisnieta es muy cariñosa y afectiva y yo la cuido.

Me llaman hijos de mis amigos fallecidos y cuando hace buen tiempo tomo el aperitivo con ellos. Me felicitan y se ocupan de mí.

Su longevidad:

Para llegar a mi edad, muy sencillo: hacer una vida sana y trabajar. Levantarse tem-



prano e ir a trabajar y hacer deporte. He hecho mucho deporte. Ya dije que me ha gustado mucho la sierra y que he sido socio del Club Peñalara. Nos íbamos al campo a pasear y subir montañas.

Tengo sentido del humor, mucha alegría de vivir y soy muy feliz.

Sus ilusiones:

Me ilusiona la buena salud de los demás, sobre todo la de mi bisnieta. Disfrutar de las hijas y de todos.

Tener salud para no dar malos ratos a los demás.

Consejo para la longevidad

De forma explícita, Francisco aconseja a sus descendientes estudiar para tener cultura y educación. Indirectamente, siguiendo el ejemplo de su vida, recomienda potenciar la actividad física y mental, tanto en el área laboral como en el lúdico.



Nombre: Ana

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: No ha tenido ni tiene

Ana es una gran comunicadora, conserva buena memoria y, como valor añadido, es una persona muy cultivada.

Con una actitud tranquila y cierto sentido del humor, hace referencia a su “vida en soledad” en cuanto a su condición de hija única y mujer casada sin hijos.

HISTORIA

Nació en Barcelona en el seno de una familia acomodada y fue hija única. Su padre trabajaba en la banca lo que les permitía vivir con tranquilidad y desahogo.

Ana comienza el relato de su vida mencionando lo enamorados que estaban sus padres.

Recuerda a su madre como una buena persona muy religiosa. De su padre, destaca su afición por el teatro y que era una persona alegre y valiente.

Estudió en un colegio de monjas desde los cinco hasta los 17 años. Cuando inició la escolarización ya sabía leer y escribir pues su padre la había enseñado. También asistió a clases de música con una profesora particular.

Como anécdota de su infancia, Ana recuerda que el rey Alfonso XII no permitía que se hablase catalán en los colegios. Sin embargo, en su casa sí que hablaban esta lengua.

Evoca la infancia como una etapa muy positiva de su vida debido a la buena y afectiva relación con sus padres. Su padre protegía mucho a Ana y entre ambos había una relación muy estrecha.



Su juventud también la recuerda y la valora positivamente. A los 17 años acudió al “Instituto de la cultura y la mujer” y continuó formándose y estudiando porque el padre no quería que Ana trabajase en un despacho como secretaria.

Se casó con un sastre y se quedaron a vivir con los padres de Ana. Al poco tiempo de casarse, comenzó la Guerra Civil y su marido se tuvo que ir al frente coincidiendo con que sus suegros estaban en un balneario descansando. De esta etapa, Ana recuerda soledad.

Una vez finalizada la guerra, el marido de Ana instaló un taller de sastre en el domicilio particular y allí llegaron a trabajar 17 personas. Comenzaron así largos años de prosperidad y satisfacción. Alrededor de los 70 años, Ana se quedó viuda.

En definitiva, la vida de Ana ha estado muy centrada en la relación con sus padres y su marido.

ASPECTOS FÍSICOS

Su salud ha sido buena, aunque recuerda que de niña faltaba mucho al colegio porque solía tener fiebre “cada vez que crecía”. Durante un año, cuando tenía diez años, toda la familia se fue a vivir al campo para que Ana se pusiera fuerte respirando aire limpio y fresco.

A pesar de que lleva 18 años en una silla de ruedas, su salud actual es buena ya que no padece enfermedades de consideración, y ve y oye estupendamente.

Mantiene cierto nivel de actividad física haciendo gimnasia con un fisioterapeuta. También le gusta hacer ganchillo y manualidades. En definitiva, suele apuntarse a muchas de las actividades que se organizan en la residencia pues su actitud es muy participativa y abierta. También, ejercita la mente con la lectura y los juegos de mesa.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Como aficiones, Ana menciona la lectura, la música, el canto y



viajar. Algunas de estas aficiones las compartía con su marido y las disfrutaban juntos.

También le gustaba participar en obras sociales, sobre todo cuando se quedó viuda.

En cuanto a forma de ser se define positiva y tranquila. Le gusta relacionarse con los demás, pero siempre que se respete su independencia.

VIDA ACTUAL

Ahora, Ana vive en una residencia. Se siente cuidada, contenta, satisfecha y muy querida por todos: compañeros, familiares y cuidadores.

En general, se siente satisfecha con toda su vida y agradece la fortuna que siempre la ha acompañado. Menciona la emoción que le ha producido descubrir y conocer cosas nuevas a lo largo de su existencia.

Piensa que su longevidad tiene que ver con la buena salud y con sus ganas de saber y de disfrutar.

Aconseja tener un buen comportamiento y no excederse en nada. Es decir, comer moderadamente y respetar y ayudar a los demás.

ANA DICE

Su soledad: *Fui hija única y fui destinada para estar sola. He vivido sola siempre, de hija y de esposa porque no tuve hijos.*

Sus padres: *Mi padre se ganaba muy bien la vida, tenía un buen sueldo.*

Mi madre no entró con buen pie en la familia de mi padre que era de más categoría. Mi madre era de una familia más humilde, pero mi padre quiso casarse con ella igualmente y



esperó a tener mayoría de edad para casarse con mi madre. Estuvieron festejando, o sea de novios, cinco años hasta la mayoría de edad y luego se casaron.

Mi padre era muy jovial. Le gustaban mucho las sorpresas. Siempre encontraba guapa a mi madre.

Mi madre no quería celebrar el cumpleaños porque decía que las personas tenemos Santo para celebrar y que el cumpleaños hasta las bestias saben cuando han nacido. En casa se rezaba el Rosario cada día.

A mi padre le gustó enseñarme los números y las letras.

Mis padres vivieron para mí y yo fui muy feliz. Mi padre no me dejaba ir sola a ninguna parte. Nos costaba estar separados a mi padre y a mí.

Sus estudios:

A mí me gustaba mucho la música e hice solfeo y piano. Terminé solfeo, pero piano no.

Los colegios tenían obligación de enseñar y hablar castellano, las monjas obedecían aunque eran catalanas y si nos oían hablar catalán nos reñían y castigaban. Pero en casa hablábamos catalán y de mayor fui a clases de catalán para aprender a escribirlo.

El Instituto se había fundado hacía poco y allí perfeccioné mis estudios. Estudié francés, teoría de libros, geografía, física, coser y bordar.

Ya empezaban a poner a chicas en los despachos, pero mi padre no quería ni pensar en eso para mí. Mi padre estaba en la banca y sabía que había chicos jóvenes en los despachos y quizás pensaba que no iban a respetar a las chicas.



La Guerra Civil: *Fue una época muy mala para mí porque estaba sin marido y sin padres, sola en casa esperando que se acabara la guerra y que no le pasara nada a mi marido. A mi marido le hirieron en la guerra y estaba tan horrorizado de las cosas que vio en la guerra que no volvió y se quedó escondido en casa sin salir cinco meses.*

Su marido: *Si un cliente le pedía algo, mi marido cumplía y tuvo mucho éxito.*
Cuando tenía 70 años más o menos me quedé solita en casa después de estar toda la vida con mis padres y con mi marido.
No tuve hijos pero sola, sola, no estuve nunca hasta que me quedé viuda.

Su salud: *Cada momento hacía fiesta en el colegio porque las crecidas me daban fiebre. No es que estuviera enferma, es porque estaba creciendo.*
Desde aquel año que estuvimos fuera en el campo, nunca he tenido nada.
Me apunto a todo.

Aficiones: *Mi marido se hizo socio del orfeón y me dijo si yo quería ir a cantar. Fuimos a cantar y también íbamos a conciertos. Hemos cantado en corales y orfeones. Al no tener hijos, podíamos hacer juntos muchas cosas. Con el orfeón viajamos por toda Europa. Leer siempre me ha resultado interesante y me ha enseñado mucho.*

A través de la Iglesia, me ofrecían ayudar a gente necesitada. Yo estaba sola y tenía todo



el día para ayudar a la gente. Menos hacer misa y confesar, hacía lo que fuera necesario.

De sí misma:

Soy optimista, todo lo veo por la buena parte. Me lo da la fe, tengo mucha fe.

Si volviera a vivir me gustaría volver a hacer lo que hice. No estoy arrepentida de nada. He tenido la suerte de tener muchas cosas y ver muchas cosas nuevas, cuando llegó el gas, el teléfono, el metro, la televisión.

La residencia:

Aquí estoy encantada porque me dejan a mi aire y a la vez me protegen. El día 15 de septiembre cumplí los 100 años, hicimos una fiesta muy maja y vino la hija de una sobrina mía que vive en Canadá.

Hoy he tenido carta de la hija de mi sobrina. Tiene estos dos pequeños tan lindos. Uno lleva un baberito que le hice yo y el otro un vestido de bautizar que lo llevó toda mi familia. La nena tiene cuatro años y el pequeño se llama Jacobo.

Su longevidad:

Prefiero tener bien la cabeza que las piernas porque leo, veo tele, hago ganchillo. Me ha gustado ir a las atracciones y conocer cosas nuevas.

No he abusado de ninguna comida ni bebida. Tengo un temperamento moderado y siempre encuentro una salida a las dificultades. Lo aprendí en la guerra y ayudando a los demás con sus problemas.



Consejo para la longevidad

Como consejo para llegar a una edad avanzada de una forma saludable, Ana recomienda intentar tener una vida tranquila y más o menos cómoda, aunque con inquietudes.

“Tener capacidad para sorprenderse y tener la suerte de que te quieran y te cuiden. Aprovechar las cosas bonitas que da la vida, que son muchas...”





Nombre: Josefina

Edad: 106 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un andador

Familiares longevos: Una hermana que vivió más de 90 años y un hermano que murió a los 90

Josefina es gran conversadora, tiene buena memoria y se muestra muy afable y comunicativa. Tiene una voz clara y una forma de expresarse rotunda y contundente. Da sus opiniones sin vacilar, con mucha convicción y seguridad.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Navarra y guarda un recuerdo muy positivo de su infancia relacionado con sus padres que fueron prósperos agricultores que tenían jornaleros a su servicio.

Josefina tuvo siete hermanos y se sonríe al recordarles porque conserva sentimientos muy agradables de la relación con ellos.

Con posterioridad, estudió la carrera de Magisterio y, una vez finalizada, hizo oposiciones y las ganó.

No se casó y vivió en diferentes poblaciones en las que ejerció como maestra. Solía tener una persona de servicio doméstico que la ayudaba. Al jubilarse, Josefina se fue a vivir a Pamplona con un hermano sacerdote y una hermana soltera. Seguían teniendo una buena situación y se podían permitir una ayuda externa.

Finalmente, regresó a la casa familiar del pueblo con sus hermanos y sobrinos.

Queda constancia de que en la vida de Josefina destaca sobremanera su profesión de maestra. En este sentido, la jubilación supuso una contrariedad no deseada por ella pues se encon-



traba muy a gusto trabajando en algo que era, a la vez, devoción y vocación.

ASPECTOS FÍSICOS

Su salud ha sido buena, aunque siempre tuvo un estómago delicado que la obligó a ser moderada en sus costumbres alimenticias.

En la actualidad, Josefina continúa teniendo una salud a su favor, a pesar de haber perdido un poco de oído. Cuando padece de algo, muestra mucha capacidad de recuperación. Come de todo, sin embargo, conserva la fuerza de voluntad de no tomar aquello que le resulta perjudicial. Le gustan mucho los espárragos.

ASPECTOS PERSONALES

Josefina pudo asistir a la escuela del pueblo y a los 14 años comenzó a estudiar en el colegio de Las Teresianas. Sus circunstancias y su actitud personal favorecían el aprendizaje.

La lectura, muy ligada a su pasión por la enseñanza, ha sido siempre su principal afición.

Define su temperamento como abierto y cariñoso. Al mismo tiempo, muestra tener carácter, personalidad y tenacidad, y le gusta defender sus deseos e ideas.

Hoy día, se entretiene conversando con los demás y leyendo. Se muestra muy sociable y comunicativa.

VIDA ACTUAL

Vive en una residencia desde hace 14 años y está contenta y muy satisfecha. En general, se siente querida y cuidada por todo el personal y por sus familiares. Los sobrinos y sobrinos nietos la visitan con frecuencia.

Josefina nunca pensó llegar a tan avanzada edad, pero se muestra conforme al respecto. Piensa que su longevidad se debe a la educación religiosa y social recibida y que se basaba en el respeto y en la ayuda al prójimo.



Respecto al presente, opina que se ha mejorado en lo social: vivienda, sanidad...

Sin embargo, piensa que hoy día hay menos unión en la familia y menos colaboración por parte de los jóvenes.

En definitiva, Josefina transmite mucha seguridad en sí misma y mucha energía. Habla con fuerza y determinación. Su discurso es positivo y esperanzador, reflejo de una vida tranquila y satisfactoria, una vida centrada en su familia y en su gran pasión, la enseñanza. Desea seguir viviendo para disfrutar de los suyos.

JOSEFINA DICE

Su familia:

He tenido unos padres buenísimos que me han educado muy bien. Desde pequeña ya pensaron en darme una dirección que pudiese valerme. Había cultura. Mi familia era muy religiosa.

Tuve una hermana monja que murió con noventa y tantos en la India, que era misionera.

Cualquier escena que me viene a la mente me hace reír. Nos hemos llevado muy bien todos los hermanos.

Siempre tuvimos una muchacha que nos ayudaba.

Viví con toda mi familia. Vivíamos muchos juntos, hermanos, sobrinos, mi madre...

Desde pequeñitas mi madre nos enseñó a leer bien, a leer a autores escogidos.

Estudios:

Tuve esa gran suerte, gracias a mis padres, porque en aquella época no todos podían estudiar.

Hice la carrera en la escuela Normal de Navarra. Hice oposiciones y saqué la primera



plaza, pero en aquella época no se reconocía el Fuero de Navarra. Pronto se reconoció el Fuero y pude elegir la plaza.

Trabajo:

Lo más importante ha sido trabajar en mi carrera de maestra. Si volviera a nacer volvería a ser maestra otra vez. Me gusta enseñar, me gusta educar ¡y ya está! Yo no me jubilé, me jubilaron. Repetiría ser maestra.

Su salud:

No hacía bien la digestión y nunca me he excedido. Me encantaban los pimientos pero no los probaba. Ahora como pimientos y ya no me caen mal.

Creo que me he quedado un poco sorda porque me hablan alto. Sólo tomo la pastilla de dormir. A los 99 años tuve un problema de vesícula pero me recuperé, el médico no se lo creía.

Tengo mucha fuerza de voluntad para renunciar a una cosa que me gusta pero que me va a hacer daño, ¡no la probaré!

De sí misma:

Una mano como diciendo, ten confianza en mí y otra como diciendo anda derecho, pero tengo buen carácter.

¡Tuve siempre esa fuerza de voluntad de mirar siempre la verdad y lo hago por encima de todo! Pero además, sabiendo que lo hago sin molestar a los que escuchan, sino poniendo razones convincentes. Me gusta mandar pero sabiendo mandar, lo que mando y a quien mando.

Aficiones:

Me gusta hablar, comentar y hasta los 100 años hacía de sacristana en la iglesia.





La residencia: *Me siento bien, me adapto. Estoy muy agradecida y todos los que me rodean son amigos.*

Veo mucho a la familia, muy bien. Los sobrinos que están fuera preguntan todos los días por mí (se sonríe).

Su longevidad: *No me molestan los años. He vivido mi vida religiosa a fondo y he entendido y echado una mano a los que me rodean. He procurado hacer felices a todos..., sembrar felicidad. Es importante saber convivir con los que están alrededor.*

La vida hoy día: *Ha mejorado en la vivienda y en la seguridad social.*

La vida no sería más saludable antes cuando se vivía menos. Ahora la medicina ha avanzado mucho.

Los jóvenes de antes eran más atentos con los padres y los atendían mejor.

La guía era la guía religiosa que es la principal para mí.

Su vida: *He vivido feliz con mi manera de ser y con los medios que tenía a mi alrededor... y con el personal que me rodeaba. Y nunca he sido caprichosa; sé lo que puedo hacer y hasta donde puedo llegar. Intento hacer todo el bien que puedo a mi alrededor.*

Quiero vivir como hasta ahora, con mi familia unida queriéndonos, ayudándonos.

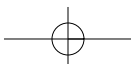
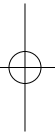
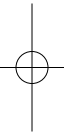




Consejo para la longevidad

En línea con su propia vida, aconseja a los jóvenes guiarse por la religión y trabajar.

“Que vivan una vida religiosa y que vivan los mandamientos que allí lo tiene comprendido todo. Hay que ayudar al compañero. Que trabajen, bueno es trabajar porque se ejercitan todas las facultades: memoria, entendimiento, voluntad... Ya es bastante con esas tres”





Nombre: Luz Divina

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un andador

Familiares longevos: Algunos de sus hermanos han sido longevos

Luz Divina es una mujer amena, muy entrañable y acogedora, y se expresa con soltura y seguridad. Tiene buen humor y se ríe con frecuencia.

Su aspecto externo es cuidado y muy agradable.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de León.

Recuerda su infancia con agrado y evoca recuerdos positivos.

Su padre era contratista de obras y su madre ama de casa. La familia vivía de forma acomodada.

Fueron trece hermanos y Luz Divina fue la pequeña. Para ella, este lugar resultó privilegiado pues recibía mucha protección de todos.

Su juventud también la recuerda positiva y la asocia con los amigos.

Se casó y tuvo una hija. Su vida consistía en cuidar de su familia y supervisar las tareas domésticas.

Luz Divina destaca la normalidad y bondad de su vida en todos los sentidos. Transmite estar satisfecha y contenta al respecto ya que su existencia transcurrió sin problemas y de manera fluida.

ASPECTOS FÍSICOS

Su salud siempre ha sido buena ya que Luz Divina ha vivido



con unas condiciones ambientales muy favorables y en un entorno que invitaba a pasear y a disfrutar del aire libre. Asimismo, su alimentación se basaba en productos del campo. Conserva su buena salud. Come de todo y le gusta mucho el pollo.

Se mantiene activa física y mentalmente pues se entretiene con la lectura, los compañeros y los paseos.

“Es sorprendente la salud que tiene, los médicos no se lo creen. Ve bien, oye bien y nunca se queja de nada”, dice el director de la residencia.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Fue a la escuela y era una alumna aventajada pues tenía mucha memoria.

La gran afición de Luz Divina ha sido la lectura.

Se define a sí misma como tranquila. De su discurso y de su actitud, se deduce que es una persona independiente, alegre y positiva. Ha sido y es coqueta, le gusta mostrar una imagen externa agradable y atractiva.

VIDA ACTUAL

Luz Divina vive en una residencia desde hace ocho años. Se encuentra muy integrada y se ha organizado una vida de relación y de afecto con sus compañeros. En este sentido, no echa de menos la convivencia diaria con su familia biológica ya que la gente de la residencia es “su familia actual”.

Tiene tres nietos y cuatro bisnietos que la visitan con bastante frecuencia.

Luz Divina relaciona su longevidad con una vida normal, es decir, con un *modus vivendi* comedido. Considera que su avanzada edad guarda relación directa con la tranquilidad y los buenos hábitos.

Piensa que en el pasado “era más natural la vida y la alimentación” y opina que la vida actual de la gente joven es menos saludable.



Luz Divina hace un balance positivo de su vida y lo que más le ilusiona hoy día es la tranquilidad y mantener las buenas relaciones con las amigas de la residencia. Tiene deseos de vivir, siempre y cuando conserve intactas sus facultades mentales. Conserva el gusto por arreglarse y resultar atractiva a los demás.

LUZ DIVINA DICE

Su familia: *Mi padre trabajó con Gaudí, fue su segundo maestro.*

Los hermanos mayores nos iban cuidando a los pequeños. Me mimaron mucho. Un hermano fue maestro y otros continuaron el oficio de mi padre.

Tres o cuatro de mis hermanos vivieron hasta los 95 ó 96 años.

Su infancia: *Tuve muchos juguetes y me hacían mucha ilusión los Reyes. Me ponían los regalos en el balcón.*

Su juventud: *Éramos una pandilla muy grande y lo pasábamos muy bien. Los bailes, las excursiones.*

Su vida: *Mi vida fue muy normal con mis padres y mis hermanos. Fui una niña y una joven mimada, una niña bien.*

Repetiría mi vida, no cambiaría nada, no tengo ningún problema.

Su salud: *He vivido estupendamente y no me puedo quejar de nada.*

Esta tierra da muchas cosas buenas porque es natural. Siempre pude comprar productos de primera clase.

Continúo leyendo y paseando con las amigas, charlamos un rato.

La escuela: *Sólo estudié hasta los 14 ó 16 años pero tengo mucha memoria.*

Aficiones: *Siempre me han gustado las novelas, el periódico...*

La residencia: *Hacemos una vida normal.*

Estoy tan tranquila porque todo lo tenemos a la orden del día, no tenemos problema ninguno. Mejor no podemos estar. Mi familia viene a verme muy a menudo.

Sus bisnietos: *Una bisnieta es médico y otra es ingeniero. Mis bisnietos están bien en todos los aspectos.*

Su longevidad: *No soy de estas señoras que beben y fuman. Una vida muy tranquila año tras año y muy sana.*

No he tenido problema ninguno, una vida normal. Me arreglo, me gusta estar bien. Tengo ilusión porque estoy tranquila y tengo amigas con las que me trato y estamos muy unidas. Me quieren y yo las quiero a ellas. Ahora le contaré a mis amigas todo lo que hablamos aquí y les enseñaré el regalo.

Sólo quiero vivir mientras la cabeza me rija. Quiero estar tranquila cuando Dios me venga a visitar.

La vida hoy día: *La comida era más natural, era de la casa y se hacía en casa. Aquella matanza que se hacía.*

Ahora hay más vicio.

Consejo para la longevidad

En esta línea de pensamiento, aconseja a las nuevas generaciones calma, vida sana, y moderación en los hábitos.

“Hacer lo que hice yo. He tenido una vida muy buena”



Nombre: Félix

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de León.

Evoca una infancia agradable en la que el juego y las obligaciones se alternaban. Acudió a la escuela y era un alumno aventajado al que le gustaba aprender.

A los 18 años se fue a Buenos Aires y estuvo trabajando en el Hospital Español. Antes de irse, recibió clases particulares para perfeccionar su escritura. En aquella época, las cartas eran un medio de comunicación casi imprescindible, sobre todo cuando la separación física suponía un océano.

Regresó a España durante la guerra para incorporarse a filas. Se casó y tuvo 3 hijos. Trabajó como agricultor y alcanzó cierta prosperidad fruto del esfuerzo y la constancia.

Su salud ha sido y es muy buena. A lo largo de su vida, ha comido de todo y muchos productos naturales de la tierra. Las labores de labranza le exigían ejercicio físico y contacto con el aire libre, todo ello ha reforzado la favorable naturaleza de base de Félix.

La lectura y el baile han sido sus aficiones principales. En definitiva, le ha gustado aprender y disfrutar a la vez.

VIDA ACTUAL

Su forma de estar y de expresarse transmiten seguridad en sí mismo y alegría. Se intuye un hombre optimista. Félix opina



que su longevidad se debe al trabajo y a la actividad. Aconseja cuidar a los amigos y familiares, llevarse bien con los demás y estudiar. Relaciona la vida sana con moderación en los hábitos.

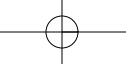
FÉLIX DICE

Su infancia: *Hacia bobaditas de niño en casa y en la calle. Jugaba, que era lo normal a esa edad. También estuve un año o dos guardando ovejas. Venían los lobos y los perros me defendían. Aprendí lo que sabía el maestro, aprendí mucho.*

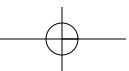
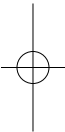
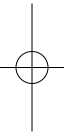
Su juventud: *Fui a América con un cuñado. No podía salir de casa sin saber escribir una carta, así que antes de irme busqué un profesor para aprender más. En Argentina aprendí mucho en el Hospital Español, a poner inyecciones y tomar la tensión.*

Su salud: *De salud lo he pasado bien todo. No viví enfermo nunca. Me gusta todo. Comía patatas, berzas, repollo, frijoles, de todo y ahora también como de todo. También enseñé a todos a bailar el tango.*

De sí mismo: *Estoy en paz con todos. Me gusta aplaudir al que lo hace bien. Siempre me gustó lo alegre. Trabajé mucho y corrí mucho y ayudé a los enfermos. Es importante no tener disgustos en la familia ni con los amigos. A mí todos me querían. No hay que burlarse de nadie y hay que seguir la amistad. Yo he mirado por los amigos y por los familiares. Si sabes hacer las cosas bien, serás de utilidad y te querrán.*



La longevidad: *Mi padre fumaba bastante y murió de 70 años por el tabaco. Se puede beber algo, pero poco.*





Nombre: María

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

HISTORIA

Nació en un pueblo de Asturias.

La temprana muerte de su madre marca la infancia de María. La familia queda al cuidado de una mujer del servicio doméstico.

Sin embargo, María conserva un recuerdo agradable de su infancia y adolescencia vinculado a los juegos, a las amigas y a las fiestas.

Se casó con un abogado y tuvo dos hijos y una vida desahogada. La mujer que la cuidó de niña siempre estuvo a su lado y trabajando para ella.

Las aficiones de María han estado relacionadas con el hogar: hacer punto y cocinar. Le gusta mucho la ensaladilla y valora muy positivamente el aceite de oliva, cocinar con poca grasa y el hacer las cosas de forma casera.

VIDA ACTUAL

María ha llegado a centenaria por su buena constitución genética y por la actividad. La alimentación natural y su arte en la cocina también han podido influir positivamente. Aconseja a los jóvenes buena alimentación y moderación.



MARÍA DICE

Su infancia:

Me acuerdo, eso no se me olvida, cuando murió mi madre, yo tenía seis años. Le pregunté a mi padre ¿por qué se muere mi mamá? porque tiene una enfermedad que no se cura, me respondió (se emociona).

¿Qué iba a hacer? pues jugar, jugar al escondite. De jóvenes, las amigas íbamos a las fiestas de los pueblos.

Teníamos un huerto grande con verduras. Sobre todo la berza, que estando bien cocida y bien rehogadita, está muy buena. También teníamos ciruelas, peras, manzanas de sidra. Mi padre hacía sidra debajo del hórreo.

Su vida:

Mi marido era abogado. Toda la vida me dediqué a la casa y a los hijos. Vivía conmigo la señora que siempre tuvo mi madre y que nos cuidó cuando mi madre murió. Estuvo conmigo hasta que se murió de una pulmonía.

He guisado muy bien ¡Qué se lo pregunten a mi hijo! Me salía muy bien la ensaladilla rusa y hacía yo la mahonesa. Es importante hacer las cosas con poca grasa y con el aceite nuestro. Ya le digo al cocinero de aquí que si lo que nos dan es una ensaladilla. Eso no es ensaladilla ni es nada.

Su salud:

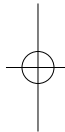
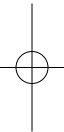
Tengo buena naturaleza. Soy fuerte, ni me acatarro. He trabajado mucho en la casa, tenerla muy limpia y hacer la comida para mis hijos y mi marido.





La longevidad:

No comer mucho y comer cosas poco fuertes. La carne es más fuerte que el pescado. Que no se metan en la droga, lo primero. Que miren siempre con quien se reúnen. Mi hija murió, las malas compañías le llevaron a la bebida.





Nombre: Emilia

Edad: 103 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: Una hermana vivió 101 años y tiene otras dos de 92 y 98 años

HISTORIA

Nació en un pueblo de Burgos.

Sus padres eran labradores y Emilia conserva un recuerdo muy emotivo de su infancia.

Fue a la escuela hasta los 16 años que le surge la oportunidad de ir a formarse como enfermera a la clínica Valdecilla (Santander). Guarda mucha gratitud hacia el Marqués de Valdecilla, fundador de dicha clínica.

Emilia no se casó y se dedicó de lleno al cuidado de los enfermos. El trabajo le generaba una intensa satisfacción personal y no necesitaba aficiones, pero preservaba el placer de viajar con las amigas. Hoy día, disfruta conversando con los demás.

VIDA ACTUAL

Siempre ha tenido buena salud y de su carácter destaca la tenacidad, el sentido del deber y la exigencia. En este sentido ha tenido un carácter “fuerte”.

Emilia opina que su longevidad se debe a su buena genética, al trabajo y a comer y beber sin exceso. Aconseja a los jóvenes disciplina en el trabajo, responsabilidad y respeto a los demás.

EMILIA DICE

- Su infancia: *Mis padres nos querían mucho y estaban siempre pendientes de nosotros. De niña yo estaba encantada con todo.*
- Juventud: *Con 16 años me fui a Valdecilla y estuve 30 años. Me hice enfermera y el Marqués de Valdecilla nos consideraba mucho. Él costaba los estudios y nos alimentaba. Yo estaba encantada de la vida. El primer libro que nos regalaron allí fue de fisiología y patología. El Marqués se preocupaba mucho de los enfermos y del personal sanitario. Allí aprendí mucho sobre medicina.*
- Su vida: *Soltera y sin compromiso. Estaba feliz y encantada con el trabajo. Lo primero, los enfermos. Después, viajar. Hemos estado en Holanda, en Tierra Santa... Ahora, le pido al Señor que me mantenga bien la cabeza para poder hablar.*
- Su salud: *No he estado enferma, sólo enfermedades de niña, como el sarampión y ahora, no se me cae la baba y eso es estupendo. Igual he tenido un carácter un poco brusco porque me gustaba la seriedad en el trabajo. Si no había seriedad me enojaba porque lo primero era el enfermo.*
- La longevidad: *Hay que hacer las cosas como se debe. Es terrible perder el respeto a los demás. Cuando nosotros éramos niños no reñíamos con los profesores. Si había que hacer algo, se hacía. Había obediencia, ahora no la hay.*



Nombre: Victoria

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un andador

Familiares longevos: Su madre vivió 98 años

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Lugo.

Victoria es una mujer tranquila y acogedora. Su conversación es pausada, pero precisa.

De su infancia recuerda con mucho afecto a sus padres que eran labradores y, con nostalgia, el ritual de la matanza del cerdo donde colaboraba toda la familia.

En su juventud se fue a Argentina con una hermana. Allí se casó con un lechero y tuvo dos hijos.

A lo largo de su vida adulta, Victoria se entregó al cuidado de los demás con satisfacción y desinterés (marido, hijos, madre, hermanos...).

VIDA ACTUAL

Su salud ha sido y es buena y siempre ha comido de todo. Sin embargo, ahora, prefiere comer purés porque le cuesta masticar.

Victoria relaciona su longevidad con la protección y cuidado de los demás. Aconseja a las nuevas generaciones respeto a los padres, seriedad y paciencia.



VICTORIA DICE

- Su infancia: *Recuerdo mucho a mis padres, siempre. Fueron los que me dieron el ser... Hacíamos los chorizos y la zorza. Cortábamos entre todos la carne, después yo amasaba la zorza, le ponía el pimentón y el ajo.*
- Su juventud: *Me fui a servir a Buenos Aires y después me case con un lechero. Si en el reparto diario le sobraba leche, yo hacía requesón.*
- Su vida: *Yo cuidé a mucha gente. Cuando mi madre se puso enferma, yo estaba unos meses en España y después me iba un mes a Buenos Aires. Murió atendida por mí. Después de morir mi madre, cuidé a una hermana. No estoy arrepentida de hacer bien a todo el mundo.*
- Su salud: *No sé lo que es un dolor de cabeza. Yo comía de todo, ahora me gustan los purés porque pasan mejor. Me gustan las papillas de Maizena.*
- La longevidad: *Habrá sido por el cuidado de todos. Me han cuidado mucho.*
Que aprecien siempre y cuiden a la madre y al padre. Hay que tomarse todo en serio y a la vez con paciencia.



Nombre: Emma

Edad: 100 años

Residencia habitual: domicilio particular

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: Su madre vivió 90 años

HISTORIA

Nació en un pueblo de Madrid.

Emma es una mujer tranquila, dulce que habla de forma pausada y que conserva muy buena memoria.

Su padre falleció joven y Emma recuerda con mucho afecto y devoción a su madre con la que convivió, junto a su única hija, hasta el momento de su muerte.

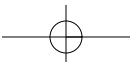
Estudió Magisterio por vocación y aprobó las oposiciones. Toda su vida laboral la dedicó, con mucho entusiasmo y satisfacción, a la enseñanza.

VIDA ACTUAL

Su salud ha sido y es muy buena. Se mantiene activa física y mentalmente haciendo labores de la casa, leyendo, paseando y charlando con la gente. Disfruta mucho cuando se encuentra con ex-alumnos o cuando van a visitarla. Como pasatiempo, hace “sopa de letras”.

Emma es una persona activa, con ganas de vivir y, ante las dificultades, siempre ha respondido con optimismo.

Mi madre tiene un dicho: “Procura, cuando caminas, coger la flor de las cosas, que es sabio coger las rosas, sin clavarse las espinas”, dice su hija.



EMMA DICE

Su infancia: *Mi padre estaba en Málaga de ingeniero, se murió allí tuberculoso y dejó viuda a mi madre. Me dejó a mí con cuatro años y a mis hermanos con tres y uno. Nos vinimos para Castilla, como se suele decir. En mi casa bien, con mi madre y mis hermanos.*

El médico le dijo a mi madre que yo viviría poco tiempo y... ¡ya ves, 100 años!

Su trabajo: *Hice la oposición de maestra y me llamaban la discípula mayor. Como maestra he sido muy feliz, me encantaban los chicos. Fui maestra de vocación.*

Salgo a la calle y veo a mis chicos de la escuela que se acercan a darme un beso o algunos vienen a verme y me emociono.

Su vida: *He leído y he viajado mucho. ¡Qué encantadora y bonita es España! Después de superar la jubilación me dediqué a la buena vida, la que más se parece a la de un millonario: pasear, ocuparme de la casa, leer y viajar.*

Si volviera a nacer, me gustaría volver a empezar mi vida con sus pros y sus contras. Hay dolores, pero ayuda mucho la fuerza de voluntad. Como decía mi madre: “apretad los dientes y ya pasará”. Siempre hay que seguir adelante. Volvería a empezar... Como decía mi madre: “no es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita”. Con el paso del tiempo me he hecho como el vino de mi pueblo que con los años mejora.



Nombre: Carmen

Edad: 106 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: Una hermana vivió 95 años y un hermano 90

HISTORIA

Nació en Chile.

Sus padres eran actores y se pasaron varios años viajando por América del Sur, hasta que regresan a España cuando Carmen cuenta 9 años.

Carmen recuerda con mucho agrado su infancia y guarda una imagen muy positiva de su familia. La situación económica no era muy desahogada, pero se veía compensada con una vida movida, divertida e intensa para una niña.

Trabajó algunos años como actriz de teatro y se casó a los 30 años con un médico. Tuvo un hijo y dejó el teatro para dedicarse a su familia. A Carmen le gustaba mucho leer, guisar y coser.

VIDA ACTUAL

Su salud siempre ha sido satisfactoria y le ha permitido una buena calidad de vida. Hoy día, ha perdido vista y oído y se mantiene activa yendo al gimnasio y relacionándose con los demás. Ha perdido el apetito y le gusta que le hagan comida blanda: tortilla francesa, purés, zumos...

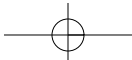
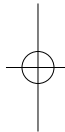
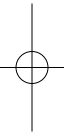
Carmen opina que la razón de su longevidad reside en los cuidados, en el cariño y en el respeto.

CARMEN DICE

- Su infancia: *Recuerdo toda América del Sur. Viajábamos mucho en barco y el mar era muy bonito. Aquellos años eran muy bonitos. Me gustaba oír hablar de los ensayos, de las obras, de los papeles. De niña siempre estaba aprendiendo. Mis padres eran muy buenos, la relación con ellos era estupenda.*
- Su vida: *Aprendí corte y confección por correo con CCC que quiere decir corte, confección y costura. He leído mucho porque leyendo te marchas a otros sitios y siempre aprendes algo. Aprendes lo malo para no hacerlo nunca y lo bueno para procurar hacerlo.*
- Su salud: *Mi salud es buena hasta última hora. Lo único que tengo bien es la cabeza y eso es mucho. Aunque oigo mal y casi no veo, hablo con la gente para seguir con la cabeza bien. Más que verte, te adivino porque se me ha avivado esa facultad. Voy al gimnasio todas las mañanas porque me interesa seguir viviendo y vivir lo mejor posible. Hago gimnasia de piernas y brazos sentada.*
- La longevidad: *Nunca me he preocupado de mí. Ahora es un honor que haya gente que se ocupe de mí. Cuando me han dicho que estamos en diciembre del 2006 me he quedado asombrada de vivir tanto ¿Por qué? ¡Si yo no he hecho nada para vivir tanto! Todo el mundo es muy cariñoso conmigo. Las compañeras todas me respetan y todas me dan un beso, me quieren y me tratan con cariño. Me*



*encanta que antes de dormir mis compañeras
me den un beso. Estoy bien porque todos son
cariñosos y muy atentos conmigo.*





Nombre: Juan Francisco

Edad: 103 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: Un tío paterno vivió 90 años

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Segovia.

Juan Francisco tomó el testigo de la “carrera” de su padre y se hizo practicante.

Se casó con la maestra del pueblo y tuvo tres hijos. Ha sido una persona muy activa y lúdica. Su trabajo le obligaba a hacer largos recorridos a pie o en bicicleta, incluso en burro. Era aficionado a la caza y le gustaba tocar la guitarra.

También, disfrutaba de la lectura y de las relaciones sociales. Actualmente, continúa leyendo y se entretiene conversando con los demás y escuchando la radio.

Su forma de ser siempre se ha caracterizado por el disfrute, el optimismo y el sentido del humor. En el pueblo donde trabajó era muy querido y respetado.

VIDA ACTUAL

La salud de Juan Francisco ha sido y es muy buena a pesar de que siempre ha fumado. Hoy día, sigue fumando, pero no toma ninguna medicación. Sus platos preferidos son el cocido, las judías y las migas.

Juan Francisco cree que su longevidad se debe a comer con moderación, a la sencillez, al disfrute y a las buenas relaciones.

Aconseja a los jóvenes moderación, actividad física y pensar en los demás.

JUAN FRANCISCO DICE

Su trabajo: *Mi padre era practicante de enfermos. Yo también fui practicante y, a veces, médico a la fuerza porque las circunstancias así lo exigían. Tuve que asistir en muchos partos.*

Atendía a tres pueblitos e iba allí en bicicleta, andando o en burro, me gustaba mucho cazar. Echo de menos poder andar y moverme a mi aire.

Su salud: *Fumo poco. Sólo esos cigarrillos que gustan. Como mis platos preferidos, pero con mucha moderación.*

De sí mismo: *Siempre he sido optimista y juerguista. Me han tratado bien porque yo les he tratado bien también. Cariñosamente, para todos he sido Don Paco.*

Es bueno hacer buenas amistades, hacer patria.

La longevidad: *Dentro de lo que cabe la vida merece la pena. Me lo he pasado bien y sobre todo he tratado de hacer el bien. Yo no me creo que tengo los años que tengo.*

El truco es ser comedido en la comida. Hacer una vida sencilla, pero disfrutándola con los demás.

Hacer el bien y pensar en los demás. Si uno no se mueve se anquilosa.

5 **Tipología Resolutiva**

Nivel socioeconómico bajo o medio. A menudo, ha sido hermano/a mayor.

Circunstancias personales/laborales adversas u hostiles.

Infancia dura (imposibilidad de estudiar, trabajos prematuros, desamparo afectivo, orfandad...).

Viudedad precoz.

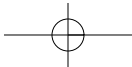
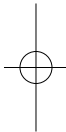
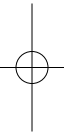
Insatisfacción laboral.

Con tesón y confianza, consiguen cambiar/mejorar sus circunstancias económicas/emocionales.

Sentido de la dignidad.

Superación de problemas

*inconformismo por
necesidad/obligación*





Nombre: Antonio

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: no ha tenido

Su aspecto físico es cuidado y muy agradable, denota poseer una gran sensibilidad y tiene muy buen sentido del humor.

Conserva una memoria excelente que le permite conversar con precisión y fluidez. Su discurso, ameno y ordenado, transmite reflexión y mucha humanidad.

Su trato es amable y se muestra muy colaborador. Es un hombre muy afable, simpático, abierto y comunicativo, con una voz clara y con buena capacidad de relato y expresión.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Pontevedra. Fueron doce hermanos y él era el mayor.

Su infancia y adolescencia discurren de la mano del dolor. En este sentido, Antonio refiere escenarios y personajes que le hicieron sufrir y, a la vez, “madurar” precozmente: fue a la escuela hasta los 13 años, el maestro era un buen profesional, pero utilizaba métodos irrespetuosos y agresivos, no obstante, Antonio fue un alumno aventajado. Su padre tenía un garaje de coches y era mecánico, le recuerda como una persona tirana y agresiva. A través de su madre, de su abuela y del tipo de educación de la escuela, Antonio fue recibiendo mensajes amenazantes que le asustaron mucho y le marcaron de por vida.

A los 17 años, Antonio comenzó a trabajar como albañil en Vigo y continuó viviendo experiencias que conformaron los avatares de su vida.



La Guerra Civil también supuso para Antonio dolor y mucho esfuerzo.

Su mujer, Celia, marcó un antes y un después en la vida de Antonio y es la protagonista indiscutible de sus recuerdos positivos.

Tuvieron una única hija que falleció a causa de un cáncer y su único nieto murió como consecuencia de una sobredosis de droga.

Antonio ha vivido varias pérdidas afectivas a lo largo de su vida y ha conseguido superarlas, aunque sin olvidarlas.

ASPECTOS FÍSICOS

Su salud física ha sido satisfactoria y ha hecho de contrapunto al malestar anímico padecido en su infancia y en su adolescencia.

Se mantiene activo física y mentalmente: compone y escribe poemas, lee libros de poesía e investigación, hace pasatiempos y camina a diario.

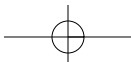
Hoy día, su salud es buena y mantiene un nivel de calidad de vida satisfactorio. Sin embargo, sin ningún dramatismo, se lamenta de que la artrosis le impide caminar tanto como quisiera. Conserva buen apetito y come de todo.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

A pesar de que lo pasó mal en la escuela debido al trato irrespetuoso del maestro, Antonio consiguió tener una correcta base formativa que le ha ayudado a desarrollar sus facultades e inquietudes a lo largo de toda su vida.

Antonio siente mucha atracción hacia las Artes y las Ciencias. En este sentido, sus aficiones apuntan al dibujo, los temas de investigación, los viajes, la lectura y la poesía.

A través de su discurso y de sus comentarios, asoma una persona curiosa e inquieta, con afán de aprender, tolerante, abierta y afectuosa.



Sin embargo y debido a la negativa influencia de su padre, Antonio siempre se ha percibido a sí mismo devaluado e inseguro.

En la residencia le aprecian mucho y Antonio, aunque tiene un intenso mundo interior que le mantiene entretenido con sus propias aficiones, cultiva el trato amable hacia los demás.

VIDA ACUTAL

Desde hace 20 años, Antonio vive en una residencia geriátrica. Se siente satisfecho y a gusto. Percibe este lugar como su propio hogar y se desenvuelve en él con soltura y alegría.

Antes de entrar en la residencia, vivió unos años solo consiguiendo salir adelante.

Aunque no posee “creencias institucionalizadas”, Antonio es un gran pensador, “filósofo” e “investigador”.

No esperaba llegar a ser centenario. Comenta que su larga vida se debe una vida sana: no fumar, moderación en la bebida, movimiento... y a su permanente afán de superarse, aprender y descubrir.

Antonio ha compensado el dolor padecido y causado, a menudo desde el exterior, con una vida interna intensa y vital. Posee una percepción de la vida muy positiva.

Asimismo, de sus palabras y sus poemas se deduce que Antonio defiende la responsabilidad y el esfuerzo como armas para vencer mundos oscuros como la droga y el alcohol (recordemos que su nieto falleció como consecuencia de una sobredosis).

Considera que hoy se vive mejor desde el punto de vista material, aunque piensa que el mundo está superpoblado.

Antonio conserva ilusiones relacionadas, directa y felizmente, con sus recuerdos y ensoñaciones.

ANTONIO DICE

Su vida:

Tuve la desgracia de ser el mayor de los hijos.

Me he dedicado a sobrevivir. Me ha costado conducir mi vida, me he encontrado como algo que lleva un río y lo que tiene que hacer es defenderse de no estrellarse o no quedar en seco sin subsistencia. Siempre he tenido que luchar por sobrevivir y por salir adelante, pues me han tocado tiempos muy difíciles para mí. Empezando ya por lo psicológico...

De niño, mi madre y mi abuela, me decían que me iría al infierno, me lo decían para que no hubiera problemas y me estuviera quieto, y lo triste es que son las personas que más me debían querer. A mi hermano Carlos le decían lo mismo que a mí, aunque no tantas veces, y nunca le afectó, pero yo me lo creí. A mis 7 años llegué a meter un dedo en el fuego para saber como era el infierno. Estaba tan convencido de que por la mínima cosa iba a ir al infierno que ya estaba condenado.

He sido bastante adelantado en la escuela. A mis 9 años, en el cuaderno nº 8 en que se aprendía a escribir, una de las frases a cubrir y a copiar era: "el temor de Dios es el principio de la sabiduría...". No me enseñaron a amar a Dios, me enseñaron a temer a Dios... Y ya convencido de que estaba condenado, no a morir en el fuego, sino a tener que vivir eternamente en el fuego, en vez de amar a Dios, lo que hice fue pensar en aquel monstruo de crueldad y de maldad que me iba a tener por toda la eternidad ardiendo sin poder morir. Por lo tanto, mi niñez fue muy atormentada y aterrorizada y mi adolescencia fue torturada.

Su maestro:

Mi maestro, hijo y nieto de maestros, había sido seminarista y era trabajador incansable, pero atendía a la teoría de la época “la letra con sangre entra”. Yo pienso que sí, ¡pero debe ser con la sangre del maestro! Después, mi maestro fue padrino de mi boda y de mi hija y decía que yo había sido el mejor alumno que tuvo, el más bueno.

Su padre:

Mi padre decía: “cuando yo entre en casa, es como si entrara Dios, más que Dios, porque a mí me debéis más que a Dios”. Entonces no dolía, duele ahora recordarlo. Nos tenía esclavizados porque tenía un garaje y desde las 9 de la mañana hasta las 9 de la noche teníamos que estar allí. A mis 13 años y a los 11 años de mi hermano Carlos, mi padre nos decía: “la culpa la tiene quien os da pan habiendo mierda”.

Hasta los 17 años trabajé para mi padre. Mi padre era mecánico de automóviles. No trabajaba gratis, cobraba ¡Y cómo cobraba...! La moneda era con la mano, con el pie, con el mango del martillo, me pegaba a muerte.

Su trabajo:

Por necesidad de subsistir, a los 17 años me puse a trabajar de aprendiz de albañil. Entonces, el aprendiz de albañil lo primero que tenía que hacer era cargar con todos los bártulos (tablones para los andamios...) y estar en la obra con todo eso antes de empezar la jornada.

Desde un cuarto piso, que era el que se estaba haciendo, me cayó medio ladrillo perforado en la cabeza. No perdí el conocimiento y fui al cuarto de socorro y me dijeron que era un accidente de trabajo. El mundo se me movía, fue una peripecia de mi vida.

Sólo había seguro de accidente. Pagaban por horas trabajadas, una mujer que llevaba trabajando 40 años en una fábrica de conservas y habría alcanzado la máxima categoría profesional, ganaba 3 pesetas por cada ocho de trabajo.

La Guerra Civil: *Con la guerra vino una época malísima, malísima de trabajo, de necesidades. No me faltó trabajo pero los salarios eran tan bajos, tan bajos. Siempre he sido pésimo negociante.*

Su mujer: *Me enamoré. No la quise, la adoré... No creo que haya místico que haya amado a Dios con más entrega y más intensidad de lo que yo amé a aquella mujer... Era dieciséis años mayor que yo.*

Me estoy mirando por dentro y estoy viendo mi vida.

Volvería a vivir el amor tan intenso y tan hermoso con Celia...Volvería a entregarme a ella porque el amor no ha sido dame, sino entrega. Aunque fueron momentos difíciles económicamente, volvería a vivir ese amor.

Aún hoy sigo enamorado del recuerdo de mi mujer y sigo tratando de recordar los momentos pasados, todo lo que fue mi vida al lado de Celia.

Su hija: *La única hija nació cuando mi mujer tenía más de 42 años y le dio pecho más de 2 años...Ya no vinieron más hijos.*

Mi hija murió de cáncer. Se me murió teniéndola yo abrazada el martes 7 de marzo de 1989. Había nacido el 11 de febrero del 33, de modo que tenía 55 años y medio. Era muy bonita, tenía unos ojos preciosos, me murió en los brazos.

Su nieto:

Murió antes que su madre. Mi hija estaba divorciada y a mi nieto lo crió hasta los 7 años su abuela paterna, ciudadana alemana. Se crió consentido en todo, pensando que tenía todos los derechos y ninguna obligación. Después se encontró con que tuvo que hacer frente a la vida y valor no le faltó, pero sí le faltó el sentido de la responsabilidad. Mi hija y su segundo marido le enviaron a un internado alemán en Bilbao, el mejor colegio alemán de toda España, en el que corría la droga y allá se metió mi nieto. Murió por un exceso de heroína a los 30 años en Londres. Me acuerdo de él con mucha pena... A mí me admiraba porque, aunque no nadaba tan bien como su abuelo paterno, corría más que él.

Aficiones:

Los programas de ciencias e investigación me fascinaban, me siguen fascinando.

En mi cumple-siglo, me regalaron este libro de poesía de Jaime Gil de Biedma.

Tengo muy buena retentiva, aún puedo, a estas alturas, aprenderme un texto y retenerlo.

Me encantan los números. Una de las cosas que me ayudan a mantener la concentración es el dedicarme a hacer números y pasatiempos. Tengo cantidad de hojas con números, me dedico a la abstracción de raíces cúbicas pero hasta sacar 30 decimales, eso obliga a una capacidad de concentración que es lo más de conservar, es un ejercicio como el caminar. El caminar no es una gimnasia total, pero si se camina mucho, sirve. Los números no me aumentan la inteligencia ni los conocimientos, pero me mantienen el cerebro activo y me obligan a concentrarme. El caminar no te devuelve lo que has perdido, pero te ayuda a conservarte mejor.

Viajar es un placer de dioses. Es hacer camino, es conocer.

Hubiera sido un buen investigador porque es una cosa que me ha apasionado y fascinado, la investigación.

La poesía..., algunos versos he hecho y algunos buenos.

En general, me gustan todas las artes y las ciencias.

Yo hacía unos dibujos que admiraban a mi nieto.

Tengo una insaciable curiosidad.

Su salud:

Siempre he caminado mucho, mucho.

Me gusta comer de todo si está bien condimentado. No tengo gustos especiales.

De sí mismo:

Nadie está obligado a pensar como yo y no me ofende que se disienta siempre y cuando se respeten mis opiniones.

Acaso, como mi padre se ponía a sí mismo en los cuernos de la luna, pero a mí me decía que yo era un imbécil, un inútil, entonces, yo me acoople y nunca he tenido confianza en mí. He tenido un complejo de incapacidad...

Tengo un profundísimo sentido religioso de la vida, aunque no tengo creencias. Hoy por hoy, no creo en nada sobrenatural. Creo que lo que no comprendemos pues inventamos cualquier cosa, no sabemos...

Para mí sigue siendo un misterio qué somos, de dónde venimos, a dónde vamos, qué es la vida. Hay dos cosas que escapan a nuestra capacidad de comprensión, siempre

serán misterio y son el tiempo y el espacio. Siempre hay un antes y siempre habrá un después. El espacio..., somos el centro del mundo, queramos o no queramos puesto que lo vemos, pero por mucho que pongamos espacios, imaginar la distancia que supone una hora de luz..., podemos pensar en ello, pero no podemos asimilarlo y comprenderlo. En el cosmos se miden las distancias hasta por millones de años luz y eso es inconmensurable, no lo podremos comprender y a mí eso me apasiona.

La residencia:

El día de mi cumple-siglo fue algo que no me podía imaginar. Aquí somos 38 personas pero en los comensales totales llegamos a ser 80. Fue un acontecimiento. Cuando me tocó hablar, dije: "Tú, a quien no sé como nombrarte, que me has permitido y supongo que ayudado a llegar hasta aquí..., que me has inculcado esta hambre de perfección, de belleza y esa sed de infinito, la ilusión, el ensueño, gracias".

Su longevidad:

Lléveme el demonio, si sé a qué es debida mi edad, para mí no tiene la menor explicación. No lo sé, no lo sé... Sólo sé que quizás se deba a una intensa vida espiritual, vamos a llamarle así, mental, afectiva... A un intensísimo amor por la vida, no por mi vida, sino por la vida, ese maravilloso y bellissimo misterio.

Mi niñez la pasé aterrorizado y mi adolescencia pues fue torturada ¡si eso vale para vivir muchos años!

No he sido fumador, alguna que otra buena borrachera he cogido en plena juventud, pero excepcionalmente. Que yo recuerde, no han sido más que tres ocasiones. Una fue lo sufi-



ciente como para caer en coma. Me había acostado en el suelo de cemento con más de 10 centímetros de agua y era el día 10 de diciembre. Si no me encuentran, hubiera muerto.

No se llega a los 100 años, especialmente una persona sensible y sentimental, si no se ve lo hermoso de la vida. A la vez, mis armas fueron acorazarme y protegerme, quizás eso me ha permitido llegar a estas alturas.

Yo evoco muchas cosas, y es muy doloroso, pero también ha sido tan hermoso que merece la pena.

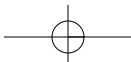
Los corazones tan delicados como son y tan resistentes. Se quedan jirones... Cada ser querido que se va nos lleva un trozo de corazón, nos lo desgarran y, sin embargo, el corazón se regenera y se recompone.

Me convendría ser millonario, pero no he llegado más que a centenario. Así resulto más infrecuente porque parece que hay bastantes menos centenarios que millonarios.

La diferencia de años no es más que una diferencia, no tiene porqué ser un muro. Yo no soy creyente, pero, cuando lo era a Dios le hablaba de tú. No me creo inferior a nadie pero tampoco superior, así que me parece mejor que nos tuteemos.

El día de mi cumple-siglo, me quedó por decir lo más importante, el amor que es lo que da sentido para mí. Tuve amor y tengo todavía amor. Sigo todavía enamorado del recuerdo de mi mujer aunque murió a los 90 años, en enero de 1981. Todavía mucho tiempo después de morir, antes de dormirme, evocaba su adorado fantasma.

No me queda más que fabricarme mundos



imaginarios. Me queda una gran capacidad de ensueño, de ilusión, no pensando en cumplirlas, sino en mundos imaginarios. Vivo ya de recuerdos y de ensueños.

Reflexiones:

Quien dice amor, dice dolor. Y sin embargo, es tal el valor del amor que aún sufriendo tanto de amor, no quieras renunciar al amor. La vida sin amor es vacía, sin objeto.

La sabiduría no está tanto en los conocimientos que tengas sino en amar la sabiduría. La palabra filósofo quiere decir amante de la sabiduría. La sabiduría está en la forma de entender la vida.

Lo que tiene el árbol de florido vive de lo que tiene soterrado. Por muy espiritual, por mucha ilusión que sea un amor, si tenemos en cuenta que el rosal toma el estiércol y lo convierte en rosas, hay que comprender lo que se puede sublimar un simple instinto, que no sé porque rayos siempre se ha visto el sexo, a mí me educaron en eso, como algo nefasto, siendo como es una cosa natural. El sexo lo comparo al agua, es vida y productor de vida, pero si echamos el agua hacia el polvo y removemos, hacemos fango. No es el agua, somos nosotros.

La vida hoy día:

Ahora es más fácil tener seguridad económica. Aunque sobre poco, vives con las necesidades cubiertas.

El mayor problema del ser humano es el exceso de seres humanos.

Consejo para la longevidad

Desde esta posición y actitud, aconseja a las nuevas generaciones tener capacidad de amor e ilusión y regala unos versos compuestos por él:

*“No nos preguntó nadie si queríamos nacer,
nuestra suerte imposible el poderla escoger,
pero ser dignos de ella sí que está en nuestra mano.
Tener siempre inflamado de amor el corazón,
procurar cada día superarse a sí mismo,
llevar a todas partes ensueño e idealismo.
No olvidemos que en toda ocasión y momento,
estamos disfrutando beneficios sin cuento...
¡Es tan bella la vida sabiéndola vivir!
Y nunca falta en ella algo por que luchar.
Siempre queda en el mundo algo que conquistar,
y en la tierra y el cielo algo que descubrir”*



Nombre: Fausta

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un bastón

Familiares longevos: una de sus hermanas vivió 84 años

Fausta relata su vida en presencia de su hijo y de su nuera que la escuchan con mucha atención y cariño. Se observa que las relaciones afectivas entre ellos han sido y son muy buenas.

Es una mujer afable y que colabora con ilusión. Posee buena memoria y una voz muy clara.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Navarra.

Su padre era labrador, cosechero de vino y próspero comerciante. Tenía peones a su servicio. Fausta le recuerda como un hombre trabajador y emprendedor, a la vez que severo y rígido.

De su madre destaca que “también tenía mucho genio”. Fueron 12 hermanos y recuerda tener una buena relación con ellos.

Fausta guarda un recuerdo positivo de su infancia basado, principalmente, en los juegos infantiles. De vez en cuando, colaboraba en las tareas del campo. Asistió a la escuela hasta los 14 años.

A los 14 años, Fausta comenzó a trabajar como empleada del hogar en una casa de una familia acomodada, porque su padre no quería que sus hijas trabajasen el campo.

Allí conoció a su futuro marido que era el chofer de la casa. Posteriormente, el novio trabajó como conductor de coches y camionero.



Se casaron cuando Fausta contaba 24 años y guarda un excelente recuerdo de su marido y, sobre todo, valora muy positivamente que su padre lo aceptaba muy bien.

A los cuatro años de matrimonio se quedó viuda (a su marido le atropelló un tren) con tres hijos muy pequeños y necesitó trabajar con urgencia. Decidió irse a Caracas y pasó allí varios años trabajando como dama de compañía de unas niñas de familia adinerada.

Durante cuatro largos años en Caracas, Fausta se sintió satisfecha de poder trabajar, pero añoraba mucho a sus hijos, hasta el punto de que tomó la decisión de regresar a España para vivir en su casa del pueblo y se sintió feliz de volver a estar con sus hijos y de tener cerca a su familia, madre y hermanos.

Ya en España, continuó trabajando en el servicio doméstico, pero regresando cada noche a su casa, junto a los suyos.

A lo largo del discurso de Fausta queda patente que lo más relevante en su vida han sido sus hijos ya que han constituido el motor y el sentido de su existencia. En definitiva, la vida de Fausta ha estado centrada en su responsabilidad como madre, en el trabajo y en la necesidad de mejorar su situación personal y familiar.

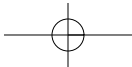
La Guerra Civil ha quedado como marca negativa en la vida de Fausta ya que mataron a un hermano y a otro hermano lo vigiaban constantemente.

ASPECTOS FÍSICOS

Su salud general ha sido buena y satisfactoria. Fausta ha tenido una vida activa y su alimentación era la propia del lugar, a base de productos muy naturales.

Sigue teniendo una vida muy saludable. Ve y oye bastante bien. Come de forma moderada y sus comidas preferidas son el bocadillo de tortilla, el café y los zumos.

“Se rompió la pelvis y la cadera hace unos cuatro años, la operaron y ha vuelto a andar. El médico le dijo que podía andar tranquilamente porque había soldado todo como en una persona de 20 años. No toma ni una pastilla”, comenta su hijo.



ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Las aficiones de Fausta han sido cantar, jugar a las cartas, las amigas y el baile...

Se describe a sí misma como colaboradora, bondadosa, con fuerte temperamento y presumida.

Hoy día se entretiene viendo la televisión y conversando. Conserva su carácter sociable y su buena capacidad de comunicación.

“Ahora que ya no necesita trabajar canta y es muy alegre con los nietos. Nos reímos mucho con ella”, comenta su hijo.

VIDA ACTUAL

Desde hace 18 años, Fausta vive en una residencia y está contenta y satisfecha.

En general, Fausta se siente muy querida y cuidada por todo el personal de la residencia y por sus familiares. Los hijos, nietos y bisnietos la visitan frecuentemente.

Fausta piensa que su longevidad se debe a la voluntad de Dios e, indirectamente, hace referencia al trabajo y a la actividad.

Se siente orgullosa y encantada de ser longeva y hace un balance global de su vida muy positivo.

Opina que en los últimos años se ha progresado a nivel material. Sin embargo, piensa que antes la vida era más sana ya que “las cosas eran más naturales, ahora todo es más artificial”. También cree que hay menos respeto entre las personas.

Fausta desea mantener su buena salud ya que esto le posibilitaría seguir viendo a sus seres queridos.

FAUSTA DICE

Su padre: *Mi padre era muy trabajador y muy emprendedor, pero muy duro, tenía mucho genio, nos reñía mucho.*

Mi padre tenía mucha uva y tenía peones hombres y mujeres, encubaba el vino y lo vendía al por mayor.

Teníamos buena casa, herramientas...

Su infancia: *Jugábamos a las tabas, cara, carne, hueso...*

Yo también iba al campo, iba a echar remolacha.

Su trabajo: *Empecé a ganarme la vida en una casa por conveniencia de mi padre. Mi padre me llevó a esa casa.*

Pues mi vida fue trabajar mucho, criar tres hijos, dos hijos y una hija. Mi marido se murió muy joven y me tuve que ir a servir, ganarme la vida.

Su marido: *Mi marido era muy bueno, muy emprendedor y trabajador. Mi padre le quería mucho.*

Me gustaría volver a la época de soltera cuando tenía relaciones con mi difunto marido. Era un novio muy majo.

Su emigración: *Dejé a mis hijos con mi madre y una hermana y me fui hasta Caracas con unos señores de señorita de compañía para sus dos hijas.*

Estaba de señorita de compañía para dos niñas y estaba muy bien atendida y muy bien

servida. No hacía nada más que cuidar a las niñas, pero me acordaba mucho de mis hijos. Un día me cansé y les dije que me quería volver a España. Me acordaba mucho de mis hijos (se emociona).

¡Me volví y en España, ya estaba con mis hijos!

La Guerra Civil: *Cogieron a mi hermano mayor y lo mataron, a otro lo vigilaban mucho (se emociona).*

Su salud: *Nunca me ha pasado nada de importancia. Comía lo corriente de aquí... el potaje, la sopita de verdura, el cocido, las migas, pues todo eso.*

Pues mi salud es buena para los años que tengo y todo lo que he pasado. Estoy contenta con mi salud.

No como mucho, pero como bien, mi hijo me trae un tortillita y me la como, me bebo un zumo.

Aficiones: *Venían las amigas del pueblo a mi casa y jugábamos a las cartas y al parchís. Hacíamos el fuego y estábamos calentitas en la mesa redonda. Nos juntábamos, jugábamos y pasábamos la tarde. Me gustaba la Brisca.*

Mi marido y yo, de novios, íbamos al baile. Me sacaban a bailar otros y él se enfadaba.

De sí misma: *Tengo mucho genio, como mis padres. Me gusta ser buena, buena madre y buena esposa.*

Me gusta ir bien arregladita.

La residencia: *Estoy con unos y con otros viendo la TV y charlando. Estoy con los amigos pasando el rato.*

Somos tres compañeros muy majos: una se llama Luisa, solterona. Otro, Antonio, separado de la mujer, y yo.

Estoy muy contenta aquí en esta casa (se sonríe con sinceridad).

Su longevidad: *Porque Dios ha querido... No sé porque he llegado, no lo sé... ¡por qué Dios ha querido!*

Estoy encantada, llegar a los 100 años es muy grande. Estoy muy satisfecha. Muy contenta y muy bien de todo.

Que Dios me de mucha salud para seguir viviendo y estar con mis hijos.

Consejo para la longevidad

Para llegar a una edad avanzada de una forma saludable, Fausta recomienda un comportamiento bueno y correcto, es decir, responsabilidad y decoro.

“Que sean buenos, que hagan las cosas bien, que respeten, que sean estudiosos, que se porten bien con las personas”



Nombre: Josefa

Edad: 103 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un andador

Familiares longevos: una hermana vivió 98 años

Josefa muestra una actitud muy abierta y colaboradora. Se expresa con soltura y tiene una voz muy clara.

Su aspecto físico es agradable y cuidado. No aparenta la edad que tiene ya que su piel se conserva con pocas arrugas y su expresión es muy lozana.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Lugo.

Sus padres eran labradores y salir adelante les resultaba arduo y trabajoso.

Fueron ocho hermanos y la madre de Josefa murió muy joven. A partir de este doloroso suceso, una tía se ocupó de todos los hermanos.

De su padre, Josefa recuerda que era muy serio y responsable.

A pesar de que su hermano era maestro, asistió poco e irregularmente a la escuela ya que las tareas de la casa y del campo requerían la ayuda de toda la familia. Recuerda que su padre les compró una máquina para hilar y que las niñas hacían trabajos textiles que les encargaban los vecinos. En definitiva, su infancia consistió en trabajar.

A los 22 años, Josefa deseaba con mucha intensidad cambiar de modo de vida y, animada por una vecina, se trasladó a Barcelona y allí pidió ayuda a unas monjas que se dedicaban a buscar trabajo de servicio doméstico a chicas jóvenes. Las monjas le encontraron trabajo como cuidadora de niños.



También trabajó como operaria en la turrонера de Barcelona.

Josefa no se casó. Tuvo un pretendiente que pertenecía a un nivel social más elevado que el suyo y esto dificultó la relación, hasta el punto de impedir que prosperara. Este hecho deja una marca de dolor y frustración en Josefa.

A lo largo de su vida adulta, vivió en las casas donde servía y también, algunos años, en la casa de la encargada de la turrонера con la que mantenía una buena relación de amistad. Cuando se jubiló, vivió con una sobrina. Con posterioridad, compró un piso a medias con un sobrino en el que vivió hasta que decidió irse a la residencia en la que vive actualmente.

En definitiva y a pesar de trabajar fuera de su pueblo y lejos de la familia, Josefa muestra alegría cuando recuerda la época de su vida en Barcelona ya que significó liberarse de los duros trabajos del campo y del ambiente cerrado de la aldea.

ASPECTOS FÍSICOS

Josefa ha tenido y tiene muy buena salud. Su vida ha sido activa y su mente siempre ha buscado soluciones cuando surgían dificultades.

Ahora, se siente contenta de poder estar relajada sin la presión de las responsabilidades. Está disfrutando de un merecido descanso y del placer de la comida. Josefa come de todo, pero en poca cantidad y le gusta probar y descubrir platos nuevos.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Las aficiones de Josefa han sido los niños, cantar, bailar y leer. Su forma de ser varía dependiendo del momento, pero tiende a ser alegre y positiva.

Es sociable y, hoy día, se entretiene con los compañeros de la residencia charlando y viendo televisión en el salón social. A Josefa le sigue gustando leer, pero se le cansa la vista.



VIDA ACTUAL

Vive en una residencia. Se siente satisfecha y feliz, tanto con los sobrinos como con el personal de la residencia, ya que la cuidan adecuadamente.

Josefa piensa que su longevidad se la debe a la voluntad de Dios y a su vida moderada: nunca ha trasnochado y ha comido sin exceso.

JOSEFA DICE

Sus padres:

Pues vivíamos trabajando en el campo y un día comíamos bien y otro no tanto, pero estábamos bien. Matábamos los cerdos en casa y no faltaba de comer. Había gallinas, conejos, de todo. En casa de un payés ya sabe... Hacíamos queso, ordeñábamos las ovejas.

Al morir mi madre éramos tan pequeños que recuerdo que bailamos ¡mire que pequeños éramos! ¡Qué tontería bailar viendo que te enterraban a tu madre, pero pensábamos que vendría otra! Nos cuidó una tía y cuando vio que éramos grandecitos pues se fue. Dijo: “ahora ya os apañáis”.

Mi padre fue recto y buena persona. Nunca quiso volverse a casar ¡y lo buscaban, eh!.

Su infancia:

Fui muy poco a la escuela. Tenía un hermano que era maestro y enseguida nos decía: “tenéis que bajar que hay que ir con el ganado a tal sitio”.

En el pueblo trabajábamos sin zapatos y bien. Trabajábamos pero teníamos de todo. Siempre había una redecilla grande llena de queso.

Su juventud:

A los 22 años me escapé para Barcelona. Me cansé del pueblo. Me dirigí a unas monjas y ellas escribieron al cura del pueblo para saber sobre mi conducta. El cura habló bien de mí porque le dejábamos tener un caballo en nuestra finca y nos quería mucho...

Me fui a trabajar a casa de unos señores que tenían muchos niños. Allí me lo pasaba muy bien porque me gustaban los críos y ellos estaban contentos conmigo. En Barcelona aprendí mucho.

En Barcelona podía disfrutar de conocer cosas y maravillarme de todo lo que veía.

Él era más alto y de buena posición, yo era más baja porque hacía trabajos de la casa. Él tuvo miedo al porvenir, yo se lo notaba. No llegamos a nada... En fin, tuve un hombre que no me lo daban y el que me daban, no lo quería.

Su trabajo:

Trabajaba muy contenta y me encontraba como si fuera mi casa. Yo corría y todos decían ¡hay que ver como trabaja Josefa! Nunca me tuvieron que esperar cuando trasladaba el turrón de un sitio a otro de la fábrica.

La encargada de la turrонера me quería mucho.

Ahora se han ido a Alicante porque allí el personal era más barato que aquí.

Su salud:

Mi cuerpo ha ido como un reloj, un reloj de marca.

No tengo dolor de cabeza ni nada. Sólo me falla un poco la vista.

He ido encontrando caminos por donde seguir. No trabajo y como bien, ¡qué más puedo pedir!

Comer sano es comer poca cantidad. Pruebo todo lo que me dan y eso es divertido.

Aficiones:

Me gustaban los niños, nos queríamos. Yo les daba dulces para que no lloraran. Todos contentos.

Íbamos las mozas a bailar a un sitio que se llamaba el "Dancing".

La lectura me descansaba mucho. Ya me gustaría leer, pero no quiero castigar más la vista.

De sí misma:

Mi forma de ser..., según como, soy dulce, según como, soy un poco agria, será que la vida me apretó un poco demasiado, pero cuando me doy cuenta me arrepiento y soy dulce.

Siempre he reído cuando he tenido que llorar.

Su longevidad:

Tengo 103 años y pesan mucho. Ya no puedo hacer lo que quiero o lo que me hace falta.

Nunca he salido de noche, no es bueno salir de noche. Es mejor estar en casa.

Ya dije que estoy convencida que es mejor comer pocas cantidades, no pasarse.

La residencia:

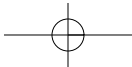
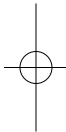
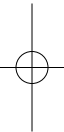
Aquí son muy amables todos y estoy tranquila.



Consejo para la longevidad

A los jóvenes les aconseja tranquilidad y hábitos de vida moderados. Una de las filosofías de vida de Josefa es hacer el bien.

“Procuro no hacer mal a nadie y si puedo hacer el bien, lo hago”





Nombre: Leónides

Edad: 102 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un bastón

Familiares longevos: su madre vivió 70 años y su padre 80

A través de un aspecto físico cuidado y de un lenguaje depurado, Leónides transmite interés e inquietud. Se percibe una mujer muy observadora a la que no se le escapan los detalles ya que se fija en lo que acontece a su alrededor y en cómo están los demás.

La conversación con Leónides se desarrolla de manera muy fluida ya que es afable y de trato amable.

HISTORIA

Nació en un pueblo de Asturias.

Fueron 16 hermanos aunque sólo salieron adelante nueve.

Su familia tenía una fonda y una panadería que les permitía vivir de forma desahogada.

Los inconvenientes para acudir a la escuela marcan negativamente a Leónides. La fonda requería mucho trabajo y todas las mujeres de la familia, al margen de la edad, debían colaborar en las labores domésticas.

Sin embargo, como contrapunto a la dificultad de acudir a la escuela y con agudeza, Leónides consigue cumplir su deseo de hacer la Primera Comunión y, con tenacidad, impone su propia voluntad sobre la de su madre.

Las ansias de aprender de Leónides eran tales, que se hizo autodidacta y fue aprendiendo sola a leer y a escribir.

Sus malos recuerdos infantiles los capitaliza una madre, rígida, estricta y agresiva.



Sin embargo, recuerda con mucho respeto y cariño a su padre que era tornero y protagonista de los recuerdos positivos de Leónides.

En definitiva, su infancia la pasó trabajando y el placer -juegos, mimos, atenciones...- y los propios deseos no tenían cabida.

De su juventud y madurez también recuerda y menciona algunos aspectos negativos: su pasión frustrada por la costura, la imposibilidad de desarrollar sus propios deseos y de divertirse debido al exceso de trabajo y el hambre en la época de la guerra.

Su matrimonio con un sastre supuso un logro y una gran satisfacción, no tanto por una cuestión afectiva y amorosa, sino porque le permitió cumplir su deseo de ser costurera. Este hecho resarce a Leónides del agravio producido por su madre y, a la vez, significa un premio a su tenacidad y constancia en pro de sus propias inquietudes. Casarse supuso una liberación y una vía de acceso a sus propios deseos ya que le permitió convertirse en “sastra”. Sus tres hijos, uno de ellos ya ha fallecido, fueron y siguen siendo una alegría en su vida.

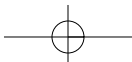
ASPECTOS FÍSICOS

Como consecuencia del hambre sufrida en la guerra, Leónides consideraba que el dinero era para gastarlo en comer y no para ahorrarlo. Le daba mucha importancia a la adecuada alimentación.

Su salud ha sido buena a lo largo de su vida. En la casa familiar criaban cerdos y hacían embutido para todo el año. También recuerda comer muchos cocidos.

Conserva buena salud, a pesar de que se queja de molestias en los pies. No le gusta la comida con mucha sal, adora comer dulces y le encantan los dátiles.

Se mantiene activa, tanto mental como físicamente ya que se pasea por el jardín y sigue disfrutando de su devoción por las labores.



ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Leónides ha tenido dos grandes pasiones en su vida que ha labrado y defendido con tenacidad: la costura y el aprender, en general. También le gusta cantar.

De su forma de ser destaca el carácter fuerte, la rectitud y la alegría. Para una mujer de su época y de su entorno, era fundamental que no se confundiera la alegría con la falta de seriedad o ligereza.

Su pensamiento apunta hacia la importancia de secundar la moral y de mantener la buena reputación.

VIDA ACTUAL

Vive en una residencia. Tiene nietos y bisnietos. Aunque sus hijos la visitan de vez en cuando, Leónides añora ver a sus nietos y bisnietos con más frecuencia, pero entiende que están ocupados en sus obligaciones y quehaceres diarios.

Mantiene su carácter fuerte y su coraje defendiéndolos con ahínco y orgullo. A través de la positiva lectura que Leónides hace de la vida, se detecta en ella optimismo y ganas de vivir.

Dice desconocer las causas de su longevidad, pero se atreve a lanzar una hipótesis: “hacer una vida normal y poder comer”.

Leónides añora el respeto que percibía antes entre las personas y considera que la libertad actual es excesiva.

Sin embargo, valora positivamente que ahora no se pasa hambre.

En definitiva y a través de su discurso, tono de voz y actitud general, Leónides transmite paz y calma. Pareciera estar a gusto y satisfecha con la vida.

Para los años venideros pide “que no se mueran mis hijos antes que yo, quiero morir yo antes que ellos”.

**LEÓNIDES DICE**

Su infancia: *En mi casa no se pasaba hambre, era una casa de mucho negocio.*

Mi casa era una casa de fonda, había 22 camas, mucho trabajo y no te dejaban ir a la escuela. Yo lloraba porque quería ir a la escuela, quería aprender y no llegué a saber leer ni escribir.

Sus padres: *Antes la familia era muy distinta a hoy. Mi padre no, pero mi madre era muy dura, muy dura, muy dura. Yo lloraba porque quería ir a la escuela, pero había que limpiar el polvo, barrer y vaciar los orinales. Las camas no las hacía porque era muy pequeña. Me llamaban los niños para ir a la escuela y yo les decía que mi madre no me dejaba ir a la escuela y yo lloraba.*

Cuando la desobedecía en algo era horrible. Por ejemplo, una vez no estaba barriendo y estaba cosiendo un vestido para la muñeca y me golpeó con una bolsa de monedas en la espalda. En esa ocasión me quedé como atontada. Era muy bestia.

Mi padre no se metía en nada y era muy trabajador. Pero mi madre era muy dura, te daba por arriba, por abajo y por medio.

Mi padre era más trabajador que mi madre. A mi madre le gustaba más mandar que trabajar. Le gustaba ordenar.

Sus hermanos: *No llegamos a criarnos más que nueve (de 16).*



La escuela:

Las mujeres, desde pequeñas, teníamos que trabajar en casa.

Para mí, el ir a la escuela era como un festejo.

Lo más simpático fue que un día le dije a mi madre: “yo no sé leer ni escribir, pero quiero comulgar de blanco” ¡Y fui a comulgar de blanco sin saber leer ni escribir! Yo iba al catecismo y no sabía la doctrina, entonces, me arrimaba a las otras y hacía lo que hacían las otras, simulando que yo también sabía contestar. Pero Doña Eulalia lo notó y pensó que yo estaba mintiendo. Se acercó y me dijo ¿Qué letra es ésta?... ¡Si no sabes leer ni escribir!... y yo empecé a llorar..., es que mi madre no me deja venir a la escuela porque he de trabajar en casa... Así conseguí que me dejaran hacer la Comunión.

Fui, poco a poco, aprendiendo sola a leer y escribir... No sé escribir una carta entera aunque no tengo mala letra.

Su juventud:

Le dije a mi madre que quería ir a coser y ella me dijo que tenía que vender pan con el carro y que a coser me enseñaría el macho (el buey del carro) y me puse a llorar. Tenía yo 15 años.

Había un trabajo terrible y te explotaban la vida... La ilusión mía era coser. A mí, la aguja, me llamaba, pero no me la dejaron disfrutar. Tampoco, podía disfrutar de tiempo libre.

Dije que me daba miedo ir sola en el carro y conseguí que mi madre dejara ir a la Castrota, una vecina que dominaba bien las bridas. Así, yo iba cosiendo.

Tuve un novio 4 años, lo quería y él me quería a mí. Nunca fui con él ni al cine, ni a paseos, ni salir al portal. Él estaba en una parte del mostrador y yo en la otra parte



cosiendo. Hablando y sólo hablando ¡cuatro años me aguantó así pero se murió a los 22 años! Muy enamorados estábamos pero nunca hubo un beso.

Su trabajo:

¡Me casé con un sastre y no paré de coser! Me gustaba tanto la aguja que no la podía olvidar. Cuando me casé fui muy feliz porque estaba en lo mío. Era la aguja lo que a mi me llamaba.

Llegué a ser una gran sastra. Hacíamos americanas. Los chalecos y pantalones los hacían fuera. Yo preparaba la americana para que la cosieran los demás. Incluso trabajaba por la noche, me encantaba.

Su marido:

Mi marido no era nada bueno. Era cojo como consecuencia de una parálisis de infancia. Tenía una pierna más corta que la otra y una pierna fría como la nieve y la otra caliente.

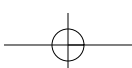
Mi marido me daba todos los días dos duros para ir a la plaza y yo siempre traía cosas buenas naturales. Los dos duros son para comer ¡ya habíamos pasado hambre en aquella guerra!

Descendencia:

No viví muy feliz con mi marido, pero viví y tuve tres hijos.

Uno me murió hace poco y eso es mi dolor. Mi dolor es la falta de ese hijo porque los hijos son muy importantes para una madre.

El hijo mayor está muy mal, tiene como parkinson y lo trae a verme la mujer las pocas veces que el trabajo se lo permite. El segundo me murió y el tercero está en Oviedo, está muy



bien y viene a verme.

Un bisnieto mío que es muy inteligente y buen niño se va a Inglaterra. Yo lo siento porque pienso que no lo voy a ver más.

Su salud:

Nunca tuve enfermedad.

Puedo tomar la comida sin sal, me gusta. A mí me gusta lo dulce. Tengo mucho vicio de dulce. No puedo pasar sin los dátiles, no puedo ir a buscarlos yo y no sé a quién pedírselos.

Aficiones:

Soy de jardín y soy de hacer ganchillo, me gusta hacer ganchillo y no puedo dejarlo.

Lo más gracioso fue una vez que yo estaba sentada en una escalera, mi madre gastaba zapatillas de fieltro y yo no la sentí subir. Ella creía que yo estaba limpiando y en realidad estaba cosiendo, porque siempre me gustó mucho la aguja. Robé dos “perrones” y compré una muñequita y le estaba haciendo un vestido a la muñeca.

De sí misma:

Era más bien alegre que triste, pero con seriedad.

A mis cien años, tengo agallas y me enfermo al oír cosas que no son o que no me gustan ¡me da un coraje y una rabia! Tampoco me gusta que entren en mi habitación cuando me estoy bañando, no me gustaba que entrase ni mi marido.

Hoy día hago mi cama como puedo, en lugar de como Dios manda, pero la hago.

Yo misma me admiro porque cuando pasa una cosa que yo deseo y se me manifiesta, me

quedo sin vida de gratitud. ¡Lo grande que es la vida y lo bien que podemos estar todos ayudándonos unos a otros!.

Su longevidad:

Hice la vida siempre normal, comer lo normal. Si no podía comer mejor, pues comía peor.

La vida hoy día:

Antes había más respeto a las personas y a las mujeres. Ahora se pierde la cabeza, el cerebro va mal. Mucha es la falta de respeto a los padres.

No me gusta la vida de ahora, la libertad que hay. En la tele todo son besos ¡Ya están los morros juntos y eso cansa, no me gusta! Estoy acostumbrada a otras cosas, antes era pecado andar besándose.

Me gusta la vida que tengo.

Consejo para la longevidad

Aconseja a sus descendientes y a los más jóvenes no fumar, no beber y hacer ejercicio... Como vida sana ejemplar, menciona la vida de uno de sus bisnietos, una vida sin excesos.

“Tengo un bisnieto que es una maravilla de buen niño ni fuma, ni bebe. Es montañero. Cuando hace buen tiempo, se calza su calzado y su ropa y con otros amigos se va a la montaña”



Nombre: Josefa

Edad: 106 años

Residencia habitual: domicilio particular

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un bastón

Familiares longevos: un hermano vivió 97 años

Josefa vive sola en un tercer piso sin ascensor. Su mente está muy despierta. Mantiene una conversación muy fluida ya que muestra una capacidad de comunicación y una memoria excelentes. Se muestra receptiva, amable y muy colaboradora. Su voz es muy clara y habla sin titubear.

HISTORIA

Nació en Valladolid y fueron cinco hermanos.

Lo primero que menciona Josefa de su vida es el trabajo.

Su padre era ferroviario y su madre ama de casa. Tenían una situación económica sencilla, pero suficiente.

Fue al colegio hasta los diez años.

A los once años comenzó a formarse como modista en un taller de costura.

Su infancia la recuerda con agrado y hace una valoración positiva de la misma. Destaca el placer de jugar y de cantar.

Sin embargo, a los 18 años, la temprana muerte de su madre marcó un antes y un después en la vida Josefa ya que tuvo que asumir la responsabilidad de dirigir y cuidar la casa.

A los 16 años conoció a su futuro marido y a los 6 años se casaron y se fueron a vivir a Madrid. Tuvieron un hijo. Del marido y del hijo guarda un recuerdo muy positivo y, de hecho, reconoce echarles en falta. Asimismo, siente el vacío de no haber tenido más hijos.



Al quedarse viuda, relativamente joven, necesitó retomar el trabajo de modista para ganarse la vida y, también, alquilaba habitaciones de su casa. Josefa demuestra coraje y capacidad de lucha contra las adversidades.

Su único hijo falleció ahogado en una playa a los 25 años.

ASPECTOS FÍSICOS

Siempre ha tenido buena salud y una naturaleza fuerte.

En su infancia, la madre cocinaba comidas apetecibles que Josefa recuerda con agrado ya que siempre le ha gustado comer platos bien elaborados.

Sigue saliendo a la calle, sobre todo los días que hace buen tiempo. Es decir, sube y baja con resolución las escaleras de tres pisos sin dificultad. Llama positivamente la atención su agilidad al andar.

Conserva una gran movilidad y se entretiene paseando por la casa, arreglando las plantas, ordenando las cosas...

Sigue leyendo escritos con letras grandes y es habitual verla con un periódico en las manos.

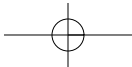
ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

El trabajo y las obligaciones apenas le dejaban tiempo libre a Josefa para las aficiones. Sin embargo, comenta que le gustaba mucho cantar, leer y coser.

Hoy día, controla sin problema sus asuntos y documentos personales: seguro médico, carnet de identidad...

Josefa se define como “tonta... no he sabido vivir la vida”. Da la impresión de que se refiere a su constante dedicación a los demás. Quizás, bajo su entrega incondicional, se esconde cansancio y cierto anhelo de haber pensado más en ella misma.

Profundizando en su carácter, se refiere a sí misma como alegre y optimista.



VIDA ACTUAL

Actualmente, vive sola en un tercer piso sin ascensor y recibe a diario, durante dos horas, asistencia doméstica. Su sobrino nieto está pendiente de ella y la ayuda. Josefa también se siente protegida y querida por la gente conocida del barrio desde hace muchos años.

Pasa mucho tiempo sola, pero se defiende con soltura. Josefa no se queja en ningún momento de su soledad, por el contrario, menciona iniciativas propias para resolverla: está buscando una mujer que quiera dormir en su casa gratis para que le haga compañía sobre todo por las noches.

Josefa piensa que su longevidad se debe al trabajo y su lucha contra las adversidades que, posiblemente, la han fortalecido.

Opina que en el pasado se vivía con más tranquilidad. En este sentido, encuentra a la juventud actual un tanto caprichosa o despistada.

Respecto al momento actual, menciona con desánimo la falta de gratitud, el egoísmo, el exceso de libertad y la insuficiente educación y respeto. Asimismo, le disgusta la televisión ya que la percibe excesivamente libertina.

JOSEFA DICE

Su vida:

Pues mi vida, trabajar mucho, muchísimo. En el taller cosiendo hasta que murió mi madre que me quedé en casa para cuidar a mi padre y mis hermanos, las fatigas han sido de la guerra para acá.

Creo que no he sabido vivir...

Primero, del taller a casa y de casa al taller. Los domingos lavábamos la ropa y los lunes la preparábamos. Después, cuando cosía en casa, cosía todo el día.

No hice más que trabajar.

La escuela: *En el colegio querían que estudiara para maestra pero mi madre dijo que no porque éramos muchos hermanos y que tenía que trabajar. He estado conforme con lo que he tenido aunque me hubiera gustado estudiar más.*

Se leer y escribir como es debido y he sabido de cuentas. No se me ha olvidado multiplicar y sumar. Me defiendo.

Su infancia: *Jugábamos mucho en la calle, cantábamos al corro, ahora no se juega igual pues hay televisión.*

Yo era muy feliz, muy feliz, mucho, más que ahora.

En mi casa había mucha felicidad, yo estaba todo el día cantando.

Su familia: *Mi padre ganaba poco, pero no nos faltaba de nada. Me acuerdo mucho de que vivimos muy bien y a gusto. No teníamos las golosinas que tienen ahora pero estábamos bien.*

Mi madre se murió con 47 años. Mi hermana mayor ya estaba casada y tenía una niña. Me quedé de ama de casa y dejé de coser.

Cuando me casé fui muy feliz. Mi marido era muy bueno... Cogí un marido buenísimo pero estuve casada sólo 18 años porque me quedé viuda con 40 años.

Echo en falta a mi marido y a mi hijo. Me volvería a casar con mi marido, de eso no me arrepiento. Era el hombre más bueno del mundo.

Vivíamos bien porque mi madre nos enseñó a economizar y a repartir el dinero para que nos llegara. Nos enseñó a vivir bien.

Vivíamos en Leganés.

No envidio a nadie, nada más que a las que tienen sus hijos.

Mi hijo se ahogó con 25 años. Eran sus primeras vacaciones y se me ahogó (se emociona al recordarlo).

Su trabajo:

Cuando me quedé viuda trabajé cosiendo en mi casa para sacar a mi hijo adelante.

Cuando llegué a esta casa sólo tenía una mesa y 4 sillas... trabajando mucho conseguí todo.

Tuve huéspedes. Dos de ellos fueron como hijos. Ahora tienen 80 años y uno de ellos está peor que yo.

Su salud:

He tenido algún constipado, caerme y romperme un brazo, cosas naturales. Nada importante.

Tengo achaques, pero cosas graves no.

Ahora no saben que comer. Mi madre nos guisaba para todos judías, arroz o patatas y todos comíamos muy bien.

Aficiones:

Salgo del brazo de la chica que viene a cuidarme, voy al mercado con ella.

Quito hierbitas de los tiestos.

La pobreza nunca se ha reñido con la limpieza y me gusta todo ordenado y limpio.

Leo los periódicos, las letras grandes...

De sí misma:

Más que generosa he sido tonta, he ayudado a mis amigas y vecinas... Uno de los



*huéspedes que tuve decía que mi casa parecía
auxilio social.*

*Hasta que llegó la guerra fui muy alegre.
Por la guerra, mi marido, mi hijo y yo tuvimos
que salir de casa con lo puesto y perdimos
todo... y ya no vivimos bien, lloré mucho, pero
salí adelante.*

El día a día:

*Mi sobrino me ayuda en todo, si hay que
hacer algún papelito, me lo hace él.*

Viene una mujer dos horas todos los días.

*Todos me llaman tía o abuela en el barrio.
María, la del bar de la esquina, es muy maja.*

*Busco una señora, una chica que trabaje
en lo que quiera durante el día y que luego
duerma aquí.*

Su longevidad:

*Trabajar y comer patatas y boniatos y las
mondas de las patatas, también hierba.*

La vida hoy día:

*Los jóvenes de ahora no piensan más que
en bobadas y en tonterías. En ir por ahí y en
sobar a la gente. Nosotros pensábamos en
cosas más sencillas.*

*La gente es muy mala, descarada, des-
agradecida. En esta casa éramos como una
familia y ahora la gente se mete corriendo
cuando te ven porque se creen que la vas a
molestar. Ahora no nos conocemos.*

*¡Esas libertades que tienen los jóvenes de
ahora! ¡Esas libertades que les dan los
padres! Los padres tienen menos educación
que los hijos.*

*Están los hombres hartos de ver tanto
desnudo.*





Consejo para la longevidad

Aconseja a los jóvenes de ahora no ser superficiales y no complicarse la vida.

“Yo vivía tranquila y a gusto, sin tanta salida al cine, teatro, ir a comer por ahí... Todo eso no existía y se vivía bien y éramos felices todos”





Nombre: Rosa

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un andador

Familiares longevos: una hermana vivió 88 años

HISTORIA

Nació en Barcelona.

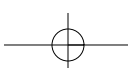
Su vida está marcada por situaciones dolorosas y difíciles. La prematura muerte de su padre, cuando ella era muy pequeña, y las dificultades económicas a las que se vio abocada su madre, obligan a Rosa a trabajar precozmente. Coincidiendo con la Primera Guerra Mundial, Rosa se traslada a vivir con unos familiares, lo que supuso separarse de su madre y hermana. Finalizada la guerra, regresó a Barcelona y comenzó a trabajar como pulidora en una joyería en la que ya trabajaba su hermana.

A los 26 años, Rosa se casó con Ramón, se dedicó a ser ama de casa y tuvo un hijo que ha fallecido como consecuencia, según Rosa, del tabaco. A los 65 años se quedó viuda y para complementar la pensión de viudedad, se dedicó a enfilear collares por encargo.

Sus aficiones han sido bailar la sardana, las labores, la lectura, las excursiones y los viajes. Respecto a sí misma, dice tener carácter: “hay que tener genio, si no te toman por tonta”.

VIDA ACTUAL

Su salud siempre ha sido buena. Hoy día, ha perdido bastante vista y sus actividades se limitan a jugar al dominó y representar zarzuelas con los compañeros de la residencia. Debe tomar los alimentos triturados: “tengo el estómago pequeño”.



Rosa piensa que la clave de su longevidad reside en su fortaleza física y en su sentido del humor.

Para llegar a ser una persona longeva y saludable, Rosa aconseja no fumar y “vivir sencillamente. No pensar mal de nadie”

ROSA DICE

Su infancia:

A los ocho años ya me quedé sin padre. Mi madre tuvo que trabajar mucho para sacarnos adelante a mi hermana y a mí, y yo la ayudaba. Mi pobre madre no podía mantenerme, me mandó con unos primos a un pueblo de Tarragona.

Su vida:

Tuve un hijo que, por desgracia, se murió hace cinco años. Murió de tanto fumar y eso que era ingeniero textil y valía mucho. Al quedarme viuda trabajé con gente muy rica que me conocía de la joyería, que confiaban en mí y que me dejaban los collares para que se los enfilase.

Su salud:

Sólo tuve un hijo por una operación de ovarios, pero la operación fue bien. He tenido tifus y gripe fuerte, pero he salido. No he tenido cosas importantes. He sido muy fuerte.

He salido de las enfermedades y todo me hace gracia.

La resiencia:

Hicimos la Verbena de la Paloma y Doña Francisquita y así vamos pasando los días. Jugamos al dominó que es muy entretenido...



Nombre: María

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: sus padres vivieron 100 años y un hermano 96

HISTORIA

Nació en La Coruña.

De origen humilde e hija de un herrero, María tuvo exceso de responsabilidades en su infancia y juventud ya que trabajó en la casa y en el campo sin tener apenas tiempo para jugar e ir a la escuela.

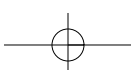
A los 18 años comenzó a trabajar en el servicio doméstico, pero enseguida sintió necesidad de independizarse y consiguió tener un puesto de mariscos en el mercado, logro del que María se siente muy orgullosa y satisfecha.

Siempre le gustó bailar y cantar. Asimismo, valora mucho la naturaleza y los espacios abiertos. Quizás todas estas aficiones, sumadas a su activa vida, han reforzado su buena salud de base. En la actualidad, María hace fisioterapia para sentirse mejor.

María recuerda con deleite las comidas que elaboraba su madre con productos de la casa. Cuando se independizó, comía cosas muy naturales: fruta, pescado, alimentos hervidos sin abusar de los fritos...

VIDA ACTUAL

María ha sido una persona dispuesta, curiosa, con ganas de aprender y de vivir e independiente. Muestra mucha seguridad en sí misma y ha sabido manejarse en la vida y resolver situaciones.



MARÍA DICE

Su infancia:

Había que trabajar porque éramos nueve hermanos. Estaba con las amigas y mi mamá me buscaba para que la fuera a ayudar.

Mi hermano bailaba en la cocina mientras mi madre cocinaba y se reían mucho. También tocaba el acordeón y yo aprendí a tocarlo a escondidas. Yo era feliz en las fiestas. Mi padre cantaba muy bien.

Me gusta el verde de la naturaleza porque alegre, el aire que entra en el cuerpo porque parece que da valor y ver correr el agua del río porque entretiene. Quiero ver los árboles y dar un paseo.

Mi madre cocinaba muy bien la comida tipo pobre, pedacitos de tocino que sabían a gloria, caldo... A mí me gustaba cocer las cosas, más que freírlas. Me encanta el pescado y la fruta, aún ahora llevo siempre una pieza de fruta en el bolso. Antes los productos eran más de verdad, ahora la gente no cocina y todo está ya cocinado.

Nunca me quedaba atrás, era la primera en la escuela. Lo que sé, lo aprendí leyendo el periódico. Me gustaba saber de todo, lástima que no puede ir más a la escuela.

Su trabajo:

A real el kilo de mejillones, pero yo ganaba dinero porque eran sacos de 50 kilos. Yo sola me valía para subir a la mesa del mercado los mejillones.



Nombre: Teodora

Edad: 100 años

Residencia habitual: domicilio particular

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un andador

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Guadalajara.

En la vida de Teodora destaca el trabajo y el sufrimiento vinculado a accidentes, enfermedades y muerte. Sin embargo, se reconoce a sí misma activa y emprendedora.

A los 14 años, Teodora comenzó a trabajar en el servicio doméstico. Alrededor de los 30 años, regresó al pueblo ya que la madre se quedó ciega y Teodora tuvo que hacerse cargo del cuidado de la casa familiar. Con posterioridad, se casó con un labrador y tuvo dos hijos. Vivían del esfuerzo y muy humildemente, pero Teodora se siente satisfecha de aquella época “porque teníamos trabajo y salud”.

Su hermana mayor falleció atropellada por el tren y Teodora acogió a su sobrino y le cuidó como si de un hijo se tratase. Su generosidad y entrega desinteresada hacia los demás, también la condujo a criar a las hijas de una vecina.

Teodora ha disfrutado con el ganchillo, el fútbol, el teatro, la zarzuela, la lectura, los toros. A pesar del trabajo, “arañaba” momentos para su disfrute personal.

VIDA ACTUAL

Su salud ha sido y es muy satisfactoria. Tiene buen apetito y come de todo. Teodora piensa que su longevidad se la debe a su buena naturaleza y al trabajo.

Aconseja a los jóvenes tranquilidad y vivir haciendo el bien a todos y comenta que en su juventud había comunicación entre las personas y entre los vecinos.

TEODORA DICE

Su vida:

He trabajado mucho, pero no he sabido nunca estar sin hacer nada. He sufrido mucho en la vida, mi marido tuvo un tumor en la cabeza y se me murió mucha gente querida. Mi hermano murió de 37 años en la guerra. Mi hermana mayor se quemó con un infiernillo de alcohol.

Su familia:

Mi marido y yo éramos labradores pequeños, no como ahora que tienen tractores y maquinarias de todas clases, pero estábamos a gusto y bien.

Me quedé con mi sobrino de 14 meses y le quiero como un hijo y el me quiere como a una madre. Falleció la madre de unas criaturas a los 38 años y yo las crié y estas chicas ahora me quieren tanto que vienen a verme.

Aficiones:

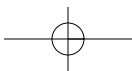
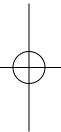
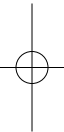
Cuando se acostaban todos, yo me encerraba en la cocina y con el rescoldo de la lumbre de leño, allí me quedaba yo hasta no sé que hora leyendo.

Vivíamos en una casa de corredores y muchas veces la portera cerraba la puerta y nos quedábamos todos en familia. En el patio de la casa hacíamos bailes y verbenas de lo grande que era y de lo bien que estábamos.



Su salud:

He tenido mucha salud, no he estado nunca mala. Ahora mismo, viene la doctora y no tengo nada de tensión, el corazón y los pulmones bien, todo bien. Siempre trabajando y mire ¡he llegado a los 100 años!





Nombre: Antoñita

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

HISTORIA

Nació en La Coruña

Antoñita se quedó huérfana con 14 años y eso determinó una vida de lucha contra las adversidades en soledad. Trabajó desde niña como chica de la limpieza y, con posterioridad, se hizo modista.

Se casó muy joven y tuvo tres hijos. Enviudó cuando su hijo pequeño tenía tres años y salió adelante cosiendo y con la ayuda de la familia de su marido. Aliviaba sus penas cantando y leyendo.

VIDA ACTUAL

Su salud ha sido buena y ha tenido un carácter fuerte combinado con bondad. Hoy día, la pérdida de movilidad le genera malestar porque implica dependencia, pérdida de libertad y de autonomía.

Antoñita opina que su longevidad se debe a su gusto por la comida y al trabajo.

A sus descendientes les aconseja trabajar, ser buenas personas y disfrutar, por ejemplo, con la comida.

ANTOÑITA DICE

Su vida: *Una vida para sufrir. De mi vida se hacía una novela triste.*

Mi padre y dos de sus hermanos tenían una librería en el Cantón Grande, la única que había en La Coruña. No había otra más que la nuestra. Pasamos muchas fatigas porque mi madre quedó viuda joven. Mi madre se quedó con seis hijos y sin nada. Los tíos nos ayudaban sólo un poco. Yo tenía cinco años cuando mi padre murió. Sé leer, pero escribo mal. Tenía que limpiar tiendas desde los ocho años, no podía ir a la escuela.

Mi madre vendía tejidos en las ferias y al coger el tren en Parga la pilló la puerta del tren...; tenía 38 años cuando murió y yo 14. La pobrecita era una santa. Me gustaría que viviera mi madre. Aunque la ayudé a trabajar y me cansaba, me gustaría que viviera.

Aficiones: *Todos me decían que cantaba muy bien.*

Su salud: *Siempre he tenido buena salud y he sido comedora, he comido mucho, con ganas. Los que me conocen dicen que soy un tronco porque duro mucho. Tengo mi carácter y genio, pero se me pasa enseguida, soy buena.*

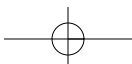
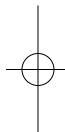
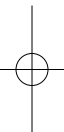
No puedo ni subirme a la cama, tienen que ayudarme. No puedo ir a ningún sitio, eso me pone triste.

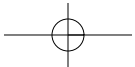
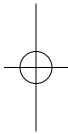
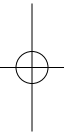
La longevidad: *Yo comía todo lo que había y comía de todo. Aunque fuera caldo solo, comía bien. Además, aún me dicen hoy que fui muy trabajadora.*



Un consejo:

Que sean buena gente y trabajadores. Que no hagan daño a nadie y que lo pasen bien ¡Si tienen ganas de comer, que coman!





6 **Tipología Inquieta**

Nivel socioeconómico/cultural bajo o medio.

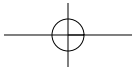
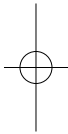
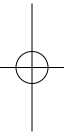
Circunstancias personales favorables.

Desde muy jóvenes, poseían gran afán de avanzar y desarrollar proyectos e inquietudes personales/sociales.

Su vida va cambiando en pro de principios e ideales (cultura, pacifismo, prosperidad...).

Sentido de la evolución.

*Realización personal
inconformismo por deseo*





Nombre: Gabriel

Edad: 102 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

El aspecto externo de Gabriel es cuidado y muy agradable. Tanto por su espíritu jovial como por sus rasgos físicos, representa menos edad de la que tiene y, además, conserva muy buena memoria.

Afable, abierto y comunicativo, su voz es muy clara y, aunque ha perdido audición, su discurso es fluido y ameno.

Ha confeccionado un álbum para regalárselo a su hijo que contiene imágenes y apartados escritos a mano sobre la historia de su vida.

A lo largo de su conversación, clara y ordenada, Gabriel constata que desde muy joven tuvo que sacar adelante a la familia ya que su padre estaba ausente con frecuencia y falleció tempranamente. Este rol de responsabilidad parece generarle satisfacción, aunque en ocasiones asoma en Gabriel un sentimiento de cierta soledad y desprotección.

Posee un sentido del humor bueno y muy delicado.

HISTORIA

Nació en Barcelona.

Su padre fue encargado de una fábrica textil. Posteriormente, fundó una industria con unos socios y vivieron sucesivamente en Tarrasa, Manresa y otra población de Barcelona en donde falleció su padre.

Fueron tres hermanos y Gabriel, al ser el único varón, tras la muerte del padre siempre se sintió responsable de sus dos hermanas.



De su infancia conserva un recuerdo muy agradable vinculado a su madre, a sus hermanas y al colegio.

Evoca una imagen de su madre positiva y muy entrañable.

Se siente orgulloso de haber “cuidado” a sus hermanas y feliz de haber disfrutado con ellas.

Cuando murió su padre, Gabriel contaba con 16 años. Se hizo cargo de la familia y comenzó a trabajar repartiendo artículos textiles.

Su afán de prosperar y salir adelante le llevaron a trabajar en diversas actividades: vendedor de artículos textiles, encargado de fábrica textil, etc. y llegó a especializarse en teoría textil.

A nivel laboral, Gabriel tuvo una trayectoria muy activa y satisfactoria que ha repercutido positivamente en su vida tanto personal como social.

Se casó a los 40 años con una compañera de la empresa textil y tuvieron un hijo. Gabriel muestra un afecto muy sincero e intenso hacia su mujer ya fallecida.

Cuando se quedó viudo, continuó viviendo solo en su domicilio particular con la ayuda de una mujer del servicio doméstico.

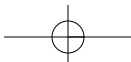
Posteriormente, por voluntad propia, se fue a vivir a una residencia geriátrica.

ASPECTOS FÍSICOS

Siempre le ha gustado caminar y ya desde niño hacía largos recorridos a pie para ir a la escuela.

Su salud ha sido muy buena y le ha proporcionado un alto nivel de calidad de vida. Gabriel relaciona su estado saludable con su afición a la montaña que le ha fortalecido y le ha ayudado a superar diferentes circunstancias de su vida.

Se mantiene muy sano y le gusta mucho comer caldo o sopa. Su memoria, tanto pasada como reciente, es excelente. Ha perdido audición, pero conserva bastante bien la vista.



ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Gabriel asistió al colegio con regularidad desde los seis años hasta los 16 y recuerda con agrado la etapa escolar.

Ha tenido y tiene numerosas aficiones que integran placer, ejercicio físico y mental: montañismo, natación, fotografía y manualidades. Confeccionaba maquetas de madera de edificios y fachadas singulares. Actualmente, en su habitación tiene fotos de sus excursiones y de montañas muy queridas para él.

Su forma de ser se ha caracterizado y se caracteriza por el compañerismo, la colaboración, el optimismo, las ganas de luchar, la sinceridad y la seguridad en sí mismo.

VIDA ACUTAL

Gabriel vive en una residencia en la se siente cuidado, querido y muy bien atendido. Asimismo, él se muestra amable, afable y cariñoso con los demás.

Conserva el buen sentido del humor, la capacidad de disfrutar y su tendencia al compañerismo.

Tuvo dos nietos y uno de ellos ha fallecido recientemente. Su hijo le visita con frecuencia.

El hecho de haber sido una persona muy activa e inquieta le dificulta asumir las inevitables limitaciones de la edad. A Gabriel no le molesta ser mayor, sino las limitaciones que esto implica... No puede evitar sentir un cierto desánimo ya que se siente una persona muy “viva” por dentro, aunque limitada por fuera.

Por esta razón y en línea con su vida pasada, desafía los límites y las adversidades manteniéndose activo física y mentalmente: ve fútbol en la televisión, escribe cartas a los amigos, camina a diario por la calle o por el parque, hace crucigramas y escribe artículos en la revista de la residencia.

Pero en definitiva, sigue mostrando una actitud positiva y vitalista. La vida no cesa de sorprenderle e ilusionarle y Gabriel no se resiste a disfrutar de ella. En este sentido, en su discurso hace constantes referencias a situaciones confortables y agradables.

Gabriel piensa que su longevidad se debe a la moderación en la bebida y tabaco (ha sido fumador moderado de pipa), al positivismo, al afán de lucha y a la vida activa.

GABRIEL DICE

Su infancia:

Cuando yo tenía 14 años a mi hermana mayor la operaron del corazón y se murió y yo me tuve que ocupar del entierro y de todo.

Con 16 años tenía a mi madre, dos tías y dos hermanas, yo solo.

Yo me encargaba de todo. Mi vida fue fuerte pero no me quejo.

Una mujer como mi madre no habrá muchas en el mundo. Hizo muchos sacrificios y nos atendió y a la vez nos dejó divertirnos a nuestra manera. No ponía obstáculos, era muy buena.

Íbamos andando al colegio atravesando los campos y lo pasábamos muy bien.

Hice de monaguillo.

Yo era el hombre y mis hermanas me dejaban hacer de jefe.

Me quedé solo con toda la familia: mi madre, dos hermanas y dos tías... Pero salí adelante.

Mi padre era buena persona, pero fumador empedernido y de eso murió. Me quedé solo y a luchar por la familia.

Éramos pobres porque el único sueldo que entraba en casa era el mío.

Su trabajo:

Soy teórico textil. Me dan un trocito de tejido y lo sé analizar y sé lo que hay que

hacer con él y qué máquinas hay que utilizar. Es un trabajo un poco delicado.

He hecho de todo. Empecé como aprendiz y repartía géneros textiles. Después fui ascendiendo y aprendí a analizar géneros y máquinas. Me daban un dinamómetro y yo comprobaba si un material tenía resistencia. También fui apoderado de la empresa.

Todos los clientes de España eran y son amigos míos. Me carteo con todos los grandes comerciantes de España. Por Navidad recibo unas 50 cartas y yo también escribo. Me contestan cariñosamente.

Su matrimonio:

Me casé tarde, a los 40 años, porque tenía bastante trabajo con mi familia.

Un mes estuvo enferma y yo estuve cada día allí.

Su salud:

Se puede decir que mi salud es buena porque he hecho mucha montaña. Eso me ha ayudado a que el cuerpo se adaptara a una situación buena. He estado en montañas de más de 3.000 metros en una tienda de campaña.

Tengo tonterías que todo el mundo tiene: dolores de lumbago porque está un poco cargado. No está cargado porque esté mal, está cargado porque es viejo.

¡Fíjese como está mi pulso, está libre todavía!

No me gustan las verduras ni las patatas, prefiero caldo con pasta y listo.

La bebida me gusta por un día. He sido fumador pero no de vicio. Ahora no fumo. Mi padre sí que murió de fumador de vicio.

Sus aficiones:

Estoy bien, he hecho mucho deporte. Soy montañero y muy aficionado a la montaña. Las montañas de España las conozco todas palmo a palmo. Los sábados, cuando iba a trabajar, llevaba la mochila y los zapatos de montaña al despacho.

He caminado mucho y siempre con la máquina de retratar. El buen excursionista nunca se puede dejar la máquina de retratar porque lo que ve, es tan bonito, que no quiere que se pierda.

He pasado situaciones muy agradables. Sacar la cabeza de la tienda de campaña y ver aquel paisaje es algo divino. Al llegar a la cima de la montaña nos abrazábamos de alegría.

He nadado bastante.

He hecho en madera de balsa el Alcázar, la Torre del Oro y la escalinata de la catedral de Gerona.

Su forma de ser:

Siempre he hecho amigos.

Soy franco, bondadoso... Simpatía y ganas de hacer un favor si puedo a cualquiera.

He tenido amigos, no clientes. Ellos me lo decían y me lo dicen: "eres amigo".

Cuando hay un defecto, prescindo del defecto para continuar.

Cuando algo me molesta procuro borrarlo de la memoria y le digo adiós, procuro no recordarlo. Si algo me molesta mucho, cojo el bastón y me voy a dar una vuelta lejos para cansarme un poco.

Mi vida es muy larga y muy complicada, pero de todo he salido.

He tenido siempre energía en poder hacer las cosas. He insistido y lo he hecho lo mejor posible.

Un día, caminando, encontré una residencia que era de la misma gente que esta residencia en la que estoy ahora y me gustó. Era una residencia de las antiguas y muy familiar.

Su vida actual:

Son buena gente, me cuidan.

Todos me quieren.

Gracias a Dios no he perdido el gusto por lo bonito. Les doy un caramelo a las chicas de aquí y ellas me llaman guapo, guapo y yo me derrito.

Un nieto ya está casado y es periodista. El otro nieto, pobrecito, murió hace medio año con siete operaciones de corazón.

Por delante de la residencia pasan muchos jóvenes que me gusta ver. Más arriba hay una plazoleta y como voy con un bastón todos me dejan sentarme... También paseo que es muy bonito.

Haciendo crucigramas en el parque me lo paso tan divertido que no me doy cuenta...

Voy a pasear a un parque, es un parque precioso, hay una iglesia con 30 cristaleras de unos 15 metros de altura en vidrios de colores, muy bonito. También a una terraza muy bonita que tiene una vista preciosa sobre Barcelona y allí me tomo un cortadito.

Tenía una compañera en la residencia de la que estaba medio enamorado. Ahora está fuera. Jugábamos al dominó todas las tardes de una forma que inventamos nosotros. Es una amiga muy querida, espero que regrese muy pronto.



Consejo para la longevidad

Aconseja a los más jóvenes: *“no pelearse, no discutir y hacer una vida lo más sana posible”*. Vida sana significa para Gabriel moderación en el consumo de sustancias tóxicas y aproximación a hábitos saludables: aire libre, movimiento, respeto entre las personas...

“No te pelees nunca con nadie, aunque tengas razón, ¡déjalo! Saldrás ganando tú y el otro”





Nombre: Teresa

Edad: 106 años

Residencia habitual: domicilio particular con sus nietos y su bisnieto

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: su madre y su padre vivieron 95 y 80 años respectivamente, un tío materno 90, su hermana 85

Su mente está muy despierta y despejada. Mantiene una conversación muy fluida ya que posee una capacidad de expresión y una memoria excelentes.

Habla con energía y resolución y su voz es muy clara. Se muestra receptiva, amable y colaboradora. Tiene muy buen sentido del humor y se ríe con frecuencia.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Gerona.

Su padre trabajaba en el monte haciendo aros de madera para toneles y recipientes de madera para productos alimentarios en salazón. Su madre trabajaba como operaria en una fábrica de tejidos. Fueron tres hermanos.

Teresa asistió a la escuela hasta los doce años. También acudió a “doctrina” para hacer la comunión. Parece ser que fue una alumna responsable, aventajada y con gusto por aprender.

De su infancia recuerda con satisfacción jugar con las amigas y colaborar con los adultos en las actividades cotidianas.

Vivió emocionantes situaciones relacionadas con la aparición de nuevos y sorprendentes avances de la época: la electricidad, los coches. Con doce años, Teresa conoció el mar y se quedó fascinada.

De sus padres recuerda que eran “buenas personas” y de su padre destaca su espíritu inquieto y sus ganas de aprender.



A los doce años, Teresa comenzó a trabajar en el servicio doméstico y conserva un recuerdo muy positivo de esta etapa de su vida ya que sus amas fueron muy respetuosas y buenas con ella. “Educaron a mi abuela porque leían mucho”, dice su nieta.

Se casó a los 19 años con un hombre siete años mayor que ella y que trabajaba como comercial en una fábrica de licores. Teresa dejó de servir y se dedicó a su casa.

Tuvo dos hijos y vivieron muchos años en una casa que les prestó el médico del pueblo a cambio de recoger las llamadas de los pacientes y de tener limpia y organizada la consulta. A los pocos años de casarse, el marido de Teresa se quedó sin trabajo y la felicidad dio paso, temporalmente, a la preocupación y a la angustia. Para colaborar en la economía familiar, Teresa aceptó una oportunidad que le surge de servir a tiempo parcial en casa de una señora vecina.

Tras muchos años de esfuerzo y entusiasmo construyeron la casa donde viven actualmente.

Conserva un grato recuerdo de su matrimonio y transmite una imagen muy positiva de su marido que falleció hace 30 años.

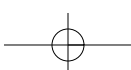
Por el contrario, Teresa recuerda con dolor que en la Guerra Civil mataron al médico que tanto les ayudó. Ese hecho y la guerra, en general, quedan registrados como una marca negativa y muy dolorosa en su vida.

A medida que avanzaba en edad, Teresa iba dejando de hacer tareas que requerían esfuerzo y se dedicaba a cuidar a los niños de la familia y de los vecinos.

ASPECTOS FÍSICOS

Tanto de niña como posteriormente, Teresa ha estado mucho al aire libre, sobre todo cuando jugaba. Hasta que una caída -a los 90 años- la incapacitó, ha sido una persona dinámica y nada sedentaria.

Las comidas que recuerda eran caseras, sencillas y elaboradas con ingredientes naturales que ellos mismos cultivaban o producían. Con deleite, evoca la leche de vaca y su nata. Asimismo,



menciona la salsa de tomate, los caldos de pollo de corral y, en general, los productos de la huerta: patatas, tomates, cebollas, habichuelas...

Teresa ha tenido siempre muy buena salud. Hace años, estuvo ingresada en un hospital para evitar una operación quirúrgica de matriz. A pesar de sus limitaciones motoras, su salud actual es buena ya que, recientemente, le han implantado un marcapasos y la han operado de una rotura de fémur con resultados muy satisfactorios.

Se mantiene activa mentalmente: lee y ve la televisión a diario y los domingos lee la prensa.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Como aficiones menciona la lectura, la música, la poesía, la zarzuela, las excursiones y el fútbol. Sus inquietudes integran disfrute personal y social, así como actividad física y mental.

Hasta los 85 años iba a pescar con sus hijos. Y llevaba las tareas de la casa personalmente, hasta que se vió obligada a utilizar silla de ruedas a raíz de la ruptura del fémur.

Teresa conserva el gusto por conversar y por relacionarse con los demás que siempre ha tenido.

De su forma de ser destaca el temperamento enérgico, el positivismo y la responsabilidad. Es una mujer que transmite tener mucha seguridad en sí misma.

Sus hijos y su nieta la definen, cariñosamente, como “un poco ella” en el sentido en que siempre supo dirigir sabia y hábilmente la casa y a la familia. “Mi padre era viajante y pasaba la semana fuera de casa. Ella llevaba las riendas y las llevaba bien y bien tiesas”, dice su hijo.

VIDA ACUTAL

Actualmente, Teresa vive con su nieta, con su nieto político y con un bisnieto en la casa familiar que antaño construyeron su marido y ella. Es decir, conviven cuatro generaciones y tienen un pequeño, aunque próspero, negocio de carnicería.

Sus dos hijos varones -uno de ellos enviudó recientemente- la visitan casi a diario y se alternan en el cuidado de su madre (vestirla, peinarla...).

Teresa se siente cuidada, protegida y querida. Conserva autonomía respecto a las necesidades físicas vitales (comida, higiene íntima, WC...) y esto la satisface mucho porque le daría pudor y rabia depender, al extremo, de los demás. “Una vez a la semana la ducha la nieta”, puntualiza su hijo.

Conserva buena memoria tanto respecto a hechos pasados como recientes.

Teresa nunca imaginó llegar a ser tan longeva. Piensa que su longevidad se debe a los cuidados que recibe actualmente de todos los que la rodean, al trabajo, a las buenas relaciones familiares y personales y a las ganas de salir adelante.

Uno de sus hijos opina que la actividad física ha influido mucho en la vida saludable de su madre.

En definitiva, a día de hoy, Teresa conserva entusiasmo por la vida y parece una mujer respetuosa de la libertad ajena y, a la vez, celosa de su propia libertad sin dejar de ser afable y sociable.

Teresa está feliz y satisfecha de seguir con vida, solamente lamenta que muera gente más joven que ella.

TERESA DICE

Su familia:

Mi padre hacía aros de madera porque los de hierro se oxidan. Se iba el lunes y, a veces, estaba toda la semana fuera. Aros para salar anchoas, pimientos...

De pequeña no había comido nunca en cuchara de metal, todas eran de madera.

Mis padres no sabían ni la “a”... Mi padre, un año que llovió mucho y que no pudo llegar

al monte a trabajar, decidió aceptar las clases nocturnas que le ofreció un maestro. Y en tres meses aprendió a leer, escribir, sumar y restar. Multiplicar, ya no.

Se levantaba a las 6 de la mañana. Se liaba un manto y me liaba a mí y me dejaba en casa de unos vecinos. Mi madre daba unos golpecitos en la puerta, bajaba la mujer de la casa y me ponían en su cama en medio de su marido y de ella para que no me enfriara ¡Un frío que hacía, madre mía santísima...!

Otra hermana que tenía siete años menos que yo y un hermano doce años menos.

Después de nacer yo, nació Enriqueta pero se murió muy pequeña.

No le llamábamos, como ahora, el colegio. Decíamos la costura y nos enseñaban a coser y a hacer punto de cruz. También a leer y escribir.

Su infancia:

Fui a la escuela hasta que me fui a servir.

En doctrina, el cura dijo que el que supiera preguntas y respuestas de todo un folleto, le regalaba diez pesetas que en aquel tiempo era mucho dinero.... Yo puse la palmaria y la vela encima del cojín de la cama y dale que te dale, dale que te dale y le gané las pesetas.

En la plaza del pueblo nos reuníamos las amigas para jugar.

Matábamos el cochino y todo se iba a una habitación de la casa, el tocino, el hígado, el costillo, las butifarras...

Todos los calcetines de mi padre los hacía

yo. En invierno los llevaba negros de lana y en verano, blancos de algodón.

Todo el día con la aguja y el hilo enganchados en el cinturón... y dale que te dale. En los juegos siempre hacía de criada porque siempre estaba ocupada con el punto.

Primero teníamos una palmatoria y una vela y con eso nos alumbrábamos. Después, ya vino el petróleo que llamaban el quinqué y después el carburo que ya hacía más calor. Mis abuelos tenían lamparillas de aceite.

Un día mi padre me dijo: “¡Teresa, mira... sólo haciendo así, dando a un interruptor, tenemos luz aquí y luz aquí...!”, y yo dije: “¡Válgame Dios!...”, parecía que habíamos sacado la lotería.

Un día escuchamos un ruido en la plaza y fuimos corriendo a la carretera y ¡era el primer coche, el primer coche que vimos! Tenía yo como 5 años. Le llamábamos el carruaje sin caballos.

El coche iba tan despacio que las señoras hasta podían llevar una sombrilla para protegerse del sol...

Ver el mar fue maravilloso, una emoción que no se me olvida ¡Qué belleza!

Su trabajo:

Mi madre quería que fuera a la fábrica con ella. Mi padre ya tenía bastante con que mi madre se fuera todo el día y decidimos que me fuera a servir. El médico de un pueblo buscaba una chica para sus tías y le dijeron que yo podía encajar. Así fue, con doce años me vine a servir a este pueblo donde vivo hoy.

Eran unas señoras solteras, Pilar y Rosa. ¡Eran tan buenas! Han sido tan buenas para mí que me hicieron ser como una mujer tiene que ser. Me trataron tan bien. Me enseñaron a bordar, a hacer festón, a cocinar. Me enseñaron a hacer las cosas bien para no tenerlas que hacer dos veces.

Con decirle que una vez que me operaron y mi hijo tenía siete años se lo llevaron y se lo quedaron tres semanas ellas. El niño venía a verme limpio y guapo.

Cuando servía a las señoras, a las señoras les gustaba mucho leer y leímos “Los hijos del Capitán Grand”, “La Vuelta al mundo en 80 días”. También hacíamos la representación de obras.

¡Esas señoras eran buenas! Si mataban un pollo me regalaba el cuello. Hacíamos un caldo muy bueno que se cortaba la grasa.

Su familia:

El día que me casé salí de la casa de las señoras.

Habíamos ahorrado para comprar la cama, la cómoda, la mesa de noche, las sillas...Teníamos ahorrados 400 duros, dos mil pesetas, y ya nos veíamos ricos.

Me cuidaba de mi casa. Éramos felices, aquella temporada puedo decir que fui feliz.

Fuimos tirando, aunque de donde sacas y no pones, pronto se acaba.

Mi marido era buena persona y preocupado por los demás.

Mi marido compró un gramófono y nos gustaba mucho escuchar música.

Íbamos al monte y a las playas.



Cuidaba a mis hijos, a los hijos de amigos y luego a mis nietos.

Hasta los 90 años todos tuvieron la comida en la mesa y los bajos de ropa arreglados...

La Guerra Civil:

El médico para el que trabajábamos no se quiso marchar del pueblo, eso que se lo avisaron, pero él decía que no le podían acusar de nada. Cuando le vi, porque acompañé a su mujer a buscarle, sólo se le veía un poco de los zapatos, todo cubierto de ramas. ¡Qué horror!... Luego vi una camioneta donde trasladaban a esos muertos y ponía: "traslado de animales".

Su alimentación:

Para desayunar por la mañana era la costumbre un plato de sopa y un cacho de pan o patatas o alguna vianda del día anterior... y pasaba una mujer con la leche y, cuando la hervía, ¡me tentaba aquella nata!

La huerta y la matanza daban de todo y siempre se cocinaba en casa. Yo me cuidaba del huerto en el que había de todo.

Su salud:

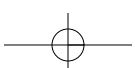
Como las pilas Duracell que duran, duran...

Con 85 años no me quisieron operar de cataratas y ya se ha muerto el oculista y yo sigo viva.

Sus aficiones:

Soy del Barça.

¡Con la pesca sí que he disfrutado!... El sábado por la noche hacía pan con tomate, una tortilla de dos huevos para cada uno, una fruta y una Fanta...



- Su vida actual: *Mi familia tiene que hacer su vida y yo hago la mía. Mi habitación es mi casa, allí tengo el comedor, la televisión, el dormitorio y los libros. Escucho la tele con auriculares para no molestar.*
- Su forma de ser: *Charlo con mis nietos y a veces me visitan vecinos. Me encanta hablar y contar cosas.
Yo pienso que hago bien lo que hago.
Soy más bien alegre.
Aún ahora me dicen que siempre mando.*
- Su longevidad: *Cuando nació el pequeño de mi nieta, yo tenía 80 años cumplidos y pensé que no llegaría a llevarle en brazos y casi le podría llevar al altar en brazos cuando se case. Ahora me lleva en brazos él.
106 años son muchos años, si no me trataran tan bien ya no estaría en este mundo.
He trabajado mucho: limpiar, lavar la ropa en el río con la tabla, la huerta, los hijos...
También he luchado mucho y con ganas.
La buena armonía creo que también ayuda.*

Consejo para la longevidad

Basándose en su propia experiencia, Teresa aconseja a sus descendientes paciencia, acción-reacción y alimentarse de forma correcta ya que la comida aporta fuerzas y energía.

“No desesperarse porque no ganas nada... Si te quedas ahí pegada y no te mueves, no arreglas nada”



Nombre: Pepe

Edad: 100 años

Residencia habitual: domicilio particular con su mujer y su hija

Grado de autonomía: camina por su propio pie sin ayuda

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

Su aspecto físico es cuidado y muy agradable.

Conserva una memoria excelente ya que recuerda nombres, fechas y anécdotas con mucha precisión y sin vacilar.

Su trato es amable y se percibe un hombre afable, simpático, abierto y comunicativo, con una voz muy clara y una capacidad de relato y expresión sorprendente.

Muestra un elevado sentido del humor, pasión por aprender y ganas de disfrutar de la vida.

Reflexivo y realista, Pepe denota una gran sensibilidad humana.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Barcelona.

Su padre era transportista y repartidor.

De su vida destaca la infancia, etapa que valora muy positivamente. Desde el punto de vista político y social, eran tiempos vivos, interesantes e inquietantes para un niño y Pepe se entusiasmaba viendo y descubriendo lo que acontecía a su alrededor. La relación con su padre era muy buena y cercana, tuvo un hermano nueve años menor que él.

Respecto a su adolescencia y juventud Pepe recuerda numerosos hechos y vivencias: su primer contacto con el mundo laboral, el entorno lúdico y cultural de la ciudad, sus primeros viajes... Cuando tenía doce años, su padre abrió una

bodega en Barcelona, a Pepe no le gustaba la idea de trabajar en dicho negocio y, a través de un amigo del padre, consiguió trabajar de meritorio para la Bolsa de Barcelona. A los pocos meses, cambió de lugar de trabajo. Un compañero, que iba a dejar una empresa, le recomendó para ocupar su puesto. En definitiva, Pepe vivió y disfrutó la Barcelona de la época que define como “vida floreciente”. Y al mismo tiempo, descubrió otros lugares y otros mundos.

A partir de 1927, comenzaron los avatares relacionados con las guerras. Sus padres colaboraron y evitaron que Pepe fuese al sorteo militar.

El año 1936 supuso mucho dolor y decepción ya que comenzó la Guerra Civil y el hermano de Pepe se tuvo que marchar al frente. Además, falleció su padre (su madre había fallecido un año antes).

En el 38 le llamaron al frente. A punto de finalizar la Guerra Civil, Pepe previó un desenlace negativo y sintió cercana la Segunda Guerra Mundial. Decidió irse a Francia a un campo de refugiados y consiguió trabajar como intérprete ya que dominaba muchos idiomas: catalán, francés y castellano.

Posteriormente, le desplazaron a otro campo de refugiados para que trabajase como pinche de cocina ayudando a un compañero y amigo que era cocinero.

En Francia conoció organizaciones que gestionaban el traslado a otros países y decidió intentar llegar a Méjico. Comenzaba la Segunda Guerra Mundial y Pepe no había conseguido irse a Méjico. Empezó a preocuparse.

De pronto, le surgió la posibilidad de trabajar en Tánger como apoderado de un banco privado y comenzó una nueva e intensa etapa de su vida.

A los tres meses de llegar a Tánger cayó enfermo y pasó tres días en estado inconsciente. En su entorno pensaban que se iba a morir, pero Pepe se recuperó rápidamente.

Se casó a los 34 años con una mujer tangerina. Su única hija nació cuatro años después. Vivieron en Tánger durante 24 años. De esa etapa, Pepe recuerda una vida tranquila y próspera.



Tras la independencia de Marruecos, fracasó el negocio de banca en el que trabajaba. Un día, mirando los anuncios del periódico encontró una oferta de empleo en la que un banco andorrano solicitaba a alguien con dominio de idiomas para el departamento extranjero. Pepe se presentó como candidato y le dieron el puesto.

Su mujer y él vivieron en Andorra hasta hace un año que se trasladaron a Madrid para vivir con su hija.

En definitiva, Pepe ha aprendido muchas cosas y ha llegado a sus propias e interesantes conclusiones.

Como resultado de sus esfuerzos, cambios y readaptaciones, fue prosperando a lo largo de los años, pero nunca abandonó su naturalidad, humanidad y sencillez. Incluso, cuando la vida le pegó duro personal y emocionalmente con la muerte de su único nieto como consecuencia de un tumor cerebral, mantuvo el buen espíritu, la calma y los deseos de vivir.

Vivió varias guerras y participó en la Guerra Civil. Piensa que las guerras suponen mucho e inútil dolor.

ASPECTOS FÍSICOS

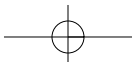
Desde niño, Pepe ha estado en contacto directo con la naturaleza y el aire libre.

Disfrutaba de entretenidos e interesantes veranos en el monasterio en el que estaba un tío religioso con el que también tenía una relación muy positiva.

Su salud, en general, ha sido buena y cuando tuvo alguna dolencia se recuperó rápida y fácilmente.

Siempre ha realizado mucha actividad física. Hoy día se mantiene activo física y mentalmente ya que es un gran conversador, camina y hace gimnasia a diario. Demuestra aplicar fuerza de voluntad para preservar una buena calidad de vida.

Disfruta con moderación del placer de la comida y la bebida. Come de todo, aunque sus platos preferidos son la fabada asturiana, las angulas, el cocido catalán y los canelones.



ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Pepe estuvo escolarizado y, a lo largo de su vida, ha continuado formándose e interesándose por descubrir nuevas cosas y nuevos caminos. A los seis años comenzó a ir a un colegio privado y le gustaba aprender, iba muy contento y con ilusión.

De siempre, ha tenido numerosas aficiones que implican e integran actividad física, aprendizaje intelectual, ejercicio mental y placer: la historia, la geografía, los viajes, la naturaleza, los deportes y las sevillanas.

Su simpatía y don de gentes han permitido a Pepe salvar situaciones peligrosas, desagradables y dolorosas, así como salir adelante lo mejor posible.

VIDA ACUTAL

Pepe vive en su domicilio particular con su mujer y su hija. Transmiten mucha unión entre ellos y el ambiente que se palpa es de tranquilidad y armonía.

Conserva una memoria excelente, tanto pasada como reciente, y su buena salud le sigue acompañando. Ha perdido audición y resuelve dicho déficit con un aparato. Tiene un pequeño carcinoma en la parte superior de la cabeza, pero está bajo control.

Nunca pensó llegar a tener 100 años aunque sí deseaba llegar al año 2000 pues le despertaba curiosidad el nuevo milenio y opina que su longevidad se debe a la salud, a la actividad tanto física como mental, a la conciencia tranquila y al disfrute.

Su hija comenta, cariñosamente y con mucha ternura, que su padre ha llegado a ser centenario por su costumbre de ejercitar las respiraciones correctas, tomar un vaso de agua diario en ayunas con una cucharadita de miel y haber sido siempre un “Bon vivant”.

Pepe está de acuerdo en que hoy día se ha mejorado en cuanto a lo material se refiere. Sin embargo, piensa que en su juventud todo era mejor: una enseñanza más sencilla pero más operativa y eficaz, una sociedad, en general, más beneficiosa -actual-

mente, echa en falta valores humanos, de comunicación, unión, colaboración-, una alimentación más natural y saludable y unos ideales por los que guiarse.

Para él, la familia, las relaciones humanas, el día a día -vivir sobre la marcha y sin prisas- y la vida saludable y natural representan valores fundamentales que escasean en la actualidad.

En definitiva, posee una percepción de la vida muy positiva que ha ido perfilando sus actitudes a lo largo de su existencia.

Las ilusiones y deseos siguen estando presentes en su vida.

PEPE DICE

Su infancia:

Nací en el seno de una familia obrera. Mi padre llevaba un carro y un caballo para repartir cosas de una fábrica.

Aunque éramos pobres podíamos pagar un colegio particular. Iba por las mañanas y las tardes. Me gustaba ir.

Entonces era más fácil aprender que ahora con tanto artilugio de informática. Con los libritos que nos daban de geografía e historia, aritmética, historia sagrada y gramática ya teníamos bastante con un lápiz y un cuaderno.

Recuerdo la infancia porque para mí ha sido muy agradable y muy bonita. El mejor recuerdo que me llevaré de este mundo es mi infancia.

Al criarme en la clase obrera, desde pequeño viví la vida social y política del país. Conocí aquellos momentos de agitación social en los que se quemaban iglesias y se llevaban a los chicos a la guerra nefasta de África. Las madres se desgarraban las entrañas pensando que a sus hijos les podía tocar ir a África.

Recuerdo que oía cañonazos, tiros y ambulancias. Eso me impactaba pero yo no entendía de política.

Mi compañero era mi padre. Mi padre no dejaba la casa y se iba a jugar a las cartas. Los fines de semana nos llevaba al huerto y hacíamos los tomates para la casa.

Mi tío era cura párroco de un monasterio de la provincia de Gerona y allí pasaba yo con él las vacaciones de verano muy feliz. Mi tío me quería mucho y yo me lo pasaba pipa porque los curas comían muy bien. Hacía de monaguillo, tocaba las campanas e iba a los bautizos, bodas y entierros. En los conventos de las monjas nos daban chocolate y me lo pasaba muy bien.

Su juventud:

Mi padre compró una bodega y allí pase de la infancia a la adolescencia y, como a mí no me cuadraba mucho eso de la taberna, mi padre dijo que tenía que ponerme a trabajar en algo. A través de un carnicero me encontraron un trabajo con corredores de bolsa y empecé mis primeros pasos en la Bolsa de Barcelona. Empecé con el plumero a sacar el polvo, lo que llaman el meritorio. Hice mi aprendizaje.

No era por talento sino por simpatía o lo que sea, el caso es que unos a otros hablaban de mí. Entonces, gracias a un compañero me cambié de empresa y allí pasé 40 años trabajando con ellos.

En aquellas épocas en Barcelona había una gran calidad tanto política como social, intelectual y artística... Los años de mi adolescencia y juventud hasta 1925, que llegó la dictadura de Primo de Rivera, fueron los

años más bonitos de Barcelona. Era una vida floreciente.

En el año 1923, en septiembre hice mi primer viaje. Mi padre había estado en Cuba e hicimos el viaje que en su día hizo él hasta embarcar. Fuimos por Zaragoza, Pamplona, Logroño hasta Santander que era donde él embarcó para ir a Cuba. Luego fuimos de Santander a Madrid y allí nos cogió el golpe de estado de Primo de Rivera.

¡Había unos privilegios en España! Si pagabas 500 pesetas te hacías soldado de cuota y no ibas al sorteo, y mis padres las pagaron aunque eran modestos. Me ayudaron.

Un amigo me enchufó para que no hiciera guardias... Escribía en la máquina de escribir y hacía trabajo de oficina.

La Guerra Civil:

Fue la hecatombe. Yo vivía bien y pensaba que mi vida sería siempre en Barcelona, pero en el 36 llega la catástrofe y todo se derrumba.

No es extraño que la gente ignorante y sin educación haga barbaridades, pero lo que no es tan de regla es que hagan barbaridades los que tienen educación y riqueza.

A mi hermano se me lo llevaron al frente.

Había que reforzar bajas y rehacer las unidades, y nos llamaron a la quinta del 27 y me incorporé a filas. Estuvimos acampados cerca del Ebro. El 24 de Julio del 38 nos llamaron a embarcar para pasar el Ebro.

Me destinaron a una compañía de ametralladoras, pero el bando republicano no tenía ametralladoras, sino fusiles-ametralladoras checoslovacos que no servían para nada. Sin embargo, tuve la suerte de caer simpático a la

gente de mando y me nombraron cabo furriel que era el que se ocupaba de la intendencia y de los estadios de las altas y las bajas ¡Me ascendieron a cabo sin haber cogido el fusil!

En la guerra yo me hacía una reflexión: con el cuidado con el que mi madre me cuidaba a mí y con la facilidad con que unos señores desde un despacho mandan coger un fusil y matar gente ¡Cómo es posible que la humanidad sea de esta manera y que la gente no se subleve contra este estado de cosas!

Había recelos entre las personas porque algunos podían pensar que eras del otro bando.

No me gustaban los que iban a ganar y no me gustaba lo que iba a venir después.

Yo no estaba afiliado a ningún partido y no tenía nada que esconder podía haberme quedado en mi casa de Barcelona. Pero allí ya no tenía lazos sentimentales profundos y decidí marcharme hacia Francia. No sé donde me voy, pero me voy.

Un compañero me reclamó para trabajar con él... En ese campo iba gente importante y no faltaba de nada.

Pues yo pensé pedir que me ayudaran a irme a América, porque el tomate de la Segunda Guerra Mundial sería en Europa. Me inscribí para ir a Méjico.

En Francia empezaban a buscar a refugiados españoles para llevarles al norte de Francia a hacer trincheras y yo pensé: “me voy, pero... ¿adónde?”.

Su emigración:

Por la providencia, el destino o no se qué me llega una carta de Tánger internacional. Era de uno de los socios de la firma de

Barcelona con la que yo trabajaba antes de la guerra. Me ofrecía en Tánger una banca privada, estilo Suiza, que él había montado. Se había enterado de que yo estaba en Francia por un compañero mío que había regresado a España. Decidí irme porque pensé que vale más pájaro en mano que ciento volando.

Llegué a Tánger con mi maletita la víspera de San Jaime y, al día siguiente, ya era apoderado del banco y estaba encantado de la vida con el sol de Tánger.

Noté pequeñas molestias gastrointestinales, me dormí y no me desperté hasta 3 días después, pensaron que me moría, pero me desperté. Los médicos nunca supieron de qué se trató, pero la abuela de mi mujer me dijo que había sido el “tabardillo”, una insolación por el sol de Tánger al cual yo no estaba acostumbrado.

Desde allí veíamos los bombardeos sobre Gibraltar. Estábamos bien y teníamos buenos apoyos, nunca me molestaron por cuestiones políticas y tuve enseguida los papeles en regla.

Hubo que buscar otros horizontes y me fui para Andorra.

Su familia:

Nos casamos el 13 de Junio del 1940 por mediación de la iglesia francesa porque la española no quería casarnos por cuestiones políticas.

Mi señora sí que fue el amor de mi vida.

67 años de casados, para la gente de hoy soy un extraterrestre porque ahora se separan por un “quítame de ahí esas pajas”.

Tuvimos la desgracia de que a mi nieto,

que tenía todas las virtudes, si es que hay virtudes completas en esta vida, con 18 años se le declaró un tumor cerebral y se nos quedó el 6 de septiembre del año 1989 en Madrid, está enterrado en el cementerio sur. Eso todavía no lo he digerido, el que espere el perdón mío, que espere.

Tengo una casa en Andorra, otra en la Costa de Sol, un piso en Barcelona, el piso de Madrid, pero me gustaba el día a día de antes.

Reflexiones:

Con el tiempo me fui dando cuenta de la inutilidad de todo lo que se ha hecho.

Todos los conflictos han sido una basura. No han sido patrióticos ni nada, han sido intereses, nada más.

¡De guerra estoy hasta las narices y estoy desencantado de muchas cosas! En el frente veíamos la muerte de frente y ayudábamos a los compañeros, los muertos, pero en la retaguardia veías a los enchufados.

Al cabo de 100 años te encuentras el desencanto de todo lo que has idealizado y pensabas que valía la pena. ¿Para qué estaban los hombres como topes en los campos de batalla?, ¿para qué?

La Guerra Civil fue una cosa desastrosa, inimaginable entre españoles. ¡Qué no se vuelva a repetir más!, ¡Cuánto de falso patriotismo y falso socialismo había entonces! Fue una guerra de desgaste porque un bando no tenía medios.

Estoy desencantado de unos y de otros, tanto en religión como en política. Soy un escéptico.

¡Los partidos políticos hoy van de quitarte tú y me pongo yo!

Los conflictos de toda la humanidad han servido a los poderosos para tener amansada a la gente.

La vida hoy día:

La sociedad que yo he vivido era más familiar, más entrañable y había más compañerismo.

Era una vida más familiar, más íntima. En las vecindades había un espíritu de solidaridad que no hay ahora.

Con mucho menos yo me sentía más feliz en la vida de cada día.

Comíamos mejor que ahora. Ahora todo es prefabricado.

Había un cierto idealismo y tenías afinidades e ilusiones. Cada uno estaba en su sitio, pero estaba el ideal. Hoy en día, no.

Comíamos sano y con pocas perras vivíamos mejor que ahora. Ahora es la angustia del consumir más y más. Antes ni hablar en pensar en tener un piso en propiedad.

A los chicos de ahora no les envidio para nada. No cambio mi infancia ni mi adolescencia a pesar de que ahora, materialmente, se vive mucho mejor porque yo no podría soñar que tuviéramos una lavadora en casa y mil cosas más. Pero en humanidad y valores no hemos ganado nada. A veces, estoy hasta asqueado y prefiero cerrar la televisión que escucharla. Los titulares de los periódicos tampoco me gustan.

Hoy hay poca humanidad. Veo a los niños, pienso lo que les espera y les diría ¡disfrutad todo lo que podáis!

Su salud:

En 1975 me operaron de cataratas y en 1979 de la próstata, pero estoy muy bien. De lo demás, normal, lo de todos.

Hago gimnasia cada mañana cuando me levanto... Me cuido.

Como de todo, menos lo que no me gusta.

Todos los días me tomo mi carajillo y mi whisky aunque pierda el Barça.

Su aficiones:

He tenido espíritu viajero, siempre soñaba con marcharme a algún sitio en barco.

La base de la vida es la naturaleza, me gusta todo, soy amante de las flores, de los temporales. El otro día en Asturias había una mar y una bravura que ponía los pelos de punta. Me gusta contemplar la naturaleza.

He hecho mucho deporte. A los 12 años empecé a hacer gimnasia en casa porque vi un fascículo de gimnasia sueca en un quiosco y lo compré. Había 20 ejercicios y empecé a hacerlos. Aquello me impidió caer en el vicio de fumar y de otras cosas. Con ese espíritu de gimnasia, después tuve espíritu deportivo. Primero hay que hacer mucha gimnasia para tener una condición física buena. Después he practicado atletismo, fútbol, rugby...

La base de la gimnasia es educar las respiraciones y las contracciones... No hace falta ir a un gimnasio, hay que tener la voluntad de hacerlo.

También estuve en un club de remo, pelota vasca, tenis, natación... Practiqué tenis hasta los 85 años y todavía nado.

Soy catalán, pero bailo sevillanas.



De sí mismo: *Una persona normal y, al mismo tiempo, un don nadie porque no somos nadie. Tengo un espíritu que no me dejo caer delante de las adversidades... Me he visto en la miseria, pasando hambre y frío y con la muerte encima...*

Su longevidad: *Nací el día de los difuntos, el día 2 de noviembre de 1906. Un día muy señalado para llegar a los 100.*

Con 100 años y 4 meses, hago una vida normal. Después de los 100 años todavía hay vida.

Lo importante es la salud, sin salud no hay nada.

Hacer ejercicio físico, tener la mente clara y no hacer daño a nadie. Que al irte a dormir tengas la conciencia bien y gozar de las cosas buenas de la vida.

No hay ningún secreto en mis años, es un caso natural.

Disfrutar de la vida todo lo que se pueda, sin olvidar la importancia del ejercicio tanto físico como mental y de mantener una conciencia tranquila.

La vida es muy hermosa, es trágica pero es hermosa, por eso lo que hay que hacer cuando hay un momento bueno es gozarlo hasta el límite y cuando viene malo, aguantarse...

Si no se hace deporte, por lo menos, andar. Paseo y disfruto mirando las cosas.

Sus ilusiones: *Tengo varios viajes fracasados que tengo en la lista por si puedo ir algún día. En febrero nos fuimos a la fiesta de la fabada en Asturias.*



Yo tengo la sonrisa universal, soy ciudadano del mundo. El mundo será lo que sea, pero yo he encontrado buena gente en todas partes.

Consejo para la longevidad

A pesar de su escepticismo respecto a las instituciones políticas y religiosas, Pepe defiende valores sociales y personales con fuerza y sinceridad. En este sentido, aconseja a los demás, sobre todo a los más jóvenes, humanidad y solidaridad.

“Le recomiendo al mundo que viva al día pero sin hacer daño a nadie. Al contrario, si pueden ayudar al prójimo, mejor. Lo mismo que decía la Iglesia, pero sin iglesia, se lo digo yo. Que se sientan humanos y que no tengan remordimientos de conciencia. Todo lo tienes en el corazón”



Nombre: Emilio

Edad: 102 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie sin ayuda

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

Emilio conserva buena memoria y se mueve con mucha agilidad. Su aspecto externo es cuidado y muy agradable, y no representa la edad que tiene, parece más joven.

Su conversación es muy fluida y amena. Es un hombre afable, abierto y comunicativo que se expresa con una voz muy clara y de forma ordenada.

Posee gran sensibilidad y mucha conciencia de los aspectos importantes de la vida. De hecho, y con sentido del humor, se da cuenta de lo delicado y profundo que es recordar toda una existencia.

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Ávila.

Fueron tres hermanos y su hermana se hizo monja de clausura.

De su infancia, destaca a su madre y la vinculación afectiva que tenía con ella. Su padre fue administrador de un general y falleció cuando Emilio tenía 13 años.

Sin embargo, Emilio guarda recuerdos negativos de sucesos desagradables acontecidos en la Guerra de África y que él fue conociendo a través de la lectura.

Quizás como consecuencia del miedo infantil vinculado a la guerra, no quiso hacer el servicio militar y para ello, a los 10 años, le pidió a su madre hacerse fraile. Cuando la madre le llevó al monasterio, Emilio se dio cuenta de que no quería quedarse allí porque no tenía vocación para ser un religioso.

Comenzó a trabajar muy joven. A los 13 años, por voluntad propia, Emilio dejó de asistir al colegio y el maestro advirtió del hecho a su padre. El padre, como respuesta, le llevó a trabajar a una fragua.

Su hermano tenía un taller de mecánica y Emilio, después de trabajar en la fragua, se formó como mecánico (tornero, fresador, soldador...). A lo largo de su vida, ejerció dicha profesión en numerosos lugares e instituciones: aviación, ferrocarril, Ministerio de Obras Públicas...

Se casó y tuvo tres hijos de los que habla con mucha ternura y afecto.

ASPECTOS FÍSICOS

Más allá de los beneficios económicos y del gusto por la profesión, Emilio ha extraído del trabajo valores positivos como la actividad física y los viajes.

Ha tenido una buena naturaleza a pesar de que le ha gustado mucho el café y beber cerveza.

Actualmente, su salud es satisfactoria ya que no padece enfermedades de consideración, conserva buena memoria y los sentidos de la vista y del oído se conservan casi intactos.

Emilio ejercita su mente leyendo, jugando a las quinielas y aprendiendo a utilizar el ordenador.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Estudió en el colegio de Los Paules hasta los 13 años y con ello consiguió una formación básica que le ha impulsado y que Emilio ha sabido ir desarrollando con sabiduría y habilidad a lo largo de su vida.

Como diversiones de juventud, Emilio recuerda el baile y las verbenas. Sus principales aficiones siempre han sido la lectura y los amigos.

También, es un experto apasionado de la mecánica.

Respecto a su forma de ser, Emilio comenta que siempre le ha

gustado improvisar y disfrutar. En este sentido, se ha dejado llevar y ha tenido una actitud abierta, curiosa y activa. En definitiva, es emprendedor, entusiasta y sociable... Sus múltiples actividades y trabajos confirman este dato y, a su vez, han favorecido y reforzado su forma de ser.

VIDA ACTUAL

Emilio vive en una residencia geriátrica con su segunda mujer con la que parece no llevarse bien. Sin embargo, se siente atendido, cuidado y a gusto con sus compañeros y el personal de la residencia.

Uno de sus hijos está en otra residencia y no está bien física y mentalmente. También tiene nietos y una bisnieta.

Está bien informado sobre temas de actualidad y opina que no ha mejorado la calidad de vida en España ya que hay mucha delincuencia y violencia.

En esta misma línea de pensamiento y respecto a la juventud actual, comenta que le disgusta el abuso que se hace del alcohol porque no es un hábito saludable.

Emilio opina que su longevidad se debe a su aprendizaje a través de la vida.

En definitiva, sigue mostrando una actitud positiva ante la vida y no deja de entusiasmarse por las pequeñas grandes cosas que se le presentan. Asimismo, parece una persona muy tranquila y conserva su carácter sociable y participativo. De hecho, en su 100 cumpleaños bailó con la chica del grupo flamenco que amenizaba la fiesta, en Navidad hizo de San José en el Belén de la residencia y el año pasado montó en globo.

EMILIO DICE

Su familia: *Mi hermana se llamaba Silvia, pero le pusieron Sor Rafaela.*

Mi padre había comprado una casa con

cuatro viviendas y había inquilinos. Vivíamos de las rentas de las casas.

A mi madre la tengo siempre en la cabeza, a mi padre no tanto. Mi madre no me ha regañado mucho.

Su infancia:

Tenía yo como 9 años y recuerdo que en la Guerra de África a los prisioneros les metieron unas estacas por el recto. Esas cosas las leía y pasaba un miedo enorme.

Siendo fraile no se va a la mili y, de hecho, no hice la mili. Mi madre era muy católica y habló con los frailes de Santo Tomás. Me compró una maleta y fuimos allí y al llegar le dije “madre no quiero ser fraile”. Le di el disgusto más grande que se le puede dar a una persona. Pero es que yo no tenía vocación.

El maestro le escribió una carta a mi padre preguntándole por qué me había sacado de la escuela. No había sido mi padre, fui yo. Mi padre me cogió y me llevo a trabajar a una fragua a tirar de unos bueyes. Allí estuve no sé cuanto tiempo.

Su trabajo:

Al salir de la fragua me metí de mecánico.

En la Guerra Civil fui mecánico de aviación, también estuve en el ferrocarril.

Aficiones:

Yo he hecho mucho turismo y deporte con el trabajo. Me he movido mucho.

He conocido muchos sitios de España y he hecho mucho ejercicio.

Me gustaba la cerveza con delirio. Siempre me ha gustado tomar cerveza con los amigos.

Leo mucho. Me paso dos o tres horas en la biblioteca. Leo la prensa a diario.

Los viernes voy a Internet, la profesora se llama Susana.

La lectura me encanta.

He sido carrilano. Los carrilanos cogen la gorra, la tiran y a donde se va la gorra, ellos van. Pues yo he sido carrilano.

He sido enamorado, he tenido novias y muchos amigos.

He hecho muchas cosas. He sido maestro de talleres, he inventado engranajes para cajas de cambio, piezas de automóviles... He sido estraperlista.

Del globo no me gustó que no soltaron la cuerda para que volara solo (lo probó con 101 años).

La residencia: *Vivo muy bien y he caído en un sitio ideal.*

Su 2ª mujer: *Mi mujer y yo no nos entendemos bien.*

Sus hijos: *Mi hija se murió con 4 años. Era preciosa.*

Tengo que ir yo a ver a mi hijo porque no está bien.

Tengo una nieta que me ha dado una bisnieta que se llama Gemma.

La vida hoy día: *¡Los malhechores llevan armas y la policía no puede usar el arma! ¿Qué pasa, por qué la policía no puede usar el arma?, ¿para qué la llevan?*

Se leen barbaridades de madres que

matan a hijos, hombres que matan a mujeres... ¡Qué cosas pasan, no hay más que barbaridades! ¿Por qué las matan? ¡Si no te gusta, déjala!

Hacen el botellón y eso es malo.

Su longevidad: *Me miro en el espejo y me pregunto eso que me ha preguntado usted. No soy bachiller, pero he aprendido mucho.*

No he tenido más remedio que trabajar para poder vivir, pero ha merecido la pena.

Consejo para la longevidad

Aconseja a las nuevas generaciones “ser buenos en el mundo”. De su historia y de sus palabras se deduce que sus recomendaciones también apuntan hacia el trabajo, el disfrute y los hábitos moderados.

“Siendo malo no se consigue nada. Y eso de matar es horrible ¡esos hombres que matan a mujeres...!”

“Si hacen algo parecido a lo que yo hice, les irá bien”



Nombre: Cruz

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: su madre vivió 92 años y un hermano 85

Cruz conserva muy buena memoria, su conversación es muy fluida y muestra entusiasmo al hablar y relatar su vida. Asimismo, posee un gran sentido del humor y se ríe con frecuencia.

Hombre muy espontáneo e inquieto, hace un balance positivo de su vida y, en este sentido, le gusta y destaca casi todo...

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Navarra.

Cruz recuerda su infancia como la etapa más positiva de su vida ya que fue un niño con inquietudes que se sentía querido y bien tratado.

Fueron seis hermanos y su padre se dedicaba al transporte de mercancías. También tenía viñedos y la economía familiar era relativamente desahogada.

A los ocho años, por propia iniciativa y más como un juego que como una necesidad u obligación, Cruz consiguió su primer trabajo del que siempre se ha sentido muy orgulloso y satisfecho. Es decir, Cruz, desde muy pequeño, sintió atracción por “hacer negocios”.

A los 19 años, se fue a vivir y a trabajar a Argentina. La decisión la tomó para cumplir el deseo de su padre de que su hijo no fuera a la guerra. Allí vivió, primero, con unos tíos en el campo y, posteriormente, cuando pudo comprar unos caballos y un carro, en Buenos Aires. Trabajó como transportista y conductor.



En Argentina continuó aprendiendo y formándose todo lo que pudo. También viajó mucho, tanto por motivos laborales como por placer.

Se casó con Blanca y no tuvo hijos. Conserva un recuerdo muy agradable y entrañable de su mujer. Tuvo un hotel que regentaba junto a su ella.

Cuando tenía 40 años, su padre, que vivía en Navarra, se puso enfermo y Cruz se desplazó a España para visitarle. En ese viaje, se quedó fascinado con la comida que le preparaba su madre.

Cruz regresó a España, definitivamente y junto a su mujer, a la edad de 60 años. Cuando se quedó viudo vivió con sus sobrinos.

ASPECTOS FÍSICOS

Su salud ha sido delicada. Con 28 años padeció muchos vómitos con bilis, le diagnostican un quiste y se lo operan. Posteriormente, le operaron de apendicitis, de la vesícula y del páncreas. Todas las dolencias sufridas le obligaron a mantener siempre régimen alimentario a base de pescado, carne, frutas...

Le gustaba mucho la comida casera que hacía su madre.

En la actualidad, su estado general de salud es bueno y conserva buena memoria pasada y reciente. Sin embargo, se queja de que duerme mal. Come purés porque no puede masticar bien alimentos sólidos y su plato preferido sería un buen churrasco argentino.

ASPECTOS PERSONALES Y SOCIALES

Asistió a la escuela nocturna hasta los doce años y era un alumno aventajado. Posteriormente fue dos meses a clases nocturnas con un profesor particular. En esta época de adolescencia tenía buenos y leales amigos y, también, recuerda con placer las fiestas de los pueblos.

La mayor afición de Cruz han sido los negocios y ganar dinero, por ejemplo, con la compra-venta de hoteles.

Como actividades lúdicas menciona el teatro y el cine. También, ha tenido cierta afición a la lectura y ha practicado pelota vasca y fútbol.

Cruz se define a sí mismo como generoso aunque con carácter y personalidad. Transmite ser una persona segura de sí misma.

Se entretiene y se mantiene activo yendo al gimnasio donde, a la vez, interactúa con sus compañeros. También le gusta conversar con sus amigos.

VIDA ACTUAL

Hoy día, vive en una residencia. Antes, vivía con la familia de su sobrina pero, tras una caída, necesitó estar en silla de ruedas y consideraron que estaría mejor cuidado y atendido en un sitio especializado.

Tiene sobrinos y sobrinos nietos que le visitan con frecuencia.

Debido a sus múltiples enfermedades y operaciones, Cruz nunca pensó llegar a tener 100 años. Opina que su longevidad se debe a su buena salud de base y a sus hábitos moderados: movimiento físico no agresivo, comida sana. También, indirectamente, relaciona su avanzada edad con el trabajo y el disfrute.

Piensa que ahora se vive mejor que en el pasado porque hay más medios, más libertad y más posibilidades en todos los sentidos.

Día a día, Cruz se ilusiona con la familia y se emociona mucho cuando ve a los más pequeños de su estirpe.

CRUZ DICE

Su infancia:

Lo mejor que he vivido es mi niñez. Nunca me aburría y era muy movido y curioso.

Tuve muchos amigos y lo pasábamos muy bien en las fiestas de los pueblos.

Su padre: *Mi padre compró animales a su patrón y se dedicaba a transportar vinos a Bilbao y, de allí, traía pescado. Se dedicaba al transporte y ganaba bien de dinero. Cada año compraba viñas.*

Su trabajo: *Recuerdo una represa y un canal que hicieron en el pueblo... Con 8 años fui a que me dieran trabajo porque pagaban un duro. Me presenté al capataz y al ingeniero y me dijeron que era muy joven. Pero me vieron cara de chico asentado y me dejaron llevarles la comida desde el hotel y repartirles agua con un botijo a los trabajadores... je, je, je.*

El capataz me decía que yo hacía muy bien el trabajo, ¡qué en un pueblo grande me eligieran a mí era un honor!

La escuela: *De pequeño íbamos a “la vela”, la escuela de noche, y aprendí a sumar, restar, multiplicar y dividir. Tenía mucha memoria. Me tenían como un sabelotodo y mis amigos siempre decían: “lo que diga Cruz”.*

Con doce años fui dos meses al maestro particular de noche porque mi padre me dijo que si me quería ir a La Argentina tenía que aprender a escribir cartas.

Su emigración: *Me fui a Argentina antes de que empezara la guerra y me dijeron que no podía volver hasta que no tuviera 40 años.*

En Argentina he hecho toda clase de trabajos rudos... He tenido camión de reparto de hielo porque un amigo me vendió dos caballos y un carrito para repartir hielo. He tenido autocares.



En la casa de mis tíos estaba un primo mío que era como un maestro y de noche me enseñaba cosas.

Estuve en Brasil, en Uruguay, en Chile, en Paraguay. Pero en donde más tiempo estuve fue en Buenos Aires.

Su mujer: *Los años más felices han sido con Blanca.*

Su negocio: *Un hotel sin comidas.*

Su regreso: *En vez de estar 15 días, estuve dos meses porque mi madre me preparaba merluza, pollo...*

Mi madre preparaba todo muy bien y con ingredientes de primera: merluza, carne, verduras, pollo...

Su salud: *En el hospital me encontraron un bulto que era un quiste. Me operaron y estuve 5 meses y 20 días en el hospital.*

¡Parece mentira que haya llegado a los 100 años...! En total, he tenido unas doce operaciones, de próstata tres operaciones y 80 puntadas por la cadera rota.

Hago régimen de toda la vida. No he comido nunca un huevo frito.

Sueño que me como un churrasco...

Aficiones: *Aficiones..., todas las que me daban dinero. Vendí un hotel pequeño y compré otro más grande. También compré un quiosco en el que vendía un poco de todo.*



No faltábamos ni un solo sábado al teatro ni un solo martes al cine.

Me leí: “El Conde de Montecristo”, “Los Tres Mosqueteros”, “La Mano del Muerto”, “La Dama de las Camelias”, etc.

Voy a hacer ejercicios al gimnasio... Voy y hago mi gimnasia y mis cosas. Lo hago con sacrificio, pero sé que es bueno para que las piernas no vayan a peor. También es divertido porque juegas con los compañeros “A ver cuántas vueltas das tú y cuántas doy yo”.

Voy a charlar con mi cuadrilla de viejo y así pasa el tiempo.

De sí mismo:

No tengo nada mío. He dado todo a mi madre y a una sobrina. Nadie sabe el dinero que yo he dado.

Mi temperamento es bueno y dadivoso, pero no me dejo pisar.

Su familia:

Mis sobrinos me quieren y yo les quiero mucho.

Cuando vienen a verme y los pequeños me dan besos y me ponen en mis brazos al bebé, me siento en la gloria.

Su longevidad:

He cumplido el 29 de octubre, 100 años. Así que tengo 100 años y 4 meses exactamente, ni un día más, ni un día menos.

Un longevo lleno de heridas, je, je, je...

Me he cuidado en las comidas: carne magra, pescado como la merluza y el besugo, fruta... Evité huevos fritos y grasas como el tocino gordo. He bebido y fumado

con moderación, sin exageración. Dos o tres cigarros sólo y, un día lo dejé del todo.

Andar, he andado mucho si es que eso es sano.

He trabajado desde que tenía ocho años.

Lo pasé bien en la vida.

Destacaría de mi vida casi todo, fíjese. He pasado ratos malos, pero destacan los ratos buenos.

La vida hoy día:

Ahora se vive. En mis tiempos no se vivía. Ahora se vive con más lujo.

Antes para ir a las fiestas íbamos andando o en burro.

Ahora los jóvenes se divierten más. Trabajan menos y en trabajos menos duros.

Consejo para la longevidad

En línea con lo que ha sido su propia vida, Cruz aconseja a las nuevas generaciones moderación en sus hábitos.

“Que no se pongan glotones en comer. Comer cosas serias, no grasas. No fumar, que ya no se estila, y no beber”



Nombre: Miguel

Edad: 108 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de León.

Fue el mayor de ocho hermanos y compatibilizó el trabajo de cabrero con la escuela. Era un alumno aventajado y el maestro le aconsejó que estudiase Magisterio. Así lo hizo y aprobó con buenas notas.

En su juventud, le llamaron a filas e ingresó en el ejército. Allí, gracias a su gran desenvoltura, estaba muy bien considerado y conseguía trabajos cómodos y agradables. Sin embargo, Miguel tenía afán de prosperar y no se encontraba satisfecho en España. En este sentido, trata de cambiar el rumbo de su vida y consigue marcharse a Méjico donde vivió 24 años trabajando como comerciante.

A Miguel le han gustado las excursiones, los viajes, los amigos y el baile. Es decir, la alegría y el disfrutar de la vida.

VIDA ACTUAL

Su salud ha sido delicada por problemas indeterminados con el estómago y siempre tuvo mesura en sus hábitos alimentarios. En la actualidad, Miguel se lamenta de su pérdida de oído, pero come de casi todo y le gustan mucho los yogures y los platos de cuchara en general.

Opina que su longevidad se debe a su buena naturaleza, a la vida sana y sus ganas de conocer.



Aconseja a los jóvenes responsabilidad, esfuerzo, entusiasmo y comunicación. Es decir, les aconseja que utilicen, en cada momento, todos los medios que tengan a su alcance. No obstante, también hace referencia, con cierta pena, a la ausencia de ilusión y afán emprendedor de la juventud actual.

MIGUEL DICE

Su infancia: *De ocho hermanos que éramos yo era el mayor. El maestro le preguntó a mi padre por qué no me ponía a estudiar y me pusieron a estudiar Magisterio. Yo era bastante aplicado. Tengo el título de Magisterio dado por Alfonso XIII.*

El ejército: *Algún escrito mío se fue a Capitanía General y les gustó mi letra y me pidieron para allí. Ya tenían preparado darme un puesto en capitania en el muelle de embarque y desembarque, pero yo tenía la ilusión de irme a Méjico y no había quien me la quitara y me fui.*

Su emigración: *De Méjico recuerdo las excursiones que organizábamos los comercios. Alquilábamos una marimba y por la tarde a bailar, nos pasábamos maravilloso. En Méjico son muy alegres. La marimba se toca con palillos...*

Su salud: *Me han hecho pruebas del estómago y nunca han encontrado nada. Bebí poco alcohol y comí cosas sencillas y sin picantes, verduras, carne... La enfermedad mayor que tengo es la sordera, me hace sufrir porque en los grupos surgen conversaciones que no salen en privado.*



Su longevidad:

Una vida sana es una vida sin contra-tiempos de oído, de vista, de memoria. La memoria, la vista y el oído son las que empujan al hombre y a la mujer a subir allá arriba sin saber a donde llega. Sé muchas cosas porque las he visto. Estuve en Canadá, Estados Unidos, Cuba, Méjico, Puerto Rico, Japón, Portugal... Estuve por curiosidad. Los viajes me aportaban satisfacción y me gusta estar al tanto de las cosas. Estoy enamorado de la vida porque llevé una vida alegre, divertida. Me encuentro con una fortaleza y con una ilusión tremenda para seguir muchos años.

La vida hoy día:

Mi sobrino no sabe de sus tierras ni de su hermano que trabaja en el campo. Otro sobrino dice que deja los estudios porque la química y la física no le gustan ¡cómo que no te gustan, a nadie le gusta hacer esfuerzo!, ¡el esfuerzo a nadie le gusta! A los jóvenes de ahora les falta entusiasmo. Antes queríamos saber lo de uno y lo de los amigos y familiares... La juventud de ahora vive en un jardín donde tienen todas las cosas que existen en la naturaleza, la cosa es que muchas de ellas tienen los elementos para abrir el camino y llegar al fondo de todo eso... antes no había nada de eso, nos quedábamos nada más que con la palabra y la memoria.



Nombre: Manolo

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un anadador

Familiares longevos: su madre vivió 103 años y tres hermanos nonagenarios

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Orense.

Hijo de labradores y cosecheros, vivía de forma desahogada. Recuerda con agrado ir al colegio. Con posterioridad, estudió Magisterio y, a la vez vendía la producción de vino familiar.

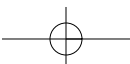
La profesión de maestro la ejerció un mes porque decidió comprar una librería y dedicarse exclusivamente a ella. Dicha librería siempre ha sido emblemática y muy prestigiosa en Santiago de Compostela.

Manolo ha disfrutado con muchas actividades: el baile, el canto, los juegos de mesa, la lectura, los amigos y los refranes. No se casó y siempre vivó con sus hermanos.

VIDA ACTUAL

Su salud ha sido buena ya que no ha padecido enfermedades de consideración. Manolo opina que su longevidad se debe a la voluntad de Dios; al placer y al mundo de relación que le ha proporcionado su trabajo en la librería y a la moderación en los hábitos.

En definitiva, Manolo vivió dedicado a su gran pasión, los libros. Todavía hoy, disfruta del recuerdo de su librería y no deja de ilusionarse.



MANOLO DICE

Su infancia: *Mi infancia pues fue el colegio. Allí se fue desarrollando mi vida. Después, estuve unos años alternando los estudios y el despacho de vinos.*

Su trabajo: *Estuve muchos años en una librería que fundé en el año 1929, la librería González. El montar la librería fue un poco casual, yo llevaba la contabilidad en una administración de loterías y un día me propusieron venderme la librería y yo la compré.*

Aficiones: *Tengo un refranero con una selección hecha por mí, 31 refranes siempre encaminados a la formación: “querer es poder”, “hace más el que quiere que el que puede”, “haz bien y no mires a quién”. Jugaba al dominó y a las cartas. También me gustaba bailar y ser un buen cantor y llevar la alegría a los demás.*

Un sueño es tener una librería grande, muy grande. Sueño mucho, sueño fantasías...

Su familia: *La familia y los amigos han sido importantes para mí.*

Su salud: *Mi salud fue siempre a medias, ni enfermo ni excepcionalmente sano. Sólo tuve algunas cositas. No tuve enfermedades importantes. Mi edad es un regalo que Dios me hace. Se lo debo también a los clientes porque eran mis hermanos y mis amigos, eran todo, todo. Siempre procuré vivir una vida normal en la comida y en la bebida.*



Nombre: Dolores

Edad: 106 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de La Coruña.

Sus padres eran labradores y Dolores, además de ir a la escuela, ayudaba en las labores domésticas y de labraza. Guarda un grato recuerdo de su infancia.

A los 18 años se casó con un labrador y tuvo cinco hijos. Se quedó viuda a los 40 años, y tuvo que marcharse a Barcelona a trabajar como cocinera. Allí demostró su carácter resolutivo.

Al cabo de ocho años, regresa a Galicia y continúa trabajando en el campo y como ama de casa. Tenía tierras y contrataba jornaleros. Para Dolores, el trabajo era un reto personal, una forma de superarse a sí misma y un modo de prosperar.

VIDA ACTUAL

Ha tenido y tiene muy buena salud. Le gustan las comidas elaboradas: la paella, los canelones...

DOLORES DICE

Su infancia:

Me crié en una casa de labranza. Por la mañana íbamos con las ovejas y por la tarde volvíamos con ellas. Yo tenía mucha memoria, sabía leer y escribir. Los hermanos y los padres, todos muy unidos. Por las noches, a mi padre le gustaba vernos juntos y tocaba unas conchas de vieira para que bailásemos. No éramos ricos pero éramos una gente feliz. Mis padres eran muy buenos.

Su trabajo:

Mi marido fue a la guerra y no murió allí, pero vino a morir a la casa. Estuve una temporada en Barcelona de cocinera y, al principio, no sabía hacer lo que me pedían, pero fui aprendiendo... Un día, la señora me pidió hacer pastel de pescado. Yo nunca lo había hecho, me fui a la plaza a comprar y allí vi a una señora, le conté mi caso y le pregunté cómo se hacía el pastel de pescado. Ella me enseñó todo y, tal y como me enseñó, yo lo hice y mi señora se quedó encantada.

Quería estar tranquila en la casa con mis hijos, pero no quería miseria. Yo quería ganar la vida. Eran unos tiempos muy malos y a mí me gustaba que cuando mis hijos fueran a casa, tuvieran buenas camas, buenos colchones y buena ropa... ¡y lo conseguí! Me pude comprar una lavadora cuando ya me costaba lavar. No estaba estudiada pero era espabilada.

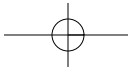
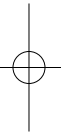
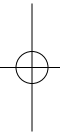
Su salud:

Me gusta la paella con los langostinos y las gambas... Desde que estoy en la residencia nunca he estado enferma. A veces un poco cansada.



La longevidad:

Portarse bien y no decir mentiras, detrás de las mentiras viene la verdad. Siempre he apreciado a la gente que utiliza los cinco sentidos. No meterse en bebidas aunque hagan fiestas. Yo nunca tomaba bebidas. Me gusta el café, un cortadito pero no más...





Nombre: Manuel

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: su madre vivió 91 años y un hermano 86

HISTORIA

Nació en un pueblo de Santander.

Manuel ha sabido articular adecuadamente una vida acomodada y un temperamento curioso e inquieto. Hijo de un abogado, siempre ha conseguido integrar el deber, el placer y la vida saludable.

Estudió farmacia y químicas. Fue un alumno aventajado y, a la vez, en su tiempo libre, disfrutaba de numerosas aficiones: la caza, la lectura, la fotografía y los deportes, en general. Ha sido una persona muy activa y ha estado mucho en contacto directo con el aire libre.

VIDA ACTUAL

Manuel se caracteriza por el optimismo, la capacidad de disfrutar, la búsqueda de la tranquilidad, el sentido del humor y el carácter independiente.

Opina que ha llegado a centenario por su buena naturaleza y por los hábitos saludables.

En este sentido, aconseja a los jóvenes actividad, responsabilidad y personalidad.

MANUEL DICE

Su infancia: *En el pueblo divinamente con todos los chicos. Todo muy bien. Me llevaba bien con todo el mundo.*

Su juventud: *Mi vida, en parte con los libros en la Universidad y, en parte, con la escopeta en el campo.*

Aficiones: *Terminé muy pronto las carreras y eso que hice muchos doctorados. Siempre me gustaron los deportes y he practicado muchos: esgrima, lanzamiento de disco, pelota vasca, tiro.... He sido campeón de España de esgrima. También, tengo un montón de álbumes de fotos hechas por mí.*

De sí mismo: *No hay que darse por vencido. Tampoco hay que enfadarse y tomar las cosas a la tremenda... Tomar las cosas con calma porque si las cosas vienen así, así es. No hay que ir saludando al fracaso de antemano. Todo tiene arreglo, mejor o peor pero tiene arreglo. Es difícil, pero no hay que pensar en lo malo. No se deben de dar por perdidas las cosas antes de que sucedan de verdad. Siempre hay que buscar el lado bueno de las cosas, que todas las cosas tienen un lado bueno.*

Su longevidad: *El deporte y el respirar bien son las mejores medicinas. Los demás se pueden poner pesados pero no hay que seguir las orientaciones de los demás. Se debe tener responsabilidad propia.*



Nombre: Herminio

Edad: 100 años

Residencia habitual: domicilio particular

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: su padre y su abuela materna vivieron 86 años

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de Pontevedra.

Guarda un recuerdo agradable de su infancia porque nunca pasó hambre.

Su padre se marchó a América cuando Herminio tenía cuatro y su madre tomó las riendas de la casa y de la economía familiar.

Herminio consiguió estudiar Magisterio y hacerse maestro, profesión que ejerció largo tiempo. Tras la Guerra Civil, y después de años de encarcelamiento, trabajó en conserveras llegando a un fundar un negocio de conservas con unos compañeros. Siempre le ha gustado, la música, los amigos y la caza.

VIDA ACTUAL

Mantiene su buena salud de siempre. Come de casi todo y le gustan mucho las verduras. También, realiza actividades físicas y ejercita la mente: lee, conversa mucho con los amigos y camina a diario.

Relaciona su longevidad con la vida sana, la moderación y el temperamento luchador.

**HERMINIO DICE**

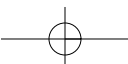
Su infancia: *La infancia para mí no tuvo problemas porque, aunque no andábamos bien vestidos, nunca nos faltó comida. Teníamos pescado bien condimentado y mi madre cocinaba muy bien. Fue una infancia de un labrador cualquiera, andar descalzo, con zuecos, trabajando con la hierba y con las vacas.*

Su madre: *Mi madre tenía un concepto muy claro de lo que había que hacer en la vida. No quería que nadie fumase y que nadie blasfemase. Nos sacó adelante, iba a coser a casas, vendía huevos. Se cuidó de que fuéramos a la escuela. Tenía una norma y un deseo que era “¡no quiero que seáis criados de nadie!”*

Aficiones: *Yo viví la música siempre porque mis dos hermanos eran músicos de banda. También nos reuníamos los maestros de toda la parroquia en alguna cantina o en un pequeño casino para jugar al billar...*

De sí mismo: *No soy nada exigente. Me conformo con verduras. Cuando hay verduras ya soy feliz. Yo soy un privilegiado porque mi huerta me da de todo y el mar, pescado.*

Aficiones: *Leo tres periódicos al día, por lo menos la letra grande. Vienen amigos a verme y hablamos, a los amigos no los olvido nunca. Paseo para mantener mis remos (las piernas).*



Su longevidad:

Yo hice una vida realmente sana, nunca me emborraché aunque bebí vino desde que nací hasta ahora. Me gustaba la vida del campo, siempre viví en el campo y no tuve problemas de ninguna clase... Quise que mis hijos fueran algo más que lo que yo pude ser. Mantuve el punto de vista de mi madre...

Es importante tener una vida controlada y disfrutar con lo que se pueda. En la vida hay que prepararse y no gastar la vida demasiado. Hay que llevar la vida con orden. No emborracharse, trabajar y ser honrado con los demás.



Nombre: José

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: tiene una hermana nonagenaria

HISTORIA

Nació en un pueblo de la provincia de León.

Hijo de padres labradores, mayor de 8 hermanos, José asume responsabilidades desde muy temprana edad lo cual le impide ir a la escuela con regularidad.

A los 16 años, aprende el oficio de forjador metalúrgico y a los 21, haciendo la mili, se entera de que se estaba construyendo el ferrocarril Coruña-Santiago y consigue un trabajo en dicha obra. Al mismo tiempo, acude a la escuela nocturna e ingresa en el sindicato y va descubriendo nuevas interpretaciones de las cosas. La vida se le descubre amplia, abierta e interesante.

José, a lo largo de su vida, ha estado en la cárcel, ha vivido en Uruguay y ha trabajado en numerosos oficios, siempre tratando de cumplir sus ideales: metalúrgico, comerciante de frutas, agricultor... Siempre ha sido inquieto y muy emprendedor.

VIDA ACTUAL

Sus aficiones han sido y son los viajes, la lectura, la horticultura y la medicina natural. Se mantiene activo física y mentalmente: lee libros y la prensa; cultiva el huerto de la residencia y se prepara brebajes e infusiones naturales.

José piensa que su longevidad se debe a una vida sana: medicina natural, infusiones de hierbas, comida a base de frutas y verduras...



Aconseja y ofrece a todos sus “RECETAS PARA LA SALUD”
También, recomienda reír, estudiar y tener moderación.

JOSÉ DICE

Su infancia: *Fui el mayor y me hicieron trabajar en el campo desde niño. Tuve que ser como el padre de mis hermanos. Iba a la escuela cuando podía.*

Su emigración: *Para poder vivir y quitar el hambre me fui a Uruguay. Cuando cerraron la fábrica, pedí un crédito y compré tierras. Me compré una hacienda y la trabajé 11 años. Al volver a España, pedí prestado dinero a gente conocida y compraba fruta en El Bierzo y la mandaba a Coruña, León...*

Aficiones: *No salgo de la biblioteca, la mayor parte del tiempo lo paso allí, quiero saber las noticias nuevas. En la residencia yo les hablaba de la importancia de las frutas y las verduras y me encargaron hacer una huerta.*

Yo me preocupé mucho por la medicina natural, leí muchos libros de medicina natural a raíz de que se me caía el pelo. Por ejemplo, después de afeitarse es mejor usar limón que alcohol, el limón también refuerza el pelo y la raíz y saca la caspa.

La vida hoy día: *Hay dos caminos para seguir en el mundo, el de la cultura o el de la barbarie.*

La mayoría de los accidentes de coche son por el alcohol.

Recetas de salud: “Jugo de ajo”:

Medio litro de alcohol de 90,

Un cuarto de kilo de ajos.

Se pelan los ajos, se cortan por la mitad y se echan en un recipiente (bote de miel) con el alcohol.

Se deja macerar un mes.

Se agita el líquido a diario para que no se apelmace.

Al mes, se cuela.

Se toma a gotas: 15 ó 20 gotas antes de cada comida en un vasito de agua.

Se toma durante 15 ó 20 días y se descansa otros 10 ó 15 días.

Se toma hasta que se termina el recipiente.

“Infusión de plantas medicinales”

Hervir agua y echar una pulgaradita de flor de malva, otra de flor de romero y una hojita de salvia.



Nombre: Ramón

Edad: 103 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con ayuda de un bastón

Familiares longevos: su abuelo vivió 93 años, una tía abuela 98 y dos de sus hermanos fueron nonagenarios

HISTORIA

Nació en un pueblo de Navarra. Su padre trabajaba en el telégrafo y poseía algunas tierras y animales. Vivían de forma humilde, pero sostenible: “Vivíamos pobremente, pero no pasábamos hambre”.

Ramón pudo ir al colegio y allí decidió que no quería saber nada de la vida militar. A los 19 años, actuó en consecuencia y se marchó a Argentina para evitar hacer “la mili”. Allí, permaneció 60 años. Primero, fue a La Patagonia donde vivía un tío suyo, pero la zona le resultaba dura y poco atractiva, y buscó suerte en Buenos Aires donde encontró trabajo como empleado en una lechería. Con posterioridad, creó una sociedad con unos compañeros que fracasó cuando el Golpe Militar. A los 85 años, regresó a España.

VIDA ACTUAL

Ramón ha disfrutado de la lectura, el cine y el campo. Su salud ha sido y sigue siendo satisfactoria. Actualmente, lee con la ayuda de una lupa y se mantiene informado a través de la televisión. Come de todo, aunque en poca cantidad y su comida favorita son los huevos fritos con patatas fritas.

Opina que su longevidad se debe a los moderados hábitos de vida y a su buena salud y aconseja a los jóvenes: “hacer una vida sana. Que sean cuidadosos y no se pasen de la raya en la comida, la bebida y en las traspasadas”.



RAMÓN DICE

Su vida:

Yo hice el servicio militar cuando tenía diez años, en el colegio. Allí aprendimos la instrucción, nos hicieron desfilar en la plaza y yo le dije a mi finada madre: "Cuando llegue la edad del servicio militar, no voy a ir" y a los 19 años me fui a la Argentina. Tenía pena por irme, pero tenía que irme porque yo no quería ir al servicio militar. En el África, me remonto al año 21, cuando hicieron una masacre en Marruecos que mataron 8.000 ó 10.000 soldados españoles..., eso no lo olvidaba yo.

En La Patagonia no me hallaba, me parecía muy desértica y mi tío quería poner una panadería o cualquier cosa en un pueblito pequeñito, pero allí no había nada que hacer. Me fui a Buenos Aires y trabajé en una lechería. Trabajando, madrugando y muy a gusto. Después, hicimos una pequeña sociedad entre tres o cuatro amigos. Pero todo el sacrificio que hicimos se derrumbó en un momento cuando los militares nos dejaron sin nada. Fue un golpe sin cabeza.

Su salud:

Creo que sólo habré estado dos veces en la cama por un poco de gripe. La cabeza la tengo bien, está como cuando tenía 20 años lo único la artrosis me tiene un poco mal para caminar. Tomé mi primer remedio cuando cumplí 96 años. Le dije al doctor que al abrochar los zapatos sentía un pequeño ahogo y me dio un comprimido por las mañanas, y eso tomo.

La residencia:

Estoy aquí con mi televisión y me entero de todo. Me gusta leer, tengo cataratas en un ojo y con el otro no veo nada, pero me apaño.

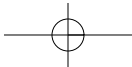
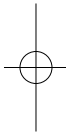
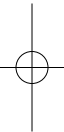


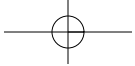
No me quisieron operar de las cataratas..., sería por la edad.

Su longevidad:

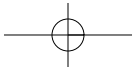
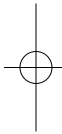
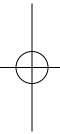
He sido metódico en las bebidas y no he trasnochado casi nunca, eso que a mí me gusta un vaso de vino, pero de ahí no paso. Iba a las fondas y me bebía un quartito, de ahí no me pasaba nunca. Lo principal es eso.

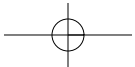
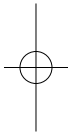
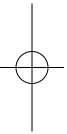
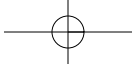
Donde me crié hice una vida sana, pobre pero muy sana. Todos los días se comían alubias, sardinas y manzanas... Algunas veces, costillas de cerdo y patatas. He sido sano porque no he tomado remedios y el bastón lo agarré con 96 años.





7 **Otros testimonios**





Tipología Superviviente



Nombre: Genara

Edad: 100 años

Residencia habitual: domicilio particular con su hijo y su nuera

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: un hermano vivió 90 años

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Salamanca

A través de sus palabras, Genara transmite la dureza de su vida pasada y la merecida tranquilidad que disfruta hoy día, gracias a su propio esfuerzo y al cariño de sus hijos.

“Mucha miseria, se comía muy poco. He conseguido tener 100 años con mucho trabajo. Ahora vivo tranquila con mis hijos”



Nombre: Teodora

Edad: 101 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

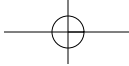
Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: una hermana vivió 90 años

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Salamanca

Teodora se refiere con claridad a la importancia que tienen el trabajo y la responsabilidad en el arte de sobrevivir, sin olvidar el derecho a disfrutar de momentos lúdicos.

“Hacia lo que me mandaban, iba al campo y cuidaba las vacas. Trabajar, comer y vivir. También íbamos al baile con el tamboril y yo bailaba bien”



Nombre: Julio

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: un hermano vivió 99 años

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Burgos

“Trabajamos día y noche. En el día a la escuela, cuando se podía, o con las ovejas y de noche seguir. Yo estaba a lo que mandaban los padres”

“En el pueblo me llamaban El Toro porque decían que podía con todo y que nada podía conmigo. El campo te obliga a ser fuerte y recto”

“Antes se comía de lo que se cosechaba o de lo que se criaba y daba más confianza, era mejor para el cuerpo, más natural y lo controlabas tú”



Nombre: Carolina

Edad: 103 años

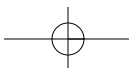
Residencia habitual: residencia geriátrica

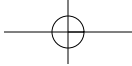
Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: un hermano vivió 95 años

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Sevilla

“He luchado mucho, he trabajado mucho, reconstruí mi casa cuando durante la guerra me la bombardearon y la destruyeron entera, fue un momento muy duro para mí, pero no me rendí. Dios me ayudó y muy dispuesta volví a hacer la casa. La levanté. Aunque trabajar cuesta, te hace más fuerte. Trabajaba todo lo que podía, unas veces con la lengua dentro y otras con la lengua fuera”





Nombre: Justa

Edad: 101 años

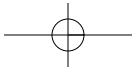
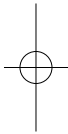
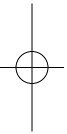
Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: no tuvo ni tiene

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Avila

“Fregaba, lavaba y hacía las cosas que hubiese que hacer en casa. También iba algo al campo ¡Cómo éramos muchos!”





Tipología Acomodada



Nombre: Romana
Edad: 100 años
Residencia habitual: residencia geriátrica
Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas
Familiares longevos: no tuvo ni tiene
Lugar de nacimiento: pueblo de la provincia de Burgos

Hija de un comerciante, Romana siempre ha vivido de forma desahogada. Su entorno y sus circunstancias le permitieron estudiar la carrera de Farmacia.

“Una compañera y yo queríamos hacer Medicina pero la madre superiora, Sor Margarita, nos dijo que hiciéramos otra pues Medicina era de chicas. Entonces hice Farmacia. Llegué a tener mi propia farmacia”



Nombre: Pura
Edad: 104 años
Residencia habitual: residencia geriátrica
Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón
Familiares longevos: no ha tenido ni tiene
Lugar de nacimiento: Ferrol

Hija de comerciante, tuvo una infancia acomodada y feliz. Pura ha sido modista de alta costura y aficionada a los viajes y la lectura. Ha tenido muy buena salud reforzada por una vida activa, una actitud positiva y una adecuada alimentación.

“En mi casa comíamos bien: judías o verdura. La comida era buena y abundante. Nos reuníamos y estábamos todos muy



contentos. Estuvimos muy unidas todas las hermanas, toda la familia. Una familia muy unida.... Y mi madre era encantadora”

“Me gustaba conocer sitios. Me gustaba muchísimo leer... Me lo pasaba estupendamente y aprendía mucho”

“Yo era alegre. Me gustaba la juerga e ir a los sitios. Me gustaba todo, todo me iba bien. Yo hacía muchas cosas y era muy ágil. Aconsejo ser personas buenas y honradas, nada más. No hacer daño a nadie para vivir tranquilos”

“Me gusta comer de todo, pero sin grasas, yogures...”



Nombre: Angelita

Edad: 101 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie

Familiares longevos: no tuvo ni tiene

Lugar de nacimiento: Santander

Su madre falleció cuando Angelita contaba tres años y su padre la cuidó con cariño y atención, de hecho, uno de los mayores placeres para Angelita ha sido caminar por el campo y visitar cuevas, aficiones que le transmitió su padre y que compartió con él. Además, le gustaba leer y hacer. Fue modista y opina que la mejor forma de tener una vida saludable es mantener el interés por aprender y la capacidad de sorpresa.

“Mi padre era director de la Escuela de Bellas Artes. Me llevaba a todas partes y le gustaba descubrir cuevas”

“Me encantaba coser. Estudié corte y confección y siempre quise aprender más con las mejores modistas. Hice lo imposible por conseguirlo y lo conseguí”

“He leído mucho y todavía puedo leer algo”

“Es fundamental no dejar de sorprenderse. La vida nos está ofreciendo maravillas siempre”



Nombre: Ángeles
Edad: 103 años
Residencia habitual: residencia geriátrica
Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas
Familiares longevos: no tuvo ni tiene
Lugar de nacimiento: La Coruña

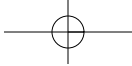
Hija de artesano platero, guarda un recuerdo muy agradable de su infancia y de sus padres. Estudió magisterio y compatibilizó su rol de madre con la labor de maestra, una actividad que le resultaba muy gratificante y que Ángeles valora muy positivamente ya que la relaciona con su longevidad.

“Mis padres eran muy buenos, de niña me mimaban mucho y mis hermanos mayores, también. Me hice maestra porque me gustan mucho los niños. He vivido tanto porque me dediqué al estudio”

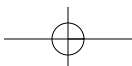
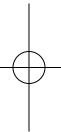
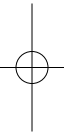


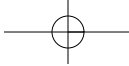
Nombre: Ana María
Edad: 100 años
Residencia habitual: residencia geriátrica
Grado de autonomía: camina por su propio pie
Familiares longevos: su hermana vivió 91 años
Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Burgos

Ana María es sordomuda y ha estado siempre muy protegida por su familia y su entorno. Con tenacidad, a lo largo de su vida, fue aprendiendo a leer en los labios y, con paciencia, consigue mantener una pequeña conversación. Ha vivido siempre en el campo y su alimentación ha sido muy natural pues tenían huerta y animales.



“Tenían tierras de regadío que labraban con la ayuda de jornaleros, criaban cerdos, gallinas, conejos y tenían un pequeño huerto. Vendían cosas en otros pueblos y compraban otras. Así se defendían porque la hermana mayor era normal, soltera y se quedó con mis dos tías sordomudas para cuidarlas. Las tierras también les daban algunas rentas. Mi tía la mayor organizaba todo peseta a peseta”, nos comenta su sobrina.





Tipología Resolutiva



Nombre: Obdulia

Edad: 104 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: su abuela vivió 99 años y ha tenido primas maternas de hasta 111

Lugar de nacimiento: un pueblo de Cantabria

Su padre era carretero y Obdulia comenzó de muy jovencita a trabajar en el servicio doméstico. La guerra marcó negativamente su vida porque se llevó a muchos hombres de su familia, pero Obdulia buscó salidas para continuar: se hizo partera del pueblo y entregó sus energías a los demás a cambio de obtener mucha satisfacción personal.

“A los 9 ó 10 años yo iba con mi padre y en el carro llevábamos el pan a La Florida que estaba arriba en el monte”

“Se murieron mi padre y mi marido y no quedé más que yo. Se fueron todos unos detrás de otros, también hermanos. Me dediqué a trabajar en el pueblo y todos me querían”



Nombre: Crescencia

Edad: 100 años

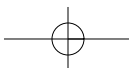
Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

Familiares longevos: su padre vivió 89 años y un hermano 92

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Cáceres

Hija de labradores, deseaba con fuerza ir a la escuela y alejarse de las labores del campo. Se casó con un secretario de



juzgado, tuvo cinco hijos y muchos problemas. En la Guerra Civil, su marido se quedó sin trabajo y no supo retomar las riendas de su vida. Crecencia, con determinación y coraje se dedicó a vender telas para sacar adelante a sus hijos. En la actualidad sigue mostrando carácter resolutivo, pues acude a clase de pintura y a fisioterapia para disfrutar y sentirse mejor.

“No me gustaba el campo, me gustaba mucho el colegio. El día que no podía ir, me ponía a llorar”

“Me puse a vender telas de estraperlo que se llamaba entonces, camino arriba, camino abajo y mi marido estuvo 40 años sin dar un golpe, sin trabajar”

“Me encanta pintar. Ahí se me quitan las penas”



Nombre: Marcelina

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un andador

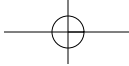
Familiares longevos: no ha tenido ni tiene

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Cáceres

Marcelina nació en una familia de labradores y pasó gran parte de su vida cuidando a sus familiares enfermos o llorando a sus muertos. Siente pena por no haber estudiado más, pero este dolor se disipa cuando comprueba, en sus hijos, los logros producto de su esfuerzo.

“Lo que más he hecho en la vida es servir a los demás. He tenido mucho trabajo y he pasado mucho por enfermedades de la familia. Fui a la escuela pero mis padres me quitaron en lo mejor del tiempo porque no había para comer... y me fui a servir para ganar dinero”

“Lo estoy pasando mejor ahora que en mi matrimonio. Aquí, en la residencia, y con mis hijos me va muy bien, estoy muy tranquila. No le debo nada a nadie y casé a mis hijos con las dotes”



Nombre: Carmen

Edad: 101 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: se desplaza en silla de ruedas

Familiares longevos: su madre vivió 95

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Valencia

Hija de labradores y madre de ocho hijos, Carmen trabajó en el servicio doméstico y consiguió llegar a ser modista. Con valentía y constancia fue superando las dificultades sin dejar de procurarse una vida saludable a través de la alimentación natural.

“He trabajado 7 años en una fábrica de Barcelona. Salí para casarme. Me querían mucho allí en la fábrica. En cuestión de aguja todo lo sé, cortar una bata, coserla a mano. Pasaba bien el rato”

“Siempre he guisado bien y muy natural. He tenido huerto. Por ejemplo, el bacalao lo fríes con cebolla, tomate y sal y está buenísimo. Al arroz hay que ponerlo al horno con cebolla, judías, tomate y pones una taza de arroz y dos de agua”



Nombre: Francisca

Edad: 105 años

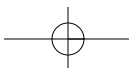
Residencia habitual: residencia geriátrica

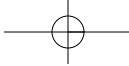
Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un andador

Familiares longevos: su abuela vivió 92 años

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Jaén

De origen campesino humilde, Francisca recuerda haber pasado mucha hambre y muchas penalidades en la escuela,



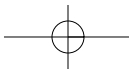
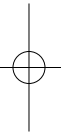
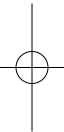


pero con ahínco y constancia aprendió sola a leer. Se casó con un labrador y su situación personal y económica mejoró.

“He trabajado mucho y he pasado mucha hambre”

“A los nueve años mi abuela tenía mucha pasión de que yo aprendiera a leer y mi madre me puso en un colegio, pero allí me ponían a fregar subida en un cajón”

“Estaba sirviendo y me casé con 25 años. No estaba mal, mi marido era hortelano y dicen que por la puerta del hortelano pasa el hambre y no llega. No estuvo mal. Él ha sido bueno, no me dio mala vida”





Tipología Inquieta



Nombre: Adolfinia

Edad: 100 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un bastón

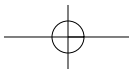
Familiares longevos: su hermana vivió 90 años

Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Pontevedra

Menor de trece hermanos, hija de un práctico de puerto, Adolfinia aprendió desde niña la importancia de la tenacidad y de la defensa de los propios deseos, cueste el esfuerzo que cueste. Asimismo, llevó, y trata de seguir haciéndolo, una vida activa que ha favorecido su longevidad.

“No me dejaban agarrar los mariscos ni ir a trabajar la fábrica de sardinas y yo pensé que no podía ser así, que a mí me gustaba ir como mis hermanas a trabajar y dije: ¡me voy a Buenos Aires! También, aprendí yo sola un poco a leer y un poco a escribir”

“Me movía mucho y caminaba mucho. Ahora, me gusta hacer gimnasia, para mí es muy buena. Estoy bien mientras la hago. Estoy encogida y con la gimnasia estoy bien porque muevo los brazos y levanto piernas”





Nombre: Adela

Edad: 101 años

Residencia habitual: residencia geriátrica

Grado de autonomía: camina por su propio pie con la ayuda de un andador

Familiares longevos: su madre vivió 88 años

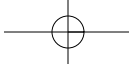
Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia Navarra

A causa de la gripe del 18, se murieron el padre, el abuelo y un hermano de Adela. Su madre y ella tomaron las riendas del taller de alpargatería del padre. La vida de Adela ha sido difícil, pero ella siempre ha querido y ha sabido salir adelante con optimismo.

“En el 18 se murieron mi padre, mi hermano y mi abuelo. Mi madre y yo teníamos fama de honradas y nos cogieron en la fábrica para que les hiciéramos alpargatas”

“Siempre me decanté hacia lo artístico y me gusta mucho cantar”

“¡A mí que no me falte el periódico! Viene a leerme el periódico una chica muy maja. Quiero saber cómo va el mundo”



Mientras se elaboraba este estudio, han fallecido dos centenarios maravillosos que en su día nos dejaron su testimonio. Allá donde estéis, gracias por vuestra sincera colaboración.



Nombre: Daniel
Edad: 104 años
Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia de Madrid

Hombre simpático y resistente donde los haya. Dedicado toda su vida a las labores del campo, Daniel pensaba que la clave de la longevidad estaba en caminar y en comer.

“Como mucho y bien. Si como estoy vivo. Si como mucho y ando, estoy bien”

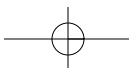


Nombre: Romana
Edad: 100 años
Lugar de nacimiento: un pueblo de la provincia Madrid

Una mujer de bandera que hasta el último momento de su vida se mantuvo activa y resolutiva: caminaba por su propio pie sin ningún tipo de apoyo, cogía el autobús y todo el mundo la quería.

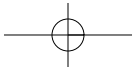
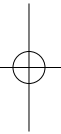
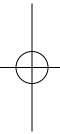
“Mi nuera, a veces, se enfada conmigo pero yo le digo ¿pero qué hago en casa metida? Si me quedo en casa, me quedo dormida”

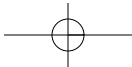
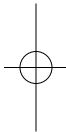
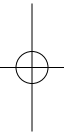
“Mi vida ha sido comer poco y andar mucho. Me he conservado siempre como me ve usted. No he tenido enfermedad ninguna, manjares tampoco he tenido, pero no he pasado hambre. Ahora, como y bebo sin pasarme. Por beber, bebería a Dios por una pata, pero debo beber agua. Sólo de vez en cuando, tomo un vaso de vino”





EPÍLOGO





Recogemos a continuación las impresiones y vivencias de aquellas 40 personas que han elegido permanecer en el anonimato. Siguiendo la línea argumental de este libro, sus comentarios aparecen enmarcados dentro de una de las 4 tipologías que hemos señalado.

TIPOLOGÍA SUPERVIVIENTE

“Mi edad me viene de familia, de herencia. En mi familia hay mujeres para rato”

“Mi padre decía que el cuerpo es como un tractor, que hay que moverlo bien y te responde”

“Trabajaba en las labores de la casa y empecé muy pequeña a navegar con el arado. Me gustaba mucho salir al campo. En el campo hay que subir mucho la montaña para arriba y allí había tierras llanas. Yo tenía mucho afán por arar para poder coger cereales y hacer pan”

TIPOLOGÍA ACOMODADA

“Llevo personalmente todo lo relacionado con el jardín y superviso a los jardineros”

“¿Que por qué he vivido tanto? No sé, he vivido en paz, tranquila, ordenada, querida por mis padres, mi marido y mi hermana. Me he cuidado mucho con las comidas. ¡Ah! y no he fumado, aunque en alguna época era muy distinguido hacerlo, yo no podía olvidar mis problemas respiratorios”

“Mi vida..., pues he sido una persona muy dinámica, muy movida, muy activa, he caminado mucho... He viajado mucho y he comido muy bien, pero no he engordado nunca”

“He viajado mucho, me conozco toda Europa. Me ha gustado mucho viajar”

“La playa es donde yo más he disfrutado. Desde muy pronto y al quedarse viuda mi madre, todos los veranos nos íbamos a El Grove a pasar tres meses para que ella estuviera

EPÍLOGO

tranquila y al aire libre. Alquilábamos una casita con huerta y gallinas y muchas flores. Mucho lamento no haberla comprado para poder disfrutarla ahora con mis sobrinos y mis sobrinos nietos...”

“No he fumado. Una vida muy sana, de mucho campo, yo trepaba como las cabras por el campo. Lo que yo prefiero en la comida es la fruta. Viviría con fruta”

“Yo siempre he tenido una salud delicada y mi padre decía una frase: mujer enferma mujer eterna. Me he cuidado y he tenido curiosidad por todo. He leído mucho, he viajado mucho, he charlado mucho con gente interesante porque he tenido la suerte de conocer a lo más florido de la sociedad y a gente muy culta y muy interesante. Ha sido una vida muy grata aunque sufrí mucho por mi primer novio, por mi marido y por mi papá y mi mamá, les tengo en mi corazón y en mis oraciones a todas horas”

“Del pueblo de mis abuelos, nos mandaban muchas cosas para comer que les daba la tierra y los animales: verduras, huevos, pollos, chorizos, lacón... Los grelos y el repollo siempre me han encantado. Siempre hemos comido bien y de lo mejor que se podía encontrar en Galicia...”

“Bajaba caminando a la estación y regresaba a casa caminando desde la estación... así todos los días... Me gustaba mucho caminar y en el tren preparaba las clases o corregía cuadernos... Me llevaba la comida de mi casa en una tarterita y la calentaba en un hornillo en la clase. Fui famosa por mis carreras hacia la estación día tras día”

“Nunca fui una mujer grande ni de mucha comida. Por mí me hubiera alimentado de café con leche y galletas surtidas. Mi madre me decía que me iba a morir tuberculosa. Fui una mujer sana, sin dolores y que pude trabajar”

“Recuerdo la niñez, los juegos, las tardes en La Alhambra con las monjas, el colegio, las visitas continuadas a casa de mis abuelos”

“Fui feliz aunque tuve que trabajar. No gocé más por no dejar a mamá sola. A veces, en vez de salir a la calle nos que-

dábamos con ella en casa y jugábamos al parchís, pero yo era feliz. Viví tranquila y mucho para la familia. Junto a mi hermano mayor, me sentía responsable de mis hermanos pequeños y era feliz”

“En Barcelona conocí a mi marido que era ingeniero y allí me casé. Luego vino la guerra y todo lo que trajo consigo, aunque yo no me puedo quejar del todo, pero todo fue un horror. Mi madre, mi hermana y yo salimos en barco a Londres, ya que mi padre tenía un pariente diplomático y mi padre y mi marido estuvieron escondidos. Todo fue horrible, sin saber unos de otros, pero gracias a Dios todos salvamos la vida”

“Hago crucigramas aunque ahora son muy malos, siempre he hecho los de Ocón de Oro, que era el seudónimo de una amiga maravillosa, guapísima e inteligentísima, Conchita Montes. Era encantadora y vivía en la calle Manuel de Falla y recibía como nadie”

“He tenido un marido maravilloso y vivíamos muy bien. He sido felicísima en mi matrimonio. Muy feliz, era el hombre más maravilloso que se puede imaginar. También, nos volcábamos en nuestros hijos”

“Jugábamos al corro, a la comba, a tirar el diábolo. Yo era famosa en tirar y coger el diábolo, me gustaba mucho. Jugábamos al truque y hacíamos muñecas de trapo y les pintábamos los ojos. Los niños tenían el aro, jugábamos mucho”

“Mis padres eran estupendos y muy buenos. Muy buenos y muy caritativos. Nos enseñaron a no ser orgullosos ni altivos y a respetar a cada cual como es. A no discutir con quien sabe más que tú”

“El piano me da mucha paz y lo he tocado en muchas reuniones privadas”

“Tengo cinco sobrinos y les quiero como hijos. No sé cuanto quiere una madre a sus hijos pero yo a mis sobrinos no les puedo querer más”

**TIPOLOGÍA RESOLUTIVA**

“No he estado enferma nunca..., algún catarro y algo de fiebre, pero nada... ¡Y eso que me he caído 50.000 veces!...”

“Me quedé viuda y muchas tierras del pueblo eran mías y yo las trabajé. Trabajaba mucho en el campo. Tenía ovejas, yeguas y mulas. Tenía buenas patatas y cereales. La patata de consumo me quedaba yo con ella y la de siembra la vendía”

“Siempre me he hecho mi ensalada y he tomado mi yogur. He tomado mucho queso de Burgos que yo misma fabricaba”

“Desayuno dos tarrinitas de dulce de membrillo, dos quesitos o una manzana asada... leche y 5 galletas y me lo tomo muy bien.... Es la mejor comida que hago”

“No he tenido vicio ninguno..., no he fumado, no he tomado alcohol... He sido golosa como casi todas las mujeres, pero con moderación”

“A mí, mi madre no me quería. Mi madre me pegó más cachetes... Mi padre sí me quería porque nunca me riñó ni me pegó, pero mi madre no me quería. Yo vine la última, en el último melón del cesto y me tocó todo lo que hay y no hay... Me tocó mucho. No me quedaba tiempo para nada... Era un pueblo pequeño y mi madre, desde que salí de la escuela, no me dejó salir con mis amigas ningún día, ni en domingo”

“Éramos agricultores, teníamos muchos animales: gallinas, pollos, cerdos, ganado vacuno y lanar. Casi todos los hermanos se fueron y los que quedamos, pues a ayudar a mi padre en el campo... y yo, a cargar con todo: llevar comidas y meriendas al campo, sobre todo en la siega...”

“Aunque mi marido era muy bueno, yo me lo pasaba muy bien cosiendo, me distraía y hablaba con las compañeras. He tenido una academia de corte en casa y enseñé a chicas”

“Tenía una hermana mayor que cuando yo era pequeña tenía años, murió la pobre. La operaron de la garganta y como no había los adelantos que hay ahora, le creció carne y se ahogó. Mi hermano desapareció en la guerra”



“Me gustaba leer, aunque me quedaba poco tiempo”

“He sido muy valiente y muy trabajadora. Tenía criados, pero yo iba con la máquina para trillar..., incluso tenía que ayudar a los criados”

“¡Lo mucho que he aprendido luchando por la vida y con el trabajo...! He trabajado mucho”

“Hay que hacer lo que uno quiere”

“Siempre tuve mucho genio... el genio mío. Siempre me supe defender y crié a mis hijos. Les crié a fuerza de trabajar”

TIPOLOGÍA INQUIETA

“La vida me ha enseñado que hay que dominar al cuerpo sino él te puede y te gana”

“El tabaco no es muy bueno. Lo sé por experiencia”

“En la guerra me dieron por inútil por una herida, pero yo me dije que no podía quedarme así y no paré hasta que conseguí curarme y rehabilitarme. Todos los días de mi vida he pensado que haciendo ejercicio la lesión iría mejor y saldría adelante”

“Mi salud ha sido excelente. Me he adaptado mucho a la cocina moderna, las ensaladas. Soy admiradora de Karlos Arguiñano”

“La clave de la longevidad es la salud y la cultura. La salud para el cuerpo y la cultura para la mente. No soy universitaria, no tengo una carrera, pero he leído mucho y para ser taquígrafa tienes que saber mucha gramática”

“Yo soy partidaria de no lamentarse porque pasa una cosa ¡No te laments porque se ha apagado la luz, enciende una vela! No hay que temer a la edad y hay que aceptar las cosas como vengan, igual que yo acepto mi artrosis y alguna pérdida de memoria”

“Todos los días toco un poco el piano”

“Recuerdo que había dos escuelas, una para chicos y otra

EPÍLOGO

para chicas. Cuando llegaba la primavera se iban quedando vacías, sólo seguíamos en la escuela los que vivíamos mejor..., los demás tenían que ir a ayudar en los trabajos del campo o en la casa”

“En el pueblo estábamos siempre entretenidos, no había peligros y podíamos disfrutar. Era imposible pasarlo mal. En casa siempre había un barullo agradable porque los hermanos formábamos un equipo, para lo bueno y para lo malo. Aprendí mucho con mi hermano mayor. Eran los años del hambre y mi hermano sabía luchar y a mí me enseñó mucho. Ganamos bastante dinero y conseguimos sacar adelante a la familia. Más adelante, pude establecerme por mi cuenta porque yo, está mal que lo diga, era valioso y entendido en eso del mercado. Eran los años de la pobreza y había que ser espabilado. Decidí irme al pueblo y ser agricultor, tener bodega, ganadería de toros bravos y ovejas. Yo era conocido como ganadero y empresario en 30 pueblos de los alrededores. Se trata de confiar y de no dudar de uno mismo”

“La vida es una aventura, como cuando yo me fui a Madrid... y si piensas que va a salir bien, no te asustas más de la cuenta. Si no luchas por algo te aburres. Hay que luchar pensando que se puede conseguir”

“Mi familia tuvo percances económicos y mi padre con su sueldo tuvo que mantener a la familia de mi madre y a su familia. Así que mi padre trabajó mucho. Me sacaron del colegio, pero unas amigas iban al Instituto de idiomas y me animaron a ir, entonces, me fui a un cursillo de idiomas, a francés. A mi padre le pareció bien porque él había estado unos años viviendo en Londres, pues me apoyó mucho en ese cursillo. Después de francés aprendí inglés. En el Instituto de idiomas me encontré con que todas las chicas tenían carrera, eran maestras o licenciadas y, entonces, le dije a mi padre que me dejara sacar la carrera de piano. La empecé y la terminé en el año 36. Comencé a trabajar en la Fiscalía de tasas. Después esta fiscalía se alió al Montepío, lo que es ahora el Instituto Nacional de la Seguridad Social

pues me fui allí. La verdad, es que lo pasaba bien aprendiendo todas estas cosas”

“No me gusta que me manejen”

“No hay secreto, la naturaleza ha sido buena y como he practicado muchas cosas pues lo he hecho bien. No he fumado jamás porque de pequeño vivía encima de una pastelería y prefería los caramelos al tabaco que sabe a demonios”

