



**UEB**  
UNIVERSIDAD  
ESTATAL DE BOLIVAR

# CIEN INVIERNOS Y UNA VIDA

---

*El arte de cuidar hasta el  
último aliento.*

Silvana Ximena López Paredes  
María Humbelina Olalla García  
Victor Hugo Nuñez Jiménez

ISBN: 978-9907-0-0426-7

2025

# **CIEN INVIERNOS Y UNA VIDA**

---

**AUTORES:**

**SILVANA XIMENA LÓPEZ PAREDES**

**MARÍA HUMBELINA OLALLA GARCÍA**

**VICTOR HUGO NUÑEZ JIMÉNEZ**



Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad científica.

©Grupo Editorial BLR  
Universidad Estatal de Bolívar  
Riobamba – Ecuador  
Correo: publicaciones@grupobl.com  
<https://grupobl.com/libros-investig>  
REPOSITORIO



López, S., Olalla, M., Nuñez, V. (2025) Cien inviernos y una vida.  
Grupo Editorial BLR.

© Silvana Ximena López Paredes  
María Humbelina Olalla García  
Victor Hugo Nuñez Jiménez

**ISBN: 978-9907-0-0426-7**

El copyright promueve la libertad de expresión, protege la diversidad de ideas y conocimiento, además apoya la libre expresión. Se prohíbe de manera rigurosa la producción o el almacenamiento de esta publicación, ya sea en su totalidad o en parte, está estrictamente prohibido por ley, incluyendo el diseño de la portada, así como su difusión a través de cualquiera de sus medios, ya sean electrónicos, mecánicos, ópticos, de grabación o incluso de fotocopia, sin permiso de los propietarios de los derechos de autor.

## **FILIACIONES DE LOS AUTORES**

Silvana Ximena López Paredes

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: [slopez@ueb.edu.ec](mailto:slopez@ueb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9289-8089>

María Humbelina Olalla García

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: [molalla@ueb.edu.ec](mailto:molalla@ueb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8358-9273>

Victor Hugo Nuñez Jiménez

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: [vnunez@ueb.edu.ec](mailto:vnunez@ueb.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8298-6069>



## PRÓLOGO

Cada relato es un puente entre generaciones, un recordatorio de la vida, un conmovedor viaje a través del tiempo, que nos invita a detenernos, a respirar hondo y, sobre todo, a sentarnos y escuchar, a lo largo de sus páginas, hombres y mujeres que han recorrido largos caminos abren sus corazones para compartir sus vivencias, los amores y las pérdidas, las alegrías y los dolores, sus voces, cargadas de memoria, entregan los testimonios más puros de la resiliencia del ser humano.

Como hija y como médica, mi mirada se mueve en dos direcciones. La primera, profundamente personal: aquí encuentro a los autores, como testigos y guardianes de las historias de muchos adultos mayores. Ellos supieron escuchar, acompañar y dar voz a quienes tantas veces han sido silenciados por la prisa del mundo. La segunda, inevitablemente profesional: leo cada testimonio como un recordatorio de lo esencial en la medicina, enfermería y en el cuidado humano, donde la ciencia es necesaria, pero nunca suficiente sin la empatía y el respeto por la dignidad de la persona, nos recuerda que cada arruga cuenta una historia y cada silencio una confesión, que el acto más grande de valentía es simplemente sentarnos a escuchar, un acto que nos recuerda que la vida se teje con esperanzas incluso cuando el tiempo se vuelve frágil y la despedida parece inevitable, en esta ola de recuerdos, se encuentra un espejo donde se reflejan las grandes verdades de la vida, la fragilidad del tiempo, la belleza de la memoria y la esperanza que perdura.

Hoy que tengo la dicha de tener abuelitos maternos y paternos, los veo con mucha ternura, cada abrazo, cada una de sus historias, de sus

consejos y hasta de sus silencios, nos ha enseñado más que cualquier libro o discurso, las arrugas de sus manos trabajadoras, sus ojos llenos de cariño, sentir que en la sencillez se esconden los mayores tesoros, que la ternura se expresa en gestos cotidianos y que la verdadera fortaleza se encuentra en la capacidad de seguir adelante a pesar de las dificultades, quisiera tenerlos para siempre a mi lado.

Este libro es una recopilación de relatos, un homenaje y un acto de gratitud, cada página debe ser un espejo que refleja recuerdos, luchas y alegrías, para que las nuevas generaciones conozcan y valoren las memorias de quienes han pasado antes que nosotros, es un puente entre generaciones, para valorar la sabiduría y la fragilidad de aquellos que nos precedieron.

Es también una invitación a repensar el envejecimiento no como un declive, sino como una etapa plena de significados, donde los sueños, las nostalgias y los afectos siguen latiendo con fuerza.

Agradezco a los autores por este regalo. Su escritura es un acto de amor, no solo hacia quienes compartieron sus historias, sino también hacia quienes, como yo, creemos que cuidar y escuchar a los adultos mayores es una forma de honrar nuestra propia historia, estos relatos son recuerdos, puentes entre generaciones, un recordatorio de que la vida, con todo su peso, siempre encuentra la manera de perdurar, abrir este libro es aceptar una invitación a aprender de su experiencia y a descubrir en su pasado las claves de nuestro propio futuro.

Dra. Génesis Irina Núñez López.

## **AGRADECIMIENTO**

Esta iniciativa culmina hoy con una profunda gratitud a todos quienes la hicieron posible, agradezco la oportunidad de haber sido testigo de la transformación que ocurre cuando la teoría se encuentra con la vida, y de haber tenido el privilegio de guiar este esfuerzo colectivo, esta narrativa, más que un libro, es un testimonio de que la educación en enfermería no solo moldea mentes, sino también corazones.

Expreso mi más sentido agradecimiento a la institución gerontológica, que sirvió como el principal escenario de estas profundas experiencias, con su apertura y confianza, nos permitió acceder a un universo de historias, de silencios elocuentes y de miradas que hablan más que cualquier manual, su colaboración nos proporcionó un entorno de aprendizaje invaluable donde la compasión dejó de ser un concepto abstracto para convertirse en el pilar fundamental de nuestra práctica, gracias por recordarnos que cada espacio de cuidado es un santuario de dignidad humana.

Extiendo mi profundo reconocimiento a los estudiantes, cuya valentía y apertura para compartir sus vivencias hicieron posible esta obra, su disposición para reflexionar sobre los desafíos emocionales, para narrar las pequeñas victorias y para reconocer sus propias vulnerabilidades, demostró una madurez profesional y personal que trasciende cualquier calificación, la riqueza de esta narrativa reside en sus voces, en su honestidad y en la sólida convicción de que el trabajo en equipo es la esencia de una atención integral humana.

Considero que la creación de esta narrativa es un acto de justicia hacia la profesión, en un mundo donde el conocimiento se cuantifica y la eficiencia se celebra, se necesita una voz que argumentara, con poesía y con evidencia, que la enfermería es un arte que se vive en la práctica, escribir sobre estas vivencias nos ha permitido documentar que el verdadero cuidado se encuentra en la conexión, en la empatía y en la capacidad de dignificar cada aliento hasta el final, esto es un llamado a leer con el corazón, y no solo con la mente.

En este sentido, esta obra es un legado, un legado forjado en la empatía y en el compromiso de quienes la escribieron, y que ahora se entrega con la esperanza de que inspire a futuros profesionales a ver más allá de los procedimientos, a escuchar con el alma y a entender que el acto de cuidar al adulto mayor es, en sí mismo, la más noble de las tareas.

## ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>i</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>viii</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>11</b>
<b>1. EL VÍNCULO EFÍMERO</b> .....	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>24</b>
<b>2. VIVENCIA DEL ESTUDIANTE, CON EL ADULTO MAYOR</b> .....	<b>24</b>
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>30</b>
<b>3. PUENTES ENTRE AYER Y HOY</b> .....	<b>30</b>
3.1 Una vida sencilla, un corazón lleno de recuerdos.....	37
3.2 Mi voz callada, mi historia de vida.....	44
3.3 Marcado por el silencio.....	51
3.4 Anhelando Caluma, una vida de recuerdos y soledad .....	58
3.5 La fragilidad y la fortaleza del tiempo.....	66
3.6 Me resisto a tener más de veinte .....	73
3.7 Entre voces y recuerdos .....	81
3.8 El destino inesperado .....	89
3.9 Mi vida entre recuerdos y silencios .....	97
3.10 Fragmentos de un corazón valiente .....	104
3.11 Dejando huellas.....	112

3.12	La memoria de los años .....	118
3.13	Cicatrices de alma .....	126
3.14	Entre silencio y cicatrices .....	134
3.15	Cuando los días se vuelven memoria.....	143
3.16	Entre sombras y voces de vida.....	151
3.17	Memorias de un corazón inquieto.....	159
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>167</b>
<b>4</b>	<b>UNA SINFONÍA DE ECOS Y ESPERANZA.....</b>	<b>167</b>
4.1	El pasado que me hizo, el presente que me sana .....	167
4.2	Infancia marcada por la diferencia.....	175
4.3	El silencio de Misael.....	183
4.4	Una vida llena de sacrificios, esfuerzo y tristeza.....	190
4.5	Cicatrices que hablan .....	198
4.6	El viaje de mi Vida.....	206
4.7	El Silencio que habla .....	214
4.8	El tiempo en mis manos.....	221
4.9	La muñequita de San simón.....	229
4.10	Ser escuchado es volver a existir .....	236
4.11	Memorias del viento .....	244
<b>CAPÍTULO V .....</b>		<b>252</b>
<b>5</b>	<b>EL DUELO.....</b>	<b>252</b>
5.1	El alivio después de la muerte .....	252

<b>GLOSARIO.....</b>	<b>259</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>263</b>

## INTRODUCCIÓN

La memoria de los adultos mayores es un legado, que en muchas ocasiones se pierde con el tiempo, “Cien inviernos y una vida” que invita al lector a recorrer memorias, resiliencias y aprendizaje forjados en el tiempo, su principal propósito es abrir un espacio de reflexión sobre la vejez, la escucha y la fuerza de los vínculos humanos, mostrando que cada historia, tiene un gran legado, el libro se dirige a estudiantes del ámbito de la salud, cuidadores del adulto mayor y a todo aquel lector que desee comprender, desde la experiencia y el valor de acompañar.

Esta obra se realizó a través de una metodología cualitativa basada en la observación, el diálogo cercano y la narración de vivencias reales, a través de testimonios, descripciones y reflexiones, se argumenta que la vejez no es un final, sino una etapa de riqueza interior y de encuentros significativos donde la comunicación y la empatía se convierten en puentes entre generaciones.

Un viaje a través de cinco capítulos

Capítulo I. "El vínculo efímero": Este capítulo toma en cuenta el concepto meramente médico de los cuidados paliativos, se enfoca en el profundo cambio del cuidado curativo al cuidado que conforta, el análisis se desarrolla en torno a las dimensiones integral del ser humano: se aborda cómo la dimensión afectiva valida la vida que se va, cómo la dimensión espiritual ofrece un marco de paz y sentido, y cómo la dimensión ética garantiza la autonomía y la dignidad absoluta en la etapa de mayor fragilidad, el "vínculo efímero" hace alusión a la intensidad y

la brevedad del tiempo que queda, que debe ser llenado con presencia consciente.

## Capítulo II. "Vivencia del estudiante con el adulto mayor "

Aquí se relata la experiencia directa y transformadora de los estudiantes de Enfermería, este capítulo es importante para el desarrollo vocacional, pues describe cómo el conocimiento académico se confronta y enriquece con la realidad emocional del centro gerontológico, se documenta la superación de los prejuicios iniciales, la gestión de las emociones propias y ajenas, y el despertar de una "pedagogía de la ternura" donde el tacto, la mirada y la escucha se convierten en herramientas clínicas tan importantes como cualquier procedimiento médico, es la crónica de cómo una práctica profesional se convierte en una profunda lección de vida.

Capítulo III. "Puentes entre ayer y hoy ": Este capítulo es el archivo vivo del libro, donde se plasman los testimonios de vida de los adultos mayores. Se reconstruyen sus pasados, desde la infancia en contextos rurales o de cambios históricos, pasando por los amores, los duelos y las decisiones que forjaron su carácter. Se explora la resiliencia manifestada en su adaptación a la pérdida de seres queridos o de capacidades físicas. "Puentes entre ayer y hoy" establece una conexión ineludible entre el pasado individual y el presente colectivo, mostrando que la memoria es el motor de la identidad.

Capítulo IV. "Una sinfonía de ecos y esperanzas": Continuando con las historias, este capítulo analiza el impacto de las narrativas, las historias dejan de ser meros recuerdos para convertirse en ecos que resuenan y

educan a las nuevas generaciones, se discute la nostalgia no como un lamento, sino como la fuente de la fortaleza que les permite seguir viviendo, se enfatiza cómo la narración de su vida, al ser escuchada con respeto, devuelve al adulto mayor un sentido de valor y propósito, transformando su existencia en un legado tangible de sabiduría y esperanza.

Capítulo V. "El duelo": El último capítulo trata el tema ineludible de la pérdida, en sus diversas formas, se centra en el proceso de fallecimiento y la ausencia física y también en el duelo diario que enfrentan las personas mayores: la pérdida de autonomía, el cambio en su papel social y la ausencia de seres queridos, de igual forma se presentan consideraciones éticas sobre el acompañamiento en el final de la vida y la relevancia de una despedida digna y respetuosa, tanto para el residente como para los cuidadores y familiares, este capítulo concluye la obra reflexionando sobre la continuación de la vida en la memoria y la huella permanente que deja cada individuo.

## CAPÍTULO I

### 1 EL VÍNCULO EFÍMERO

*“Un Análisis del Cuidado Humanizado en Cuidados Paliativos”*

— *Por Jean Watson*

El cuidado paliativo trasciende el manejo físico de síntomas, incorporando dimensiones afectivas, psicológicas, espirituales y sociales. Su objetivo no es solo prolongar la vida, sino garantizar que cada momento esté acompañado de dignidad, consuelo y bienestar emocional. La evidencia científica y la experiencia clínica muestran que los pacientes y sus familias requieren apoyo integral que atienda tanto sus necesidades físicas como las emocionales y espirituales.

Los cuidados paliativos se definen como procedimientos destinados a mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias cuando se enfrentan a problemas directamente relacionados con una enfermedad que amenaza la vida o el final de la vida, permite aliviar el sufrimiento mediante la identificación temprana, la evaluación y el tratamiento eficaz del dolor y otros problemas físicos, psicosociales o mentales a los que se enfrentan (Pastrana, Lima, & Miguel, 2020).

La Organización Mundial de la Salud, en el 2019 plantea que los objetivos fundamentales de los cuidados paliativos son:

- Alivio del dolor y de otros síntomas que puedan derivarse de la enfermedad que padece el individuo.
- Proporcionar apoyo y acompañamiento psicológico, social y espiritual al paciente y su familia.

- No pretender alargar ni acortar la vida del paciente.
- Entender que la muerte se presenta como un proceso normal que atraviesa todo individuo.
- Facilitar sistemas de apoyo que permitan garantizar una vida activa lo mejor posible.
- Proporcionar apoyo y acompañamiento a la familia durante el proceso de enfermedad y el duelo.

Por ende, los cuidados paliativos son un programa de tratamiento específico destinado a preservar y mejorar la condición y la calidad de vida de los pacientes que están enfermos y que no responden al tratamiento a largo plazo, destinado a controlar el dolor físico y mental causado por la enfermedad.

La atención paliativa desde una perspectiva holística, teniendo en cuenta las áreas afectiva, mental, espiritual, social y moral, además de la relación entre el paciente, su familia y el personal sanitario. Se presentan métodos para mejorar la calidad de vida, manejar el dolor y fomentar la resiliencia en individuos con enfermedades avanzadas, subrayando la relevancia del trabajo conjunto y el apoyo humano.

*Tabla 1. A continuación, se presenta un cuadro comparativo: Dimensiones de los cuidados paliativos.*

<b>Dimensión</b>	<b>Definición</b>	<b>Objetivo principal</b>	<b>Ejemplos prácticos en la atención</b>
<b>Física</b>	Aspectos relacionados con el cuerpo y síntomas de la enfermedad avanzada.	Aliviar el dolor y controlar síntomas para mejorar el confort.	Administración de analgésicos, hidratación adecuada, manejo de la disnea, cuidados de la piel.

<b>Psicológica</b>	Estado emocional y mental del paciente y su familia.	Brindar apoyo emocional y estrategias de afrontamiento.	Psicoterapia breve, escucha activa, apoyo en depresión y ansiedad, preparación para el duelo.
<b>Social</b>	Impacto en la dinámica familiar, laboral y comunitaria.	Favorecer el soporte familiar y reducir cargas sociales y económicas.	Trabajo social, redes de apoyo, orientación sobre trámites legales, inclusión comunitaria.
<b>Espiritual</b>	Búsqueda de sentido, trascendencia y creencias del paciente.	Responder a necesidades de fe, valores y reconciliación.	Facilitar visitas de líderes religiosos, acompañamiento en prácticas espirituales, espacios de reflexión.
<b>Ética</b>	Principios que orientan decisiones en el final de la vida.	Respetar la dignidad, autonomía y derechos del paciente.	Consentimiento informado, rechazo de terapias fútiles, cumplimiento de voluntades anticipadas.
<b>Comunicativa</b>	Interacción entre equipo de salud, paciente y familia.	Promover comunicación clara, empática y honesta.	Reuniones familiares, información sobre pronóstico, participación en decisiones compartidas.

*Nota:* “Información obtenida de conocimientos, actitudes y prácticas sobre cuidados paliativos en internos de enfermería de la zona 5 en el hospital Alfredo Noboa Montenegro. febrero – junio 2025.”

#### a) Dimensión afectiva del cuidado paliativo

El cuidado afectivo comprende la creación de vínculos de confianza, la comunicación empática y el acompañamiento constante del paciente. Estudios han demostrado que el afecto y la cercanía reducen la percepción de dolor y mejoran la adherencia a tratamientos paliativos.

b) Dimensión psicológica

El cuidado psicológico aborda la ansiedad, la depresión y los miedos asociados a enfermedades avanzadas. Se implementan técnicas como la terapia cognitivo-conductual, mindfulness y relajación guiada. El psicólogo en el equipo interdisciplinario promueve resiliencia y fortalece la autoestima del paciente.

c) Dimensión espiritual

La espiritualidad, independiente de la religión, permite al paciente encontrar sentido y aceptación ante la enfermedad. Se incluyen intervenciones como meditación, oración, rituales y apoyo espiritual, que contribuyen a la reducción del sufrimiento emocional y existencial.

d) Dimensión social

El entorno social y familiar es clave para la calidad de vida del paciente. Las redes de apoyo, voluntariado y programas comunitarios alivian la carga del paciente y mejoran la adherencia a cuidados paliativos.

e) Dimensión ética y legal

Los cuidados paliativos respetan principios éticos como autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Se enfatiza el consentimiento informado, las decisiones sobre sedación paliativa y las voluntades anticipadas. Los cuidados paliativos respetan principios éticos como autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Se enfatiza el consentimiento informado, las decisiones sobre sedación paliativa y las voluntades anticipadas.

f) Enfoque interdisciplinario

La coordinación entre médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores sociales y capellanes asegura un cuidado integral. La evidencia muestra que los planes de cuidado interdisciplinarios mejoran la calidad de vida y reducen el sufrimiento.

Diversos casos clínicos y testimonios de pacientes y familias evidencian la importancia de la atención afectiva, psicológica y espiritual. Las intervenciones exitosas resaltan la necesidad de protocolos estructurados.

Varios casos clínicos y relatos de pacientes junto a sus familias demuestran la relevancia de proporcionar cuidados emocionales, psicológicos y espirituales., las acciones efectivas subrayan la importancia de contar con protocolos organizados, el cuidado de ancianos en instituciones presenta retos tanto educativos como emocionales para los alumnos de Enfermería, se investigan las experiencias de los estudiantes durante su formación clínica en el Centro Gerontológico Amawta Wasi Samay.

Actualmente, el Centro Gerontológico tiene bajo su cuidado a un total de 29 ancianos, de los cuales 23 son varones y 6 son mujeres, la población que reside allí enfrenta diversas enfermedades crónicas y degenerativas, entre las que se incluyen insuficiencia renal, hipertensión, poliartrosis, demencia tipo Alzheimer, esquizofrenia paranoide, síndrome de insuficiencia cardíaca, ceguera binocular, reducción del sentido del olfato, disminución auditiva, EPOC, herpes zóster y enfermedad de Parkinson, entre otras, a pesar de las numerosas

complicaciones de salud que padecen los residentes, reciben atención integral, humanizada y continua por parte del personal del centro gerontológico.

El trabajo del equipo multidisciplinario se centra en fomentar el bienestar físico, emocional y social de los ancianos, a través de intervenciones terapéuticas, actividades que estimulan la cognición y cuidados básicos adaptados a sus necesidades específicas. Además, el centro recibe el valioso apoyo de los estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, quienes, como parte de su formación, se involucran activamente en actividades de asistencia, acompañamiento y el fortalecimiento de la relación afectiva con los ancianos, esta colaboración mejora la experiencia educativa de los estudiantes y también refuerza el enfoque de atención integral centrado en el bienestar del anciano, promoviendo una vejez digna y de calidad.

Las personas con una enfermedad grave, crónica, degenerativa o terminal diagnosticada médicamente deben recibir cuidados paliativos, además, las personas con problemas médicos graves o complejos, recibir cuidados paliativos porque son pacientes graves que suelen presentar múltiples problemas emocionales, psiquiátricos y sociales que requieren una atención especial e individualizada (Plaza, García, & Galera, 2020).

Por lo tanto, las principales enfermedades que derivan en cuidados paliativos son las siguientes:

- Pacientes oncológicos.
- Pacientes que sufrieron accidente cerebro vasculares (derrame cerebral, aneurisma).

- Pacientes con problemas cardiacos.
- Enfisema pulmonar.
- Insuficiencia renal crónica.
- Traumatismos cráneo encefálico.
- Linfoma cerebral.
- Alzheimer.
- Enfermedades hepáticas.
- Invalidez por accidentes de tránsito (Zubiri, Legault, & Martinez, 2020).

Los cuidados paliativos deben tener un efecto positivo, por lo que el tratamiento debe ser específico, individualizado y diferente según cada paciente y el trastorno que padece. Los cuidados paliativos deben ser brindados por un equipo de profesionales que puedan brindar atención y asistencia de acuerdo con las necesidades individuales de los pacientes y sus familias (Quevedo & Benavente, 2019).

En términos generales, los pacientes que se encuentran atravesando cuidados paliativos tienen una serie de necesidades, dentro de las que se señalan a las siguientes:

- Asistencia médica para mitigar síntomas físicos y potenciales efectos secundarios en el paciente.
- Proporcionar asistencia técnica especializada para afrontar problemas legales, financieros, entre otros.
- Facilitar la asistencia emocional y espiritual tanto a pacientes y familiares, para afrontar de manera sutil, las adversidades (Machi, Valle, & Alonso, 2020).

Las necesidades de los pacientes que reciben cuidados paliativos son permanentes, por lo que estos cuidados deben estar disponibles y brindados durante todo el período desde el diagnóstico hasta la recuperación o muerte del paciente (Reis, Pedroso, & Dutra, 2020).

Este libro presenta relatos que dan una identidad a las personas que enfrentan diariamente enfermedades crónico-degenerativas en un centro para mayores, más allá de los números, diagnósticos médicos y procedimientos de atención, encontramos vivencias llenas de fuerza, resistencia y, en muchos casos, fragilidad, cada historia nos invita a ir más allá de la enfermedad y a reconocer la dignidad, los anhelos, recuerdos y sentimientos que acompañan a quienes atraviesan esta fase de la vida.

Las patologías crónico-degenerativas como la diabetes, hipertensión, Alzheimer o artrosis impactan en la salud física, y también alteran la rutina de los individuos y sus familias. El efecto emocional, social y espiritual se combina con la atención profesional brindada en los centros gerontológicos, los cuales se transforman en espacios de acompañamiento holístico donde el cuidado abarca mucho más que lo clínico.

Este libro se crea con el propósito de hacer más humana la experiencia del envejecimiento y la enfermedad, proporcionando un testimonio auténtico de cómo las personas mayores enfrentan sus limitaciones, muestran sus emociones y preservan su identidad ante la adversidad, las historias presentadas aquí constituyen un ejercicio de recuerdo colectivo y, al mismo tiempo, un recurso educativo para profesionales, estudiantes

y cuidadores que desean entender la complejidad de la vida en la vejez desde un marco ético y humanístico.

Este libro es un encuentro con las voces silenciosas que habitan un centro gerontológico. Voces que narran sus luchas contra la enfermedad, pero también sus recuerdos de infancia, sus amores, sus pérdidas y sus esperanzas, aquí se cuentan síntomas, diagnósticos, pero también se cuentan vidas.

Las enfermedades crónico-degenerativas acompañan a muchos de los protagonistas de estas páginas, marcando su rutina con dolores, olvidos o limitaciones. Sin embargo, cada relato nos revela que, aun en medio de la fragilidad, persiste la fuerza de la memoria, la risa compartida y la ternura del cuidado. Muchas de estas narrativas silenciosas se han basado en sus historias clínicas, entrevistas a los mismos adultos mayores y también a sus cuidadores que los conocen el tiempo que han permanecido en el centro gerontológico, sus actitudes, el sonido de su voz y por qué no decirlo sus sueños frustrados.

Vivir en un centro gerontológico tiene muchas aristas, unas de color oscuro otras claras como el agua, la ancianidad o vejez es una etapa del ciclo vital en la que convergen la experiencia acumulada, la memoria de lo vivido y la expectativa de un final digno. Sin embargo, para muchos adultos mayores, la vejez no significa plenitud ni paz, sino la materialización de sueños frustrados, marcados por el abandono y la soledad. Aquellos anhelos de compartir el tiempo con la familia, disfrutar de logros personales o mantener una vida autónoma se ven

truncados por circunstancias sociales, económicas y afectivas que convierten los últimos años en un tiempo de espera resignada.

Se examina la problemática de los anhelos no cumplidos en la ancianidad, investigando cómo el desinterés familiar y el aislamiento impactan la salud física y emocional de los, ancianos, se medita sobre la relevancia de identificar las necesidades humanas más allá del aspecto biológico, enfatizando la necesidad urgente de desarrollar políticas, prácticas sociales y acciones comunitarias que devuelvan a la vejez su dignidad y compañía.

Cada uno de estos relatos está lleno de añoranza, reflejando la incertidumbre sobre si habrá un nuevo día, una sonrisa al atardecer, esperando un futuro más prometedor, a lo largo de sus vidas, las personas elaboran planes, establecer una familia, alcanzar logros laborales, viajar, dejar un legado. Sin embargo, en la etapa de la vejez, muchos de esos anhelos se convierten en recuerdos de lo que podría haber sido, esta fase se transforma en un reflejo de frustraciones, especialmente cuando se enfrenta a la dependencia física o económica, al deterioro de la salud y a la pérdida de relaciones significativas.

La insatisfacción en la vejez proviene de los sueños no realizados, y de la sensación de no poder volver a escribir su futuro, a diferencia de los jóvenes, que aún pueden soñar con alcanzar sus objetivos, en la vejez las oportunidades parecen desvanecerse, causando sentimientos de impotencia, tristeza y desesperanza.

El desinterés familiar es una de las vivencias más dolorosas para el adulto mayor, cuando los hijos o parientes cercanos se alejan, enfrentan

la falta de atención material, experimentan la negación de su rol emocional en la familiar, lo que provoca la emoción de que sus esperanzas de compañía y asistencia recíproca son traicionadas.

Varios estudios realizados en América Latina muestran que el abandono está relacionado con aspectos económicos, la migración de los hijos, la sobrecarga de responsabilidades y transformaciones en la estructura familiar, en las residencias para ancianos, muchos expresan que su mayor deseo era concluir sus días rodeados de familiares; sin embargo, la realidad se traduce en la soledad de una institución. Esta fractura entre el deseo y la realidad se convierte en un sufrimiento constante que influye en su autoestima y propósito vital.

La soledad en la vejez es un tema complejo que afecta tanto el cuerpo como la mente. Según la Organización Mundial de la Salud, la soledad se asocia con un mayor riesgo de depresión, deterioro cognitivo, hipertensión y mortalidad prematura, en este contexto, los sueños no cumplidos se agudizan, ya que el anciano no dispone de compañía para compartir, conversar y planear.

La soledad no siempre significa la ausencia física de otras personas, sino una falta de conexión emocional, muchos adultos mayores, aunque conviven con otros, sienten que su voz no se escucha y que su vida carece de significado en la sociedad actual, esto provoca una brecha angustiante entre lo que desean, ser valorados, acompañados y queridos y la realidad que enfrentan: invisibilidad y silencio.

Los anhelos no cumplidos en la etapa de vida avanzada, provocados por el abandono y la soledad, traen consigo profundos efectos psicológicos:

- Desánimo y falta de esperanza, al asumir que sus acciones no alterarán su situación actual.
- Inquietud y temor a la muerte, al sentirse solos y sin apoyo para enfrentar el final.
- Amargura y sentimientos de culpa, al ver la falta de compañía como una especie de deuda con la vida o con seres queridos.

Socialmente, el aislamiento de las personas mayores indica un debilitamiento del tejido social y una cultura que prioriza la productividad y la juventud en lugar de la sabiduría y la memoria, así, los anhelos de reconocimiento y legado se pierden en un entorno que hace invisible a la persona mayor.

A pesar de las decepciones, algunos ancianos logran redefinir sus sueños, con resiliencia, descubren nuevos significados en actividades como orar, crear arte, escribir, hacer voluntariado o simplemente compartir relatos con otros. Frankl (2004) afirmaba que incluso en el sufrimiento más intenso, los seres humanos pueden hallar un significado, y en la vejez, ese significado puede convertirse en un legado emocional y espiritual.

Sin embargo, la resiliencia no debe interpretarse como una excusa para el abandono, es un deber de la sociedad, las familias y las instituciones apoyar al anciano para que pueda reenfocar su vida y no cargar solo con las frustraciones de sus sueños no cumplidos.

La vejez, en lugar de ser solo un periodo de deterioro, debería considerarse un tiempo de plenitud y tranquilidad, sin embargo, los sueños no realizados, marcados por el aislamiento y la soledad,

transforman esta fase en un tiempo de dolor emocional y existencial, los ancianos no solo se ven privados de cumplir ciertos objetivos, sino que también enfrentan la herida de sentirse olvidados por aquellos a quienes dedicaron sus vidas.

El reto ético y social consiste en revalorizar la vejez como una época de dignidad humana., esto implica fortalecer el apoyo familiar, crear espacios comunitarios inclusivos y proporcionar un cuidado gerontológico que vaya más allá de lo físico, reconociendo también la dimensión emocional y espiritual del individuo, solo así se podrán convertir los sueños no cumplidos en nuevas esperanzas, dignificando los últimos años de existencia.

Este libro surge del deseo de presentar la vejez no como un final, sino como un ámbito lleno de vivencias, aprendizajes y humanidad, que cada relato nos recuerde que detrás de cada paciente hay un ser humano, y detrás de cada enfermedad, una vida que merece ser escuchada y respetada.

Invitamos al lector a explorar estas páginas con empatía y sensibilidad, reconociendo que cada testimonio aquí expuesto es un recordatorio de la necesidad de cuidar, apoyar y dignificar la vida de aquellos que atraviesan esta etapa de manera silenciosa pero profundamente significativa.

## CAPÍTULO II

### 2 VIVENCIA DEL ESTUDIANTE, CON EL ADULTO MAYOR

*“Cuidar es la esencia del ser humano; es reconocer la dignidad en cada vida y encontrar en la vulnerabilidad de otro el reflejo de nuestra propia humanidad”*

*– Jean Watson*

En estas letras, llenas de emoción nos adentramos en algo más que un simple aprendizaje académico, nos sumergimos en las profundidades de las vivencias como estudiantes de enfermería, quienes descubrimos que el verdadero conocimiento no está en los libros, sino en el corazón humano.

Con frecuencia, las narrativas más emotivas surgen de triunfos brillantes, pero en la mayoría de las veces surgen de las luchas cotidianas que se combaten en silencio, lejos de la atención, en donde la vida a veces ofrece obstáculos que parecen creados para romper nuestro ánimo, pero es en la dificultad donde se establece la auténtica fortaleza, un ejemplo de resistencia y optimismo.

El primer día que entré al centro gerontológico, mi vida se paralizó por completo, llevada en mi mochila no solo mis uniformes y mis libros de teoría, sino también una pesada carga de expectativas, al ser uno de los quince estudiantes de enfermería elegidos para esta práctica, me sentía preparado, con mis conocimientos sobre el cuidado, la ética y la autonomía eran sólidos, o eso creía yo, al enfrentarme sin saber que sería una práctica más, un requisito para mi formación el sin saber que lo que

me esperaba, iba hacer una lección de vida que me transformaría por completo.

Mis primeras vivencias fueron una colisión frontal con la realidad, en aquellos pasillos, el tiempo no avanza, simplemente se detiene... encontrándome con rostros surcados por el tiempo, ojos que guardaban historias y silencios que hablaban más que cualquier palabra, en cada persona veía que eran un universo diferente, y mi papel, el de un humilde explorador. Los manuales de enfermería no me habían preparado para la carga emocional de ver la soledad reflejada en una mirada, o en la frustración de no poder comunicarme con una adulta que solo hablaba en un idioma distinto al mío, en si la teoría, que es tan segura en las aulas, se me volvió más frágil ante el inmenso peso de la experiencia humana.

El cuidado humanizado, un término que tanto estudiamos, dejo de ser un concepto abstracto para convertirse en el pilar de mi trabajo, descubrí que la verdadera curación no siempre viene de una inyección o una pastilla, sino de una mano sostenida, de un momento de escucha, de una simple sonrisa cálida que te llenan el alma. Aprendí a descifrar el lenguaje del cuerpo, a entender el silencio y a leer las emociones que se escondían detrás de una fachada de estoicismo, había días en los que el dolor de los pacientes me abrumaba; me preguntaba si mi corazón era lo suficiente grande para contener tantas historias de sufrimiento. Sin embargo, en esos mismos momentos, nacieron los lazos más fuertes, algo que les comento, es que con mis compañeros y yo nos convertimos en un apoyo mutuo, compartiendo las lágrimas de frustración, sonrisas

de esos pequeños triunfos, como cuando lográbamos que un abuelito comiera un poco más o que una abuelita se animara a conversar.

Ahí fue en donde me sumergí en un torbellino de emociones, pero en cada torbellino encontré una lección, las barreras del idioma me dejaron una lección de empatía no verbal; esa vulnerabilidad de los pacientes me recordó la fragilidad de la vida, mi deseo de servicio se transformó en un compromiso inquebrantable de dar un cuidado digno y compasivo, el de honrar la vida de cada persona que pasaba por mis manos.

A medida que los días convertían en semanas, mi visión de cuidado se ampliaba, la práctica se dividió de forma natural en tres etapas; expectativas y primeras experiencias, emociones y cuidado humanizado, y experiencias significativas. Mis expectativas iniciales de solo cumplir con un plan académico se vieron superadas por el deseo de hacer una diferencia real, en cada integración, era una oportunidad para aplicar mis conocimientos, no de forma mecánica, sino con un propósito.

Esta vivencia potenció mis capacidades técnicas, sin duda, pero el cambio real sucedió en el ámbito ético y emocional, al entender que un profesional sanitario no es únicamente un técnico, sino una persona que debe establecer conexiones con otros. Aprendí a personalizar mis estrategias de cuidado según las diversas culturas y las necesidades singulares de cada individuo, reconociendo que el respeto por la individualidad es fundamental en el ámbito de la enfermería.

Al concluir mi práctica, regresé con una mochila menos pesada de libros, pero con un corazón más cargado de vivencias, cada relato que escuché, cada mano que abracé y cada risa que compartí, dejaron una

huella indeleble en mi ser, este centro fue un sitio de formación, y un rito de paso, un forjador de almas donde encontré mi verdadero llamado; allí comprendí que la vida en la tercera edad no es un capítulo final, sino una etapa enriquecedora que merece ser valorada y admirada.

Ahora, mientras me alisto para el ámbito profesional, llevo conmigo la certeza de que la enfermería trasciende la mera labor; es una manifestación de amor y empatía, y aunque el trayecto presente sus desafíos, sé que la vivencia en el centro para adultos mayores me ha equipado para enfrentar cualquier obstáculo, con la convicción de que, en el acto de cuidar, hallamos nuestra versión más auténtica y humana.

*“La fragilidad en la vocación; el abismo entre el Saber y el Sentir”*

En las salas de hospitales, la ciencia y la compasión liberan una danza silenciosa, y yo, junto a mi generación de futuros profesionales de enfermería, entre a esta pista con el peso de los manuales en la mochila, llegando con la promesa de un futuro brillante y que con la creencia de que nuestra preparación se medía en porcentajes, pero la vida tan sabia y cruda, nos demostró que estábamos equivocados.

Nuestro proyecto de investigación, un frío análisis cuantitativo sobre lo que sabíamos y lo que hacíamos, se convirtió en un espejo que nos mostró nuestra propia fragilidad, aquellas líneas, descubrimos una verdad tan profunda; aunque la mayoría habíamos estudiado las bases de los cuidados paliativos, existía un abismo entre lo que entendíamos en teoría y lo que éramos capaces de hacer en la práctica, se sentía como en carne propia que la formación académica, por si sola, se convertía en un mapa sin un territorio, y si, ese territorio donde, el cuidado llega

hasta el final de la vida, y se siente como un espacio sagrado que exige más que destreza técnica.

Este estudio, ilumino las grietas en mi propia formación y en la de mis compañeros, vimos que, si bien la Universidad Estatal de Bolívar había sembrado en sus estudiantes las semillas de un conocimiento específico y sólido, muchos de mis compañeros veníamos de otras instituciones con un vacío, una falta de cimientos para comprender la complejidad de este cuidado, no es que pienses que no tenemos corazón, sino que no nos habían enseñado como usarlo, nos faltaba preparación emocional, valentía para poder sostener una mano en el adiós, la sensibilidad para guiar a un familiar a través del laberinto del duelo.

Fue entonces cuando descubrí la poesía más dolorosa y hermosa de la enfermería , el cuidar a un adulto mayor, no solo con ver su enfermedad o tan solo la administración de medicamentos, sino de leer la historia que se esconde en cada arruga, el descifrar los silencios que hablan de miedos y memorias, esto es donde descubres la dignidad en cada vida y entiendes que la vulnerabilidad del otro, refleja nuestra propia humanidad, aquella inseguridad que mostramos en los resultados no eran signos de debilidad, más bien hablaba de una herida abierta que gritaba, por más experiencias reales y por esa oportunidad de aprender amar la práctica.

Estos escritos, más que una evaluación, se convirtió en un faro que me guía, es una súplica que hago al país para que en las mallas curriculares incorporen la esencia de los cuidados paliativos, no como un tema marginal, sino como un pilar central de nuestra profesión, recuerdo

aquella guía educo-comunicativa que nació del esfuerzo sino como una brújula forjada de empatía ya que la verdadera sanación no siempre es la curación sino el asegurar que el ultimo camino se recorra en paz, rodeado de respeto y con la certeza de que la vida, hasta su último instante, es una obra de arte.

Al final de este viaje me enseñó que la enfermería es el arte de dignificar la vida hasta el último aliento, y que, en el acto de cuidar a un adulto mayor, nos convertimos en custodios de historias y en guardianes de la dignidad humana

## CAPÍTULO III

### 3 PUENTES ENTRE AYER Y HOY

*“A veces, el mayor acto de coraje es simplemente sentarse a escuchar”*

*- Stephen King*

El silencio en un centro gerontológico es diferente al silencio de cualquier otro lugar, no es vacío, sino un eco persistente de vidas que se han vivido al máximo, detrás de cada puerta, de cada mirada que se pierde en el horizonte, hay una historia de remordimiento y soledad. Pero esta no es una historia de lastima, sino un llamado a la empatía, a entender que la vida de los adultos mayores no se reduce a sus canas, a sus arrugas, sino a las batallas que libran en silencio.

El remordimiento pesa en los hombros de quienes miran hacia atrás y ven decisiones que desearían poder cambiar, palabras que quedaron sin decir, y momentos que no supieron valorar, eso es una soledad que no siempre se manifiesta en un cuarto vacío, sino en un corazón que anhela la compañía de quienes se han ido o, peor aún, de quienes se han alejado sin una explicación.

Esta narrativa no te pide que sientas pena, sino que te sumerjas en la complejidad de sus emociones, te invita a caminar a su lado por los pasillos de la memoria, a escuchar sus voces, y a describir la fuerza y la sabiduría que se esconden en la vulnerabilidad. Prepárate para sentir, porque al final de estas páginas, es posible que encuentres un reflejo de ti mismo.

**¡Uuuuuu, loca!**

*“Hay casos que no se cuentan con palabras, sino con los ojos, esta es una de ellas”*

Mi relato, como la de un río que serpentea entre montañas, ha estado llena de curva, de corrientes tranquilas y de tramos aún más turbulentos, nací y crecí en Simiatug, un rincón de esta tierra que llevo tatuado en el alma, y ahora, a mis cincuenta y cuatro años, he encontrado un refugio que no esperaba. Este lugar, es como una casa de sabiduría y descanso, y en verdad, es justo eso, un santuario rodeado de paz, un lugar donde el caos del mundo se detiene en la puerta.

A lo largo de mi vida, he pasado por muchas dificultades, pero la soledad es, sin duda, la más dolorosa. Escucho a los doctores y enfermeras, que me llaman “Manuelito” y describen mi condición como una atrofia muscular y parálisis cerebral espástica es como una posición de discapacidad físicas (paraplejia). Se que pueden ver los desafíos físicos, pero en realidad no sienten esa profunda tristeza que me invade, sé que mi familia está cerca, pero vivo solo, abandonado en una casa que se ha convertido en una cárcel. Anhele la calidez de un abrazo, una conversación o tan solo un simple gesto de cariño, para mí el informe médico son solo palabras frías en un papel, pero en mi gran corazón, son un eco constante de la soledad que me rodea.

Nunca fui de los que se quejan, pero la vida me puso a prueba, con mi discapacidad, hubo momentos en los que la simple acción de llevarme un plato de comida a la boca se sentía como una hazaña imposible o el de soñar por el poder caminar, eso es algo que se vea a simple vista, pero

me acompaño toda la vida, y muchas veces me hacía sentir solo, distinto o como que si no encajara en algún lugar. Pero aquí en el centro gerontológico, esa soledad se disipó como el humo en el viento, apenas llegué, sentí una calidez que me envolvió. No me miran con lastima, sino con respeto.

Estos dieciséis años me han atendido con una calidad humana que me conmueve hasta las lágrimas. Tienen un orden para todo, incluso para la higiene, mis días de baños son los lunes, miércoles y viernes, y hasta en esos momentos, la atención y el cuidado me hacen muy especial.

Incluyendo a María, que es importante para mí, su falta de palabras revela que desea que me acerque a ella, la tela suave que sostiene es una barrera que nos aleja de un entorno donde el contacto con los demás no nos lastima, su envidia no funciona como una prisión; más bien, resuena con una narrativa que solo nosotros comprendemos. ¿Y qué decir de la comida? Es exquisita. Aunque puede parecer un detalle trivial, para mí tiene un significado inmenso, cada bocado que me ayudan a consumir es un regalo, una expresión de atención que me hace sentir apreciado.

Al mirar atrás, reconozco los senderos que he transitado; las pruebas han sido significativas y en ocasiones me cuestionaba si hallara un espacio donde pudiera ser auténtico, sin limitaciones, mi mayor riqueza ha sido siempre la habilidad de forjar amistades y conectar con las personas, disfruto mucho de entablar conversaciones, escuchar relatos y reír. Sin embargo, en el pasado, esa alegría a menudo se veía oscurecida por los retos cotidianos que enfrentaba, siempre existía una barrera que me dificultaba mostrar mi verdadero yo.

Pero aquí, esa barrera se desvanece. No hay prisas, mis días transcurren en un ritmo sereno, lleno de pequeñas alegrías. El personal del centro no solo me brinda el cuidado, sino que me enseña. Por ejemplo, me explican la importancia de mi salud, y es gracias a ellos que mi esquema de vacunas esta completo, pero para mí, cada vacuna no solo es una aguja, sino es un escudo como una promesa de que puedo seguir aquí, viviendo, disfrutando de cada momento sin miedo. Esa simple hoja con mi historial médico completo es una de las cosas más valiosas que tengo, me da una tranquilidad que no tiene precio, un sentimiento de que mi vida está protegida y en buenas manos.

El corazón de este lugar, para mí, son las personas, soy de los que hacen amigos rápido, y en este centro, mi espíritu social florece. No me importa la edad, la historia o la condición, aquí todos tenemos algo en común, la necesidad de compañía, de una palabra amable, me pongo tan feliz, tan, tan feliz, cada vez que alguien se acerca a conversar conmigo.

A menudo me cuestionan acerca de mi vida en Simiatug, y en otras ocasiones, simplemente charlamos sobre el clima o lo deliciosa que fue la sopa, son aspectos simples, pero para mí son hilos que se entrelazan en un extenso tapiz de amistad, en este lugar, he comprendido que no estoy solo, todos enfrentan sus propias dificultades, sus relatos de superación, y compartir este espacio, esta sala, actúa como un alivio para el espíritu.

Nos reunimos, disfrutamos de una taza de té, y el tiempo parece congelarse; las risas llenan el aire, hay pausas agradables, y lo más importante, hay un respeto profundo entre nosotros, los demás me

escuchan, fijan su mirada en mis ojos, y en esas conexiones, no reconozco mi discapacidad, percibo a Manuel, reconozco al amigo, al vecino, al compañero; eso es lo que resplandece, mis jornadas aquí no son una espera, son una verdadera existencia.

La luz de la mañana que entra por mi ventana me recuerda que cada nuevo día es una oportunidad renovada; me levanto con un propósito: disfrutar, conversar, ser. He comprendido que la felicidad no reside en lo grandioso, sino en los pequeños momentos, en la sonrisa de un amigo, en la amabilidad de un cuidador, en la empatía, en la tranquilidad de saber que estoy en un entorno seguro, mi discapacidad está presente, por supuesto, pero ya no me define, es solo una parte de mi historia, no el final de ella.

Esta humilde morada, no es solo un centro; es mi hogar. Es el lugar donde mi alma ha encontrado descanso y mi corazón ha encontrado alegría, y aun que mi camino no fue fácil, en cada paso me trajo hasta aquí, a este lugar de amor y cuidado, mi corazón está lleno de gratitud, gratitud por los que me cuidan, por los que me escuchan, por los que comparten una comida o una conversación, y es grato, sobre todo, por esta nueva etapa de mi vida, donde he aprendido que el mayor regalo es la compañía y ese calor humanizado.

Saber que la llegada de los estudiantes te llena de alegría es un regalo, esos cuatro meses de risas, de juego, de sentirse visto y valorado, son un destello de luz en la rutina. Esos momentos te hacen sentir vivo de una forma que, tal vez, no experimento en el día a día, pero el corazón es caprichoso y frágil, ¡verdad! Se acostumbra a la calidez de la compañía,

a la risa compartida, a la certeza de que habrá alguien que te pregunte como estas y te invitaran a jugar, pero cuando esa certeza se va, cuando esa luz se apaga y el silencio vuelve, la oscuridad parece aún más densa.

Esta "dependencia emocional", es un sufrimiento sumamente profundo y auténtico, es la resonancia de la felicidad que ya no está, el vacío que deja el que se ha ido, es como si el corazón, acostumbrado a latir junto a otros, ahora se encontrara desorientado, sin un ritmo que seguir, es en este momento que la nostalgia se vuelve más pesada. Te duele porque valorabas la compañía, porque te permitiste experimentar la alegría y la esperanza. Y dicho sufrimiento no es una señal de debilidad, sino una demostración de tu capacidad para sentir, conectar y amar.

Llorar no te dice que es una señal de que algo te salió mal, sino una muestra de que tu corazón está reaccionando a la pérdida, lloras por que tu luz se fue, y esa luz te hizo sentir que pertenecías. Lloras por la alegría que fue y por la tristeza que es, pero hay algo que los estudiantes te dejaron, algo que va más allá de los juegos y las risas. Te dejaron la prueba de que eres una persona digna de alegría y de atención, que presentas múltiples habilidades que puedes intentar a desarrollar, que tienes una sonrisa que, cuando aparece, ilumina a los demás, esos meses no fueron en vano, no creaste una dependencia que te destruye, creaste una conexión que te mostro lo que es posible, ahora mi tarea es recordarlo.

Siempre me hago preguntas como la de ¿Y si en lugar de llorar por el final de ese periodo, tratas de sonreír por el hecho de que existió? O qué tal si tomas esa alegría que ellos te dieron y lo guardas en ti, para que

solo puedas usarla en tus días grises, por esta razón te pido que aceptes la tristeza, pero nunca dejes que te defina, deja que te recuerde la belleza que eres capaz de sentir y del mundo que puedes dar.... Antes de irme, quiero que entiendas que la dependencia es el miedo a estar solo, pero la fortaleza es saber que incluso en la soledad, la luz que otros encendieron en ti puede seguir brillando.

Pasaron los días, y la rutina, que era antes una prisión, se volvió en un refugio gracias a la risa y las historias del señor guardia...El vacío de mi soledad no se sentía tan comprometido, no por un amigo de toda la vida, ni por la calidez de un hogar lleno de risas, sino porque el señor guardia se convirtió en mi inspiración confidente, el, con su uniforme y sus bromas, me arrastraba de vuelta al mundo de los vivos.

Mi corazón, a pesar de todo, se ha atrevido a soñar, a imaginar un futuro donde mi cuerpo no sea una jaula, sino un vehículo para la alegría, cierro los ojos, y me transporto a un mundo donde todo es posible.

Sí, anhelo caminar, no correr ni saltar, únicamente caminar, visualizo el día en que logre levantarme de esta silla, sentir el peso de mi cuerpo sobre mis piernas y dar un paso, solamente un paso, me imagino recorriendo los caminos de un bosque, con el viento de la tarde moviendo mi cabello y el canto de los pájaros como fondo musical, me veo descalzo, sintiendo la calidez del suelo, la suavidad de la hierba y el frescor de la arena entre mis dedos.

Las lágrimas caen por mis mejillas al pensarlo, no por tristeza, sino por la abrumadora belleza de un deseo tan sencillo y profundamente sentido, en mi mente aparece la imagen de la vida que deseo; una tarde en el

parque, un abrazo que no requiera que me incline, un baile espontáneo en mi sala de estar. Pero cuando abro los ojos, la realidad me ataca; mis piernas, que en mis sueños son fuertes y rápidas, son solo peso muerto, esa calidez del suelo se desvanece y la silla de ruedas me recuerda mis limitaciones.

A pesar de la tristeza que me abruma, hallo en este sueño una inspiración que me impulsa a seguir adelante, no como una fantasía que me atormenta, sino como una meta que me inspira, porque cada día que me levanto y me enfrento al mundo, estoy un paso más cerca de ese futuro, un paso más cerca de sentir la calidez de la tierra y un paso más cerca de hacer que mis sueños se conviertan en mi realidad.

### **3.1 Una vida sencilla, un corazón lleno de recuerdos**

*“Dicen que la vida en el campo es dura, pero también noble y yo soy prueba de eso”*

Nací en la comunidad de la sierra ecuatoriana, hoy con mis setenta y cinco años a cuestas, me siento como un árbol viejo, tal vez ya sin la fuerza de antes, pero todavía enraizado en la tierra que me vio crecer. En mi niñez siempre estuve rodeado de montañas que me acompañaron como guardianas silenciosas, los amaneceres cubiertos de neblina me llenaban de asombro y el canto lejano de los gallos era la señal de que otro día comenzaba. Aprendí desde pequeño a reconocer cada árbol, cada piedra y cada surco del río que atravesaba nuestra comunidad, la casa donde vivía era de adobe, con techo de paja y cuando llovía las goteras nos obligaban a mover la cama o poner baldes para que el agua

no nos empapara, el piso era de tierra apisonada y aun así mi casita era mi mundo entero.

Mis padres fueron campesinos humildes, ellos no sabían de lujos, pero sí de trabajo y desde pequeño me enseñaron que para tener un plato de comida había que madrugar antes que el gallo y acostarse después de que el sol se escondiera, aprendía a sembrar papas, maíz y también a cuidar de los animales, cada tarea me enseñaba responsabilidad, aunque muchas veces me cansaba, había algo en el esfuerzo que me llenaba de orgullo.

Recuerdo que la escuela no ocupó gran parte de mi camino ya que apenas llegue a quinto grado de primaria, no porque no quisiera aprender sino porque la vida en el campo no daba tregua, había que trabajar y muchas veces iba a la escuela con los zapatos rotos o descalzo, cargando un cuaderno medio arrugado.

A veces me quedaba después de clases contemplando el agua del río y escuchando como golpeaba las piedras, imaginando un futuro que aún no entendía, me pregunte que habría más allá de esas montañas, si existían personas que como nosotros madrugaban para sembrar o si sus días eran más fáciles, la escuela me enseñó la belleza del conocimiento, pero la vida en el campo me enseñó la fuerza del trabajo y la humildad.

La juventud me alcanzó sin darme cuenta y con ella vinieron más responsabilidades mientras otros soñaban con viajes o estudiar yo estaba en el arado abriendo surcos en la tierra, fueron años en que mi cuerpo tenía fuerza de sobre, podía cargar quintales enteros sobre la espalda, caminar largas distancias y trabajar bajo el sol o en medio de la helada

sin quejarme, recuerdo madrugadas heladas, cuando la neblina cubría los campos y yo sentía que cada paso hacia el trabajo era un esfuerzo titánico, pero también un aprendizaje de paciencia y resistencia.

Fui agricultor toda mi vida, sembrar era mi oficio y mi orgullo y nadie me puede quitar la satisfacción de ver brotar las primeras plantas de la lluvia, el olor de la tierra mojada permanece en mi memoria, como un perfume que trae consigo recuerdos de esfuerzo, alegría y sacrificio.

Las mingas eran momentos especiales entre vecinos en donde compartíamos herramientas, historias y consejos, después del trabajo comíamos una olla de mote o un canelazo, aquí la vida parecía más ligera y comprendía que podía encontrar apoyo en los demás.

Los inviernos eran duros, heladas que dañaban los cultivos, ríos crecidos que impedían el paso y días interminables de frío, pero cada dificultad me enseñaba resiliencia, recuerdo una vez tras una tormenta fuerte, caminar horas bajo la lluvia para rescatar los cuyes y las gallinas, mi ropa empapada, los pies embarrados y, aun así, con la satisfacción de no haber dejado desamparados a mis animales.

Por otra parte puedo decir que nunca me case, no sé si fue el destino o mi carácter reservado, pero si recuerdo que hubo una muchacha que me gustaba, pero la vida nos separó ya que ella se fue a vivir en Quito y pues yo continue mi vida en el campo, desde entonces la soledad se volvió una presencia constante, muchas noches sentado en el umbral de la puerta, veía como la luz del atardecer iluminaba los cerros y me preguntaba si alguna vez compartiría la vida con alguien que entendiera mis silencios.

Mis padres y mis hermanos partieron ya hace muchos años y con su partida la casa se volvió más silenciosa, me quedé prácticamente solo, durante un tiempo tuve el apoyo de mis sobrinos, especialmente uno que para mí fue como un hijo, venía, me ayudaba en las siembras y compartíamos un cuy asado o mote, recuerdo tardes bajo un árbol, escuchando sus sueños, mientras yo contaba historias de la tierra y de cómo se sembraba la papa y se cuidaban los animales.

Con los años, mi sobrino también tuvo que seguir su camino con la familia que formo y yo me fui quedando más solo, la soledad se intensificaba y cada pared de la casa parecía recordarme que ya nadie me esperaba al final del día, había noches en que me sentaba en la puerta mirando el cielo estrellado y hablaba en voz baja con mis padres, deseando que al menos en el recuerdo me acompañaran.

Con el tiempo, el cuerpo ya no respondía igual, cargar sacos se volvió difícil, las rodillas dolían, me enfermaba constantemente, algo cruzaba por mi cabeza, empecé a vender mis terrenos hasta el punto de no llegar a tener nada, ni a donde ir, mi sobrino me acogió por un tiempo, pero como formo su familia, me dijo que ya no había un espacio para mí y que no podría cuidarme.

Fue así como llegué al centro gerontológico, al principio me costó aceptar la idea de dejar en el que ese tiempo era mi hogar, mis recuerdos, sentía que arrancaba mis raíces, la primera noche fue interminable, me senté en la cama, mirando las paredes blancas y silenciosas, sentí cómo la nostalgia me invadía, extrañaba cada detalle de mi hogar, la puerta que crujía, el aroma de la tierra mojada, el sonido de los animales y la

voz de mi sobrino, sentí miedo, tristeza y un vacío profundo, las primeras semanas fueron un reto constante, tenía que aprender nuevas rutinas, adaptarme a horarios que no elegía y convivir con personas que al principio me eran extrañas, me costaba aceptar que necesitaba ayuda para algunas cosas, como una compañía para poder conversar mis penas.

Poco a poco, fui encontrando vivencias que me aportaban energía, aprendí a participar en talleres de manualidades, juegos de memoria, caminatas por los huertos del centro, descubrí que podía enseñar a otros sobre el campo, las cosechas y que al compartir esas historias sentía que mi vida tenía valor y sentido, con el transcurso de los días en el centro de atención a mayores, empecé a percibir pequeños aspectos que antes no valoraba, el sonido de los pasos por los pasillos, el murmullo de conversaciones entre los residentes; comencé a anticipar esos momentos con entusiasmo, disfrutando de la rutina, aunque inicialmente me pareciera monótona.

En los talleres de manualidades descubrí que mis manos, acostumbradas a la tierra y al trabajo físico, podían crear cosas hermosas con hilos, papel y pintura, una tarde, mientras ayudaba a otro residente a tejer una bufanda, recordé cómo mi madre tejía en las noches frías y cómo mi yo pequeño miraba fascinado los movimientos de sus dedos, esa conexión con mis recuerdos me hizo sentirme vivo y útil.

Sentir el sol acariciar mi piel, el viento mover las hojas de los árboles, escuchar los pájaros cantar me transportaba a mi niñez, a los campos verdes de mi pueblo, en esos momentos, la soledad se hacía menos

pesada porque, aunque estaba físicamente solo, sentía que la naturaleza seguía siendo mi compañera.

Conocí a otros adultos mayores que, como yo, llevaban historias cargadas de sacrificios y nostalgias, compartíamos recuerdos, risas y a veces lágrimas, escuchaba la historia de los demás y el cómo algunos habían perdido a su esposa y cómo la soledad lo había acompañado durante décadas, escucharlo me hizo comprender que no estaba solo en mis sentimientos que otros también cargaban recuerdos y pérdidas. Juntos nos apoyamos y eso aliviaba el peso del aislamiento que tantos años había sentido.

La comida en el centro representó un cambio notable, descubrí cómo disfrutar de los platillos elaborados, aunque frecuentemente añoraba la cocina de mi madre y la simplicidad del fuego en la estufa de adobe. Participar en la elaboración de algunos platillos me llenaba de satisfacción; sentía que aún tenía algo que aportar y compartir con los demás. Las risas en la cocina, los pequeños comentarios y recomendaciones se transformaron en momentos de felicidad y conexión.

Las celebraciones eran de gran relevancia, festejábamos los cumpleaños de los habitantes, el Día de la Madre, la Navidad y otras fechas importantes. Aprendí a observar la vida desde una nueva óptica; los juegos, la música y las pequeñas sorpresas nos unían. En esas ocasiones, la soledad se desvanecía entre cantos, abrazos y recuerdos compartidos. A veces, mis ojos se humedecían al evocar mi infancia y mi familia, pero

rápidamente volvía a sonreír al ver la felicidad de quienes estaban a mi lado.

Con el paso de los meses, comprendí que la soledad que había sentido tras la muerte de mis padres, hermanos y el saber que ya no estaba con mi sobrino no desaparecía, pero había cambiado de forma, ya no era un vacío insoportable, sino una presencia silenciosa que convivía con la compañía de otros, con la rutina, con las pequeñas alegrías diarias, aprendí a vivir con ella, a aceptarla como parte de mi historia y a valorarla como recordatorio de todo lo que había amado y perdido.

Las charlas con los cuidadores representaron un aprendizaje distinto, abordábamos temas de salud, de recuerdos y de nuestras emociones; ellos me mostraron cómo cuidar de mi salud, cómo satisfacer mis necesidades y cómo aceptar apoyo sin sentirme mal, gracias a ellos entendí que la edad no significa ser inútil, sino que se trata de sabiduría, experiencia y memoria activa.

Con el paso del tiempo, la comunidad del centro se transformó en una familia para mí, aprendí a tener confianza, a reír, a compartir y a escuchar; las narraciones de los demás me brindaban enseñanzas sobre la vida, la paciencia y la resiliencia, me di cuenta de que, aunque mis raíces estaban en un lugar, podía establecer nuevas conexiones con personas que también habían amado, padecido y vivido.

Hoy, al mirar hacia atrás, siento orgullo y serenidad, la vida me enseñó a enfrentar la soledad, los retos y las pérdidas con dignidad, aprendí a encontrar alegría en lo simple a valorar la compañía, los recuerdos y los momentos compartidos, aunque no tuve esposa ni hijos propios, mi vida

está llena de historias, enseñanzas y memorias que me acompañan cada día.

Sé que mi tiempo es limitado, pero quiero vivir lo que me queda con serenidad, rodeado de cuidado y con la certeza de que, aunque fui solo en muchos aspectos, no he sido olvidado, la tierra me enseñó disciplina, los seres humanos me enseñaron amor y la soledad me enseñó a valorar cada instante.

Y así deseo que me recuerden, como una persona del campo, humilde, laboriosa, que habitó entre cerros y que, a pesar de la soledad y las dificultades, continuó amando la vida. Un individuo que apreciaba lo sencillo, que halló felicidad en lo cotidiano y compañerismo en los recuerdos que vivió con otros, una persona que supo vivir con agradecimiento y permitir que el recuerdo de aquellos a quienes amó permaneciera vivo en cada acción, en cada palabra y en cada nuevo amanecer que la vida aún me ofrece.

### **3.2 Mi voz callada, mi historia de vida**

*“Dicen que cada arruga en el rostro guarda un recuerdo, una lucha y un silencio que no se dice con palabras, pero que pesa en el alma”*

Soy un hombre nacido en tiempos donde la vida era más dura, pero también más sincera, hoy con mis setenta y cinco años me siento como un libro abierto que todavía guarda historias en sus páginas, escritas no con tinta, sino con la tierra, el sudor y la esperanza que siempre me acompañaron, cada recuerdo tiene su propio aroma, su propio sabor y su

propia enseñanza, aunque algunos duelen, todos me han hecho ser quien soy.

Mi infancia estuvo definida por la escasez, pero también por la riqueza de las vivencias sencillas, perseguía una pelota hecha de trapos, jugaba en los campos con otros niños y disfrutaba de la tierra húmeda bajo mis pies. Esa sensación de libertad combinada con inocencia es un recuerdo que aún me acompaña. A veces cierro los ojos y puedo volver a sentir la brisa fresca en mi rostro, los olores del maíz recién cosechado, el canto de los gallos al amanecer y el aroma a tierra mojada después de la lluvia. Estas experiencias me enseñaron a apreciar lo básico y a encontrar felicidad en los detalles que otros podrían dejar pasar.

La casa donde crecí era humilde, pero muy acogedora, llena de recuerdos y eso me bastaba, aprendí a adaptarme desde niño, a buscar soluciones y a encontrar alegría incluso en medio de las dificultades, cada jornada tenía su propia lección, a veces ayudaba a mi madre a preparar los alimentos, a encender la fogata y a cuidar de mis hermanos menores; otras veces acompañaba a mi padre a la montaña para buscar leña, a pastorear animales o a cosechar, con cada tarea, mi corazón se fortalecía y mi mente aprendía a valorar el esfuerzo, la constancia y la paciencia.

Recuerdo con claridad los amaneceres antes de que el sol apareciera, ya caminaba por la naturaleza para alimentar a los animales y preparar la tierra por si había algo para sembrar, observaba los cambios del clima, a leer las nubes y a anticipar las lluvias o la sequía. Mi padre me decía que la tierra habla, que enseña y con el tiempo comprendí que tenía

razón cada planta que brota, cada fruto que madura es un mensaje de paciencia y esfuerzo, aprendí a mirar los detalles, el color de la tierra, la textura de las hojas, el canto de los pájaros, que me indicaban cómo iría el día.

También en mi comunidad hacían las fiestas las cuales hacían que existieran momentos de gran alegría, participaba en carreras de sacos, juegos de aro, bailes tradicionales y las misas comunitarias, la música de las bandas llenaba el aire y se mezclaba con las risas y charlas, yo también participaba, reía, bailaba, pero al regresar a mi casa, la soledad me esperaba, aprendí a disfrutar de los momentos de compañía, el respeto y a comprender que la soledad no era un castigo, sino un espacio para la reflexión y la introspección.

Recuerdo cómo en invierno, el frío penetraba hasta los huesos, me levantaba con los pies helados y con mis manos temblorosas encendía el fogón, era agotador, pero también me enseñó a resistir y a valorar los momentos de calor, como una manta vieja o una taza de leche recién calentada, tuve que ser paciente con la vida y conmigo mismo, cuidar de mi cuerpo y reconocer mis límites.

En mi juventud la responsabilidad era más grande la de trabajar cada vez más duro, mientras otros soñaban con estudiar o viajar yo ya estaba con el arado en los campos, caminando largas distancias y trabajando bajo el sol y la lluvia, fueron años de esfuerzo intenso, de noches bajo un cielo estrellado reflexionando sobre la vida y los caminos que aún debía recorrer, cada surco abierto en la tierra era un recordatorio de paciencia y constancia, cada cosecha una recompensa por la dedicación diaria.

No tuve lujos ni comodidades, pero aprendí pronto a valorar lo poco que teníamos, mi familia me enseñó que el verdadero valor de un hombre no está en lo material, sino en el esfuerzo y en la honestidad, la educación formal no siempre estuvo a mi alcance; apenas llegué a unos cuantos años de escuela, lo suficiente para aprender a leer y escribir, pero no para aspirar a más, sin embargo, la vida misma fue mi mejor maestra, los consejos de mis padres, las charlas de los mayores y las experiencias cotidianas fueron marcando mi carácter.

Nunca formé una familia propia, hubo amores que surgieron, ilusiones y esperanzas que la vida separó y comprendí que debía aprender a caminar solo, la soledad se volvió una constante, aunque en ocasiones pesaba, también me enseñó libertad y reflexión, aprendí a escucharme, a valorar mis silencios y a encontrar compañía en los recuerdos de quienes ya no estaban, así como en la naturaleza que siempre fue mi refugio, los árboles, los campos abiertos y los animales.

Mi juventud llegó sin darme cuenta, como llega la mañana después de una larga noche, con ella vino también la responsabilidad de trabajar más fuerte y aunque nunca formé una familia propia, siempre me esforcé por mantenerme firme, a veces me pregunto cómo habría sido tener hijos que me acompañaran en esta vejez, escuchar sus voces, sentir la compañía de nietos. Pero mi destino fue otro, no lo digo con tristeza, sino con aceptación, pues la soledad fue mi compañera y aunque en ocasiones pesaba, también me dio libertad, aprendí a decidir por mí mismo, a ser responsable únicamente de mi vida, a caminar sin depender de nadie.

Con los años, la fuerza de mi cuerpo fue cambiando, mis manos, antes firmes, empezaron a temblar, mi voz, que alguna vez fue clara y fuerte, se volvió insegura, la disartria me fue arrebatando poco a poco la facilidad de hablar, expresarme ya no era sencillo, las palabras se quedaban atoradas en mi garganta, y muchas veces tenía que recurrir a miradas y gestos para que me comprendieran.

Al principio sentí frustración, no es fácil que tu voz se quiebre, que lo que quieres decir se pierda en el aire, pero aprendí a aceptarlo, mi silencio también empezó a hablar por mí y quienes me rodean, con paciencia, supieron escucharme más allá de las palabras, nunca tuve psicólogos ni psiquiatras en mi juventud, pues viví con las herramientas que la vida me dio y con la capacidad de adaptarme, la fe en que todo pasa me sostuvo en momentos difíciles, no siempre fue fácil, pero nunca me rendí porque la fe es lo último que se pierde.

El tiempo siguió avanzando, la soledad se hizo más pesada, y mi cuerpo ya no respondía como antes, fue entonces cuando llegué a un centro de acogida, hace cinco años, al principio sentí miedo, miedo de dejar atrás lo poco que tenía, mi casa, mis recuerdos, mi entorno, miedo de ir a un lugar nuevo, rodeado de desconocidos, pero pronto comprendí que este espacio podía ser un refugio, un lugar en donde, aunque no tuviera familia propia, podía sentir compañía y cuidado.

Aquí mis días transcurren con calma, uso una silla de ruedas para movilizarme y dependo de la ayuda del personal para algunas actividades básicas, sin embargo, trato de mantener mi independencia

en lo que todavía puedo, esa pequeña autonomía me da dignidad, y la dignidad es tan valiosa como el aire que respiro.

A veces me pierdo en la desorientación, confundo el día con la noche, me cuesta recordar en qué fecha estamos, pero aún en medio de esas nubes conservo la lucidez suficiente para reconocer a quienes me cuidan, para agradecer una sonrisa y para compartir un momento de conversación, me ayuda a sentirme parte de una comunidad y aunque no tengo familia cercana ni hijos que me visiten, aquí he encontrado rostros amables que me acompañan en este último tramo de la vida.

Pero entre todos los rostros conocí a uno que cambió mis días, es una compañera, una mujer que también cargaba con sus propios silencios y nostalgias, con el tiempo, empezamos a compartir más que simples conversaciones, compartíamos miradas, silencios que decían más que mil palabras y pequeños gestos que se fueron volviendo necesarios, ella se convirtió en mi compañera, como en esos amores tardíos que llegan cuando uno menos lo espera, a veces bromeo diciendo que el corazón no envejece, y lo digo porque lo siento.

Ella tiene un carácter fuerte, incluso celoso, no permite que otros me cambien de ropa o me cuiden sin antes estar presente, como si en su manera protectora quisiera decirme que aún soy importante para alguien, al principio me incomodaba un poco, pero pronto entendí que sus celos no nacen del egoísmo, sino del miedo a perder lo poco que la vida aún nos regala, la compañía mutua, y aunque a veces me reprende, yo sé que detrás de esa actitud hay un cariño verdadero, una necesidad de proteger lo que ahora compartimos.

Nunca pensé que en esta fase de mi vida experimentaría el amor de una manera tan diferente, no se trata de un amor juvenil, repleto de promesas de un futuro brillante, sino de un amor tranquilo, basado en la compañía mutua, en apoyarnos cuando uno de los dos se siente vulnerable, en tomarnos de la mano mientras los días van transcurriendo. Este amor, aunque simple, me otorga fuerza y me recuerda que aún hay razones para sonreír.

En cuanto a mi diagnóstico médico, se menciona que padezco un trastorno generalizado del desarrollo y disartria; sin embargo, eso no me define completamente. Más allá de los términos médicos, sigo siendo yo, el niño que corría por campos abiertos, el joven que anhelaba un futuro diferente, el hombre que aprendió a aceptar su destino con calma, y ahora, también soy el hombre que ha encontrado un cariño inesperado en su vejez, una compañera que lo cuida y lo quiere a su manera.

Hoy, al mirar hacia el pasado, veo un camino lleno de luces y sombras. No puedo afirmar que mi vida haya sido ideal, pero sí puedo decir que ha sido verdadera. He experimentado la soledad y la fortaleza que esta conlleva, he sentido las limitaciones físicas, pero también la fuerza del alma. He llorado en silencio, pero también he compartido risas en compañía.

Mi historia no se escribe con grandes éxitos ni por un nombre que perdure, es la historia de un hombre común que aprendió a navegar entre la oscuridad y la luz, que halló en la naturaleza su refugio, que nunca dejó de apreciar la vida, por dura que se presentara, y que incluso en su vejez, descubrió que el amor no tiene fecha de caducidad.

Sigo creyendo que cada día es un regalo, tal vez no tenga hijos que me acompañen, pero tengo la compañía de quienes me rodean ahora, tal vez no pueda hablar con fluidez, pero mis ojos, mis gestos y mis silencios también cuentan quién soy y aunque el tiempo me ha robado algunas cosas, aún conservo lo más valioso que es la capacidad de sentir, de amar y de seguir adelante un día a la vez.

### **3.3 Marcado por el silencio**

*“Entre la soledad y la tierra mi vida de hizo semilla”*

Mi hermano, convertido en un alma viva en nuestros corazones, vio truncada su existencia demasiado temprana, las malas amistades y las decisiones equivocadas lo condujeron por un camino lleno de tropiezos que lo marcaron en vida sumiéndolo en dolor y el caos dejando una huella imborrable en quienes lo amamos, su recuerdo, aunque doloroso, nos invita a reflexionar sobre los frágiles que puede ser la vida y decisiones que resultan las elecciones que tomamos en cada etapa de nuestra vida.

En los campos olvidados, donde el viento recorre los pastizales con la misma constancia con que pasan los años, nace hombre que encontró refugio en la fe y en la tierra, llegue al mundo en un hogar humilde, rodeado por la naturaleza y el trabajo agrícola que moldearía mi destino, además, desde muy joven empecé con la soledad, podía convertirse en una compañera silenciosa y persistente dura pero fiel que me acompañaría hasta el ocaso de mi vida, mientras mi existencia entrelazó con la agricultura no como un oficio pasajero sino como una misión ineludible cada amanecer me levantaba a arar, sembrando o cuidando

los cultivos mientras el sol tostaba mi piel y las madrugadas frías me sorprendían en un solemne. La semilla confiada a la tierra pues siempre mi esperanza, mi sustento y mi fe materializada en la madre tierra, mis manos curtidas se convirtieron en símbolo de esfuerzo mientras los surcos abiertos en los campos eran huellas visibles de mi vida dedicada al trabajo duro y sin descanso.

La ausencia de esposa e hijos me impidió compartir los días con una familia propia, pero con la naturaleza que fue mi compañía singular. Solía conversar con los cielos cambiantes, con el murmullo del río que cruzaba los pastizales y con los árboles que me vieron envejecer. Descubrí que la soledad también enseña, aunque con dureza: Enseña a valorar lo pequeño, a escuchar, a encontrar en la oración, la compañía que los vinculó humanos a veces niega, a los noventa y tres inviernos pesaron sobre mis hombros miró atrás y comprendo que la historia no se medía en riquezas ni en herencia sino en la que obstinación de haber resistido en mi juventud.

Año tras año sembré pese a sequías tormentas y pérdida subida me estuvo en la fe, en la esperanza de cosecha y en qué certeza de que todo esfuerzo dejaría algún fruto. Mi figura lejos de ser un hombre solitario me convertí en la representación de alguien que supo dar sentido a su vida incluso en medio de la ausencia. ¿Quién lo escuchamos hoy? Soy yo un hombre entrañable, sencillo y de trato amable. Mi voz transmite serenidad, de calma que solo se adquiere con los años y la experiencia, al relatar mi historia transporto una época en la que la vida rural, aunque dura y exigente era profundamente auténtica y llena de significados, recuerdos y sabiduría. Recuerda cómo cocinaba los alimentos en el calor

de la leña recogiendo ramas secas o troncos caídas para encender el fuego que daba vida a las ollas de barro. Aquel humo impregnaba el aire con un aroma que mezclaba tierra, tradición y sustento, cada cuchara de madera era más que un utensilio: era un símbolo de continuidad, cultura y de raíces que pasaban de generación en generación, compartiendo no solo la comida, sino también la identidad que se transmitía de padres a hijos.

Mi tierra natal guarda entre sus montañas no sólo paisajes hermosos si no también cultura y la artesanía, allí se confecciona el Qallwa un sombrero de paja tejido con arbustos de la zona cargado de simbolismo para los campesinos que fuimos, no es una prenda cualquiera sino un emblema de identidad esfuerzo y arraigo. De ese mismo suelo generoso viví cultivando con esmero productos de gran valor nutritivo que fortalecieron mi cuerpo y me proporcionaron mucha salud durante la gran parte de mi vida, entre ellas tenemos las empanadas de trigo con queso, caracterizado por su forma redonda y sabor con achiote, especialmente si son horneadas en horno de barro con leña les brinda un sabor único y especial.

El arte de cultivar lo aprendí desde la infancia bajo la guía paciente de mis padres, con ellos compartí largas jornadas de trabajo conociendo los secretos de la naturaleza y la importancia de respetar los ciclos naturales, sabía que existía lunas propicias para sembrar y otras desfavorables que podía arruinar una cosecha entera, cuando esto ocurría se interpretaba como un castigo divino por haber quebrantado las fechas sagradas, la adversidad era parte del camino, lluvia torrenciales, tormentas eléctricas y rayos que destruían mis cultivos formaban parte de la vida agrícola.

Sin embargo, nunca me rendí sino aprendí a esperar con paciencia y humildad confiando en que la tierra siempre recompensa al que la respeta y trabajar sin quitar nada a nadie.

Ese legado de respeto hacia la naturaleza la gratitud por lo que ella brinda y de fortalecer en medio de la dificultad es lo que transmite hoy en cada palabra, mi voz refleja nostalgia por un tiempo en el que la agricultura no era sólo un medio de subsistencia sino también una forma de vida, un legado cultural y un compromiso con la Comunidad, para los campesinos decían la felicidad brota de la tierra porque en cada semilla sembrada hay amor, en cada cultivo fortaleza y en cada cosecha responsabilidad “Si los campesinos no cultivamos el pueblo muere de hambre”, Afirmada con convicción repitiendo un refrán antiguo que cobra aún más vigencia en estos tiempos.

De los campos partieron muchos de los alimentos que alimentaron a familias enteras en las ciudades cada saco de maíz cada atado de hortalizas o cada racimo de frutas llevadas consigo no sólo el fruto de la tierra sino también el esfuerzo silencioso de hombres, que día tras día ofrecían su vida al trabajo agrícola, sus productos viajaban en etiquetas ni reconociendo por los sacrificios, llegando a las mesas desconocidos que nunca imaginaron el origen de aquel sustento, nadie sabía que detrás de cada cosecha había amaneceres heladas en los que el rocío calaba hasta los huesos, los soles implacables que quemaban la piel mientras los surcos se habrían una y otra vez para recibir las semilla. Fui parte de ese engranaje invisible que subtiende la vida cotidiana, aunque rara vez recibí la remuneración justa por los esfuerzos el dinero era escaso, pero nunca me rendí porque había que la tierra no entendía las pausas ni de

feriados cada jornada era un recordatorio de que el alimento que brota de la tierra no se produce con máquinas sino con manos de que agrietan, con cuerpos que se cansan y con corazones que aman profundamente su labor. Y así, mientras otros descansaban, me levantaba muy temprano para cumplir con lo que consideraba no sólo un deber sino una misión en la vida diaria.

Mi existencia estuvo marcada por días interminables bajo las temperaturas altas, madrugadas frías y trabajos sin descanso. No había descanso, ni festivos, solo estaciones de siembra y cosecha, ciclos de esperanza y desvelo, el cansancio se acumulaba en sus huesos, pero la fe en la tierra lo sostenía. Veían en cada brote verde una promesa de futuro en cada cosecha, hoy triunfo silenciosamente, los campos a pesar de su dureza fueron también de mi refugio, allí lloré mis soledades, allí sonreí con los cantos de los pájaros, allí habló con Dios y medio del profundo de las madrugadas. Como tantos campesinos fui un héroe silencioso que entregue mi juventud, mi fuerza y mi amor al campo sin esperar aplausos ni reconocimientos, sobre recompensa no llegó en forma de riquezas materiales sino en las satisfacción de haber daba a un país, era consciente de que cada plato servido en la ciudades llevaba algo de su esfuerzo y eso me bastaba, sin embargo, también sabía que su sabor era invisible de los campesinos seguían siendo olvidados por muchos condenados a la marginación a pesar de ser los verdaderos pilares de la vida.

Lamentablemente esta realidad sigue presente, los campesinos continúan siendo invisibles para gran parte de la sociedad aunque son ellos quienes sostienen la esperanza de un país entero sin sus manos la

mesa estaría vacía sin su expuesto la vida perdería sustente y aunque sus nombres rara vez hay en los libros o en las celebraciones la historia, mientras de tantos como permanecer vivo en cada semilla sembrada en cada cosecha logra y en cada familia que sin saberlo sobrevivió gracias al sacrificio silencioso de quienes nunca dejaba de trabajar la tierra.

Hoy desde mi vocación en la enfermería contemplo con profunda admiración a los adultos mayores guardianes silenciosos de historia que enriquecen nuestra identidad colectiva cada arruga en su rostro es un testimonio de luchas alegrías y aprendizajes que merecen ser escuchados y valoradas, ellos se llenan de emoción cuando les brindamos un gesto de cuidado, al ayudarlos a los pacientes y la vez alimentarles, realizamos con delicadeza lo más importante su higiene diario o al ofrecerle simplemente el regalo de la compañía en cada una de estas reacciones, comprendemos que cuidarnos significa cargar con el dolor al otro, si no transformar este sufrimiento en momentos de calidad, ternura y dignidad.

El adulto mayor recuerda muy claro que la motivación y la alegría son medicinas poderosas para el alma, que la comunicación sincera abre un puente hacia la confianza y que al sentirse escuchados son vital como cualquier tratamiento médico, en el centro gerontológico el cuidado va más allá de lo físico, se convierte en un espacio de encuentro humano donde se reviven la memoria de festividades, se comparten anécdotas y se construye un ambiente de pertenencia, allí cada palabra de ánimo, cada sonrisa y cada acto de amabilidad les devuelven la certeza de que aún son importantes y necesarios en este mundo.

El adulto mayor como muchas otras esperas que sus últimos días de vida sea inolvidable no por la ausencia de dolor sino por la presencia de compañía y respeto. Su anhelo es compartir su historia con otros adultos mayores y con el personal de salud que lo acompaña, los cuidadores que son un equipo que no sólo cuida cuerpos sino también corazones en cada mirada agradecida en cada mano que estrecha la suya encuentra la paz de saber que no está solo y que su vida sigue teniendo sentido. Así la enfermería se revela como un acto de amor profundo donde la misión no es únicamente prolongar la existencia sino asegurar que cada día hasta el último sea vivido con dignidad, serenidad y humanidad.

Mi historia que es tejido entre la soledad, trabajo duro y la fe me recuerda que la grandeza no siempre se mide en logros visibles en reconocimientos públicos. Está en la constancia de cada amanecer trabajado, en el respeto profundo hacia la naturaleza y la dignidad con el que enfrenta la vida mi existencia es la realidad de un libro abierto que nos habla del sacrificio campesino, de la soledad como maestra y el amor silencioso que sostiene al mundo sin pedir nada a cambio. Aunque mi vida estuvo marcada por la ausencia de una familia propia, nunca deje de entregarme con amor a la tierra y a los valores que me lo guiaron. Mi tristeza estuvo en caminar muchas veces solo, pero la felicidad me hacía continuar, surgía en cada semilla que germinó en cada cosecha que alimentó a otro y en cada día en que el sol le regaló la fuerza para seguir. Así, entre la dureza del campo y la fe que siempre lo sostuvo, supo construir una existencia auténtica y digna que hoy inspira a quienes escuchan su historia.

Ahora, en la calma de mis últimos años, me encuentro una nueva familia en el centro gerontológico donde ya no camino en soledad sino rodeado de sonrisas, cuidado y manos que me sostiene, sonrisas que se convierten en felicidad. Allí revive mis recuerdos, comparto mis anécdotas y siento que todavía tengo mucho que enseñar y aunque el ocaso de mi vida se acerca lentamente lo enfrenta con serenidad, sabiendo que ha dejado huellas invisibles pero profundas en la tierra que cultivó y en las personas que lo rodean, tu final será al mismo tiempo feliz y triste, feliz porque me voy con la paz de haber cumplido su misión en la vida y triste porque mi ausencia dejará un vacío imposible de llenar, sin embargo, la semilla de mi ejemplo seguirá floreciendo en la memoria de quienes me conocieron recordándonos que la verdadera riqueza no está en lo que acumula sino en lo que entregamos con amor y sacrificio a los demás.

### **3.4 Anhelando Caluma, una vida de recuerdos y soledad**

*“Mis raíces crecen en tierras lejanas, donde el tiempo pasa lento entre surcos que guardan silenciosas historias que el corazón no olvida”*

Mi historia da inicio como tantas otras, en un lugar que huele a lluvia y naranja en el aire, mi querido Caluma, lo nombro y se me suaviza el pecho, vuelven las imágenes nítidas y borrosas a la vez, el sendero de tierra, la casa de palma de algún vecino que crujía con el viento y cacao, el ruido constante del río que parecía llevarse las penas, en una época donde la vida era simple pero dura, especialmente para quienes crecimos en zonas rurales, mi nombre es Abraham, aunque la memoria de quien fui y de dónde vengo parece haberse ido debilitando con los años.

Desde niño aprendí que la vida no es fácil, que uno debe labrar su propio camino aunque no conozca la dirección exacta ni tenga acompañantes por la travesía, fui dado en adopción a una familia que si bien me acogió y me brindó techo y alimento, no supo o no quiso darme un hogar cálido y afectuoso, crecí en medio del campo, rodeado de aire puro y aroma de cacao, naranjales, montañas verdes, el dorado del maíz, extensos terrenos donde las labores agrícolas eran más que una obligación, eran parte de mi formación y mi día a día, fueron años de esfuerzo continuo y a veces de castigos injustos.

No recuerdo a mis padres biológicos ni la razón exacta por la que fui separado de ellos, mi familia adoptiva me ofreció lo necesario para respirar: techo, alimento, abrigo en las noches frías, pero como había mencionado no me dieron lo más difícil de conseguir, al menos para mí que no es nada más que el calor que nace y se compra de ninguna manera, esa tibieza que hace del hogar algo parecido a la seguridad del alma, aquellas manos ajenas me enseñaron a sembrar la tierra, recoger el cacao, a podar los árboles de naranjas, mandarinas, limones, papayas y a la vez a conocer cuando el fruto está en su punto o el día que es propicio para sembrar.

Me prepararon desde temprano que el trabajo era la ley y la queja era un lujo que no nos podíamos permitir, recuerdo aquellas mañanas en las que el sol no había despertado del todo, pero yo ya lo estaba y sentía el peso de la jornada en los hombros incluso antes de empezar, el saco de semillas, el corte de maleza, el arado de surcos, siempre fueron trabajos duros, y todos ellos con pocas palabras de aliento y mucho de disciplina cada vez más exigente, recuerdo las largas jornadas bajo el abrasador

sol, el cansancio haciendo compañía fiel y la sensación de que no había lugar para sentirse mal o cansado, fueron largos años muy difíciles en los que también sufrí uno que otro abuso a manos de mis entonces empleadores, pues habían ocasiones en las que no se me permitía salir libremente de aquel lugar, esto es algo que sin yo quererlo marco profundamente mi manera de ver el mundo y a las personas, es por ello que no volví a confiar fácilmente más allá de lo estrictamente necesario.

Aunque mi infancia y adolescencia estuvieron lejos del afecto cálido que otras personas tal vez tuvieron, sin embargo, de alguna manera, mi espíritu aprendió a ser fuerte y a encontrar valor en la autosuficiencia, la familia y el amor, para mí, fueron conceptos a medias: entendí que debía caminar solo, sin depender de un vínculo o una promesa de compañía, ¿Amé? Quizá sí, en momentos puntuales, cuando una mirada o una palabra crecían entre el polvo del día a día, pero esas emociones se dispersaron rápido, como si todo estuviera marcado para la distancia y la ausencia.

Con los años, me hice trabajador rural y como algunas personas dicen un hombre de campo, aquel título para mi significó aprender a leer la lógica de la lluvia, a anticipar la llegada de la plaga, a cómo hacer un injerto que sostuviera la vida de un árbol, esto no solo significó trabajar la tierra si no también enfrentar la soledad y el cansancio que calaban hasta los huesos, la jornada agrícola tiene una compañía constante, que no es otra cosa que el silencio, cuando siembras plantas una promesa que tal vez no veras cumplir, trabajas con manos que se agrietan y con un cuerpo que se vuelve a la vez un mapa de cicatrices y dolores,

aprendiendo el valor del esfuerzo que no se ve, de la paciencia que no se escucha, de la soledad que no se pesa.

Aquel hombre joven que alguna vez fui se fue endureciendo, marcando mi cuerpo y mi alma con una mezcla de esperanza y resignación, mi salud comenzó a mostrar los estragos del tiempo, mi cuerpo fue testigo del desgaste: articulaciones doloridas, ese cansancio que ya no se podía evitar con una siesta, ojos que ya no ven con claridad, dolores de cabeza que a veces me dejaban sin aliento, y una próstata que me recuerda, cada día, que no puedo escapar al paso del tiempo, en esos días comprendí que mi fortaleza no era eterna, era solo un engranaje que empezaba a oxidarse.

No fue fácil reconocer mis límites, me costó aceptar que no podía seguir cargando más que mi propio cuerpo, que el trabajo que antes me sostenía, me demandaba cuidados que no me los podía proporcionar yo mismo, la independencia total dejaría de ser posible, es así que hace cinco años, tome la decisión voluntaria de ingresar al centro residencial. Lo recuerdo como un día de cielo nublado, con mis manos temblorosas cerrando una maleta donde guarde algunas cosas y con la sensación de que algo más que un hogar físico, dejaba mi identidad labrada en la tierra, no fue una decisión sencilla, pues abandonar mi casa en mi querido caluma, mis costumbres y la libertad de mis días fue un golpe duro para mi orgullo, espíritu, pero entre la seguridad y la incertidumbre, opte por instalarme en este lugar que me aseguraba cuidados médicos constantes, alimentación regular y un techo estable, en contraste con la soledad que me había acompañado años atrás.

Este centro, constituido en dos plantas, es un edificio funcional y bien organizado, tiene la fría eficiencia de las instituciones que saben manejar tiempos y medicamentos, la primera planta posee áreas de alimentación, un amplio comedor donde el ruido de los cubiertos y las conversaciones crean un ritmo cotidiano, espacios para descanso donde el sol entra y tiñe de dorado, un salón para terapia en donde se promueven actividades que a veces me parecen inmensas y a veces sencillas: dibujo, armar rompecabezas en tres otros, también cuenta con un área de trabajo social, una capilla para quien busque momentos de acercamiento a Dios y zonas verdes que aportan un respiro de naturaleza en medio de la estructura intentando reproducir aquella naturaleza que dejaron atrás personas como yo. En la segunda planta se encuentran los dormitorios, separados para hombres y mujeres, con baños equipados con duchas y áreas de cuidado diario, es aquí donde paso la mayor parte de mi tiempo, en una rutina que mantiene mi cuerpo activo y mi mente ocupada, aunque no siempre con la alegría que quisiera.

Los vínculos que he logrado establecer son breves y respetuosos, hay quienes llegan con historias que explotan en palabras y risas, quienes no paran de recibir visitas y quienes como yo se cuentan entre los olvidados, que no mantengo una red cercana de amistades ni familiares, como algunos de mis compañeros, además desde mi ingreso no he recibido visitas ni llamadas que me recuerden un pasado cercano.

Me describen como una persona introvertida y reservada, que deambula por las distintas áreas del centro sin establecer mayores conexiones emocionales, mi convivencia con otros residentes es armónica pero no lo negare, es distante y prefiero que sea así, quizá sea una manera de

protegerme, pues mis experiencias me han enseñado que abrirse demasiado y con la persona equivocada, puede traer más heridas que abrazos.

En lo que respecta a mi salud, vivo con varias condiciones crónicas que requieren atención constante, además de la hipertensión arterial, enfrente problemas de próstata, hipertrofia prostática benigna y prostatitis crónica que me han hecho depender de una sonda vesical permanente, la cual me la deben cambiar cada cierto tiempo, a mí no me gusta portar la sonda pues me siento incomodo, me hace sentir frágil, expuesto y que esta de alguna manera u otra me limita, más sin embargo comprendo que debo llevarla por mi bien, además mi glaucoma en el ojo izquierdo ha limitado mi visión, aunque aún mantengo una capacidad funcional básica que me permite cuidar de mí mismo en lo esencial y moverme con cierta autonomía por el centro. Recibo medicamentos diarios para la próstata, el estómago, la tiroides y otros que alivian mi dolor y mantiene mi condición estable, a veces, los dolores de cabeza me abruman y el cansancio físico limita mis movimientos, pero trato de resistir y cumplir con las indicaciones médicas.

La ausencia de visitas y afectos cercanos me genera un sentimiento recurrente de tristeza y abandono, en las noches, la dificultad para conciliar el sueño y el aburrimiento se combinan para hacer que las horas pasen lentas y cargadas de recuerdos y pensamientos en los que me imagino que sería de mí si tuviera algún familiar o amigo que se acordara de mí y me visite, pero luego recuerdo que varios de los residentes si tienen esos vínculos y están igual de solos que yo, es

precisamente en aquellas largas noches oscuras en las que pienso que el día que llegue mi momento de partir de este plano, quiero volver a mi tierra natal, para que mis restos descansen y mi alma encuentre paz.

Es curioso como un lugar puede ser prisión y refugio, Caluma fue mi escuela, mi trabajo, mi castigo y al final mi hogar, es precisamente el lugar a donde siento que pertenezco, pues siempre he guardado el anhelo de regresar ahí, de observar los sitios en donde alguna vez estuve, mis favoritos para relajarme, como cuando iba a la orilla del río a pescar y nadar, también aquellos olores característicos: café tostado en la olla, la mezcla de tierra y leña, la fruta madura que caía sin aviso, quisiera morir con esas imágenes alrededor, quisiera que mi último aliento se disuelva entre los árboles que miran al río.

Por ello ahora participo cuando puedo y me siento dispuesto en las actividades recreativas terapéuticas que se ofrecen en el centro, intentando hallar en ellas un poco de alivio, estímulo y distracción, me he convertido, sin buscarlo en una memoria ambulante, cuento como hacer una siembra, como reconocer una plaga, como curar una pequeña herida con remedios caseros.

Aunque la adaptación al centro ha sido un proceso algo complejo, especialmente por el clima que a menudo me incomoda, aun echo de menos los ritmos de la naturaleza que marcaban mis días, el canto de los gallos a la madrugada, el olor a la lluvia y el trabajo colectivo durante la cosecha, me sigo esforzando por mantener mi dignidad y serenidad, cada día intento caminar despacio por los pasillos y jardineras, observando el mundo que ahora me rodea y recordando aquellos lugares

que antes me rodeaban, pero que han quedado marcados en mi memoria, a pesar de la soledad y el peso de mis años, agradezco esta estructura que me sostiene y la atención amable del personal, sin la que no podría haber llegado hasta aquí con algo de bienestar.

A veces me pregunto por qué la vida me llevo por ese cause y no por otro, me imagino una vida distinta, con menos golpes más cantos, me imagino hijos que me llamen papá, manos que me sostengan los domingos, es una fantasía y la deajo pasar, no quiero torturarme con imposibles, he pensado mucho en la vejez como en una sala donde el silencio permite escuchar con claridad, en esos silencios escucho mi propia voz, antigua y algo rota, pero también clara en sus deseos.

Mi vida, aunque distinta a la de muchos, es mi vida, aun siento en mi pecho la fuerza de los años pasados y la esperanza tenue pero firme de que cada amanecer pueda traer alguna luz, alguna palabra a amble, algún instante de paz, aquí en este lugar que ahora llamo hogar, aunque distante y privado, afronto esta etapa con el coraje acumulado de mis décadas y la paciencia que solo el tiempo otorga.

Espero que mi historia sirva para aquellos que escuchan, no como una lección moral, sino como un testimonio de las cosas que pueden cambiar con un poco de cariño y algo de justicia, si alguien puede aprender a mirar a los adultos mayores como portadores de saberes y no como una molestia, si alguien puede entender que cada vida contiene capítulos que merecen ser escuchados, entonces mis palabras habrán servido.

“Me llevo la certeza de que, aunque la soledad me encontró, mi historia seguirá viva en quien la escuche”.

### 3.5 La fragilidad y la fortaleza del tiempo

*“Me llevo la certeza de que, aunque la soledad me encontró a menudo, mi historia seguirá viva en quien la escuche”*

Hoy, con setenta y nueve años auestas, quiero compartir un poco de mi historia y del camino que he recorrido, no sé si algún día alguien más conozca mi historia, o si simplemente quedará guardada en el silencio de mi mente y corazón, siento que mi existencia ha sido difícil y no ha sido para nada sencilla; ha estado llena adversidades, de perdidas e inundada de momentos duros, pero a pesar de todo este largo camino que he tenido que recorrer también mi vida ha estado llena de aprendizaje, de supervisión y de crecimiento personal, gracias a todo lo que he vivido, he logrado ser una mejor persona, y estar lleno de sabiduría; aunque a veces el peso de los años y la soledad me hacen sentir frágil.

Nací en una familia humilde, estuve rodeado de la naturaleza ya que mi infancia la pase en el campo, rodeado de montañas y cultivos que parecían tocar el cielo conservo en mi memoria el aroma de la tierra húmeda después de la lluvia, ese olor que me hablaba de vida y esperanza, recuerdo el canto de los gallos el amanecer, el murmullo del viento entre los árboles y el sonido de los animales despertando, al crecer en ese entorno me enseñó a valorar la naturaleza, a respetar la tierra que nos da sustento para vivir y a entender que el esfuerzo y el trabajo duro es la base de todo.

Cuando era pequeño, me encantaba ayudar a mis padres en las tareas agrícolas, no tenía descanso cuando había que sembrar o cosechar,

aunque el trabajo era duro me llenaba de vitalidad y, me sentía orgullosos por poder ser una ayuda para mis padres, esto me hacía sentir que formaba parte de algo más grande. Recuerdo que mis padres no tenían mucho dinero, pero me enseñaron valores que aún llevo conmigo como el valor del esfuerzo, la honestidad y la importancia de tratar bien a los demás, sin importar quienes sean.

La educación fue un lujo que no me pude permitirme, recuerdo que asistí a la escuela solo durante algunos años, porque pronto tuve que dejarla para poder ayudar en casa, y aunque siempre deseé aprender más no pude hacerlo ya que la vida me llevó por otro camino. A veces pienso que mi vida hubiese sido mejor si hubiera cumplido con mi gran sueño de estudiar, pero también tenía muy en cuenta que debía trabajar para tener un sustento económico y que no nos haga falta nada en nuestro hogar.

Cuando llegué a la juventud, experimente el amor, era un amor sencillo, pero profundo compartí mi vida con una mujer que fue mi compañera durante muchos años, es su nombre que aun resuena en mi corazón, y en mis recuerdos siempre le tengo presente aunque hace más de treinta años que partió, con su ausencia dejó un dolor inmenso y un vacío que nunca logré llenar, el no haber tenido hijos, hizo que la soledad se hiciera más presente en mi vida siempre anhele la idea de poder tener alguien en quien poder verla ya sea en sus rasgos o un simple gesto sé que hubiera sido el hombre más feliz del mundo si tuviera un recuerdo tangible de nuestro gran amor.

Siempre soñé con formar una familia, me hubiera gustado tener dos hijos, un niño y una niña, a quienes podría ver crecer día a día y a quienes quisiera brindar todo aquello que algún día, me faltó. Me imaginaba acompañándolos a la escuelita, contándoles historias y enseñándoles los valores que mis padres me enseñaron con tanto amor y dedicación. De noche, me gustaban pensar en lo que habría sido mi vida con ellos. Lleno de risas y momentos de alegría en donde nuestro hogar hubiera sido el albergue lleno de bellos recuerdos, estos dulces pensamientos son, a menudo, el refugio que mantiene viva mi ilusión, el soñar es un acto que me mantiene firme en este mundo y aunque el camino haya sido distinto, siempre existe la posibilidad de crear y cumplir con nuevos y mejores sueños.

Quería que tuvieran las oportunidades que yo no tuve; soñaba con que pudieran completar sus estudios, que pudieran tener una vida más sencilla y digna que la mía. Mi mayor anhelo era verlos realizados y felices sabiendo que yo les pude dar las herramientas para que cumplieran sus sueños. Que ellos también hubieran formado una familia y me dieran la felicidad de ser abuelo no solo de uno sino de muchos nietos, tal vez así hoy en la actualidad pudiera gozar de una gran familia que me ayude a sobrellevar mis dolencias. Aunque la vida no me permitió cumplir este sueño, aún tengo bien guardado en mi corazón estos sueños que alguna vez los quise cumplir con la mujer de mi vida para poder continuar con mi vida.

Por ello los momentos que compartimos fueron momentos únicos que no pude volver a vivir con otra persona, ya que ella se llevó por completo mi corazón. Desde su partida, la soledad se convirtió en mi compañera

constante, no se es lo mismo tener a alguien con quien compartir una comida que sentarse solo ante una mesa vacía donde ya no encontraba el significado y no me sentía en un lugar. No es comparable compartir una cama con dormir en silencio, en una casa oscura, sin una voz que este desee buenas noches. La soledad es un peso que a veces aplasta, que cala hasta los huesos.

Durante muchos años, dependí de la ayuda de pacientes lejano. Algunos me visitaban de vez en cuando, otros me llamaban por teléfono. Pero con el tiempo, ellos también se fueron alejando. Algunos migraron a otros países en busca de mejores oportunidades otro falleció. Al final, me vi obligado a confiar solo en mí mismo, con lo poco que tenía y con la energía que me quedaba empiezo a realizar actividades que me ayudaban a estar de pie y no perderme en el camino

Durante muchos años dependí de la ayuda de parientes lejanos. Algunos me visitaban de vez en cuando, otros me llamaban por teléfono. Pero con el tiempo, ellos también se fueron alejando. Algunos, migraron a otros países en busca de mejores oportunidades, otros fallecieron. Al final, me vi obligado a confiar solo en mí mismo, con lo poco que tenía y con la energía que me quedaba empecé a realizar actividades que me ayudaban a estar de pie y no perderme en el camino

La diabetes es como una sombra que me persigue. Es una enfermedad silenciosa que a veces me hace sentir cansado y con sed y que me obliga a que las enfermeras me pinchen el dedo para ver cuánta azúcar tengo en la sangre el dolor un es mucho en ese momento, pero a la larga se vuelve fastidioso. Me han dicho que, si no me cuido, el azúcar puede

dañar mis ojos, mis pies y mis riñones. Por eso, tomo la medicina que me dan a la mano en la hora del desayuno que son como mi compañera fiel que me ayudaba a mantenerme estable.

A veces me duele el cuerpo, y siento un cansancio que no se va, como si una cobija pesada me cubriera. Me cuesta concentrarme, y mi memoria me falla. Algunos tal vez digan que estas son cosas de la edad, pero también sé que la diabetes tiene mucho que ver. Trato de ser responsable, cómo todo lo que me brindan, y realizo todo lo que los cuidadores me dicen y me ayudan a realizar: También tengo otra lucha que es la presión alta, esto es como una olla de presión por dentro que no se ve, pero que siempre está ahí. Me la controlan con pastillas todos los días, y a veces me miden la presión con un aparato que me colocan en el brazo y lo inflan, en ese rato mi abrazo parece reventar y luego comienza a descender; en estos momentos siento una gran presión porque no sé cuáles serán los resultados de mi presión. La verdad me da miedo pensar en lo que podría pasar si se me sube mucho. Es otro de esos recordatorios de que mi cuerpo ya no es el de antes y que debo ser más cuidadoso que nunca.

Además, la sordera me ha ido alejando del mundo. A veces, aunque quiera participar en las conversaciones, no logro entender lo que me dicen. Eso me hace sentir aislado, como si estuviera en una burbuja, sueño con poder escuchar de nuevo claramente las cosas sin que tengan que repetir unas dos o tres veces, lo que anhelo es volver a escuchar canciones de mi época, ya que eran mis compañeras en mi momento de soledad. Un día pregunto si uno de esos podría ayudarme a no sentirme tan solo y desconectado del mundo.

Mi vista también ha empeorado con el pasar del tiempo, las sombras ahora son parte de mi día a día y todo se ha vuelto confuso. Me cuesta y me entristece ya no poder distinguir las caras de mis compañeros, y a veces, me cuesta mucho realizar actividades simples, como caminar con seguridad o ver los colores de las flores en el jardín, todo esto se ha vuelto en verdaderos desafíos, es como si el mundo estuviera cubierto por una neblina que nunca se aclara me da pensar que ahora mi minuto este lleno de color negro lentamente todo esto es un proceso silencioso y poco a poco van apagando mis sentidos y con ella parte de mi esperanza.

Me duele no poder ver como mis compañeros van envejeciendo y las arrugas de sus rostros cada vez aumentan, porque sé muy bien que cada arruga es producto de una historia nueva. Desearía con todas mis fuerzas poder ver como antes, con la claridad de la juventud, para poder con nitidez el rostro del amor que un día tuve, las montañas de mi infancia y a las personas que me rodean aquí. Me aferro a los recuerdos de lo que fui y de lo que vi, y trato de imaginar que el mundo sigue siendo tan claro y hermoso coló lo recuerdo.

Aceptar esta realidad no es sencillo, existen días en que el cansancio me invade, en que el sueño perpetuo me pide concentrarme, en esos momentos, la tristeza me supera y todas mis emociones decaen por completo, pero aun así me esfuerzo por seguir adelante, porque sé que rendirme no es una opción

Estoy agradecido de estar en este centro gerontológico, un lugar donde me apoyan y me cuidan. Aquí no me siento juzgando ni ignorando, el

personal, me examina, me ayuda con mis medicamentos y mi compañía en el día a día. A veces no entiendo todos los términos que utilizan, pero reconozco su paciencia y su labor no es fácil y requiere de mucho esfuerzo, pero tener a todas las personas del centro me brindan tranquilidad, aquí no soy el enfermo. Me siento muy querido y siento una gran emoción cuando alguien se me acerca y me dice mi nombre en el oído en este momento siento un brinco de emoción en mi corazón. Es una forma de decirme que me ven, que no soy invisible, ese pequeño gesto me recuerda que, a pesar de todo, siendo alguien para ellos

La rutina del centro me da seguridad. Por las mañanas, me siento en el jardín y siento el calor del sol en mi piel, escucho el canto de los pájaros que, aunque a veces lo escucho con dificultad, sé que está allí. En las tardes me gusta sentarme con mis compañeros. A menudo me siento como si estuviera en una burbuja por mi sordera, pero observo sus gestos, sus risas. No entiendo sus palabras, pero comprendo la compañía.

Aunque mi vista también está fallando, me esfuerzo por mantenerme activo. Con ayuda, voy al comedor, como lo poco que pueda veces con ayuda, siento que una persona me ayuda con paciencia y me guía con respeto, sin hacerme sentir inútil, Valoro cada gesto de bondad: el plato de comida servido con cuidado, una mano que me guía para que no me tropiece, una voz que se eleva solo para que yo pueda entender.

Haber vivido tantos años me ha dejado muchas enseñanzas. He aprendido que la vida no siempre da lo que uno desea, que las pérdidas son inevitables y que la soledad puede ser un peso muy grande. Pero

también he comprendido que la dignidad no se pierde con la edad, que todos merecemos respeto hasta el final de nuestros días.

Lo que más anhelo ahora no es el dinero ni lujos, sino compañía; una palabra amable, alguien que me mire a los ojos y me reconozca, actualmente vivo un día a la vez, disfruto cuando alguien se sienta a mi lado para conversar, cuando puedo recordar anécdotas del pasado y compartirlas con los demás, aunque a veces la memoria me falle, sé que mi cuerpo cansado y devastado aún puede dar mucho más, agradezco enormemente a la vida por todo lo que ha dado, aunque no sé cuánto tiempo me queda, deseo vivirlo con tranquilidad y esperanza disfrutando de los pequeños momentos junto a todos en el centro gerontológico

### **3.6 Me resisto a tener más de veinte**

*“Importas porque eres tú, y lo eres hasta el final de tu vida”*

**- Cicely Saunders**

El recorrido de mi vida está lleno de recuerdos, de ausencias, trabajo y de resistencia. Pasé por una época de carencias y obstáculos, pero también de afecto y esperanza. Hoy, a mis noventa y tres años, deseo compartir lo que una vez fue mi vida; esta es mi voz, mi testimonio y la muestra de mi fortaleza con la que he afrontado cada etapa de mi existencia.

Nací en el pequeño sector de San Antonio, en Caluma, hace ya más de noventa años, en una época que me enseñó el verdadero significado de la pérdida y la soledad. Entre algunos de los recuerdos de mi infancia tengo la ausencia de mi padre quien nos abandonó antes siquiera de que

yo pudiera conocerlo, dejándonos a mi madre, mi hermana y a mí solas para enfrentar la vida.

De mis primeros años no guardo recuerdos claros de mi madre, pues la vida se la llevó demasiado pronto, sin embargo, mientras fui creciendo, poco a poco me di cuenta de que ella ya no estaba presente y esa falta dejó una profunda tristeza en mi corazón que me acompañó desde mi infancia.

Recuerdo claramente que, en medio de esa pena, busqué el apoyo de mi hermana, quien era el único familiar que sentía cerca de mí. Sin embargo, con el tiempo, la vida nos distanció físicamente. Tras la muerte de nuestra madre, mi hermana y yo quedamos bajo el cuidado de nuestros vecinos, que se convirtieron en nuestra nueva familia. A pesar del dolor y la soledad que experimenté en esos momentos, logré encontrar razones para luchar y seguir adelante, forjando mi propio camino, la conexión con mi hermana fue inestable por los retos y las distancias que trajo la vida, sin embargo, con el tiempo, comprendí la importancia del respaldo de mis abuelos maternos y de los vecinos, quienes me brindaron su ayuda en los instantes más complicados, ellos fueron mi apoyo y mi compañía en aquellos momentos en que parecía que no había salida en mi camino.

Finalicé mis estudios hasta el cuarto grado de primaria a causa de las dificultades económicas, lo que me obligó a abandonar la escuela, a los doce años tuve que trabajar para sobrevivir, pues la necesidad de llevar el sustento a casa fue más fuerte que cualquier sueño o deseo, sintiendo el peso de la responsabilidad sobre mis hombros.

Recuerdo que aquellos primeros trabajos fueron duros, no solo fueron jornadas bajo el sol y la tierra, sino también la base que forjó la mujer fuerte y resistente que me había caracterizada. Cada arruga que hoy se marcan en mis manos, cada dolor que siento en mis huesos, son testigos silenciosos de la fuerza que nació en mí entre el sudor y el cansancio profundo donde aprendí a ser una persona que no se rinde, que resiste y que nunca olvida sus raíces.

A los 18 años me entregué a mi Carlitos, un hombre noble y un compañero de trabajo y vida. Con él no solo compartí los momentos más felices de mi vida, sino también la lucha diaria entre sueños y sacrificios. En ese tiempo, mi corazón se sentía lleno de temor y esperanza al mismo tiempo, porque sabía que juntos estábamos, con manos callosas y espíritu firme, el futuro que algún día daría fruto para nosotros.

Pero en esa época llena de felicidad, también tuve uno de los dolores que más marcaron en mi historia, mi hermano Carlitos y yo no conseguimos tener descendencia, lo que me provocó una tristeza enorme y profunda, siempre deseé sentir ese amor de madre tan genuino y ofrecerlo a mi propio hijo, pero al ver a otras madres con sus niños, experimentaba una mezcla de sentimientos que impactaban mi ser.

Verlas abrazar a sus pequeños, cuidarlos con cariño y entrega, y notar cómo en sus ojos resplandecía ese lazo especial e inexplicable que solo una madre puede forjar, en esos momentos, me sentía vacía e invadida por una sensación de nostalgia, como si una parte fundamental de mí estuviera incompleta. A pesar de ello, la vida me brindó una nueva oportunidad de ser madre y brindar ese amor que siempre lo había

querido dar. Adopté a un niño que quedó huérfano por la pérdida de su madre y el abandono de su padre. En él pude dar todo el amor que me había sido negado, y criarlo como si fuera mío propio, el me ofreció un nuevo sentido de pertenencia y propósito, llenando mi vida y corazón de luz.

Durante muchos años, mi existencia estuvo centrada en la labor agrícola, un entorno que me proporcionó no solo medios de subsistencia, sino también una significativa paz mental. El afecto constante de las personas a mi alrededor fue el abrigo que sostenía mi espíritu durante las largas y cansadas jornadas, la rutina diaria, caracterizada por el contacto directo con la tierra y la calidez del sol en mi rostro, era el pulso de mi vida. Cada nuevo día me brindaba esperanza y la energía necesaria para seguir adelante, y ese ritmo simple y natural definía mi día a día.

No obstante, todo dio un giro drástico cuando, a mis ochenta y un años, sufrí un accidente en mi pie izquierdo que alteró completamente mi vida, la fuerza que me mantenía erguido se debilitó, y la confianza que tenía en mi rutina se desvaneció ante este golpe inesperado. Me vi obligado a enfrentar un reto, una transformación profunda que me llevó a reevaluar mi forma de vivir y a encontrar nuevas maneras de aceptar y resistir la adversidad.

La caída que experimenté no solo limitó mi movilidad física, sino que también se convirtió en un marcador de cambio que alteró radicalmente mi existencia, jamás imaginé que llegaría a un momento en que dependería de otros para realizar tareas que antes consideraba sencillas y normales. A mis ochenta y cinco años, la pérdida de la capacidad para

caminar trajo consigo mucho más que un obstáculo físico: instauró en mí un miedo constante que invadía mis pensamientos, una inseguridad desconocida previamente y una intensa sensación de vulnerabilidad que transformó mi manera de ver el mundo y a mí misma.

Esta nueva situación me llevó a confrontar emociones complejas y adversas, que trascendieron el dolor físico y las dificultades de movimiento, el accidente abrió una brecha en mi independencia, con la que tuve que enfrentar el temor de caer nuevamente, y la incertidumbre sobre mi futuro. Esta fragilidad que sentía me obligó a buscar fuerzas y a redescubrir el valor del apoyo y la paciencia en esta nueva etapa de mi vida.

Es por todo ello que tuve que abandonar las tareas domésticas y el cuidado de mi familia, y el dolor que sentía de no poder ayudarlos ni de poder ser útil fue tan intenso y profundo como la pérdida de mi misma vida.

Además, la caída me llevó a un estado de aislamiento, ya que mi entorno se limitó a espacios reducidos, intensificando mi sensación de soledad. Observar, desde la lejanía, cómo la vida continuaba sin mí fue un golpe devastador que dañó mi ser de forma irreversible.

En los días siguientes, la soledad se volvió más evidente, mi hijo adoptivo, ahora un adulto, comenzó a trabajar fuera de la ciudad y sus visitas se volvieron cada vez más escasas, dejando un vacío en mi corazón, sentía que mi hogar estaba incompleto, carente de la alegría y el cariño que solía haber, como si la casa se convirtiera en un lugar desolado y frío. La permanente ausencia de su presencia me hacía sentir

una profunda añoranza; su partida y la distancia eran como un abandono silencioso que me dolía cada día. A pesar de que mi hijo ya no estaba cerca, pude encontrar chispas de felicidad en los momentos pequeños y en el afecto de aquellos que aún se encontraban a mi lado, lo cual me brindaba la fortaleza necesaria para seguir adelante.

Luego de un tiempo, me diagnosticaron la hipertensión arterial y por ello comencé un tratamiento largo y constante que me ayudaba a controlar esta nueva enfermedad, a pesar de que la vejez seguía imponiendo límites cada vez más evidentes a mi independencia. Poco a poco, sentí como las barreras físicas y emocionales se iban acumulando, lo que dificultaba la libertad que durante años había sido el centro de mi existencia. Es en esos momentos cuando mi vida dio un giro inesperado al ingresar a un centro gerontológico, lugar que al principio rechacé la idea de ir porque sentí que en ese lugar perdería la libertad que había amado toda mi vida, especialmente la vida en el campo, con su aire fresco y sus amplias vistas.

Pero luego decidí estar en el centro para acompañar a mi esposo en sus últimos días porque estaba muy enfermo. Pero, ante solo unos pocos días después de nuestro ingreso, mi esposo falleció. Su partida fue un golpe devastador que aún pesa en mi corazón, y la soledad que me dejó se multiplicó, esta vez sin la posibilidad de consuelo ni de palabras cercanas como las que me decía él.

Sentir que él ya no estaría junto a mí me hizo experimentar una soledad amarga; esta soledad no era como la de mis padres o mi hermana, sino

la desgarradora idea de no tener a nadie que me sostuviera en los momentos difíciles, ni siquiera en el último instante de mi vida.

Al principio, me resultó muy difícil ajustarme a mi nueva situación en el centro. Me encontré con personas desconocidas, algunas eran amables y otras tenían una actitud rigurosa, lo que me hacía sentir como un extraño. Sentía una profunda nostalgia por mi hogar, ese lugar donde cada elemento tenía su importancia, desde mi café matutino hasta la inmensa libertad que me brindaba cultivar la tierra, una actividad que me conectaba con la esencia de la vida.

En mi interior, batallaba con el miedo de ser un estorbo para quienes ahora estaban a mi alrededor, un temor silencioso que me hacía cuestionar mi razón de estar allí, igualmente, la frustración de no poder comunicarme bien hacía que nadie me entendiera y que aumentara la distancia entre mí y los demás y; todo ello, me provocaba una desesperación, un ahogo en el pecho mezclado en miedo que me ponía a pensar que iba a morir sola, morir sin esa mano que me acompañe, sin una voz que me consuele y sin algún abrazo que me llene de paz el alma en mis últimos días. Temía que ese destino de morir sola se convirtiera en mi realidad inevitable, y el frío y el silencio fueran los únicos testigos de mi partida.

Aunque el pensamiento de que mi muerte seguía en mi mente me esforzaba en todo momento disfrutando cada minuto, cada compañía y cada gesto de cariño de quienes aún están a mi lado. Vivo diariamente con la incertidumbre de si será el último, pero con la determinación de aprovechar cada instante, agradeciendo por todo lo que Dios me ha

brindado y con el corazón lleno de paz y amor. A pesar de todo, fui encontrando consuelo en la rutina diaria del centro y la atención de quienes me cuidan; el saber que se preocupan por mi bienestar trajo algo de calma a mi corazón y a sobrellevar la tristeza que guardé dentro de mí.

Hay ocasiones que la memoria me juega malas pasadas y a veces olvido cosas importantes como fechas especiales o en qué día me encuentro, incluso ha llegado a pasar que olvido cuando es mi cumpleaños o cuantos años tengo, y eso me hace sentir vulnerable frente a los recuerdos que se me escapan. Cuando preguntan mi edad, mantengo firme en mi mente la idea que tengo veinte años. Esa edad representa en mí un símbolo de energía y felicidad, pero los demás saben que mi verdadera edad es otra.

Fue a los veinte años cuando contraje matrimonio y disfruté de momentos alegres con mi pareja, un periodo en el que contaba con la energía para trabajar, para edificar una vida y un hogar repleto de esperanza y esfuerzo conjunto. Recordar esa edad me permite mantener viva una parte de mí que se resiste a envejecer, esa energía y vitalidad que florecieron en mis años de juventud. Aunque la soledad es intensa, especialmente después de la pérdida de mi esposo, he aprendido a apreciar los pequeños detalles, pero significativos, que me ayudan cada día a animarme y a enfrentar mis limitaciones con dignidad.

Y es así como miro hacia atrás y veo todo el recorrido de mi vida. Honro cada paso arduo que he dado, con la convicción firme de que he sobrevivido, he luchado y he dejado una huella imborrable. Esta es mi

historia, llena de sufrimiento, pero también de amor y esperanza, aquella que me define y habla de mi fuerza para levantarme una y otra vez. Y; para quienes enfrentan sus propios retos, como yo los he ido afrontando, sabrán con mi historia que no están solos y siempre es posible encontrar la luz, incluso en la noche más oscura.

### **3.7 Entre voces y recuerdos**

*“Aunque el pasado pueda ser distante, el presente está lleno de posibilidades”*

Contempla la ventana como si fuera un espejo hacia otro tiempo, sus ojos cansados que ya no pueden distinguir con gran nitidez las formas, buscan en el horizonte algo que la memoria ya les niega y no le permite recordar. Afuera, los árboles del Centro Gerontológico se mueven rápidamente con el viento, las aves posan en ellos y se marchan como si nada, la vida continua indiferente a su paso lento, el en cambio se encuentra atrapado en una guerra silenciosa contra miles de voces que no cesan, grandes sombras que se deslizan por las paredes y recuerdos que se escapan como si fuese agua entre los dedos.

A sus ochenta años a aprendido que la soledad no siempre se siente como vacío, a veces pesa como una piedra gigante, un dolor tan grande en el pecho y a veces arden como brasas que nunca apagarán.

No tiene familia, ni hermanos, mucho menos hijos , ni amigos que lo esperen o lo visiten, lo único que posee cabe en una habitación compartida, unas pocas prendas que le entrego la institución, una cama que cruje al momento de darse la vuelta y la gran ventana que le recuerda

que existió un tiempo distinto, un tiempo de tierra húmeda, de campo abierto y cielos que parecían infinitos, antes de que la memoria se diluya por completo en la niebla del olvido decide contar su historia, no como alguien que busque compasión, sino como quien entrega su testimonio al viento, esperando que alguien lo escuche y lo recuerde.

Nació bajo el cielo frío de Pelileo la ciudad de lo jeans, un lugar donde las madrugadas muerden los huesos y el viento parece traer consigo antiguos suspiros de las montañas, no recuerda aquel día lo sabe por qué esta anotado en un registro de una hoja amarilla en la cual está registrado estos datos, para el esa fecha es solo un numero tallado en la piedra de un recuerdo que ya casi no comprende, su infancia estuvo marcada por la ausencia de sus padres, se marcharon demasiado pronto, dejándolo junto a sus dos hermanos pequeños en un mundo áspero, donde la soledad y el hambre eran las únicas herencias.

No conoció un pupitre ni un cuaderno, su escuela fue la tierra dura que debía abrir con su azadón, el campo le enseñó la lección más temprana y cruel, que para vivir había que trabajar hasta que el cuerpo doliera, el sudor fue su único diploma y la fatiga su maestra mientras en las ciudades los niños jugaban, bailaban, saltaban, disfrutaban de pequeños eventos que se realizaban y disfrutaban los momentos de ocio, mientras el aprendió a sobrevivir, no hubo nada de juegos, amigos y mucho menos tardes de risas.

Los años pasaban como estaciones repetidas, lluvias que volvían cada invierno, soles que quemaban cada verano. Creció con la misma rutina monótona del campo, levantarse con el canto del gallo, trabajar hasta

que la piel ardiera, dormir sobre el cansancio, la niñez se le escapó entre surcos y herramientas del campo, la juventud se le fue entre miles de madrugadas frías y tardes interminables.

Nunca asistió a una fiesta, no tuvo una novia o la mínima posibilidad de formar una familia, el amor se le negó como tantas otras cosas, intentó llenar ese vacío cuidando de un pequeño niño que no era de su sangre, pensando que así lograra sentir algo parecido a la paternidad, pero ese intento se disolvió con el tiempo quedándose nuevamente solo.

En el campo el tiempo no se mide con relojes sino con las estaciones y con las arrugas que se dibujan en la piel mientras el tiempo transcurre, décadas pasaron sin que lo notara, se convirtió en un hombre mayor la juventud la juventud lo había abandonado en silencio, cada amanecer era igual al anterior, cada ocaso lo encontraba cansado, con las manos partidas y el corazón vacío, el campo lo sostuvo, pero también lo condenó a una vida en la que los sueños nunca tuvieron espacios para germinar.

El amor esa palabra que se escucha en canciones y conversaciones ajenas, nunca fue parte de su mundo nadie le tomó de la mano con ternura, nadie le dedicó una mirada que encendiera la esperanza de un futuro compartido, la soledad se convirtió en su única compañera fiel, con el paso de los años aprendió a aceptar esa vida de sobresaltos, aunque en el fondo siempre quedó esa punzada de lo que nunca fue, a veces cuando miraba a lo lejos a las familias caminando juntas por las calles, sentía un nudo en el pecho, no era envidia, tampoco tristeza pura, era más bien una mezcla de resignación y vacío, como si mirara a través

de un cristal empañado que le mostraba un mundo del que nunca formaría parte.

Así las décadas se fueron acumulando sobre sus hombros sin que lo notara del todo, sin saber cómo se dio cuenta que ya no era un joven con la misma energía y capacidad, las arrugas en su rostro, las canas en su cabello y el cansancio constante le recordaron que el tiempo no espera, que lo había dejado atrás, sin embargo en su interior seguía sintiendo que no había vivido plenamente, su vida había sido un largo corredor sin ventanas, un camino recto y sin desvíos, donde nunca hubo un lugar para la sorpresa o para la dicha.

La vida que pudo ser nunca llegó, se conformó con la que le tocó aunque en las noches de silencio absoluto, cuando la luna iluminaba el campo y el frío se colaba por las rendijas, se preguntaba cómo habría sido tener a alguien que lo esperara en casa y lo recibiera con palabras amorosas y entrañables, como se sentiría escuchar la risa de un hijo o escuchar que su voz le diga papa o el cariño y apoyo de una esposa, nunca obtuvo respuesta y con el pasar del tiempo esas preguntas dejaron de doler, porque ya se volvió parte de él, como unas cicatrices invisibles que lo acompañaban a cada paso.

Su vida parecía destinada a la repetición, a esa rutina interminable de días que sucedían sin diferencia alguna, todo lo mismo la misma rutina diaria y la única compañera fiel la soledad, pero un día, el destino como si quisiera recordarle que aún existía que aún estaba en este mundo, se le presentó en forma de caída debido a un accidente.

Fue en Echeandía en lo alto de una casa de tres pisos donde, sin saber muy bien que, hacia ahí, sus pies resbalaron como si hubiese tropezado y el mundo se le vino abajo, apenas recuerda un pequeño instante de lo que fue el momento cuando cayó y sintió el vacío bajo sus pies, un golpe seco contra la tierra y luego la oscuridad. Horas enteras de inconciencia por lo ocurrido lo separaron de la realidad, cuando despertó ya no era el mismo.

En la casa de salud a la cual lo trasladaron lo recibieron muchos cuerpos extraños que se movían a su alrededor, rostros difusos, voces apresuradas, luces que lo cegaban, voces que apresuradas se encontraban alrededor de él, al principio pensó que el accidente había terminado, en la herida física, pero luego descubrió que el verdadero golpe no fue en el cuerpo sino fue en su mente lo que le provocó demencia.

Las noches dejaron de ser un refugio y se transformaron en un campo de batalla, el insomnio se instaló en él como un huésped implacable apenas cerraba los ojos los pensamientos se le agitaban con violencia y entonces comenzaron los susurros, al inicio eran débiles que parecían confundirse con el murmullo del viento, pero a través de los días, las voces fueron creciendo, se volvieron nítidas, se convirtió en compañía y cadena, le hablaban, juzgaban, acusaban de cosas que él no entendía y no se callaron nunca.

Las sombras también llegaron, empezó a ver figuras que se deslizaban por las paredes, movimientos fugaces en los rincones de su habitación, al momento de girar la cabeza desaparecen, pero él sabía que estaban

allí, asechando, esperando. El golpe de la caída había abierto una grieta, ya no podía confiar ni en sus propios sentidos, la frontera real y lo ilusorio se volvía cada día más frágil, en medio de esa confusión sentía miedo de sí mismo, y de los demás.

Ahora, en cambio el silencio de los pasillos es distinto, es un gran silencio vacío, donde las voces que lo atormentaban llenan el espacio con su murmullo implacable, lo soporta, y se aferra a la rutina, pero sabe que lo que más lo sostiene son esos viajes de la memoria, esos instantes en los que puede regresar a Pelileo y sentir por unos segundos que todavía pertenece a algún lugar.

La soledad que lo había acompañado desde niño encontró una nueva forma de manifestarse, hoy no solo era la ausencia de su familia o amigos, sino la compañía constante de fantasmas invisibles que no le dejaban en paz la caída no solo lo había derribado físicamente, sino que también habría roto la última barrera que le mantenía unido al mundo real su conciencia, desde ese entonces caminaría en un terreno incierto, entre lo tangible y lo imaginario ya que la lucidez la ha perdido.

En septiembre del 2020, cruzo las puertas del Centro Gerontológico, no por decisión propia simplemente porque no había familiares o personas cercanas que se puedan hacer cargo de él, sus hermanos siguieron caminos distintos y la vida se encargó de borrar cualquier lazo que pudiera unirlos de nuevo como familia. Un hombre de ochenta años, sin propiedades, sin pensión y sin hogar, llegó a ese edificio de pasillos largos, personas desconocidas y habitaciones compartidas, un entorno totalmente diferente, donde tantos ancianos depositan sus últimos días.

Las visitas ya no llegan desde aquel momento que piso su nuevo hogar, sus hermanos son apenas un recuerdo lejano de su infancia, un eco de la infancia marcado por la lucha y el hambre junto a sus hermanos, su antiguo amigo se desvaneció con el tiempo, como se desvanecen las brasas de un fuego que se apaga, lo único que queda presente es una habitación compartida, y la ropa que le entregan, y las ventanas que son puertas abiertas hacia la memoria.

Él se define a sí mismo como un hombre cansado, pero no vencido. Lucha cada día contra los fantasmas de su mente, contra las voces que no se callan, contra la sospecha constante de que todos conspiran contra él. Sabe que no es cierto, pero el miedo es más fuerte que la razón, aun así, cuando mira por la ventana y recuerda el campo encuentra un pequeño alivio, la certeza de que la vida, aunque dura y solitaria también tuvo momentos de belleza y felicidad porque a pesar de vivir en el campo existían cosas que le satisfacían realizar.

El centro con sus paredes blancas y sus pasillos largos y eternamente silenciosos, se han convertido en su nuevo mundo tan diferente a su vida anterior, no recibe visitas y hace tiempo que nadie pregunta por él, existen momentos que dice escuchar el eco del nombre de su viejo amigo, aquel que en algún tiempo lo visito en el Centro Gerontológico pero que con el tiempo se fue apagando como todo lo demás.

Su amigo ya no volvió a verlo no sabe si algo le paso o simplemente ya se olvidó de él, hoy en día ya no queda nada de ese vínculo ya solo queda el presente, las ventanas son el único puente hacia otro tiempo. Julio Cesar acostumbra a sentarse frente a ellas por largos momentos, como

si los movimientos de las ramas pudieran descifrar mensajes secretos ocurridos en el pasado, el permanece inquieto con las manos entrelazadas y los ojos húmedos porque en esos instantes de lucidez le traen de regreso lo que verdaderamente añora de su tierra natal.

Los psicólogos le recomiendan participar en terapias, juegos de memoria, actividades grupales, lo intenta se sienta en un círculo, escucha y a veces repite lo que le piden, pero su mente agitada como un campo de batalla, no le permite concentrarse por mucho tiempo, y aun así se esfuerza por que en el fondo sabe que mientras siga intentándolo, aunque sea en silencio le está diciendo al mundo aún estoy aquí.

A veces se pregunta si su vida hubiese sido diferente al haber formado una familia, al haber formado un hogar cual sería la diferencia y cuales hubieran sido las circunstancias de la vida, pero todo eso solo queda en su memoria y se da a la resignación de que todo quedara en el que pudo haber sido, sin embargo, en medio de la soledad existe una fuerza que lo empuja a seguir resistiendo.

Y en fin esta es mi historia, la de un hombre que trabajo la tierra, que vivió en soledad, que cayó y volvió a levantarse, que ahora espera simplemente que el silencio un día se convierta en paz y no en soledad.

### 3.8 El destino inesperado

*"El destino no siempre avisa, simplemente llega y transforma todo lo que conocemos"*

Hace más de noventa años en una tierra húmeda con olor a caña cortada a leña ardiendo y a lluvia recién caída comenzó mi vida, una vida que muchos juzgarían como larga pero que yo he sentido como un camino lleno de espinas silencio y soledad. Una vida sin hijos que me hereden, sin nietos que dicen mi nombre, ni un apellido que me sobreviva; no obstante, tiene valor para ser narrada, porque, a pesar de no haber tenido una casa con paredes solidas ni una mesa donde alguien me esperara, este mundo fue mi mayor deseo, aunque en ocasiones nadie se diera cuenta de ello, mi niñez no conoció la risa inocente ni los juegos propios de esa edad no hubo muñecos de trapo, ni carritos de madera, ni cuadernos con dibujos de colores.

Mis pequeñas manos aprendieron antes a sostener el filo de un machete que, a acariciar una hoja de papel, la tierra fue mi primera maestra áspera, exigente, implacable, mientras otros niños iban a la escuela, yo iba al campo mientras ellos aprendían a leer y escribir, yo aprendía a obedecer, a cargar bultos, a sudar bajo el sol ardiente, apenas llegué a reconocer mi nombre escrito en un papel y a trazar una firma temblorosa que nunca me llenó de orgullo, pero aprendí otra lección, más cruel en la vida de los pobres la cual siempre está marcada por el sacrificio, que nada se regala, que desde pequeños se nos enseña que solo valemos en la medida en que podamos soportar la carga.

Por las noches el cansancio me vencía en una cama frío mientras, alrededor del fogón, escuchaba las voces cansadas de los mayores ellos contaban historias de luchas que yo no viví y de esperanzas que parecían cuentos inventados para que el alma no muriera de tristeza a falta de maestros, tuve esas voces quebradas; a falta de letras, tuve relatos en la penumbra, quizá aquellas historias fueron mi única escuela, porque me enseñaron a respetar la tierra, a soportar sin quejas, a entender que mi destino estaba hecho de trabajo.

De niño trabajaba como adulto, sin protestas ni preguntas mis pies descalzos se endurecieron como piedra de tanto andar por caminos polvorientos, mis manos todavía pequeñas se agrietaron antes de tiempo y mi espalda conoció el peso que no le correspondía a esa edad, nunca me quejé porque no sabía que había otra vida distinta el cansancio era mi pan de cada día y aunque me acostaba con el cuerpo rendido me levantaba al amanecer para volver a empezar esa fue mi normalidad un ciclo interminable de trabajo y fatiga sin tiempo para juegos, sin espacio para sueños.

Cuando crecí me convertí en jornalero, esa palabra que para muchos puede ser una más, para mí fue una marca grabada a fuego en la piel, jornalero aquel que vende su fuerza por un día que nunca tiene la seguridad de mañana que siempre vive en la incertidumbre de si habrá trabajo de si habrá pan en la mesa. Fui jornalero en campos de maíz, de café, de cacao, también en la construcción, cargando ladrillos, mezclando cemento, limpiando terrenos baldíos.

Nada me era ajeno porque aprendí a hacer de todo lo que un hombre con hambre y necesidad podía hacer, nunca le tuve miedo al trabajo duro, al contrario, me sentía orgulloso de mi fuerza, de mi resistencia al sol que me quemaba la espalda, del sudor que empapaba mi camisa rota, de las ampollas que ardían en mis manos.

Pero ser jornalero tiene un precio alto la vida se vive como un eterno camino, siempre de paso sin echar raíces, sin un suelo firme donde descansar, cuando la jornada terminaba yo no regresaba a una casa propia ni a un hogar que me recibiera regresaba a un lecho prestado, a un rincón improvisado, a un plato vacío que muchas veces no alcanzaba para saciar el hambre, en más de una ocasión trabajé de sol a sol y al final del día el patrón se marchaba sin darme lo prometido “vuelve mañana”, decía y yo sabía que mañana ya no lo encontraría, aprendí entonces a no esperar nada de nadie a conformarme con lo poco que caía en mis manos, a aceptar que la palabra de algunos hombres pesa menos que el aire, cada engaño, cada humillación, me arrancaba un pedazo de confianza, hasta que un día me descubrí desconfiando de todos, no fue elección, fue defensa.

Mientras otros hombres de mi edad se casaban, construían una casa y veían correr a sus hijos por el patio yo seguía solo no porque no lo deseara porque sí lo deseé, más de una vez soñé con una mujer que me esperara con un plato caliente, con un hijo que me abrazara al volver, pero la vida de jornalero no permite esos lujos, no había estabilidad, no había dinero, no había tiempo, la soledad se convirtió en mi única compañera fiel. Recuerdo cómo desde lejos miraba a las familias reunidas el padre entrando cansado pero sonriente, los niños corriendo

hacia sus brazos, la madre sirviendo la comida en la mesa, esa imagen me golpeaba como un puñal en el pecho yo regresaba a mi lecho, a mi plato vacío, a la conversación muda conmigo mismo, así fue como aprendí a hablar con el silencio, a guardar mis pensamientos, a hacerme amigo del vacío que me rodeaba.

Los años pasaron y el tiempo implacable empezó a doblar mi cuerpo, el jornalero fuerte de brazos firmes y mirada segura, comenzó a sentir cómo el peso lo vencía poco a poco, ya no podía cargar como antes ya no resistía las jornadas largas ya no respondía con la misma fuerza, y los patronos lo notaban, pasé de ser buscado por mi resistencia a ser descartado por mi debilidad, fui invisible otra vez, como si el mundo me dijera que ya no servía para nada, de pronto me encontré en la calle, sin techo, sin un rincón donde recostar la cabeza, dormía bajo portales, en plazas, en mercados donde el frío se metía en los huesos, el cartón era mi colchón, el cielo abierto, mi cobija y la luna mi única testigo.

El hambre era un animal salvaje que me devoraba desde dentro y que apenas calmaba con lo poco que algún alma caritativa me daba, pedía limosna y aprendí de la gente lo mejor y lo peor, algunos me daban un pan, unas monedas, una palabra amable que, aunque pequeña, me recordaba que todavía era humano, pero otros me miraban con desprecio, como si yo fuera basura tirada en la calle, en esos ojos veía reflejado el rechazo, el recordatorio de que para muchos yo no era más que un estorbo, aprendí a sobrevivir con lo mínimo, a callar mi dignidad para darle paz al estómago, a soportar la indiferencia de quienes pasaban a mi lado sin detenerse.

Una madrugada la policía me encontró tirado en la acera, sin fuerzas, casi apagado me preguntaron por mi familia, pero no tuve a quién nombrar nadie, ni hijos, ni esposa, ni hermanos, entonces me llevaron al Centro Gerontológico. Allí, por primera vez en mucho tiempo, tuve una cama limpia, un plato caliente y médicos que revisaban mi salud, yo que venía de la calle no entendía tanto cuidado me sentí como un extraño, como alguien que había llegado a un lugar que no le correspondía, estuve unos meses y después pedí salir, creí ingenuo que todavía podía con la vida pero cuando volví a las calles descubrí que ya no era el mismo las fuerzas me habían abandonado, las piernas ya no me sostenían, la gente ya no me daba trabajo, volví a mendigar y a arrastrar mi vejez por las calles, cuando decidí regresar al centro, ya no puse resistencia tenía ochenta y nueve años y entendí que mi cuerpo ya no estaba para aventuras.

Desde entonces vivo aquí, rodeado de ancianos que también cargan sus historias de soledad de abandono, de pobreza y es aquí donde tengo comida, medicina y un techo firme, pero la soledad no se va nunca, a veces nos invitan a pintar me ponen un pincel en la mano y me dicen que dibuje lo que siento, mis manos tiemblan y en el papel aparecen flores que nunca regalé, casas que nunca tuve, libros que nunca pude leer, pinto ausencias, pinto dolores, pinto la soledad de toda una vida, algunos compañeros pintan paisajes hermosos; yo en cambio siento que mis dibujos son gritos callados, aun así encuentro en ellos una especie de consuelo aunque mi vida se vivió en silencio, todavía tengo una manera de dejar huella.

Hoy que tengo más de noventa años sé que he vivido más de lo que esperaba mi salud dicen es buena para mi edad, aunque me olvide de nombres y fechas, pero aún me reconozco en el espejo; aún puedo contar mi historia; aún agradezco cada día que amanece, si algo aprendí es que la vida puede ser dura, cruel, solitaria pero aun así vale la pena, incluso en la calle con hambre quemándome las entrañas y frío calándome los huesos, siempre hubo un motivo para seguir una sonrisa, un pan compartido, la certeza de que al amanecer el sol volvería a salir.

No todos nacemos para dejar descendencia algunos solo venimos a caminar este mundo en silencio, a trabajar hasta el cansancio, a dejar huellas que se borran con el viento y aunque mi historia se pierda cuando yo me vaya, sé que fui un hombre digno, nunca robé, nunca hice daño; siempre trabajé con mis manos y eso en lo profundo de mi soledad me da paz.

Y sin embargo a veces la memoria me trae escenas que no viví, pero que he soñado tantas veces que parecen mías la sombra de una casa humilde con una hamaca en la entrada, una mujer peinando su cabello junto al fogón, un niño que corre descalzo y tropieza, se levanta y vuelve a reír me veo llegando al atardecer con la camisa húmeda de sudor y la espalda cansada, dejando el machete en la pared y lavándome las manos en una batea, me veo poniendo un plato más en la mesa, preguntando por las tareas de la escuela, prometiendo que mañana habrá zapatos nuevos, aunque sepa que no alcanza el dinero y cuando el sueño se disuelve y vuelvo a mi cuarto del centro, me siento en la cama y dejo que el silencio me acompañe un rato, porque comprender que ese hogar nunca existió duele, pero también enseña a cuidar los hogares ajenos, a tratar con

respeto la alegría de los otros, a no profanar con amargura aquello que uno en secreto añoró.

He aprendido tarde pero con verdad que la familia también puede aparecer en formas pequeñas, la enfermera que acomoda mi almohada sin hacer ruido, en el compañero que me alcanza el vaso cuando el pulso me falla, en el terapeuta que me anima a repetir un paso más durante la caminata por el pasillo alentándome de que aun puedo valerme solo por mí mismo, en esas manos ajenas descubrí una especie de parentesco nuevo, no hecho de sangre sino de presencia y con esa presencia voy remendando la ausencia antigua, esa que me dejó sin hijos, sin nietos, sin apellido que seguir.

Algunas tardes cuando la luz se vuelve dorada y el patio del centro huele a jabón recién usado, me entretengo con los dibujos que me dan para pintar, me siento frente a la hoja en blanco que ya tiene un trazo, y al principio, dudo, la blancura me recuerda todo lo que no fue, luego tomo los lápices de colores y empiezo a pintar el cielo, dándole a las nubes la forma de caminos largos que se juntan.

Cuando termino me da risa de mí mismo, una risa breve, cansada, pero agradecida apoyo el dibujo en la silla y me quedo mirándolo, como se mira a un recuerdo que por fin se atreve a no doler y si alguna vez mi nombre se pierde entre papeles viejos y camas vacías, que no se pierda la lección que me dio la vida que el valor de un hombre no está en las cuentas que dejó ni en la casa que levantó, sino en la forma en que sostuvo el rostro en medio del hambre, en la forma en que no humilló al

que cayó a su lado, en la forma en que, aun sin fuerzas, quiso un poco de bien para los demás.

Yo no supe de diplomas ni de herencias, pero supe de madrugadas y de cansancio, supe de manos extendidas y de pan partido, supe del silencio que no acusa y del perdón que no hace ruido y ahora que el camino se acorta, me basta con esta certeza hubo dolor, hubo frío, hubo noche y pese a todo, hubo también una chispa, esa chispa me trajo hasta aquí y me mantuvo de pie, esa chispa es la misma que pinto sobre el papel cuando dibujo el sol, porque aun cuando el destino no avisa, uno puede encender su pequeña luz y decir, sin gritar, con la dignidad de lo simple.

Reflexiono sobre lo que dejo atrás y me percato de que mi legado se encuentra en la suavidad de mis dedos, como un pan que se parte sin sonido, una manta que reconfortó a otros, una silla retirada para que alguien más tenga un momento de descanso, un cuadro entregado a quien lloraba en silencio, una palabra que no se valoró cuando se tuvo la opción de hacerlo, una mirada que estuvo presente sin necesidad de preguntar. Con todo esto es suficiente, aunque no lleve un nombre para seguirlo. Hay una forma de estar que espero otros imiten sin mencionarme, como quien hereda una receta y cocina sin conocer el origen del sabor.

Y cuando todo parece finalmente en su sitio, cuando el pasillo queda con su luz amarilla quieta y el reloj respira a la misma velocidad que mi pecho, vuelvo a esa certeza que me acompaña desde el fondo de los días una brasa que no hizo escándalo, pero nunca se apagó, una claridad pequeña que iluminó lo justo, una razón mínima y terca que se plantó en

medio del frío. Aunque todo parecía perdido siempre existió un motivo para seguir adelante, a veces disfrazado de cuchara tibia, a veces de mano abierta, a veces de una sombra pintada que alcanza para dos siempre sencillo, siempre suficiente, con esa verdad me duermo y con esa misma verdad despierto, y en ese ir y venir cabe mi vida entera.

### **3.9 Mi vida entre recuerdos y silencios**

*“La vida me enseñó con voz firme y sin atajos a veces te acaricia y a veces te empuja”*

Tuve temporadas en de cosechas y otras de sequía algunos días en que el corazón cerebro de alegría y otras noches en que el cansancio peso más que los hombros, cuando algunas de las circunstancias pasadas me quieren derrotar aprendí a enfrentar porque, si la vida pone piedras, se convierte en escalones, la situación que enfrento ahora es la dificultad para comunicarme, es complicado en ocasiones que las personas me entiendan lo que intento expresarme, sin embargo, en ocasiones trato de usar señas, gestos y miradas, y en algunas ocasiones puedo decir algunas frases, aunque en momentos me resulte complejo.

Durante quince años he residido en este centro, lo cual me hace uno de los habitantes más antigua de centro, en este recorrido, he tenido varias oportunidades de conocer muchas personas, algunas de esas personitas siguen en el centro y otras ya no se encuentran por diversas razones, cada encuentro que he tenido ha dejado huellas y lecciones, ya que compartir la vida cotidiana genera vínculos que nos trascienden en las vivencias.

A veces me cuesta un poco adaptarme a los nuevos individuos que llegan, porque cada uno ingresa con su propia historia, sus costumbres y su forma de entender la vida, con el paso del tiempo empiezo a apreciar esas diferencias, ya que nos enriquecen el entorno y me posibilita seguir descubriendo nuevas maneras de amistad y compañía. En ocasiones se me hace difícil recordar todo con claridad acerca de mis experiencias pasadas, en este sitio se ha convertido en mi hogar.

Algunos de los recuerdos de mi niñez se desvanecen lentamente en mi memoria, mientras que otros han desaparecido completamente, a pesar de eso, aún guardo en mi memoria algunas imágenes nítidas de momento alegres con la familia, además de olor reconfortante de la comida casera que habitualmente compartimos.

Esas pequeñas escenas y olores son como luces que iluminan los espacios de mi memoria cuando la oscuridad parece querer dominarla, desgraciadamente, me es difícil poder hablar de mi familia, mis amistades o cuestiones personales, ya que con frecuencia tengo problemas de memoria respecto a mi pasado.

A sí mismo, hablar acerca de los recuerdos es un reto en ocasiones, las palabras y los sentimientos parecen demasiado vagos o lejanos para que pueda expresarlos con claridad. De la misma forma trato de aferrarme a lo que queda de esos momentos, ya que son parte de mi identidad y me vinculan de quien fui, a pesar de los obstáculos, mi objetivo es hacer más fuerte mi presente y generar nuevos recuerdos que puedan brindarme paz y compañía. en estos momentos estos anhelos solo solo

existen en mi mente, transformados en los recuerdos de lo que alguna vez soñé con todas mis fuerzas.

Siempre soñé con la posibilidad tener una familia estable, la felicidad de un hijo que me amara y a quien pudiera brindarle todo mi cariño, ternura y protección, además, anhelada un marido que me valorara y estuviera a mi lado de verdad, que recorriera la senda de la vida conmigo, pero, la realidad fue diferente, no tuve un hijo y mi pareja se extravió en las calles, sin rumbo ni destino, en vez de estar conmigo, me duele profundamente haber atravesado por mucha gente, sino sintiéndome sola y hasta he perdido el interés en seguir adelante actividades como escribir o trabajar.

Siento que esta soledad me pesa mucho en mi alma, admito que mis objetivos de amor y estabilidad son auténticos y valiosos, desearía el volver a conectarme conmigo misma y reavivar la esperanza de construir una vida satisfactoria, puede ser que en este momento todo parezca sobrio, estoy segura de que merezco ser valorada, amada y tener un propósito, espero con el tiempo poder curarme y acercarme a esa vida llena de plenitud que anhelo.

En este centro mi vida ha marcado por retos, la soledad y rutina, algunas veces, son más pesadas de lo que desearía, a pesar de estar en este lugar también encontré algunas alegrías en mi vida, pero lo aprecio por más pequeño que sea y son mis motivos para continuar, descubriendo un sentido en los gestos más sencillos y en las conexiones que soy capaz de establecer con las personas a mi alrededor.

En este centro, mis parejas se han vuelto, muy importantes para mi día a día, atenderles me brinda un propósito que llena mi corazón y me brinda una sensación de ser útil y valiosa, cada uno de ellos tiene su propia personalidad, sus gestos, sus miradas repletas de historias y sonrisas que hacen brillar los días más triste de mi vida.

Me esmero por estar casi todo el tiempo con ellos, aprendiendo a atender a sus estados de ánimos, sus necesidades y los pequeños detalles que les brindan seguridad y cariño, en ocasiones no dejo que nadie más se le pueda acercar, no porque sea egoísta, sino porque también tengan la seguridad que puedan confiar en mí completamente, de que estoy para ellos y que les presto la necesaria atención.

Cada pequeño esfuerzo y cada apoyo que ofrezco son un reflejo de lo que todavía puedo aportar, de mi habilidad para proporcionar amor y resguardo a quienes lo quieren, a pesar de que me encuentre en este centro, me siento completamente capaz en resolver cada una de acciones y determinaciones cotidianas.

Me siento fuerte y orgullosa de poder vestirme sola, arreglarme y satisfacer mis propias necesidades sin la necesidad de depender de otras personas, soy una persona autónoma, me puedo mover sola, organizar mis objetos y ser parte de las actividades del centro en mi propio ritmo, lo que indica que aun poseo control sobre mi vida.

Esta independencia no solo me proporciona la seguridad física, sino también emocional, me da la libertad de sentirme dueña de mí misma, confiar en mis habilidades y asegurar que, pese a los obstáculos, continúo siendo una persona activa, capaz y valiosa.

Cada acto que hago en solitario, desde el momento en que me levanto hasta cuando cuido de mis cosas, fortalece mi confianza y me recuerda que todavía puedo llevar una vida digna, determinación y propósito, conservando mi fortaleza sin cambios a lo largo de todo el día, los momentos acumulados en este centro me ha permitido descubrir y aceptar quien soy en este momento de la vida.

Con la aceptación, he aprendido a ajustar mis experiencias y a descubrir nuevas maneras de gozar de la vida, apreciando con tranquilidad y la reflexión que ahora me acompañan, la experiencia de vivir en este centro me ha brindado una visión renovada acerca de la vida y de lo que realmente importa, la mayor parte de quienes estamos en este centro ya no tenemos grandes metas ni anhelos por los que luchar, he aprendido a valorar todas las alegrías en los pequeños.

Una sonrisa, compartir una conversación, que pueda ayudar a mis parejas o simplemente poder sentir su calma de la tarde de la tarde se ha convertido en una fuerte satisfacción y plenitud, al caer la noche y estar rodeada de tanto silencio, empiezo a pensar en todo lo que tuve que atravesar por llegar a este punto de mi vida.

En aquellas épocas, me encontraba en una de las circunstancias de la vulnerabilidad extrema, afrontando cada día con temor y necesidad ya termino, habitaba en una vivienda muy precaria, con poca seguridad, donde cada instante corría el riesgo de poner peligro mi vida.

Tenía miedo a la oscuridad y el silencio, como si cada sombra me recordara lo insegura y el miedo que sentía en esos días, la incertidumbre

era un peso constante y en ocasiones me hallaba llorando sola, sin que nadie entendiera sufrimiento.

La falta de higiene, la escasez de recuerdos y el mal estado de las paredes hacían que la vulnerabilidad fuera una sensación constante y no había un sitio en el que me sintiera verdaderamente protegida, mi ropa estaba sucia, rota y desgatada una representación palpable de las privaciones y necesidades que me rodeaban, muchas de las veces el hambre era un dolor que se convirtió en costumbre, ya que no contaba con los recursos para alimentarme de manera constante, cada día se volvía una lucha callada por vivir, sobreviviendo con la soledad e incertidumbre, y aprendiendo a encontrar fuerzas en mí misma para soportar, casi sin darme cuenta.

Deseo con adquirir nuevos conocimientos, tales como contar mis historias a los demás o pintar y de esta manera tal vez motivar a las personas a mi alrededor para que mantengan la fe, deseo que mi vida pueda dejar una pequeña huella y que esto pueda inspirar amor, fortaleza y cuidado a los demás.

Ese tiempo complicado me enseñó apreciar la resiliencia y darme cuenta de que, aun en medio del temor y falta de recursos, podía seguir y avanzando y sostenerme fuerte frente a las dificultades presentadas, ese periodo se caracterizaba por la soledad y la incertidumbre, y cada pequeño esfuerzo que realice para sobrevivir era un examen continuo de mi fuerza, hubo días en lo que me llegaba a sentir invisible, encerrada en la rutina callada de este lugar, donde el tiempo parecía congelarse y cada cara pasaba realmente sin saber mi mía.

En medio de mi desolación, encontré la resiliencia imprevista, cosas pequeñas que ganaba todos días, como mantener activa, poner mis cosas en orden o implementé tener una conversación se transformaron en recordatorio de que todavía contaba con control sobre mi vida.

Cuando recuerdo esos momentos, aprecio más lo que soy en la actualidad la habilidad de seguir progresando a pesar de dificultades, la independencia que yo he logrado construir con paciencia y mucho esfuerzo y la tranquilidad que ahora acompaña mis días, he comprendido que la fortaleza que tengo no siempre no siempre lo ha visto la gente, lo que siempre he realizado ha sido acciones silenciosas que sostienen la vida diaria.

No sé cuánto tiempo más estaré aquí, pero ya sea por muchos años o a la vez pueden ser poco, prometo valorar y disfrutar cada instante que tenga aquí, voy a hacer todo lo posible por encontrar pequeñas alegrías en lo cotidiano y fortalecer mi espíritu para enfrentar el presente con esperanza y serenidad, sé que el tiempo por más incierto que sea, cada día es una nueva oportunidad para poder crecer, y encontrar mi paz interior sin que nadie la afecte.

Mi historia no solo se trata de la pérdida, sino también de la resistencia, el aprendizaje y las pequeñas alegrías que hacen que valga la pena vivir, cada circunstancia que pase la enfrente con valor y con la mente positiva ya que esto me enseñó apreciar lo simple, a hallar fortaleza en los instantes de silencio y a entender que aun, en la soledad, hay un destello de luz que nos hace siempre seguir adelante, he comprendido a festejar mis logros por más pequeños que sean y convertir mis malas

experiencias en alegrías para la actualidad, vale la pena vivir en paz y agradecida de cada momento.

### **3.10 Fragmentos de un corazón valiente**

*"En cada fragmento de mi vida reside la fuerza de un corazón que no se rinde, que enfrenta la adversidad con esperanza y determinación"*

Un día llegué al centro gerontológico con el fin de buscar un mejor estilo de vida y buscando un nuevo comienzo, desde que llegué a este lugar me he sentido querido y cuidado; este lugar no es solo una residencia, sino que se ha convertido en un lugar donde cada persona es vista y valorada por lo que es y aunque cada uno tiene y se enfrenta a realidades distintas he aprendido a convivir, entenderme y llevarme bien con todos, como una familia.

En mi infancia, me diagnosticaron una displasia congénita en la cadera derecha, un hallazgo que se convirtió en un gran desafío tanto para mí como para mi familia; esta condición afectó de manera notable diversos aspectos de mi crecimiento, sobre todo mi manera de caminar y mi desarrollo físico en general. No solo fue un reto físico, sino también emocional, ya que desde temprana edad tuve que aprender a adaptarme a las limitaciones y a confrontar las dificultades que esta situación traía consigo.

Hubo un periodo en el que estuve hospitalizado; no obstante, debido a las circunstancias de abandono que enfrentaba, corría el riesgo de ser expulsado de aquel lugar; afortunadamente, gracias a la ayuda, intervención y atención de una organización dedicada al bienestar social,

logré ser trasladado y eventualmente admitido en un centro gerontológico, donde actualmente recibo los cuidados necesarios y cuento con un espacio seguro donde permanecer.

Durante los primeros meses de la pandemia, mi situación se volvió muy desesperante, sentía una mezcla constante de enojo y frustración, porque la crisis sanitaria que vivimos no solo ponía en riesgo mi salud, sino que también me sumergía en un profundo aislamiento lo que suponía otra vez una desconexión con el mundo, cada día se transformaba en una batalla interna, me cuestionaba inquieto ya que el futuro era incierto y sufría la carencia del contacto humano necesario para sostener mi espíritu, el sentimiento de aislamiento fue, sin duda, uno de los desafíos más grandes que enfrenté me sentía atrapado en una realidad fragmentada, incompleta y pesada, donde la soledad era el mi mayor peso, este encierro emocional me llevó a confrontar mis propios miedos y vulnerabilidades, buscando nuevamente formas de resistencia y esperanza.

Debido a que no pude culminar mis estudios solo terminé la primaria, debido a esto me he enfrentado a grandes desafíos para poder generar ingresos económicos de manera estable que me permitiera tener una vida más segura y tranquila; esta falta de formación académica limitó extensamente mis oportunidades laborales, viéndome obligado a buscar alternativas para poder subsistir día a día; es por ello que comencé a realizar trabajos de jardinería, actividad que no solo me ayudó a generar ingresos, sino que también se convirtió en un refugio personal.

Durante ese periodo, atender las plantas y dialogar con ellas se volvió para mí algo más que solo una actividad; se convirtió en un refugio de tranquilidad, compañía, y un escape ante las dificultades que me rodeaban, cada día, al regarlas y ver cómo sus hojas verdes se extendían hacia la luz, sentía que algo en mi interior también se desarrollaba, formando así un vínculo especial y profundo con la naturaleza. Observar su crecimiento me brindaba un alivio emocional, una solución al estrés acumulado y una calma reconfortante ante las incertidumbres que enfrentaba.

Las plantas pasaron a ser más que meras entidades vivas que necesitaban cuidado; se convirtieron en mis compañeras silenciosas, y su crecimiento constante animaba mi espíritu. Cada nuevo brote era una renovación de promesas, un emblema de esperanza que me motivaba a seguir adelante con determinación y confianza.

Al no tener hijos y vivir solo, muchas veces me sentía abrumado y tenía una sensación de soledad la cual resultaba muy difícil de soportar, este vacío profundo que existía en mi pecho se mantuvo por un largo tiempo, ya que era un recordatorio silencioso de la falta de compañía y apoyo que anhelaba. Cuando mi madre se fue, sentí que lo perdí todo, puesto que la familia para mí siempre fue un espacio sagrado y la única persona que consideraba mi familia era mi mamá, a quien dediqué la mayor parte de mi tiempo, cuidando y velando por su bienestar con todo mi amor y cariño.

Ella no solo representaba un vínculo emocional, sino que era mi ancla a este mundo, era mi motivo para seguir adelante, ella me enseñó lo que

era el verdadero amor hacia un hijo y lo que era sentirse acompañado, así nos faltara el dinero, eso no importaba cuando estábamos juntos, en su presencia me sentía en paz y protegido, su compañía representaba un refugio cálido y un abrigo para mi corazón.

Aunque tenía dos hermanos, después de la muerte de mi madre nuestra relación de hermandad cambió de forma radical y dolorosa; lo que inicialmente empezó por una pelea por la herencia desencadenó conflictos aún más serios, como el resentimiento y desacuerdos familiares, lo que provocó un alejamiento entre nosotros, esta disputa llevó a un distanciamiento creciente entre nosotros, quebrando los lazos de fraternidad que alguna vez nos unieron; de esta manera, también se fragmentó una parte importante de mi corazón, dejando una herida profunda que aún siento latente.

Actualmente, mantengo una relación conflictiva, marcada por tensión y llena de diferencias con mi hermano, la falta de diálogo y empatía ha hecho que nuestra relación se vuelva insalvable, generando una sensación de pérdida y desarraigo aún más profundo, esta situación ha dejado una enorme herida emocional difícil de sanar, ya que yo consideraba que, después de la muerte de nuestra madre, nuestra relación iba a ser más unida y fuerte, pero tristemente se convirtió en todo lo contrario.

A pesar de tener una enfermedad congénita en mi extremidad inferior derecha, he logrado adaptarme y continuar realizando mis actividades diarias con normalidad; esta condición ha exigido y requerido de mí un esfuerzo constante para aprender a manejar de forma adecuada mis

limitaciones físicas, sin permitir que estas se conviertan en un obstáculo que detenga o restrinja mis acciones. Gracias a la resiliencia y determinación que he tenido frente a la vida, he logrado mantener mi independencia y autonomía, demostrando que una discapacidad no es una barrera para uno poder crecer y desenvolverse de forma adecuada ante los desafíos que se nos presentan a lo largo de la vida.

Valoro muchísimo mi independencia, pero he descubierto que la compañía es vital para seguir sintiéndome vivo; en todo el tiempo que llevo en el centro gerontológico, he aprendido que la verdadera forma de disfrutar la vida empieza en la conexión con los demás; mi día comienza con rituales simples que me llenan el alma; para mí, el baño al iniciar la mañana no solo representa un acto de limpieza, sino es una experiencia agradable que me permite conectar conmigo mismo; la sensación del agua corriendo sobre mi piel me brinda frescura y me permite iniciar el día con el pie derecho; este, se podría decir, que es un mantra que eleva mi espíritu, es un acto que me llena de energía y fortalece mi autoestima.

Después de este tiempo invertido en mí mismo me motivo para realizar las actividades del día a día de forma activa; como salir a caminar y respirar aire fresco en la mañana, esto me ayuda a meditar, despejar la mente y conectar con todo lo que me rodea; en los días soleados me gusta sentarme en el patio y tomar el sol; esto me ayuda a encontrar paz y me hace sentir feliz, ya que disfruto de las pequeñas cosas que la vida me ofrece; por ejemplo, a mí me encanta ver a la gente pasar y sentir su vitalidad.

Conversar con las personas son cosas que me llenan el corazón, aquí he aprendido a valorar los momentos en los que puedo interactuar con alguien, ya que es donde puedo liberarme, sentirme escuchado y recordar mi historia con luces y sombras. Este intercambio con los demás me recuerda que cada persona tiene su historia, pero que al final todos tenemos un momento de fragilidad en el que necesitamos de otra persona para poder soltar y continuar con nuestra vida.

Este lugar me brinda la certeza de que, en esta etapa de la vida donde muchos son incomprendidos y se sienten indefensos, mis compañeros y yo tenemos un lugar, o más bien dicho una persona, en la cual confiar y la cual me hace sentir que no estoy solo en mis luchas internas; esto me permite entender mis dudas y canalizar mis emociones, las cuales van apareciendo mientras sigue avanzando mi edad.

Mi vida dentro del centro ha sido una mezcla de anécdotas felices y experiencias que me han marcado. Hace un tiempo, no recuerdo bien lo que paso, solo recuerdo haber despertado en el hospital confundido y desorientado, el doctor de turno ese día mencionó que tuve una prostatitis manifestada por un sangrado, este sangrado fue tan intenso que mi cuerpo no aguantó y tuve una perforación, lo cual me ocasionó problemas en la próstata. Por suerte, y gracias a la existencia y evolución de la medicina, el médico decidió ponerme una sonda vesical.

Estuve utilizando esta sonda por un período prolongado, y aunque al principio resultó incómodo y desafiante, comprendí que era un tratamiento necesario para mejorar mi calidad de vida, aceptar esa realidad no fue fácil, pero mi deseo de sentirme mejor y recuperar

bienestar me motivó a seguir adelante. Poco a poco, día tras día, fui adaptándome a esta nueva situación, aprendiendo a manejar las molestias y a integrarla a mi rutina diaria, poco a poco me fui acostumbrando a esta nueva realidad, y con el pasar del tiempo me di cuenta de que el usar la sonda me ayudó mucho aliviar mis síntomas físicos y fue un paso fundamental para recuperar mi bienestar.

Aunque he llegado a entender que este problema en la próstata lo presentan muchos hombres al llegar a una edad avanzada, este evento me hizo dar cuenta que los años siguen corriendo y el tiempo no se detiene y cada vez me convierto en alguien más frágil. Este episodio me ha marcado profundamente, ya que después de salir del hospital me he tenido que enfrentar a un régimen constante de chequeos médicos. Es por ello que he empezado a disfrutar y valorar cada día, entendiendo que los desafíos que se presentan a lo largo de la vida son parte de un viaje, no el final del camino.

Aunque los médicos también me mencionaron que podía ser candidato a una posible cirugía, la cual se iba a realizar en otra unidad, tras mi alta hospitalaria se presentó una pérdida de seguimiento en el establecimiento de salud, esta interrupción dificultó que se concretara este importante paso en mi tratamiento. Sin embargo, en medio de esta incertidumbre, he podido encontrar un gran alivio y he empezado a enfocarme más en el cuidado de mi salud, esta experiencia me enseñó la importancia de asumir un papel activo y valorar cada pequeño avance.

Aunque no he podido someterme a la cirugía que inicialmente se contemplaba, he logrado mantenerme estable y controlado. Gracias a

Dios y al seguimiento constante que el personal del centro gerontológico me brinda diariamente, el cuidado integral que recibo aquí no solo se limita a la administración de mis medicamentos, sino que también incluye una atención profunda a mis necesidades físicas y emocionales, este acompañamiento ha evitado que se presenten complicaciones, favoreciendo así mi bienestar general y proporcionándome la confianza necesaria, para mantener un equilibrio en mi salud.

En la actualidad, ya no estoy usando la sonda vesical, lo que me hace pensar que mis esfuerzos por sanar están dando resultados, estoy muy agradecido con Dios por haberme guiado hacia este centro de atención para personas mayores, ya que ha sido un gran impulso para mi espíritu, recuerdo los tiempos en que la soledad era mi compañía, cuando todo parecía sombrío y desprovisto de ilusión, pero ellos me recibieron con los brazos abiertos, ofreciéndome no solo un lugar donde quedarme, sino también un cálido abrazo y palabras de aliento que me hicieron sentir como en casa.

En cada gesto de bondad, en cada sonrisa y en cada recuerdo que he ido construyendo aquí, he encontrado aquella paz que en algún momento creí perdida, estas pequeñas muestras de humanidad me han demostrado que, aunque la vida este llena de altibajos y desafíos, siempre existe una nueva oportunidad de crecer y seguir adelante. Ellos me recordaron que, siempre habrá alguien dispuesto a tenderme la mano y a recordarme lo valioso, especial y útil que aún puedo ser, no solo ahora sino hasta el final de mis días.

### 3.11 Dejando huellas

*"Nunca es tarde para encontrar cuidado, compañía y dignidad; cada día tiene valor si lo vivimos con gratitud"*

Nací en un rincón del campo rodeado de la naturaleza donde aprendí desde niño el valor del trabajo con humildad quiero dar a conocer un poco de mi historia de vida con un tono de voz de alegría y paz dentro de mi corazón, aunque el tiempo me ha dejado huellas tanto en mi cuerpo como en mi memoria todavía puedo abrir recuerdos con claridad aquí en el centro gerontológico donde vivo rodeado del personal de salud que nos cuidan y otros compañeros adultos mayores que también compartimos nuestro día a día para centralizarnos a vivir con alegría hasta cuando Dios nos tenga aquí en la tierra.

Gracias a mis padres que me dieron la vida tuve una infancia muy feliz donde tuve la oportunidad de ingresar a la escuela donde compartí mi etapa escolar junto a compañeros de mi edad, pero con el trayecto del tiempo empecé tan joven a sentirme solo y la carencia podían ser tan formadoras como el amor y la protección. Crecí con lo poco que teníamos en casa como te conté con una instrucción primaria que me permitió leer, escribir y desenvolverme en este mundo maravilloso, aunque la educación fue básica me dio herramientas para afrontar los desafíos que estaba por ponerme la vida para entender que todo esfuerzo valía y que la supervivencia dependía de la constancia, sacrificio y del trabajo duro.

No he tenido la oportunidad de casarme y ni de tener hijos mi vida transcurrió de manera solitaria marcada por la usencia de una familia

que pudiera sostenerme, aunque en ocasiones este vacío pesaba sobre mi ánimo, pero aprendí aceptar mi camino a buscar la menara de seguir hacia adelante enfrentando cada día con paciencia y con el valor de la soledad que me enseñó a observar para apreciar cada gesto de bondad que recibía de otras personas que mostraban interés por mi bienestar se convirtieron en una forma de sostén y acompañamiento de amigos cercanos que con alegría y bondad me extendían la mano donde uno como ser humano se siente valorado y comprendido.

El motivo por que llegue al centro gerontológico fue precisamente fue precisamente la vulnerabilidad y el abandono en el que vivía, mi familia me refirió al Ministerio de Salud para que pudiera recibir cuidados adecuados gracias a esa acción que hoy recuerdo con gratitud tuve la oportunidad de entrar en un espacio seguro, donde la atención y el acompañamiento se volvieron parte de mi vida diaria, un lugar donde mis limitaciones físicas y cognitivas podían ser atendidas con profesionalismo y cariño.

Al llegar el personal que trabajan aquí me realizaron una evaluación exhaustiva pronto comprendí que necesitaba ayuda para realizar mis actividades de la vida cotidiana desde bañarme, vestirme o alimentarme, mi movilidad estaba tan limitada que dependía de otros para caminar y trasladarme, lo que en un principio me hacía sentir vulnerable pero con el tiempo aprendí a aceptar que pedir ayuda no era debilidad sino parte de la vida en esta etapa y que el cuidado recibido aquí es un privilegio que valoro profundamente.

Mis capacidades cognitivas mostraban un deterioro leve lo que a veces confundía mis recuerdos hacía que ciertos nombres o rostros se me escaparan aunque nunca sentí depresión eso se lo debo al ambiente del centro de terapias y a la calidez del personal que con paciencia me ayudaban a mantener la mente activa y estimulada aprendí a apreciar cada actividad y a participar en los ejercicios aunque no siempre comprendiera todo lo que se pedía a veces pasábamos horas conversando sobre recuerdos de la infancia de la juventud y de situaciones vividas que traían sonrisas algunas nostalgia y con la ayuda de otros adultos mayores podía compartir anécdotas y escuchar historias de vida que me enseñaban a sentir acompañado y valorado estos momentos me recordaban que aunque la memoria falle el corazón conserva lo esencial que la compañía como la conversación e interacción social fortalecen mi bienestar emocional me llenan de fuerza tranquilidad y alegría.

Hay fragmentos de mi infancia y juventud que se entrelazan con la sensación de abandono apenas de ingresar al centro vivía en soledad con dificultades para valérmelas por mí mismo y eso influyó en mi salud física y emocional porque cargar con años de abandono deja huellas que no se ven pero se sienten en el cuerpo y en la mente por ellos al llegar el equipo del centro entendió que debía recibir no solo cuidados médicos sino también acompañamiento afectivo, social y estímulo para mantener activa mi mente.

Se diseñó para mí un plan terapéutico que incluyó estimulación psicocognitiva y rehabilitación física aunque al principio me resultaba difícil comprender todas las actividades con paciencia fui aprendiendo

a participar en ellas, utilizaba láminas, tarjetas, bloques y figuras geométricas que me ayudaban a ejercitar memoria, atención y razonamiento, también empleaba objetos cotidianos como utensilios de cocina o fotografías que despertaban recuerdos de mi vida pasada de este modo, poco a poco mi mente se mantenía activa mientras mi cuerpo recibía la rehabilitación necesaria.

Pero no solo la terapia formal me ayudaba, también los recursos informales como mirar televisión, participar en charlas o juegos en grupo se convirtieron en parte de mis días, porque mientras veía un programa o participaba en una actividad grupal podía sentir alegría, recordar momentos felices y compartir emociones con otros residentes esas experiencias me hicieron comprender que la vida, incluso en la vejez puede tener luz y calidez cuando hay compañía, estímulo y un espacio seguro cada instante vivido con gratitud es un tesoro que alimenta el alma.

En mayo del dos mil dieciocho fue un golpe anímico en lo personal ya que los doctores me confirmaba mi discapacidad física con un grado grave y un diagnóstico de poli artrosis que explicaba mis dificultades para movilizarme la necesidad de usar silla de ruedas, aunque al principio me costó aceptar esa limitación, pronto comprendí que la silla no era una prisión sino una herramienta que me permitía continuar participando en las actividades del centro a trasladarme con seguridad y mantener cierta independencia dentro de mis posibilidades que cada paso con ayuda era una muestra de fortaleza y adaptación.

Esto se convirtieron en parte de mi rutina a veces me sentía cansado de tanto movimiento, pero en mi cabeza logre entender que todo eso servía para mantener mi salud y prevenir complicaciones cada vez que volvía al centro después de una prueba sentía que estaba en casa rodeado de personas que velaban por mi bienestar eso me generaba tranquilidad, confianza y esperanza.

Mi vida aquí en el centro gerontológico aunque limitada por la edad, las condiciones de salud tiene un ritmo que me da estructura y sentido cada día se desarrolla con actividades planificadas que incluyen la terapia física y mental además de las comidas compartidas la socialización con otros adultos mayores y el acompañamiento cercano del personal cada momento está lleno de aprendizajes pequeños y experiencias que me hacen sentir cuidado y acompañado aunque mi memoria a veces me traiciona y olvido detalles importantes puedo recordar con claridad la sensación de seguridad y afecto que recibo lo que me da una gran tranquilidad y confianza permitiéndome afrontar cada jornada con dignidad, respeto y alegría cada día tiene su valor y me enseña que incluso con limitaciones la vida puede ser plena y significativa ya que aquí encuentro compañía, atención y momentos de bienestar que llenan mi corazón y mi mente, haciendo que cada instante sea una oportunidad para aprender, disfrutar y sentirme parte de este lugar.

Al mirar atrás recuerdo todos los años de soledad los momentos en los que sentí la ausencia de familia que enfrenté para sobrevivir cada recuerdo trae consigo una mezcla de nostalgia y aprendizaje al mismo tiempo siento una profunda gratitud por este centro que me acoge porque aquí encuentro cuidado atención y apoyo que antes no tenía aprecio cada

gesto de quienes me ayudan y cada oportunidad de compartir momentos sencillos con otros residentes mientras miramos televisión juntos me permite sentirme parte de una comunidad donde no estoy solo al convivir con personas que también llevan consigo recuerdos pérdidas y experiencias de vida comprendo que no estoy aislado y que siempre hay alguien dispuesto a escuchar y acompañar estas interacciones me dan fuerza para enfrentar las dificultades del presente y me enseñan a valorar cada día de manera diferente de este modo en medio de limitaciones físicas y cognitivas encuentro un espacio seguro donde puedo seguir siendo yo donde mis historias tienen un lugar y donde la vida aunque distinta sigue teniendo un valor profundo cada día vivido se convierte en un logro que merece ser celebrado y apreciado plenamente porque cada instante trae consigo la posibilidad de aprender compartir y sentir gratitud por la oportunidad de seguir adelante.

Hoy sentado en mi silla de ruedas pienso en la vida como un libro que se abre lentamente, página por página a veces con claridad y otras con partes borrosas pero que siempre merece ser leído y compartido por eso te cuento mi historia para que sepas que aunque nací en la vulnerabilidad encontré un lugar donde cuidar mi cuerpo y mi memoria donde puedo seguir recordando, aprendiendo, compartiendo y viviendo con la tranquilidad de que alguien se preocupa por mí y que aún puedo aportar algo al mundo con mis experiencias y palabras.

Qué grato es para mí compartir este relato, es mi manera de dejar constancia de mi vida, de mis recuerdos, de mis limitaciones y también de mis alegrías aunque la vejez traiga consigo fragilidad y dependencia pero también puede ofrecer momentos de paz, compañía y satisfacción,

gracias a este centro puedo sentir que cada día vale, que cada instante tiene sentido al final la vida, con todas sus ausencias y dificultades, todavía puede ser vivida con dignidad, humanidad y esperanza recordándome que cada jornada es una nueva oportunidad para seguir dejando huella y aportar algo valioso al mundo que me rodea donde la vida continúa me va ofreciendo aprendizajes y momentos de felicidad que merecen ser vividos plenamente.

### **3.12 La memoria de los años**

*“Lo más doloroso del arrepentimiento no es el recuerdo del error, sino la certeza de que ya nada puede cambiarlo”*

La vida es un viaje donde cada paso, entre aciertos y tropiezos, nos enseña a valorar lo vivido, nací un treinta y uno de octubre según recuerdo lo que decía mi madre, crecí en , entre montañas verdes y vientos fríos, con un paisaje donde los amaneceres pintabas de oro los tejados humildes, donde viví mis primeras experiencias, el canto de los gallos marcaba el inicio del día, mientras las casas de adobe y el humo de las cocinas de leña anunciaban la vida sencilla del campo, impregnada por el aroma de maíz tostado.

Mis juegos eran simples, como correr tras una pelota hecha de trapo, rodar por las lomas o mojarme en el río cercano, aunque llegaba a casa empapado y con frío, no tenía juguetes comprados, pero la tierra, las piedras y los palos me bastaban para crear mundos enteros. Aprendí lo que significa trabajar en la tierra madrugaba para arar con los animales, sembrar papas, maíz, o regar las pequeñas chacras que nos daban el sustento; el sol golpeaba fuerte, la espalada se cansaba, pero existía una

satisfacción enorme al ver crecer la cosecha, todavía puedo sentir en mis manos el áspero contacto de la pala y el olor a tierra húmeda después de la lluvia.

Hoy al cumplir ochenta y un años, a punto de comenzar un nuevo capítulo en mi vida, miro al pasado y me doy cuenta de que mi existencia ha sido un viaje lleno de sombras, aciertos, silencios y aprendizajes, desde hace varios años, he estado lidiando con una fragilidad que se ha manifestado como una discapacidad tanto física como intelectual; una condición que me alejo del mundo habitual y me llevo a un lugar diferente.

Por eso, no he sido comprendido y mis necesidades han quedado fuera de las miradas activas, esa distancia no solo ha dejado huella en mi cuerpo y mi mente; también en mis días, las rutinas se han vuelto más lentas, las voces suenan más distantes y los gestos de cariño con menos frecuentes.

Con el tiempo, la vida me ha ido despojando de la compañía, hoy no tengo familiares que vengan a visitarme ni voces de vínculo familiar que crucen aquella puerta; a veces, al ver a otros adultos mayores recibir una llamada de un hijo o el abrazo entusiasta de un ser querido, siento que algo dentro de mí se rompe, con una mezcla de nostalgia y una punzada de abandono.

Me hubiera gustado escuchar un “te quiero” de mi hermano, sentir que alguien de mi sangre me extraña, pero la vida con su manera dura de enseñar me mostró que no siempre se puede elegir u obtener las cosas

como uno quiere, a veces me pregunto si los míos aún piensan en mí o sí como las hojas arrastradas por el viento, me dejaron atrás.

Esa falta me causa dolor; no obstante, me ha permitido aprender a apreciar los pequeños actos de aquellos que están a mi lado, las manos comprensivas de quienes me asisten, la sonrisa amigable de una enfermera, o el saludo afectuoso de un colega que comparte su comida y sus palabras conmigo, así que, en vez de sucumbir a la tristeza, he intentado mantenerme firme en el agradecimiento por lo que aún está presente, como el simple hecho de seguir respirando cada mañana, la luz que entra por la ventana, el calor de una taza de café disfrutado en silencio.

Antes de llegar a este lugar mi vida estaba atrapada en un laberinto de errores y confusión, hubo un juicio, un proceso que me arrastró y en el que un juez decidió que mi destino no fuera una celda, sino este hogar que también tiene barreras invisibles.

Hace once años crucé la puerta del centro, al inicio no entendí nada, no fue una decisión mía estar aquí, sino el peso de mis actos y de las decisiones de otros, por lo tanto, con el tiempo entendí que este centro no es solo una institución es el lugar donde he aprendido, quizá por primera vez, lo que significa tener un hogar, los primeros meses fueron difíciles, mi alma inquieta buscaba escapar, como si pudiera correr más rápido que mi destino, no comprendía las normas, ni los rostros nuevos que me miraban con recelo.

Mi cuerpo reaccionaba con gestos torpes, con conductas que no siempre son las adecuadas, pero quizá es la única manera para expresar mi

soledad y mi miedo, con el transcurso de los días, meses y años, entendí que este lugar no es una prisión, sino un refugio, aquí encontré algo que nunca pensé tener, como es un hogar compartido, un espacio, aunque no haya sangre de por medio, existen lazos de humanidad.

Aquí en el centro, me cuidan tengo un techo, comida caliente y manos que se extienden para ayudarme cuando lo necesito, de vez en cuando en medio de mi soledad, cierro los ojos y recuerdo mi juventud, los caminos polvorientos, las risas entre amigos ya lejanos, los momentos en que me sentía fuerte y capaz, esos recuerdos me acompañan y me dan fuerzas, aunque me arrancan lágrimas silenciosas.

Cada día me regala pequeños gestos que se vuelven inmensos como una sonrisa, una voz que me llama por mi nombre o una pregunta sencilla sobre ¿cómo amaneció? - ¿qué tal descanso?, detalles que me transmiten paz y compañía, las charlas que se dan en la sala de espera con quienes hoy son mis amigos, se convirtieron en mi refugio, entre recuerdos de nuestras familias y los sueños que aún guardamos, descubrimos que la vida todavía tiene mucho que ofrecernos.

Además, soy consciente de mis limitaciones, pero sé que aún tengo vida dentro de mí, quiero aprovechar lo que me queda para recordar con cariño, con quienes quieran escucharme y sobre todo para no perder la esperanza de sentirme acompañado, aunque sea por nuevas personas que la vida ha puesto en mi camino.

Existen momentos más significativos para mí son las actividades diarias, por eso todos los días ayudo en lo que puedo y a los que necesitan de mí, no me gusta el desorden, limpio los pasillos, acomodo y pongo las

cosas en sus respectivos lugares, nunca imagine que a mi edad podría descubrir nuevas pasiones.

También, participo en los talleres de pintura, aunque jamás había tocado un pincel, me sorprende la paz que siento al ver los colores mezclarse en el papel, como si mis emociones encontraran un nuevo idioma para expresarse; además, disfruto de otras actividades como juegos y ejercicios para mantener mi motricidad, pero me gustan más las caminatas por el jardín por todo el centro gerontológico, porque el aire fresco acaricia mi rostro y me recuerda que todavía respiro.

He aprendido que envejecer no significa desaparecer, sino transformarse, ahora entiendo que la vejez también es un espacio de crecimiento, tal vez mi cuerpo este cansado y mis pasos sean más lentos, pero mi espíritu sigue abierto a la vida, cada día agradezco lo que tengo como es la compañía, la atención y el cariño que me rodea. Aunque hay momentos en que la soledad se siente como una piedra pesada sobre mi pecho, miro mis manos arrugadas y me doy cuenta de que son como un libro abierto, cada línea esconde un secreto, cada cicatriz cuenta historias de luchas invisibles, convirtiéndose en testigos silenciosos de todo lo que hice y de lo que desearía no haber hecho.

El arrepentimiento me sigue como una sombra constante, pienso en los errores que me separaron de quienes más amaba, en las palabras que nunca dije y en los abrazos que no di, hoy más que nunca, anhelo escuchar sus voces, sentir la calidez de mi familia cerca de mí, como si su regreso pudiera aliviar el peso de estas memorias que me atormentan.

A veces, el pasado me visita con dureza recordándome errores que no se desvanecen con el tiempo y en esos momentos, la nostalgia me desgarr haciéndome desear que el tiempo me diera una segunda oportunidad para pedir perdón y reparar lo que perdí.

Sin embargo, existe algo nuevo que me acompaña, una calma que nunca había experimentado, quizás porque al final de la vida uno aprende a aceptar lo inevitable y a reconciliarse con sus sombras, aun así, en lo más profundo de mi corazón, guardo la esperanza de que mis seres queridos regresen, aunque sea una vez para mirarme sin reproches y recordarme que todavía formo parte de ellos.

En este lugar, la bondad se esconde en pequeños gestos, como la enfermera que acomoda mi almohada con paciencia, que se interesa por mi estado de ánimo aun sabiendo que mis respuestas se pierden en el silencio o divagaciones y el compañero que me ofrece un pedazo de pan sin esperar nada a cambio. Son detalles sencillos, pero en ellos encuentro una ternura que me enseña que a pesar de mis faltas y de las culas que cargo, todavía hay quienes me miran con humanidad, por eso estoy profundamente agradecido, en cada gesto que recibo, ya que es como un recordatorio de que aun merezco un lugar en este mundo, aunque sea en la orilla apartada donde la vida me ha traído.

Cuando me miro en el espejo, veo a un hombre viejo que carga sobre sus hombros más de ocho décadas de vida, los recuerdos llegan fragmentados, como hojas sueltas que el viento arrastra, pero en todos ellos hay un hilo de arrepentimiento decisiones que no debí tomar, palabras que nunca pronuncié, halagos que dejé perder.

Reflexionó sobre lo que hice y lo que no hice, entiendo que siempre existen las oportunidades, aunque no siempre llegue de la manera en que la imaginamos, para mí, este lugar representa ese nuevo comienzo un espacio donde, a pesar de mis errores, he encontrado un techo, una cama y, lo más valioso, miradas y cuidados que son sin desprecio y comprensión.

En el fondo de mi corazón aún late la esperanza de volver a ver a los míos, de escuchar su voz llamándome por mi nombre, de sentir que todavía hay un puente, aunque frágil, que me une a la familia que alguna vez tuve y que aún anhelo recuperar. Por otra parte, no es fácil envejecer con la sensación de haber sido un estorbo, un problema, una carga que a veces pesa más en el corazón que en los propios huesos cansados, las culpas del pasado y los silencios que quedaron sin respuesta suelen visitarme, recordándome lo mucho que quise ser útil y lo poco que a veces logré.

Ahora entiendo que, en cada palabra intercambiada, en cada consejo brindado y en cada mirada cariñosa entregada, también existe un significado profundo que sobrepasa el tiempo, aunque mis pasos sean más lentos y mi voz a veces se quiebre, sigo teniendo la habilidad de ofrecer amor, sabiduría y compañía; presentes simples, pero capaces de dar significado a mi vida en esta etapa. Además, puedo mencionar que, en este tramo final de mi vida, es que la vejez no borra los errores del pasado, pero sí nos invita, con suavidad y paciencia, a reconciliarnos con nosotros mismos.

En efecto, no sirve de nada huir de la memoria, porque al final siempre vuelve a alcanzarnos, como una sombra fiel que nos acompaña, he aprendido a mirar mis días con un poco más de calma, con esa serenidad que antes no conocía y que solo llega cuando uno se cansa de pelear con lo inevitable.

La soledad me afecta, es verdad; en ocasiones, me duele mi propia historia como una herida que nunca sanó por completo, recuerdo elecciones impulsivas, palabras que no debía haber dicho, silencios que lastimaron más que los gritos, en ese mundo aterrador que vive, pero hoy en día valoro el aire fresco de cada mañana, el calor de una taza de café en mis manos temblorosas y el rostro amigable de quien me saluda. Por lo cual, he descubierto que, incluso en la vejez, cuando el cuerpo se vuelve frágil y los pasos son más cortos, todavía hay oportunidades para hallar belleza en lo pequeño y fuerza en lo que no se ve.

Estoy agradecido con la existencia por cada nuevo inicio del día, por la paciencia que intento desarrollar hacia mí mismo y por las pocas, aunque importantes, personas que siguen a mi alrededor. A pesar de que en ocasiones me sumerjo en la tristeza por lo que no volverá, simplemente el hecho de estar vivo, respirando y recordando, me impulsa a reconocer que aún hay motivos para existir y sentir aprecio.

Así, en esta fase final de mi viaje, no me aferro a lo que he perdido, sino a lo que todavía tengo, vivo con la esperanza de que, aunque solo sea en la memoria de quienes me rodean, mi nombre no se desvanecerá por completo. Cada día, con mis pasos lentos y mi corazón cansado, continúo aprendiendo a agradecer por la vida que permanece en mí.

He comprendido que la verdadera riqueza no se encuentra en nuestras posesiones, sino en el impacto que generamos en los demás. Tal vez no herede propiedades ni grandes triunfos, pero tengo la capacidad de brindar palabras, acciones y recuerdos que hablen de mí cuando ya no esté. Cada saludo que compartí, cada relato contado durante una tarde apacible y cada sonrisa que logré generar, se convierten en semillas que, de alguna forma, seguirán floreciendo más allá de mi ausencia.

Miro el futuro sin temor, con la calma de alguien que entiende que la vida es un préstamo breve y valioso, si mañana ya no despierto, me iré en paz, sabiendo que aprendí a valorar lo simple, que hice las paces con mis sombras y que, a pesar de todo, supe expresar mi gratitud. Si la vida me concede un día más, lo recibiré como un inmenso regalo, con el deseo de seguir dejando marcas, aunque sean pequeñas, en los corazones que aún se cruzan en mi camino.

### **3.13 Cicatrices de alma**

*“He vivido entre ausencias y silencios, pero cada herida me enseñó a resistir, aunque no tuve hogar propio, llevo en mi corazón la esperanza de que pudo ser “*

Soy del lugar conocido como tierra de la historia cultura y tradiciones, mi vida nunca fue fácil desde que era niño, cargue con una herida que me dejo una huella permanente quede huérfano y cuando perdí a mis padres y no tuve la oportunidad de desarrollarme en un hogar lleno de amor y seguridad, como la mayoría de los niños. En su lugar viví con personas que no eran de mi familia, y aunque me proporcionaban un techo y comida, siempre sentí que algo faltaba y aprendí desde muy

joven a sobrevivir, lo que significaba luchar para no rendirme cuando la vida parecía decidida a dejarme solo.

Quizá por eso apenas logre avanzar hasta el segundo grado en la escuela, el estudio nunca fue una prioridad en medio de tantas dificultades y muy pronto la agricultura se convirtió en mi camino y en mi forma de subsistir y pasaba mis días trabajando en los campos, observando como el sol se ocultaba tras las tierras mientras intentaba con esfuerzo llenar ese vacío que llevaba en el corazón.

Nunca me comprometí en matrimonio ni tuve una familia y no tuve descendencia que pudiera llamarme papa ni un hogar donde pudiera escuchar risas de niños, mi único parentesco cercano fue mi hermano menor, con quien nunca se desarrolló una relación íntima , sé que reside en quito y a pesar de la distancia y muestras de diferencia, siempre lo guardo en mis recuerdos con cariño a veces me encuentro imaginando como habría cambiado si todas las circunstancias hubiesen sido diferente si él y yo hubiéramos estado más unidos, si hubiéramos compartido las cargas y los anhelos de la vida juntos .

Ahora en este hogar mi situación se vuelve más clara, mi hermano no viene a visitarme no tengo familiares que me acompañen, y esa falta pesa mucho más de lo que me gustaría admitir por fuera puedo parecer fuerte, sereno, incluso resignado, pero por dentro hay una soledad intensa que me acompaña cada mañana y cada noche, no tener a nadie que se preocupe por mí, que me abrace o simplemente me diga aquí estoy, es uno de los retos más difíciles que enfrento.

Al no tener descendencia también implica la ausencia de nietos, y esa falta se hace clara en el entorno donde resido miro a mis colegas cuando reciben a sus familiares, cuando llegan con obsequios, flores, o simplemente con una expresión de alegría que ilumina su jornada, por el contrario, me quedo en silencio, aparentando que no me incomoda, pero en mi interior la soledad se expande y el silencio se convierte en un recordatorio constante de lo que me hace falta.

A veces cierro los ojos y dejo que mi mente imagine la vida que nunca experimente, me visualizo despertando en la mañanas con el calor de mi pareja a mi lado, su cálida sonrisa llenando el espacio mientras los primeros rayos del sol ingresan por la ventana y la casa no estaría en calma , sino llena de actividad , el sonido de los niños corriendo, riendo, peleando por un juguete, y el aroma del desayuno recién preparado flotando en el ambiente .Imagino la mesa del comedor colmada de platos y charlas y mi esposa narrando del día muestras los niños, con su voces alegres e inquisitivas me bombardean con preguntas y risas y yo, entre sorbos de café , los escucho y me siento necesario, amado, parte de algo que es más grande que yo.

Me visualizo pasando las tardes en el parque, sujetando a mis hijos de la mano, enseñándoles a montar en bicicleta, observando como caen y se levantan. celebrando sus pequeñas victorias y en invierno, jugando en la sala, inventando relatos y creando recuerdos que perduraran mucho más allá de mi existencia.

Los años avanzarían y yo también experimentaría transformaciones y asistiría a sus primeros romances a sus triunfos y sus derrotas, con la

certeza de que he estado a su lado de que deje una marca en sus vidas, hasta la vejez, el hogar seguro rebosante, telefonazos visitas de rizas y abrazos que me hacen recordar de mi existencia tuvo propósito, que forme parte de un legado que sigue vivo.

Soñaba con observar cómo se convertían en seres plenos y alegres rodeados de seres queridos y amigos, y con la convicción de que mi existencia habría tenido un significado más profundo, que mis esfuerzos y enseñanzas habrían influido en alguien más allá de mi propia persona. Ese anhelo de familia, aunque nunca se concretó permanece en mi mente como un espejo de lo que siempre anhele ofrecer y recibir amor compañía y un orgullo compartido.

Entonces abro los ojos y percibo la diferencia y mi entorno es diferente más callado, más reflexivo, pero sin embargo este sueño me recuerda lo que siempre he anhelado; ser parte de algo, querer y ser querido y aunque no haya sucedido así en mi corazón aún conservo ese deseo ardiente como una llama que me acompaña en mi soledad.

Con el paso del tiempo, la soledad se hace más intensa los días se sienten interminables y el vacío de no tener a nadie cercano se vuelve más agudo y a menudo me repito que no debería lamentarme, que he superado muchas adversidades, que he sido fuerte pero el corazón no responde a la lógica, la verdad es que cada persona siente que pertenece a alguien y yo no disfrute de ese privilegio.

A veces reflexiono que no debería afectarme tanto ya que siempre me he habituado a la soledad , pero con la edad la soledad se vuelve más intensa, más dolorosa los días parecen extenderse y los momentos de

silencio se vuelven más agobiantes y empiezo a observar a mi alrededor y me doy cuenta que, mientras otros reciben a sus hijos, nietos, hermanos yo únicamente me encuentro rodeado de memoria y aunque intento no exteriorizarlo por dentro siento un dolor profundo una ausencia que nada puede ocupar.

Aun así trato de conservar una actitud tranquila y participativa dentro del centro y me aferro a las actividades diarias , a la compañía de mis compañeros y al cuidado del personal , que se ha convertido en una especie de familia para mí y mi vida a pesar de las limitaciones y la enfermedad aún tiene momentos de paz y compañía y eso me ayuda a seguir adelante cada día , talvez habría establecido a mi familia pero tuve que vivir otra realidad con los años mi salud se deterioró y me diagnosticaron Parkinson en etapa progresiva lo que me limitaba cada vez más mis capacidades motoras y funcionales , tengo disartria que me hace muy difícil hablar, tengo pensamientos e ideas pero no siempre logro transferirlos y esta situación me hizo sentir aislado y tengo problemas de adaptación en los lugares donde vivo, en mis primeros años me llegue a sentir profundamente deprimido en el centro y hubo momentos que no encontré significados de la vida y tuve intentos de suicidio e incluso a veces muestro deseo de salir del centro porque extraño mi libertad y lo poco que puedo decidir pero sin embargo también he encontrado personas que se preocupan por mí y me invitan a participar en actividades que me ayudan mi estado de ánimo.

Cuando se trata de mi independencia guardo bastante autonomía y puedo alimentarme solo aunque a veces necesito ayuda y puedo moverme con un bastón y caminar sin complicaciones importantes sin

embargo necesito apoyo para actividades como mudarme de la cama a la silla, para ir al baño y para mi aseo personal , estas ayudas me recuerdan mis limitaciones pero sin embargo al mismo tiempo siento que mantengo un nivel de dependencia escasa lo que aún me permite mantenerme útil y así de esta manera aun participar en actividades diarias.

Para mí es difícil expresarme con palabras, trato de permanecer activamente en actividades del centro y participo en juegos, terapia y actividades recreativas que me permitan integrarme y compartir con mis compañeros, me considero una persona tranquila y he aprendido a adaptarme a este entorno institucional y mantener una relación sincera con el personal y otras personas.

No tengo propiedades ni bienes ni soy beneficiario de una pensión no contributiva y dependo completamente de la atención que recibo aquí y a veces creo que la vida se me ha llevado muchas cosas, pero también me he dado la oportunidad de estar en un lugar donde no tengo necesidades y donde tengo cuidado y hoy vivo el presente y con calma, mi enfermedad progresa y lose, pero trato de encontrar consuelo en cosas pequeñas en un gesto amigable, actividad conjunta, momento tranquilo. Mi vida ha estado llena de defectos perdidas y la soledad, así como la resistencia, fuerza y esperanza de avanzar incluso con mis limitaciones.

Vivo con dos diagnósticos y estas condiciones han marcado mi vida diaria pero gracias al cuidado que recibo, he logrado sobrellevarlas, sigo un régimen de cinco comidas al día que incluye desayuno refrigerio de

media mañana, almuerzo refrigerio de la tarde, y la merienda sin embargo recientemente debido a la rigidez física aumento y se presentaron más dificultades para comer, generalmente debo llevar una dieta con textura modificada tipo papilla suave para prevenir complicaciones por disfagia y asegurar que mi cuerpo siga recibiendo los nutrientes necesarios al inicio me costó aceptarlo, porque me recordaba lo mucho que mi salud ha cambiado, pero entiendo que es lo mejor para protegerme y evitar riesgos.

Hoy en día, mi vida tiene lugar entre restricciones y apoyo, entre soledad y los momentos de compañía, la enfermedad me ha enseñado que nada es permanente que la salud puede cambiar de un día para otro y que la vinculación con los demás no siempre es fácil de aceptar.

Sin embargo también me he dado cuenta de que la vida no se detiene mientras todavía este respirando y que todos los días ,a pesar de las dificultades , es una nueva oportunidad para aprender de lo vivido , y a pesar de la enfermedad que tengo y la depresión, me esfuerzo por mantener la paz en mi interior, sé que hay cosas que ya no puedo hacer como antes, pero trato de enfocarme en lo que aún me es posible realizar de manera independiente el hecho de poder comer por mí mismo, desplazarme con apoyo, participar en actividades o simplemente compartir una conversación con gestos y señas me recuerda que sigo siendo capaz y que mi vida aún mantiene un sentido, la soledad es un acompañante permanente y la falta de mi hermano que no ha venido a verme desde que llegue al centro y la escases de relaciones familiares significativas me provocan tristeza y añoranza no obstante he descubierto que puedo contar con las personas a mi alrededor el personal

del centro que me ofrece atención y comprensión y mis compañeros cuya variedad de historias muestran que no estoy solo en este trayecto, junto a ellos disfruto de risas miradas de complicidad y situaciones que alivian la carga de mi enfermedad y las tareas del centro se han transformado en un puerto seguro para mi estado emocional, involucrarme en la áreas comunes , en los juegos y en las terapias físicas y recreativas que me permiten dejar de lado temporalmente las restricciones de mi cuerpo.

En esos momentos, percibo que regreso a ser un participante activo en la vida, que aún tengo contribuciones que hacer y que mi historia continua desollándose con vivencia compartida también reflexiono con frecuencia sobre lo que vendrá y soy consciente de que mi enfermedad avanza y que gradualmente puedo ir perdiendo más habilidades pero sin embargo , anhelo preservar la dignidad y la calma en cada fase, afrontando las transformaciones con valentía y agradecimiento y no puedo negar que hay temor , pero también existe la esperanza de que mi vida , a pesar de las dificultades siempre mantenga su valor.

Por esa razón cada mañana intento despertarme tranquilo, mostrar gratitud por lo que poseo y gozar de lo que me rodea, un plato de comida un comentario amable, un acto de apoyo o una actividad en común que puede parecer insignificante para algunos, pero para mí es suficiente para experimentar que la vida todavía tiene un propósito y me esfuerzo por seguir involucrado por no permitir que la tristeza me aislé y por apreciar cada momento como un obsequio.

Se que mi existencia no ha resultado como lo había soñado, sin embargo, estoy consciente de que todavía puedo darle forma, significado y propósito, aunque sean diferentes a lo que tanto había previsto. Mi dignidad no se basa en la presencia continua de otros sino en el vínculo que desarrollo conmigo mismo, la paciencia, el autocuidado, la aceptación, y el agradecimiento por lo que aun poseo, y esta mezcla de fortaleza confianza y calma la que me motiva a seguir avanzando convencido que a pesar de las restricciones que me ha traído la vida.

### **3.14 Entre silencio y cicatrices**

*“Hay vidas que se escriben con silencios, con ausencias y con heridas que nunca cicatrizan; la mía es una de ella”*

A veces la vida se asemeja a un largo camino silencioso que se acomoda muy profundo en el alma, como una sombra fiel que nunca se aparta que nunca desaparece; en mi caso esa permanente que me ha dolido que me ha endurecido y que absurdamente me ha sostenido cuando sentía que no quedaba nada en donde he aprendido a caminar con ella como un peso insoportable y luego como una especie de compañera extraña que, aunque me hiere, también me recuerda que sigo viva. Me llamo Lolita, ahora los años pesan en mi espalda y en mi memoria todavía resuena el eco de mi tierra natal.

Crecí en un lugar donde las montañas guardan tradiciones antiguas, donde el día empieza temprano, cuando en frío de la madrugada cala hasta los huesos y donde las manos trabajadoras de hombres y mujeres empiezan su labor en los campos. Recuerdo con claridad los paisajes de ese hermoso lugar como los caminos de tierra donde los árboles parecían

gigantes cuidando el horizonte y las casas de adobe con techos de teja, humildes pero llenas de historias. Mi infancia estuvo marcada por la ternura de mi abuelita, la única persona que me regaló un amor sin condiciones ni límites, ella era mi refugio, la luz en medio de la oscuridad que habitaba en mi hogar; en su regazo encontré el cariño, las palabras dulces y los cuidados que me hicieron creer que el mundo podía ser un lugar seguro.

Pero al mismo tiempo mi hogar era un sitio lleno de dureza donde las palabras eran ásperas, los castigos frecuentes y la confianza entre hermanos era casi inexistente el cual cada día era una lucha por existir, por no ser invisible en medio de los gritos y la indiferencia. Cuando mi abuelita murió, el mundo se desmoronó bajo mis pies donde por primera vez sentí el verdadero peso de la orfandad, un sentimiento que me atravesó como una lanza y que me marcó para siempre, recuerdo que la casa ya fría se convirtió en un lugar aún más inhóspito; donde ese vacío inicial fue la primera lección que me dio la soledad y el silencio.

Nunca conocí la dulzura de un pupitre ni la voz de un maestro llamando mi nombre donde la pobreza y la indiferencia me arrancaron de esa posibilidad antes de que siquiera pudiera soñarla. Mientras otros niños aprendían a leer y escribir yo me encontraba cargando pomas de agua, limpiaba casas ajenas y trabajaba en el campo, mis manos pequeñas aún ya tenían la aspereza del trabajo adulto en donde el olor de la tierra mojada, el peso de los canastos, el frío que calaba en mis pies descalzos y al final todo eso fue mi escuela. Con el paso de los años comprendía que aquella ausencia de educación fue una espina silenciosa clavada en mi orgullo, un recordatorio constante de lo poco que valía a los ojos del

mundo; siempre me sentí menos como si estuviera condenada a ocupar el rincón más invisible, a no levantar la voz.

Con el paso de los años dejé mi tierra con lágrimas en los ojos y la nostalgia de las pocas cosas buenas que me regalo la infancia donde el viaje hacía la capital no fue un acto de esperanza, sino de necesidad. Un camino largo y cada kilómetro me alejaba más de las montañas que me vieron crecer en donde llegue con lo justo, con un corazón lleno de miedo y la ilusión quebrada de encontrar un futuro distinto, Quito con su bullicio, sus calles empinadas y frías me recibió con la indiferencia de una ciudad que no se detiene a mirar la tristeza de los que llegan buscando sobrevivir aquí trabaje en lo que pude ya sea limpiando, cocinando, cuidando niños pequeños sin descanso pero siempre con mucho esfuerzo. En cada jornada enfrentaba el cansancio, la resignación, aunque mi cuerpo se doblegaba, mi espíritu aprendía soportar.

A pesar de todo lo que viví y pase el matrimonio llegó cuando aún era casi una niña, en plena adolescencia y no fue fruto de un amor compartido ni de una elección consciente el cual fue impuesto por la costumbre, por la necesidad y por la voz de mi familia. Mi madre, marcada por su propia dureza y por el miedo a la pobreza, veía en ese matrimonio una salida, una esperanza todos los días repetía en mi cabeza “una muchacha sin marido corre peligro”, como si el mundo sólo permitiera a una mujer existir si alguien la cubría con su apellido donde la familia, en su deseo de asegurar lo que llamaban “futuro”, aprobó un enlace con un hombre mayor, a quien consideraban capaz de dar “seguridad y estabilidad”. Nadie o, mejor dicho, muy pocos se

molestaron en preguntarme qué quería yo, donde mi opinión no contaba donde para vivir había que obedecer para proteger el honor, para cerrar bocas, para no convertirse en carga y así de esa manera me vistieron de novia cuando mi cuerpo todavía era de niña y mi corazón guardaba ingenuas esperanzas de que el tiempo forjaría cariño.

La noche de bodas fue más una ceremonia de transición que el inicio de una vida compartida con ternura donde sus manos me resultaban extrañas, sus silencios intimidantes; yo esperaba que con los días el amor tal vez naciera, pero pronto comprendí que aquello no era un nido sino una prisión. Su carácter era rígido y autoritario donde las decisiones eran suyas, las órdenes venían con dureza y las oportunidades de dialogar eran escasas. En mi entorno muchas mujeres vivieron matrimonios impuestos, aunque esa realidad no me consolaba, me hacía entender que mi historia era parte de un tejido social donde las voces de la mujer eran opacadas para algunos aquel matrimonio fue “práctico” para mí significó perder la posibilidad de trazar mi propio camino, de crecer según mis tiempos, de equivocarme y levantarme sola.

De ese matrimonio llegaron tres hijos y con ellos la ilusión de que la maternidad me devolvería la ternura que tanto me fue negada en la infancia, así recuerdo mi primer embarazo como un destello de esperanza donde cada movimiento en mi vientre me hacía sentir viva, acompañada, necesaria. De esta manera me aferraba a esa ilusión como si fuera mi salvación me imaginaba sus manitas, sus ojos y la risa llenando la casa; cuando nació mi primer bebé de esa manera mis días encontraron una nueva música donde sus manitas apretando mi dedo me enseñaron el sentido de entrega, pero la alegría fue efímera una fiebre

feroz en contra de mis cuidados y la sencilla medicina de entonces poco pudieron hacer al cabo de unas noches se lo llevó para siempre donde enterrar a un hijo es aprender a llevar una piedra en el pecho para siempre en la cual yo no supe ni como nombrarlo, como compartir mi pérdida, como respirar sin ese latido.

No mucho después, nació mi segundo hijo donde le di todo el amor que me quedaba, lo arrulle con canciones antiguas que recordaba de mi abuelita, lo abrigué con mis pocas ropas, le prometí en silencio que nadie le haría daño. Esa sonrisa tierna, dulce eran mi medicina y durante un tiempo creí que la vida me daría una revancha, pero un día menos pensado la enfermedad volvió a golpear nuestro hogar poco a poco lo vi desvanecerse entre mis manos que no podían hacer más donde todas las noches pasaba en vela y con oraciones al borde de la cama. El día que murió mi casa se convirtió otra vez en un cementerio de esperanzas agotadas en la cual la cuna quedó vacía y mi voz se rompió en un silencio interminable.

La llegada del tercer hijo fue cuando yo más estaba cansada en la cual mi cuerpo y mi alma conocían demasiado bien el dolor aun así su llegada encendió una chispa inexplicable pero esta vez lo sentí como una prueba de que la vida a veces regala segundas oportunidades donde a mi bebé lo cuidé con celo, con ese temor en mi corazón de volver a repetir la historia, esa historia que me había arrebatado tanto. Lo miraba dormir y me juraba con mi alma no fallarle, pero la vida parecía determinada a privarme de lo máspreciado que tenía, de lo que más amaba a causa de una infección que se extendió rápidamente me lo arrebató también a los pocos meses, por otra parte donde tres hijos, tres despedidas dejó en mi

un hueco que con el tiempo no he conseguido rellenar pero la cotidianeidad se convirtió en un museo de recuerdos como una mantilla, un par de zapatitos guardados en una cajita que hablan de lo que fui y de lo que no pude llegar a ser.

Perder a un hijo es un abismo imposible de describir, pero perder a tres hijos es caminar con el corazón hecho trizas, hay días que a veces me pregunto si la vida me dictó ese destino por castigo o por enseñanza, pero inmediatamente aparto la culpa a pesar de todo entendí que las enfermedades que se llevaron a mis pequeños no tuvieron nombre de maldad, comprendí que fueron la falta de recursos, las diferencias sociales, la pobreza que se come a grandes bocados la esperanza. En las noches me arrodillaba frente a un rincón con fotos desgastadas y velas consumidas les hablaba como si aún pudieran escucharme y ahí les pedía perdón por no haber podido más con lágrimas en los ojos les prometía que nunca los olvidaría que mi amor les llegaría allá donde ellos estuvieran, aunque fuera más allá del alcance de mis manos.

No bastaba con el dolor de perder a mis hijos un dolor más se sumaba uno que me devoraba desde adentro la cual era la violencia de mi esposo, pero él no fue el compañero que me imaginé sino un verdugo cotidiano tomando en cuenta su carácter áspero, su machismo constante y sus frustraciones se descargaban sobre mí en forma de gritos, insulto y golpes tras golpes en ese entonces mi casa se transformó en una cárcel sin barrotes un espacio donde no existía el descanso, el amor o la ternura. Aprendí a caminar de puntillas de igual manera a leer en sus ojos el humor del día y a callar para evitar que estallara la tormenta; sin embargo en aquel tiempo ni el silencio ni la obediencia bastaban los

golpes llegaron igual, las humillaciones no faltaron y cada palabra hiriente se clavaba como un cuchillo en mi dignidad en donde todas las noches cuando el dolor físico me impedía dormir, lloraba en silencio para que nadie me escuche como mordiendo la almohada para ahogar los sollozos pero este era un llanto que hablaba del miedo, pero también del agotamiento de soportar más de lo que un cuerpo puede dar.

Recuerdo claramente las veces en las que me arrodillé en la penumbra, suplicando a Dios una señal, una salida, una mano que me levantara ocasiones en que creí ver una luz, una pequeña posibilidad de huir de empezar de cero, pero con el tiempo un destino imprevisto e inesperado cerró ese capítulo de sufrimiento, mi esposo murió de manera repentina, ahogado en un accidente. Su partida no trajo júbilo era apenas un silencio distinto uno que me dejó con las cicatrices como únicas acompañantes en donde aprendí entonces que la violencia deja huellas profundas que no se borran con la ausencia del agresor ya que el eco de su crueldad permanece en los rincones más íntimos del alma.

Después de aquello, la soledad volvió a instalarse como mi compañera única en la cual años viví en un pequeño cuarto otorgado por el CDI de mi natal pueblo aquello era un espacio tan reducido que apenas podía llamarse hogar en donde conocí la soledad en su forma más densa, las paredes eran testigos de mi cansancio en los que día a día mi salud comenzaba a fallar a decaer. El trabajo ya no era posible con la misma constancia y yo dependía de un bono otorgado por el gobierno que apenas me alcanzaba para subsistir a pesar de todo resistía, cada mañana que lograba levantarme y ponerme de pie era una pequeña victoria, un recordatorio de que la vida todavía caminaba conmigo.

Después de todo lo vivido el ingreso al centro gerontológico fue un golpe difícil de asimilar en el cual dejé atrás mi cuartito y sobre todo a mis animalitos ya que ellos eran un consuelo y compañía, todos los días extrañaba sus miradas, su calor esa fidelidad sencilla que solo los animales saben dar donde la rutina del centro me resultaba extraña y rígida de la misma manera mi carácter endurecido me llevaba a aislarme mucho más. No quería participar ni comprometerme con actividades que me parecían superficiales ante el peso de mi historia en la cual muchas noches dormí en el suelo frío como si así mi cuerpo necesitará reflejar la dureza de mi alma en donde me sentía insignificante, sin valor convencida de que no estaba a la altura de los demás.

Poco a poco sin embargo la vida me fue mostrando que no estaba tan sola como creía, pero al convivir con otros adultos mayores descubrí que todos cargábamos con historias de pérdida y resistencia ya que algunos habían perdido igual a sus hijos otros habían vivido problemas traumáticos o enfermedades que dejaron huellas visibles donde al compartir miradas, silencios y confesiones me enseñó que el dolor compartido duele menos.

Desde ahí empecé a cuidar de mí e igual cada día a atender mi aseo, a presentarme mejor y a colaborar en pequeñas tareas aunque no fue fácil días en los que hubo conflictos, malentendidos o chispas de orgullo que terminaron en discusiones pero de la misma manera también hubo risas, manos que se ofrecían para ayudar y la sorpresa de encontrar cariño donde menos lo esperaba de ese modo aprendí a escuchar a contarme y entendí que la soledad compartida cambia de peso y a veces se convierte en compañía.

Hoy mi vida se encuentra marcada por la enfermedad y el desgaste de mi cuerpo ya que se me dificulta caminar y mi apoyo es una silla de ruedas, mi memoria a veces me juega malas pasadas donde se me escapan nombres, fechas que se disuelven o a veces los recuerdos vienen a borbotones, aunque hay noches en las que el insomnio me roba la paz días en que el dolor aprieta como una mordaza y momentos en que la fragilidad me recuerda que el final se acerca. Aun así, resisto ya que cada mañana me repito que hay motivos para agradecer, aunque sean muy pequeños como una palabra amable, una mirada sincera, un rayo de sol que se cuele por la ventana y calienta mis manos temblorosas.

Al mirar atrás reconozco que mi existencia ha estado llena de golpes, pérdidas y carencias, pero también ha sido un camino de resistencia de fe, de valentía, aunque la soledad ha sido mi sombra más fiel me enseñó a escuchar la voz de mi alma y a encontrar destellos de esperanza en medio de tanta oscuridad, aunque sé que mis cicatrices no me definen como derrota sino como una prueba de que fui capaz de seguir adelante incluso cuando todo parecía perdido.

Ahora no busco grandezas ni milagros imposibles ya que me basta con la claridad de una mañana tranquila, la compañía sencilla de alguien que me escucha y el cuidado de quienes hoy me rodean. Mientras tenga aliento seguiré agradeciendo porque cada nuevo amanecer me recuerda que, aunque la vida me negó muchas cosas y a pesar de mi edad todavía sé que guarda un propósito para mí.

### 3.15 Cuando los días se vuelven memoria

*“La vida es un río que nunca se detiene, pero llega un momento en el cual uno aprende a escuchar el silencio del agua”*

Durante muchos años pensé que el tiempo me pertenecía, pero hoy mientras miro a través de la ventana del Centro Gerontológico, comprendo que el tiempo nunca fue mío: fui yo quien le pertenecía a él. Los pasillos de este lugar se llenan de muchos pasos lentos y varias voces que cargan varios recuerdos, no hay prisa aquí, porque ya nada se persigue, salvo la calma de esperar que la muerte nos visite algún día con dignidad. Algunos la nombran con miedo, otros la esconden entre oraciones, pero yo la he aprendido a mirar como quien mira a una vieja amiga que regresa después de varios años.

El aire huele a medicinas y a sopas tibias, pero también huele a mucha nostalgia, en las tardes, cuando el sol se filtra a través de las ventanas, mi mente regresa a mis años de juventud: los campos donde corría descalzo, los rostros de quienes ya no están, la risa de mi hermana que se apagó tan pronto. La vida, pienso, es una sucesión de presencias, pero también de ausencias.

He vivido más de nueve décadas, y cada una me dejó cicatrices invisibles, no me quejo: las cicatrices son la prueba de que sobreviví, pero llega un punto en que sobrevivir no basta, y es ahí donde uno empieza a preguntarse si realmente vivió como quería. En mi caso, diría que a lo mejor no, ya que, hubiera querido tener hijos junto a mi esposa, y aunque no los tuvimos me hubiera gustado al menos que ella esté junto

a mí, pero la vida tuvo sus propios planes, y se la llevo poco tiempo antes de ingresar a este Centro Gerontológico.

Mi sobrina, Susana, fue la última compañía cercana que tuve antes de llegar aquí, con ella compartí no sólo días tranquilos, sino también las penurias del cuerpo que ya no me respondía como antes, la recuerdo ayudándome a subir un par de escalones, que me resultaban difíciles subir para mí solo, la paciencia en su voz, la ternura de quien entiende que la vejez no es una carga, sino más bien un destino al que todos llegaremos en algún momento.

Ella fue más que una cuidadora, fue el sostén de mis días cuando la edad empezó a golpear con más fuerza, ella dejó a un lado muchas de sus comodidades para asegurarse de que yo tuviera lo necesario, recuerdo cómo ajustaba sus horarios, como corría del trabajo a casa para darme mis medicamentos a tiempo, y cómo, aun cansada, se sentaba conmigo a conversar para que no me sintiera solo. Nunca la escuché quejarse, sus manos eran firmes cuando me ayudaba a levantarme de la cama, y a la vez, suaves cuando acomodaba las almohadas para que pudiera respirar mejor, ella aprendió sin haber estudiado medicina, a interpretar mis gestos y a entender mis silencios, para poder reconocer que enfermedad me aquejaba.

Pero la vida también la llamó a ella, pues tenía su propia historia que construir, sus propios sueños que alcanzar, y entendí que no podía atarla a mis dolores, que con el tiempo empeoraban o en el mejor de los casos, se mantenían igual, pero sin la posibilidad de mejora, así fue como crucé las puertas del Centro Gerontológico, no con rabia, sino con resignación.

Al principio dolió, como duele todo desprendimiento, luego descubrí que aquí también hay compañía, aunque de manera distinta.

Cuando crucé por primera vez la puerta del Centro Gerontológico, lo que más me sorprendió no fue el silencio, sino la mirada de quienes ya llevaban tiempo aquí. Eran miradas profundas, algunas resignadas, otras llenas de una calma que no había visto en mucho tiempo. Comprendí, en ese instante, que no venía a un lugar de abandono, sino a un espacio donde todos compartíamos un destino inevitable.

Cada cama, cada silla de ruedas, cada bastón, cada fotografía enmarcada sobre la pared de la sala parecía contar una historia, algunos compañeros aún hablaban con entusiasmo de sus nietos; otros se limitaban a mirar la ventana como si allí se escondiera el último pedazo de su vida. Yo, mientras tanto, me debatía entre aceptar mi nueva realidad y extrañar la casa y la familia que dejé atrás, los primeros días fueron los más difíciles, las noches se volvían eternas y el silencio era tan hondo que a veces creía escuchar los latidos de mi propio corazón como golpes en la oscuridad.

Dicen que los años pesan, pero yo creo que los años reflejan, cada arruga en mi rostro es un espejo del pasado: las batallas libradas, los amores perdidos, los hijos que nunca tuve. El tiempo me ha enseñado que la vida no se mide en riquezas o grandezas, ni en títulos, si no en la intensidad con la que se ama y en las huellas que dejamos en otros.

Aquí, entre ancianos que cuentan y vuelven a contar las mismas historias, uno descubre que la memoria es lo último que se quiere soltar. Sin memoria no somos nada, solo un cuerpo que respira. Por eso me

aferro a mis recuerdos, incluso a aquellos que son dolorosos, ellos me mantienen de alguna manera, vivo.

No tengo miedo a morir, aunque soy consciente de que está cerca, la he experimentado en la cama vacía de un amigo que ayer me sonrió y hoy ya no está aquí, la he notado en las miradas sin vida de aquellos que se despiden en silencio. La muerte se mueve lentamente por estos corredores y, de vez en cuando, se lleva a alguno de nosotros; he aprendido a dialogar con ella, a imaginarla como un momento de paz, creo que, cuando llegue, no será el final, sino un regreso: regresaré a los brazos de mi madre, al eco de las voces de mis hermanas y de mi esposa, al lugar donde los años dejan de doler.

Sin embargo, mientras sigo aquí, cada día es todavía un regalo, disfruto del té tibio en las mañanas, de las charlas breves con otros residentes, del canto de los pájaros que se posan en el jardín. Son en verdad pequeñas, sí, pero son las que ahora dan sentido a mi vida.

A veces Susana me visita, y aunque nunca se alejó del todo, sus ojos brillan, pero también puedo ver a través de ellos la culpa de haberme dejado aquí, pero yo la tranquilizo con una sonrisa genuina. Recuerdo cómo sus manos temblaban cuando me acomodaba las mantas de la cama, quiso sonreír, pero sus ojos estaban empañados. “La vida no se detiene por mí” le digo, ella baja la mirada y me toma la mano, en esos momentos comprendo que mi existencia aún tiene valor: ser parte de su memoria, ser raíz en su historia, la que aún podrá contar por muchos años.

Con el tiempo, comprendí que su decisión no fue abandono, sino amor en otra forma. Cuidarme en su casa significaba detener su propia vida, y yo no podía permitirlo, nadie debería cargar con el peso de otra existencia cuando aún tiene tanto por recorrer. Le pedí que siguiera adelante, que no se atara a mis achaques, pero sé que aún hoy siente la espina de la culpa, y cuando me visita, la percibo en la forma en que aprieta mis manos más de lo necesario.

- Tío, ¿está bien aquí? – me pregunta siempre, como si buscara absolución.
- Aquí estoy – respondo -, y eso es suficiente.

Los años me han vuelto lento, pero también sabio, entendí que no importa cuánto resistamos, todos somos pasajeros de un mismo tren que un día se detendrá, sin previo aviso. Mi equipaje está listo: llevo recuerdos, dolores, alegrías, pero, sobre todo, la certeza de que, a mi manera, amé y fui amado por una gran mujer, que, aunque fue muy difícil perderla, sé que ella desde el gran cielo donde está, me cuida y me acompaña en los momentos donde la soledad me abrumba y me deprime.

Y aunque mis pasos sean inseguros, mi espíritu camina ligero, si mañana la muerte toca a mi puerta, la recibiré con serenidad. Porque he comprendido que morir no es desaparecer, es transformarse en memoria “La vida se va deshojando como un árbol en otoño, pero cada caída forma el suelo donde otros volverán a caminar”.

El aire se ha vuelto un lujo que ya no poseo del todo, cada respiro es una batalla silenciosa, como si mis pulmones fueran dos viejas fuelles que

apenas logran avivar una chispa, vivo en este lugar desde hace siete años, y aunque las paredes están limpias y el olor a desinfectante me acompaña cada mañana, nada puede borrar la sensación de encierro que llevo dentro del pecho. El EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) me robó ligereza de caminar sin cansarme, la alegría de reír a carcajadas sin que la tos me corte de golpe.

Recuerdo cuando podía subir la colina detrás de mi casa para ver el atardecer, ahora, tan solo con recorrer el pasillo hacia el comedor, necesito ir lento y esperar a que el aire vuelva a entrar, lento, doloroso, pero mío. Los demás ancianos a veces me miran con compasión, otras con miedo, como si mi respiración agitada fuera un espejo de lo que les aguarda, yo les sonrío, aunque la sonrisa me cueste más oxígeno del que debería. El EPOC me ha hecho lento, pero también más observador, he aprendido a saborear las pequeñas cosas: un rayo de sol que entra por la ventana, una palabra amable de la enfermera, la calma de la noche cuando todos duermen, quizá no me queda mucho camino por recorrer, pero mientras el aire siga entrando, aunque sea a medias, sigo aquí, contando mi historia, aferrado a la vida como quien guarda la última brasa en medio del frío.

A veces escucho a los médicos hablar entre ellos, con palabras técnicas que apenas comprendo: “bronquitis crónica”, “enfisema”, “oxigenoterapia”, yo solo sé que mi pecho suena como un acordeón viejo, que algunas noches la tos me despierta en la madrugada y me deja con la garganta ardiendo. En el comedor, los demás me esperan para rezar antes de comer, yo llego muchas de las veces al último, caminando despacio, cuidando cada paso como si fuera sobre hielo delgado,

algunos se desesperan por mi lentitud, otros me tienden la mano, yo agradezco en silencio, porque la gratitud también es una forma de respirar, mientras mastico lentamente, pienso en los platos que solía preparar mi esposa: sopas humeantes, pan recién hecho. Aquí la comida es buena, pero no tiene el mismo calor que da la memoria.

La enfermera me dijo una vez que el oxígeno es invisible, y, sin embargo, lo necesitamos más que cualquier cosa, así me pasa con los recuerdos: no se ven, pero me sostienen, cuando cierro los ojos, viajo a aquellos días en que podía respirar sin pensar, correr sin detenerme, y aunque sé que esos tiempos no volverán, me consuela saber que los viví, que nadie puede quitarme esa parte de mi historia. He dejado de tener miedo a la muerte, no porque no duela pensar en ella, sino porque el EPOC me ha mostrado que la vida se mide en momentos, no en años, cada risa compartida en este lugar, cada palabra de consuelo, cada respiro que logro robarle al tiempo, es ya una victoria, quizá la muerte sea solo un descanso profundo, un dormir sin esa lucha significativa por el aire.

En ocasiones me pregunto si esta enfermedad no vino también para enseñarme paciencia, antes todo lo hacía con prisa: trabajar, hablar, incluso soñar, ahora, el simple hecho de vestirme cada mañana se convierte en un acto lento, casi ritual, y en esa lentitud he descubierto detalles que antes ignoraba: el canto de los gorriones en la ventana, la forma en que el sol tiñe de naranja las cortinas, el murmullo de los demás ancianos que despiertan poco a poco.

Lo curioso es que, a pesar de las limitaciones, sigo encontrando motivos para reír, la tos interrumpe mis carcajadas, sí, pero no logra apagarlas del todo, aquí, entre compañeros de pasillo, solemos bromear sobre nuestras enfermedades como quien le quita el peso a una carga demasiado grande, y esa risa compartida, aunque breve, me recuerda que aún hay vida en mí, que todavía tengo la capacidad de sentir alegría a pesar del dolor en mis pulmones.

El lugar me dio nuevos nombres y caras, no todos se transforman en amigos, pero todos se integran en el entorno de mis días, recuerdo a Don Abraham, quien cada mañana compartía un poema que había memorizado en su juventud; a María, que contaba sobre su niñez en el campo como si todavía pudiera correr entre los campos de trigo; y a Jorge, que siempre estaba aguardando a un hijo que no aparecía. Al verlos comprendí que la edad no unifica las historias, pero sí nos une en la vulnerabilidad de cada pequeño detalle y cada recuerdo, cada pérdida, cada olvido, cada paso inseguro es recordatorio que somos humanos y que, a pesar de todo, seguimos buscando ser escuchados, y validados, al menos lo más posible.

Las conversaciones se repiten, las memorias se entremezclan, y a veces uno misma duda de lo que recuerda, pero hay algo poderoso en compartir los días con quienes también esperan el final: ya no nos sentimos solos, porque todos viajamos en la misma dirección. Antes pensaba que el tiempo era mi enemigo, un ladrón que me quitaba la fuerza, la vista y la memoria, ahora lo miro de otra manera: el tiempo es el que me ha hecho posible estar aquí. Sin él, no tendría la oportunidad de hacer las paces con mi pasado ni de aceptar lo que está por venir, he

aprendido a disfrutar de lo simple: una taza de té caliente, la voz de Susana al llamarme por teléfono, el canto de los pájaros al amanecer. Son esos pequeños detalles los que dan significado a la espera; el tiempo, aunque me envejezca, también me ofrecía momentos valiosos que antes no podía apreciar.

Sé que algún día la cama donde hoy descanso quedará totalmente vacía, como tantas otras, ese día alguien me recordará con cariño, quizá Susana, quizá algún compañero que compartió risas conmigo en el comedor o en la sala de juegos, y después, poco a poco, mi nombre se irá apagando en los labios de los demás.

Pero no me asusta, porque he comprendido que vivir es sembrar, y aunque no vea el árbol crecer, alguien se cobijará bajo su sombra. He dejado huellas en pasos pequeños, en gestos invisibles, en miradas que un día se cruzaron conmigo, eso es suficiente para mi gran y algo dañado, corazón.

“Morir no es desaparecer: es volver al silencio del que un día salimos”.

### **3.16 Entre sombras y voces de vida**

*“La vida es un suspiro entre dos silencios: el del nacimiento y el de la muerte, es por ello por lo que en este momento lo único que parece eterno es la memoria”*

Desde que tengo conciencia comprendí que la existencia se teje con luchas invisibles y silenciosas que, sin darnos cuenta va moldeando cada paso que doy. Recuerdo a mi madre mirarme con la serenidad que solo la fe puede regalar y fue en esos ojos donde entendí que cada respiro es

al mismo tiempo un obsequio y un desafío, una prueba constante de resistencia y de amor profundo.

Crecí en un lugar donde la enfermedad y la pobreza caminaban juntas, inseparables, y donde los niños corríamos descalzos por los caminos de tierra, mientras los ancianos cargaban sobre sus hombros historias que abarcaban generaciones enteras, yo era quien escuchaba sus relatos, unos teñidos de esperanza, otros cubiertos por el manto silenciosos de la muerte, y fue allí donde comprendí que la salud no es solo la ausencia de dolor, esa era la verdadera fuerza, la cual reside en la comunidad que se sostiene entre sí, en quienes, aún en medio de la adversidad, hallan motivos para seguir adelante y en quienes transforman cada obstáculo en un aprendizaje, silencioso pero profundo.

De niña, me sentaba bajo los grandes árboles que rodeaban el pueblo, y allí, entre el murmullo de las hojas, escuchaba a mi abuela hablar de tiempos lejanos, diciendo que antes todo era distinto, que la tierra ofrecía más frutos y que las personas confiaban de corazón unas en otras, entonces yo la miraba en silencio y me preguntaba si algún día me tocaría vivir una vida así, plena y rodeada de cariño y de calma, aunque con el tiempo comprendí que mi camino estaría hecho de lucha y resistencia y el silencio, aun cuando dolía, se convertiría en mi mejor maestro porque me enseñaba a mirar con otros ojos y a descubrir lo que muchos dejaban pasar.

En mi juventud fui testigo de cuerpos que se desgastaban en silencio, como si el dolor quisiera pasar inadvertido, donde las mujeres parían con miedo en la mierda, los hombres ocultaban la tos para no ser

señalados y los niños apenas alcanzaban a aprender unas pocas palabras antes de que el destino los separara de sus madres. Al caminar entre ellos intentaba comprender, observando cómo la vida se sostenía con esfuerzo y resiliencia, y fue entonces cuando descubrí que los medicamentos tenían nombres extraños y difíciles de pronunciar, pero también que podían devolver la risa a quienes ya la había olvidado; sin embargo, pronto entendí que no siempre bastaban, pues la muerte parecía acechar en cada esquina, esperando pacientemente su turno y recordándonos con un silencio implacable que la vida es frágil y efímera, que cada instante es valioso, y que en medio del dolor y la esperanza la compasión, la presencia atenta y el consuelo silencioso eran a veces el único refugio, un hilo pero firme que sostenía a quienes se debatían entre la vida y la pérdida.

Nunca imaginé que la vida me conduciría por caminos tan difíciles y solitarios, pues en mi juventud soñaba con formar un hogar, con compartir los días y la mesa con persona que me quisiera y con sentirme amada y acompañada; sin embargo, la realidad fue distinta, ya que nunca tuve un hogar estable, ni hijos que me acompañaran en la vejez, ni la calidez de quienes se quedan cuando los años pesan. Recuerdo que, siendo muchacha, creí haber encontrado el amor, porque había un joven que me miraba con dulzura y hablaba de un futuro juntos, y así pasábamos horas soñando con un casita pequeña, con hijos corrieran libres y con un jardín lleno de flores, pero la vida, tan implacable, nos separó antes de que esos sueños echaran raíces, pues el partió a otra lugar en busca de trabajo y jamás regresó, y fue en ese instante cuando aquel proyecto de familia quedó suspendido en el aire, como una canción inacabada que todavía resuena en mis silencios.

Con el paso del tiempo la soledad se fue instalando a mi lado, silenciosa pero constante, como una sombra que poco a poco se adueña de cada rincón en mi vida, y aunque al principio creí que sería pasajera, pronto entendí que había llegado para quedarse, aprendí a escucharme a mí misma, a reconocer mis miedos y mis nostalgias, y así también descubrí que la fuerza que uno cree tener a veces es apenas suficiente para no quebrarse del todo. La ausencia del afecto y la falta de compañía fueron tejiendo un manto que cubría mis días mientras el eco de las horas vacías se convertía en mi voz más fiel, recordándome que incluso en medio del silencio la vida sigue avanzando, a veces como un susurro frío que duele más de lo que alcanza a sanar, y otras como un leve soplo que invita a resistir un poco más, a encontrar en los recuerdos un refugio, aunque pequeño, sea para seguir respirando y seguir siendo viviendo.

Con el tiempo llegaron las dolencias del cuerpo, silenciosas pero implacables, como enemigos que avanzan sin aviso las cuales comenzaban a limitar cada movimiento y cada paso, convirtiendo lo cotidiano e un desafío constante que exigía paciencia y fuerza para seguir adelante; a esto se sumaron las dificultades para respirar, que se colaban en cada instante como sombras persistente que susurraban la fragilidad de cada respiro, y luego un diagnóstico que afectaba a mis pulmones y me advertía que mi cuerpo podía fallar en cualquier momento, como si la vida misma me recordara lo pasajero de mi existencia, de modo que vivir en la calle, sin contar con un refugio seguro, transformaba cada amanecer en una prueba de resistencia en la que el peligro parecía esperar en la sombra de cada esquina y la fragilidad se sentía como un nudo en el pecho que nunca se aflojaba,

empujándome; sin embargo, tengo que seguir avanzando aunque el cansancio llegue a pesar más que mis propios huesos.

Aprendí a desplazarme con cuidado, evaluando cada movimiento como si pisara vidrios rotos, mientras me sujetaba a los escasos instantes de paz que surgían, ya fuera un abrigo que alguien me ofrecía, un plato de comida caliente o una palabra amable que llegaba como un rescate en medio del desorden, de tal forma que cada jornada se transformaba en una batalla constante y silenciosa, y cada acto de asistencia se percibía como esencial, apoyando no solo mi cuerpo, sino también mi deseo de avanzar y disfrutar de lo maravillosa que puede ser la existencia.

Aunque a veces me siento cansada y limitada por mis enfermedades, busco esos instantes para distraerme y compartir con otros residentes que, como yo han llevado sobre sus hombros historias de soledad y abandono, de modo que la compañía se vuelva un alivio silencioso, aunque pequeño para el peso que deja la ausencia de una familia en el corazón, y entonces me pregunto que habrá sido de mis parientes lejanos, si alguien recordará alguna vez mi nombre o si algún día alguien se acercará solo por escuchar; y en medio de esas luchas descubro que incluso el gesto más sencillo puede convertirse en un refugio inesperado, en un hilo de esperanza que sostiene los días difíciles.

A veces, en las noches silenciosas del centro, cierro los ojos y dejo que mi memoria viaje al pasado, aunque ese viaje no siempre sea feliz, logro escuchar nuevos sonidos de mi infancia: las risas de los niños jugando en los caminos de tierra, el viento que se colaba entre los árboles y el murmullo lejano de conversaciones que parecía eternas; sin embargo,

entre esos recuerdos también se cuele la ausencia, el frío punzante de quienes nunca estuvieron, el vacío de manos que no me sostuvieron cuando más lo necesitaba, pienso en lo diferente que habría sido mi vida si hubiera tenido el calor de una familia cerca, alguien que me abrazara en las noches difíciles o que compartiera la mesa conmigo.

Durante la pandemia que atravesamos en nuestro hogar, este se transformó en un lugar silencioso y tenso, donde cada puerta cerrada y cada pasillo vacío parecía contener un peligro invisible, una tarde escuché un golpe seco en una habitación y al acercarme encontré un residente desplomado en el suelo, con los ojos llenos de miedo y la respiración acelerada, mientras la tos seca lo consumía poco a poco, fue entonces cuando me di cuenta que el virus había llegado sin avisar y parecía decidir sobre quien viviría y quién no, y mientras tratábamos de mantener la calma, la incertidumbre y el terror se apoderaban de nosotros. No podía tocarlo, no podría abrazarlo, solo podía hablarle con palabras temblorosas y mirar como luchaba contra un enemigo invisible, sintiendo cada segundo como una eternidad.

Recuerdo un día que en el centro estaba especialmente tranquilo, yo andaba por el pasillo tratando de llevar un poco el orden, cuando de repente escuché un estruendo desde la cocina, entonces fue cuando decidí armarme de valor y revisar que pasaba y en efecto era uno de los residentes más traviosos, él estaba intentando alcanzar un tarro de galletas en la repisa más alta, con las piernas temblando y el cuerpo apoyado sobre una silla tambaleante. La tensión se apoderó de mí, porque un segundo más y podía este caer, pero a la vez no podía evitar soltar una risa contenida al verlo estirar los brazos con tanto empeño,

como si fuera un acróbata decidido a conseguir su premio. Entre risas nerviosas y advertencias, se logró estabilizar la silla y rescatar las galletas, mientras él se sacudía el polvo y me miraba con esa mezcla de orgullo y picardía que siempre lo caracterizaba, fue entonces cuando comprendí aquella tarde que incluso en los momentos más tensos, la vida podía sorprendernos con hubo, y que a veces lo pequeños sustos que terminaban siendo recuerdos que nos hacen sonreír.

Un día la rutina se rompió con un silencio distinto, uno que dolía en cada rincón, mi compañero con quien a pesar de no haber compartido mucho tiempo, ya no estaba, este ya había partido al mundo terrenal, un lugar en donde las tristezas se vuelven felicidad y las lágrimas se convierten en sonrisas llenas de emociones, lo encontré en su habitación el cual había se había convertido en su pequeño refugio, él se encontraba inmóvil, como si la vida se hubiera decido abandonarlo sin aviso.

Aquella habitación llena de recuerdos de momentos vividos con esfuerzo y cariño parecía contener ahora todo su dolor y su historia, desde las risas compartidas hasta los años que nunca se cumplieron. Sentí un vacío profundo que ninguna palabra podía llenar y entendí que la muerte no solo se lleva su cuerpo, sino también la posibilidad de seguir escuchando su voz, de seguir compartiendo su mirada amable y su compañía silenciosa; además, la tristeza me envolvió, pesada y fría, y mientras permanecía con los recuerdos que tenemos, comprendí que a veces incluso quienes están más cerca desaparecen dejando atrás solo un eco de lo que fueron y que la soledad, aún compartida, puede doler más que cualquier silencio.

A veces me sorprendo mirando por la ventana, observando cómo la luz se filtra entre las ramas de los árboles del patio, y pienso en todo lo que hemos vivido dentro de estos muros, cada risa compartida, cada silencio pesado, cada gesto de cuidado o de olvido queda guardado en la memoria de cada uno de los que conformamos en este maravilloso hogar, como si las paredes mismas pudieran recordarlo todo, me doy cuenta de que la vida aquí se mueve entre instantes diminutos que parecen insignificantes, pero que al final, son solos que nos sostiene: una mirada que comprende, un abrazo que llega tarde pero que confronta, una palabra que rompe el alistamiento aunque sea solo por un segundo. Y entonces entiendo que, aunque la soledad y el tiempo puedan ser pesados, también hay momentos que nos devuelve la noción de pertenecer, de exigir, de seguir siendo parte de algo que trasciende por el paso de los días.

Nunca pensé que los días podrían sentirse tan largos y cortos a la vez, llenos de silencios que pesan y de pequeños instantes que iluminan lo cotidiano, es ahí en donde observo a quien me rodean y descubro historias que nunca conocía, secretos guardados tras miradas cansadas y gestos mínimos, y me doy cuenta de que todos llevamos cicatrices invisibles que solo se revelan cuando hay alguien dispuesto a mirar con atención. Entonces comprendo que la vida, aun en la rutina más silenciosa, sigue enseñándonos, que cada encuentro, cada conversación y cada instante compartido puede convertirse en un hilo que nos conecta y nos recuerda, que, aunque estemos atrapados por la soledad o el tiempo, seguimos formando parte de algo más grande e interesante que nosotros mismos.

Hasta el momento eh aprendido a aceptar mi historia y a perdonar lo que no fue, aunque a veces la memoria golpee como un eco insistente que no se desvanece, esa aparición me da una paz intensa, entreverada con la ansiedad de los años que pasaron sin consuelo, y me enseña que la vida puede ser tanto un refugio como un lugar de heridas que nunca sanan del todo.

### **3.17 Memorias de un corazón inquieto**

*“Las lágrimas que no se lloran, ¿esperan en pequeños lagos? ¿O serán ríos invisibles que corren hacia la tristeza?”*

***-Pablo Neruda***

Nací un cuatro de enero bajo un cielo que mi memoria insiste en recordar despejado y sereno, como si aquel día hubiera querido anunciar que todo comenzaría en calma, a lo mejor será un engaño de la nostalgia, un capricho de los años que tiñen de belleza los recuerdos para hacerlos más soportables, hoy, con la edad de setenta y cuatro largos inviernos a cuestas, me detengo a contemplar el camino recorrido, sintiendo en cada paso el peso de los años y el eco de lo vivido, mi vida se despliega ante mí como un sendero antiguo, lleno de curvas inesperadas, piedras que lastimaron mis pies y claros donde por un instante respiré alivio.

No solo recuerdo las caídas y los tropiezos que me enseñaron a resistir, sino también esos fugaces instantes de belleza y tranquilidad que, aunque efímeros, dejaron una marca imborrable en mi delicada memoria, cada recuerdo es un susurro del tiempo, un recordatorio de que

aun estando entre la pérdida y la soledad, había momentos que le dieron sentido a mi andar y me hicieron seguir hacia adelante, a pesar de todo.

No había cuadernos llenos de letras ni tardes enteras de juegos sin fin, lo que si había era la escuela de la vida: el aprender a dar valor a cada moneda que llegaba a la casa, el poder compartir el pan o el maíz, aunque fuera poco, y el agradecer cada plato de sopa caliente que aliviaba el hambre en las noches frías. Fueron años que me enseñaron que la vida no regala nada, había que trabajar y resistir para mantenerse de pie, que siempre se podía confiar en la solidaridad de los vecinos, en esa mano amiga que siempre aparecía cuando las cosas se tornaban difíciles.

A pesar de los días grises en mi vida, conocí a mi amada, su llegada a mi vida fue como un nuevo renacer en mi historia, fue en ella que descubrí que el hogar no solo era un techo y cuatro paredes, sino un lugar en donde el alma podía descansar, al tomar sus suaves y cálidas manos aprendí a soñar en compañía, a mirar el futuro no con temor, sino con la certeza de que podía construirse un maravilloso capítulo en la vida de los dos.

El tiempo nos regaló la dicha de crear dos adorables almas que hicieron brillar nuestro mundo, la obra más grande de nuestras vidas, faros diminutos que iluminaban la penumbra de mis días antes de que el sol asomara. Ellos fueron mi orgullo, mi motor silencioso, la llama que me empujaba a levantarme cuando el cuerpo gritaba descanso, a doblar el lomo bajo jornadas interminables, sosteniendo la fatiga con una sonrisa que escondía con miedo, cada callo en mis manos era un testimonio

mudo de un deseo que nunca se cansaba: que sus pasos fueron más suaves, sus caminos no tropezaran con las piedras que a mí me hicieron caer, que la vida les fuera generosa, cosa que a mí siempre se me ha negado. Por un tiempo creí que todo fluiría sereno, que el río de mi existencia seguiría un cauce firme, sin desviarse, confiable y silencioso, pero con los ríos aprendí que, con un toque de amargura, estos guardan secretos que nadie advierte: cambian de rumbo sin aviso, arrastrando consigo lo que uno consideraba firme, dejando atrás de sí la orilla vacía y la certeza de que nada ni nadie escapa de la corriente de la incertidumbre.

Los caminos rectos siempre suelen ser escasos, a veces hasta inexistentes, los giros inesperados llegan cuando menos lo imaginas, con el pasar de los años el matrimonio que alguna vez fue mi refugio empezó a mostrar grietas silenciosas, invisibles al principio, pero profundas y peligrosas, como una vasija de barro a punto de romperse, cada discusión, cada mirada esquivaba una palabra la cual no se escuchaba y esta se daba sin detenerla, al final, la vasija cedió, y con su ruptura llegó un vacío que lo invadió todo, esta separación no solo rompió el hogar: trajo consigo un silencio pesado, lleno de ecos de lo que alguna vez fue, y el distanciamiento de mis amados hijos, fue un golpe que dejó una herida que aún sangra en lo más profundo de mí, recuerdo aquellos días que me hacen contener la respiración, como si temiera de cualquier paso en falso pudiera desmoronar lo que queda de mi vida.

Uno de mis hijos se fue demasiado pronto, dejando un vacío tan inmenso que ni el paso del tiempo ni la aceptación pueden llenarlo. Siento su falta como un peso callado que se asienta en los rincones de mi mente, en los

gestos más sencillos y en los momentos más imprevistos, mostrando con dureza lo que se ha ido para siempre, lo que jamás volveré a acariciar ni a oír. En cuanto a mi segundo hijo, por las circunstancias de la vida, se alejó y ha pasado una década desde la última vez que tuve noticias de él; su ausencia se ha transformado en un eco permanente que me acompaña en mis pensamientos y en mis silencios, un susurro distante que me recuerda lo frágil que puede ser mi papel en su vida. A menudo me encuentro frente a la puerta, con esperanza contenida y el corazón en suspenso, deseando secretamente una llamada, una visita o cualquier acción que quiebre este muro de ausencia y confirme que aún me desenvuelvo en su vida.

La espera es callada, casi imperceptible, pero la esperanza arde en mi interior como una brasa que se niega a morir, demostrando que, a pesar del sufrimiento y la soledad, aún hay razones para aferrarse a la vida. Aunque el tiempo parezca hacerse pesado y la tristeza se sienta como un manto que cubre mis días, cada pequeño signo de atención, cada gesto mínimo de cariño me devuelve un destello de luz y me hace sentir que la esperanza no se ha apagado del todo.

La ausencia de mi hijo es la herida más profunda que llevo conmigo, una que ni con el tiempo ni la distancia se logra cerrar, me sorprende imaginando su rostro, su armoniosa voz; sin embargo, al recordar los días en los que compartimos antes de que la vida nos apartara, preguntándome si algún día volverá a cruzar mi puerta, mientras espero esa improbable llegada, siento un vacío que se expande dentro de mí, silencioso pero constante, y percibo como la paciencia de quienes me cuidan, la compañía de quienes se detienen a visitarnos y las pequeñas

atenciones de las personas que llegan a compartir unas horas de alivio los cuales son momentáneos, aunque estos no logran borrar la ansiedad que llevo por dentro; en el silencio de la noche, cuando todos duermen y la soledad se vuelve más densa, me pregunto si todavía existo en la vida de quien amo, si mi voz aún tiene algún valor, y esa duda se convierte en un contraste doloroso entre la mínima esperanza que intento sostener la tristeza que amenaza con desbordarse.

Con el tiempo llegaron los años más duros, aquellos que parecen una larga noche de la que uno duda el poder despertar, primero se fue la estabilidad económica, luego mi hogar, y al final me encontré en la calle, reducido a lo esencial: un cuerpo cansado y la voluntad de seguir respirando sentí lo que es volverse invisible, caminar entre la gente y sentir que nadie te ve, que tus pasos no hacen ruido, la necesidad me obligo a pedir una moneda, un pedazo de pan, y a seguir adelante, aunque nadie se detuviera a notar mi existencia.

Fue un tiempo de abandono y de intemperie, las noches eran frías, los días interminables y el silencio pesaba más que cualquier palabra; mi salud comenzó a quebrantarse como un cristal golpeado demasiadas veces, y veía como la enfermedad fue afectando mis articulaciones hasta dejarme con una discapacidad del sesenta por ciento, obligándome a depender de otros para las tareas más simples, con el tiempo llegaron los olvidos, sigilosos al principio: una palabra que se escapaba, un nombre que tardaba en volver a mi boca, esto se hizo frecuente y más profundo, hasta el punto de perder el hilo de las conversaciones y repetir los mismo gestos una y otra vez, como si al ordenarlos pudiera ordenar también mi mente y mi vida como tal.

Los primeros momentos en mi nueva vivienda resultaron complicados; transité de la vida descontrolada de la calle a un entorno con horarios fijos, normas y costumbres, sintiéndome como un pez fuera del agua, observando todo con atención, calculando cada movimiento, como si temiera que me quitaran lo poco que poseía. Sin embargo, con el paso del tiempo comprendí que había hallado un hogar, entendí que en este lugar podía relajarme, que ya no era obligatorio luchar diariamente por continuar con vida, me dieron lo que mi cuerpo y alma pedían a gritos; comida caliente, medicinas a su hora, una cama limpia donde descansar y un espacio donde, al fin podía sentirme seguro.

Al mirar atrás, siento la vida como un camino abrupto, el cual está lleno de piedras, tropiezos y silencios interminables, mi infancia estuvo marcada por el trabajo, la escasez y el aprendizaje de que nada llega sin el esfuerzo propio, y mis años de adultez no fueron más géneros: pérdidas, separaciones y ausencias las cuales sucedieron como olas que golpearon sin tregua. Hoy, en la vejez, esas experiencias se mezclan con la ansiedad y el dolor de las ausencias, haciendo que cada día tenga un peso que a veces parece insoportable, por eso pienso que la vejez no solo es la pérdida; es enfrentar la soledad, el miedo y el silencio, y aun así intentar encontrar sentido, compañía y cuidado en los pequeños gestos que la vida ofrece, en los escasos momentos de calma, cuando el corazón deja de apretarse y la mente se aquieta, descubro que todavía es posible sentir un hilo de paz, aunque sea tenue, el poder aferrarme a él como quien se sostiene de una cuerda a punto de caer al vacío.

Hubo una temporada en que las noches solían ser tranquilas, con el susurro del viento moviendo las hojas del jardín y la luz cálida de los

pasillos guiándome hasta mi habitación. Pero en un verano los cortes de luz se volvieron frecuentes, debido a la sequía que atravesaba el país, cada apagón transformaba el asilo en un lugar desconocido, donde las sombras parecían jugar con nosotros. Recuerdo una noche particularmente larga: la electricidad se cortó de repente y todo quedó sumido en una oscuridad casi absoluta, el silencio era tan profundo que podía escuchar mi propio corazón latiendo con fuerza, en ese momento tenso algunos compañeros murmuraban, otros se abrazaban buscando consuelo, y yo avanzaba despacio con una vela parpadeante en la mano, tratando de nos tropezar.

De repente, un ruido extraño me hizo congelar: algo se movía entre las sombras cerca del pasillo. Mi imaginación voló al instante, y por un momento pensé que era un fantasma o un ladrón que había entrado en el centro gerontológico. Fue entonces cuando me armé de valor y me acerqué al lugar, para descubrir que era la muñequita quien había estado con una de sus mascotas, ella había estado preocupada por su pequeña minina, debido a que por la oscuridad no podía encontrarla y maullaba con desesperación.

En esa noche a pesar de ser oscura por la falta de electricidad, el viento aullaba y la sala común se llenó de risas, historias y susurros llenos de tantas emociones, cada sombra que al principio parecía amenazante y extraña, comenzó a moverse al ritmo de nuestras bromas, transformándose en el escenario perfecto para recuerdos compartidos y pequeñas travesuras que nos devolvían la juventud perdida. Don amable, con su bata larga y su gorro puntiagudo, caminaba despacio entre nosotros, dramatizando cada paso, y nosotros no podíamos contener la

risa; incluso los más serios se unieron al juego, como si por un instante la oscuridad nos hubiera liberado de las preocupaciones del mundo.

Cerca de las diez de la noche del sábado, escuchamos como el personal del centro agotaba hasta su último aliento para intentar regalarle un poco más de vida a mi querido compañero, la noche se volvió silenciosa pero implacable: nuestro compañero había iniciado su viaje al paraíso. Nadie lo vio partir; sin embargo, su ausencia se sintió de inmediato, como un frío que se cuela entre las sábanas y se instala directamente en la piel. La habitación donde dormía permanecía intacta, pero vacía; la cama en donde siempre permanecía seguía allí, esperando inútilmente a quien ya no volvería a ocuparla. El aire se hacía cada vez más pesado, y el murmullo habitual del asilo y tornó un silencio profundo, que nos recordaba, sin palabras que la vida aquí es frágil y pasajera.

Y es así, como entre recuerdos felices y tristes, me descubro solo con mi propia historia, aquellas voces de quienes amé se han desvanecido, los días se van cada vez más lentos y el tiempo parece jugar en mi contra, mostrando lo que ya no puedo recuperar, aun así, una brasa de esperanza titila en lo más profundo, pequeña e insistente, un hilo que me mantiene aferrado a la vida. Pero al final, la verdad es ineludible: todo se va, todo se pierde, y solo queda la memoria de lo vivido, la huella de los ausentes y la melancólica belleza de un camino recorrido entre la sombra y la luz que irradia, donde cada pérdida deja su marca imborrable.

## CAPÍTULO IV

### 4 UNA SINFONÍA DE ECOS Y ESPERANZA

En los corredores de este lugar, el silencio se convierte en un lienzo donde se dibujan los murmullos de un tiempo que se acaba. Aquí, cada pliegue narra una lucha, cada mirada resuena con lo que fue. No intentes encontrar un relato de fantasía, busca la realidad en el suave susurro del viento que se introduce por las ventanas y en los lamentos que la noche esconde. Estas palabras no están destinadas a los que son débiles de espíritu, son un reflejo de la fragilidad de nuestra vida y la belleza de un alma que se resiste a rendirse.

Te animo a que leas, a que escuches, a que camines con el corazón abierto entre las sombras de la memoria. Aquí, el dolor es una melodía antigua que resuena con la promesa de la esperanza, cada queja es un canto a la resiliencia, y cada lágrima es una perla de sabiduría. Sumérgete en estas páginas y descubre que, incluso en los lugares más oscuros, la chispa de la vida nunca se apaga.

#### 4.1 El pasado que me hizo, el presente que me sana

*“Cuando el cuerpo se cansa y el alma busca refugio, los adultos mayores llevan consigo historias invisibles, marcadas por el abandono, la lucha y la esperanza”*

Aunque mi camino estuvo lleno de sombras y soledad, hoy quiero contar cómo, a pesar de todo lo que viví, encontré un lugar donde a sentir que existo que la verdad importo y que mi historia aún tiene valor.

Hace más o menos cinco años, recuerdo que llegué a este centro gerontológico. No recuerdo ese día con claridad todo parecía una mezcla de emociones, como el miedo, incertidumbre, pero también una pequeña chispa muy dentro de mí llena de esperanza que no sabía que aún guardaba en mi interior. Venía casi sin esperanzas, mis fuerzas iban decayendo poco a poco, estaba con las manos vacías y el corazón lleno de cansancio. La calle había sido mi hogar durante ya algún tiempo, y esa vida me había dejado algunas cicatrices profundas, no solo físicamente, sino también emocional y mentalmente.

Antes de llegar aquí, la calle lo fue todo. No podría decir con exactitud cuántos años pasé vagando sin rumbo, buscando un poco de comida para saciar mi hambre que era demasiada, en algunos días sin comer, otros con la bendición de Dios siempre había personas buenas quienes me ayudaban, a llevarme un granito a la boca, también buscando un lugar donde cobijarme del frío o simplemente un espacio donde descansar sin miedo. La gente pasaba a mi lado sin verme, como si fuera invisible, otros murmuraban entre ellos con un sentimiento como de pena y lo que más se ve a personas que tan solo huían se echaban a correr, decían que mi olor era desagradable.

Había ojos llenos de compasión, otros que mostraban desdén, pero la mayor parte simplemente pasaba de largo. Aprendí a ser resiliente, a no depender de otros, a cuidarme por mí misma. La vida en la calle me enseñó a ser precavida y a estar atenta, a luchar por mi existencia, a pesar de las circunstancias, siempre fui una persona muy dedicada. En mi experiencia de vagar por las calles, me ocupaba de limpiar y cocinar en

hogares de personas adineradas. Y aunque ya no tenía un techo, buscaba cualquier empleo que me proporcionara algo de comida.

Había personas buenas que me daban un plato de comida, o cualquier cosa que les sobrara, por mi trabajo. Pero también conocí la crueldad, había quienes me trataban mal, me daban las sobras que no alcanzaban a comer ellos, y me miraban como si fuera menos que nada. Eso la verdad a mí no me gustaba, pero no entendía porque esas personas eran así, solo les importaba el dinero y el poder. Después de algunos años mi mente cambio por completo no podía llegar a entender que a mí me hizo sentir muchas veces perdida, confundida y sola.

La esquizofrenia me ha hecho sentir muchos años sola y llena de incertidumbre. Hacía que esos años fueran aún, as difíciles y complejos. Existía días en que escuchaba voces que nadie más oía, en que veía cosas que no estaban allí, en que mi mente perdida en pensamientos confusos. Eso, e aislaba aún más de las demás personas, porque no podía explicar lo que pasaba y porque muchas personas no entenderían ni querían entender. A veces, llegaba a sentir miedo, otras veces tristeza profunda. Pero siempre trataba de seguir adelante, aunque fuera una vez. Había momentos en que las voces regresaban, y me costaba distinguir lo real de lo que en mi mente estaba y para los demás solo era imaginario.

Recuerdo noches enteras en las que el frio me carcomía hasta los huesos, y yo me acurrucaba en un rincón, tratando de protegerme con un pedazo de cartón o con la ropa que había logrado conseguir. La soledad era mi única compañía y el silencio, a veces, era ensordecedor. En esos

momentos, las voces en mi cabeza parecían más fuertes, y la realidad se volvía un lugar difícil de habitar.

Cuando llegué a este centro, no sabía qué esperar. Tenía miedo, desconfianza, y una gran tristeza en el corazón. Mi ropa estaba rota, mis pies hinchados y mi cuerpo temblaba de frío. No llevaba nada más que una bolsita con algunas cosas que había recogido en la calle. Pero aquí me recibieron con paciencia y cariño. Me ofrecieron un plato de comida caliente, ropa limpia y un lugar donde dormir. Por primera vez en mucho tiempo, sentí que alguien se preocupaba por mí.

Una vez que llegue al centro el personal siempre estuvo ahí para apoyarme, para explicarme con paciencia que es lo que me estaba pasando y para ayudarme a tomar mis medicamentos. Aprendí que no estaba sola, que podía pedir ayuda y que había personas que querían verme bien y llevando una vida mejor.

Los primeros días fueron difíciles. No confiaba en nadie y me encerraba en mi silencio. Pero poco a poco fui entendiendo que este lugar era diferente. Aquí nadie me gritaba ni me empujaba. Aquí me tratan con respeto, como si mi vida aún tuviera valor. Eso me dio fuerzas para empezar a abrirme, para empezar a creer que podía tener una segunda oportunidad.

Con el tiempo, me fui acostumbrando a la rutina del centro. Me levantaba cada mañana, me bañaba sola y me ponía ropa cómoda. A mi edad, la comodidad es lo que más cuesta. Nunca he sido de arreglarme demasiado, pero me gusta sentirme aseada y tranquila. Me gusta ver todo limpio y ordenado. Cuando puedo barro, recojo lo que está fuera

de lugar y trato de que las zonas comunes estén agradables para todos. Eso me da satisfacción y me hace sentir que pertenezco a este lugar.

Aunque hay días en los que la enfermedad me apaga por completo. Y que me cuesta mucho trabajo encontrar las ganas para realizar cualquier actividad, incluso de pintar o tejer, que tanto me gustan. Siempre a mí me viene el pasado y las ganas de sobresalir. Me siento tan vacía, sin deseos de hablar con nadie o de salir de mi cama. Es como si una parte de mí se quedara escondida en el silencio y no quisiera volver a salir en un cansancio que no se puede explicar.

A veces, las cosas más sencillas se vuelven tan complicadas. Un día quiero levantarme a bañar, conversar, pero no sé por dónde empezar. Me cuesta seguir una idea, mis pensamientos se desordenan por completo y me quedo quieta, sin saber qué hacer. No me gusta que me vean así, porque siento que pierdo un pedazo de lo que soy. Muchas de las veces no recuerdo donde estoy, desconozco a todos por completo, no quiero que se me acerque nadie por eso por momentos puedo salir agresiva tal vez produciéndome daño a mí misma o incluso a mis amigos, compañeros del día a día. Me lleno de tristeza porque ella no soy yo me siento controlada por la enfermedad que avanza sin dejarme ser la persona buena, amable, colaboradora, que busca vivir de mejor manera.

Aquí he encontrado compañía. Tengo amigas con las que converso en las tardes, y aunque no siempre recuerdo todos sus nombres, disfruto de su presencia. Me gusta compartir un plato de comida, una charla o una simple sonrisa. A veces peleo con las personas nuevas que llegan, no por maldad, sino porque me cuesta acostumbrarme a los cambios y a la

manera de ser de los demás. Pero luego de un tiempo, cuando ya conozco mejor a esas personas, me convierto en una buena amiga. Así soy yo: de primera impresión dura, pero de corazón sincero.

A pesar de tener compañía, la soledad es algo que me acompaña desde hace mucho tiempo. Es una sensación que se me ha pegado al cuerpo. Incluso cuando estoy rodeada de amigas, hay días en los que siento que estoy sola en una isla. Es como si la soledad se hubiera convertido en parte de mi propia piel.

Durante las horas de comida, prefiero que todos mis compañeros se queden en sus asientos. Pienso que es fundamental mantener un ambiente organizado y sereno para saborear mejor los alimentos. Disfruto viendo a cada persona en su sitio, enfocada en lo que tiene en su plato, a pesar de que a veces puedo sonar estricta al expresarlo, prefiero que todos terminen lo que tienen para comer, recuerdo lo difícil que fue en mis años en la calle y lo que significa tener hambre. Aquí, donde la comida es abundante y caliente, me entristece que se desperdicie algo.

Por eso, siempre trato de que mis compañeros coman todo lo que tienen en sus platos, para que valoren lo que nos dan y para que nadie se quede con hambre en sus corazones, como me pasó a mi durante tanto tiempo. Siento que al hacer estas cosas me mantengo activa, útil y con un propósito. Eso me da fuerzas para seguir adelante.

A menudo pienso en mi vida pasada. De niña crecí en el campo, entre montañas y sembríos. Corría descalza por los caminos de tierra, con una madre que me enseñó a trabajar duro y a rezar antes de dormir, y un

padre que a veces estaba y a veces no. No recuerdo las caras de mis padres con claridad, ni el tono de sus voces. Es como si el pasado se estuviera borrando. Me duele pensar que tal vez la familia que recuerdo no existió y que mi historia de niña está perdida en una neblina de la que no puedo salir. No tener recuerdos claros de mi familia me hace sentir aún más sola. No sé si alguna vez me quisieron, si alguien, e cuidó de verdad. Me confunde, y me hace dudar de todo lo que viví. Esa incertidumbre me pesa, porque siento que la soledad de ahora es aún más grande, como si siempre hubiera estado sola, sin un lugar de donde vine. Recuerdo también partes que la vida me llevó por caminos que nunca imagine. Me enamoré, tuve ilusiones, pero la suerte no estuvo de mi lado. Algunas cosas las perdí por decisiones mías, otras porque la vida es así. Con el tiempo fui quedándome sola, y la calle se convirtió en mi casa.

Como quisiera regresar a ese pasado formar una familia tener muchos hijos y con ellos compartir muchos momentos inolvidables y jamás dejarlos solos siempre estar con ellos educarlos hasta que un día llegasen hacer profesionales y que puedan sobrevivir en este mundo solos y que así tal vez cambiar mi presente, aunque siempre es lo que dios quiere y para mí eso lo respeto mucho por regalarme un día más de vida.

Hubo momentos en que sentí que mi mente me traicionaba, que no podía controlar lo que veía o escuchaba.

Pero aquí, con la ayuda de los cuidadores y el afecto de quienes están a mi lado, he aprendido a gestionar mejor la situación. Uso los medicamentos que me dan y sé que ellos me asisten a sobrellevar lo que

siento, participo en las actividades y me esfuerzo por mantenerme en movimiento.

A veces me molesto, a veces me divierto, a veces guardo silencio. Sin embargo, siempre intento ser parte de este entorno y de las personas que lo componen. En este lugar he hallado un espacio donde puedo seguir siendo yo misma, con mis imperfecciones y cualidades, pero, sobre todo, con la certeza de que sigo siendo valiosa y que puedo ofrecer algo a los demás.

Una de las cosas que más, he ayudado a sobrellevar mi situación es la pintura. Nunca pensé que a mi edad podría volver a tomar colores y expresarme a través del arte. Cuando pinto, siento que dejo salir todo lo que llevo dentro: mis recuerdos, mis miedos, mis sueños. A veces dibujo flores, otras veces casas o paisajes que me recuerdan, mi infancia. Es como si los colores pudieran contar mi historia cuando las palabras alcanzan, también disfruto tejer. Mis manos, que alguna vez estaban vacías y temblorosas, ahora crean pequeños tejidos que me llenan de orgullo. Estas actividades me brindan un sentido de propósito y me ayudan a mantener mi mente ocupada.

A pesar de que mi vida ha estado marcada por la soledad y el abandono, tengo el deseo de seguir viviendo, aprendiendo y compartiendo. Quiero aprovechar el tiempo que me queda para disfrutar de las pequeñas cosas, hacer nuevas amistades y sentir que mi historia, aunque difícil, tiene un valor significativo

Se que no será fácil, y que mi enfermedad seguirá siendo un reto, pero también sé que no estoy sola. Aquí, en este centro, he encontrado un

lugar donde puedo volver a empezar, donde puedo sentir que existo y que mi vida importa. Y así esta historia no terminaran aquí, sino que seguirá teniendo algo por cortar

## **4.2 Infancia marcada por la diferencia**

*“Aunque todo parecía perdido, aprendí que siempre existe un motivo para seguir adelante”*

Desde el primer respiro con el que llegue a este mundo mi vida estuvo marcada por la diferencia. No fui un niño como los demás, no nací con la fuerza de un cuerpo sano ni con la vitalidad de quien tiene todo por delante vine con un cuerpo débil, extraño, casi ajeno, que desde el inicio se convirtió en mi prisión, mientras otros niños aprendían a gatear entre risas, yo necesitaba de brazos que me sostuvieran para no caer. Mientras ellos daban sus primeros pasos hacia la libertad, los míos eran torpes intentos que terminaban en caídas dolorosas.

Desde muy temprano, aunque no lo entendía del todo, supe que mi vida no sería como la de los demás, mis caminos estarían llenos de obstáculos y mi destino sería diferente, más difícil, más áspero, recuerdo la voz de mi abuela arrullándome por las noches, cantándome coplas sencillas que parecían susurrarme que, aunque mi vida fuera distinta, también tenía su propio sentido, me aferraba a esa voz como quien se aferra a la última chispa de fuego en medio del frío, porque sabía que cuando la canción terminara, volvería el silencio de la pobreza, la tristeza y la soledad.

Pero con el tiempo la realidad se encargó de mostrarme la verdad. Desde muy pequeño descubrí que había nacido para mirar más que para vivir. Los demás niños corrían, trepaban árboles, jugaban a la pelota, se

revolvaban en el barro mientras sus risas llenaban el aire, y yo, desde lejos, solo podía observarlos con un nudo en la garganta. Cada intento de imitarlos terminaba en fracaso, porque mis piernas se negaban a obedecerme.

Lo que más deseaba en mi niñez era estudiar, ver a los niños marchar hacia la escuela con sus cuadernos bajo el brazo era un espectáculo doloroso, escuchar sus risas, sus secretos compartidos, su caminar decidido hacia un futuro que se abría frente a ellos, era para mí una escena de otro mundo, yo los miraba desde la distancia con una envidia disfrazada de admiración, quería estar entre ellos escribir mi nombre en un cuaderno, aprender a leer para descubrir lo que escondían los libros y las letras que me eran negadas. Pero nunca pude hacerlo la discapacidad y la miseria cerraron esa puerta antes de que pudiera tocarla.

Cuando llegó la juventud mi mundo no se ensanchó al contrario se volvió más estrecho, más oscuro, más pesado, mientras los jóvenes soñaban con trabajos, romances, viajes y aventuras, yo seguía encerrado en una casa que parecía más una cárcel que un refugio la soledad se volvió mi sombra inseparable el eco que me acompañaba en cada rincón apenas recibía saludos fríos de vecinos que me miraban con pena o indiferencia, como si yo no fuera más que un recordatorio viviente de la fragilidad humana. Yo deseaba ser visto como un hombre normal, alguien con ilusiones y deseos, capaz de amar y de ser amado, pero siempre me recordaban con sus miradas cargadas de compasión disfrazada que yo era distinto que no había espacio para mí en el mundo.

Soñé con tener hijos que me llamaran “padre”, con sentir sus pequeñas manos buscándome, con verlos crecer y darles lo que yo nunca tuve, me dolía como un puñal saber que nunca sentiría esa alegría, que jamás tendría un hogar donde me esperaran, el tiempo sin piedad me arrebató lo poco que tenía primero fueron mis abuelos que partieron dejándome con un vacío imposible de llenar, todavía recuerdo sus manos temblorosas acariciándome por última vez como si intentaran retenerme en la vida a pesar de que la suya se apagaba, después fue mi madre mi luz, mi refugio la mujer que me sostuvo hasta el último aliento su partida fue un golpe brutal sentí que el mundo se derrumbaba y que yo quedaba enterrado bajo sus ruinas con ella no solo se fue mi madre, se fue mi razón de ser la que me mantenía en pie.

La única que quedó fue mi hermana mayor, también con discapacidad intelectual durante años fuimos dos almas heridas que se abrazaban para resistir compartíamos noches de hambre y frío nos consolábamos con palabras vacías pero necesarias “mañana será mejor”, aunque sabíamos que ese mañana nunca traería cambios nos abrazábamos fuerte para engañar al dolor, el hambre era un verdugo silencioso muchas veces bebimos agua turbia para engañar al estómago otras masticamos migajas duras que apenas calmaban el vacío, nuestra casa se convirtió en el espejo de nuestra miseria, el techo goteaba con cada lluvia, las paredes agrietadas parecían llorar con nosotros, el piso de tierra húmeda helaba, no había agua potable ni electricidad, vivíamos como fantasmas escondidos en una esquina del mundo donde nadie nos miraba.

Y lo más cruel llegó con el tiempo el deterioro que nos robó incluso lo poco que teníamos, antes mi hermana y yo nos reconocíamos en la

desgracia nos abrazábamos con fuerza para resistir llorábamos juntos en silencio, pero ahora la vida nos ha robado eso también, ella vive en un mundo propio a veces me mira como si yo fuera un extraño y yo mismo con la memoria resquebrajada, me sorprende preguntándose quién es esa mujer que habita conmigo. La enfermedad nos arrebató la única certeza que teníamos el reconocernos éramos compañeros inseparables de soledad ahora somos dos desconocidos bajo el mismo techo, ese es quizá el golpe más cruel que me ha dado la vida perder a la única persona que me quedaba aun teniéndola viva a mi lado, mi cuerpo siempre frágil terminó por convertirse en mi prisión definitiva, gastritis que me quemaba, escabiosis que me desgarraba la piel, parásitos que me debilitaban, artritis que transformaba cada movimiento en tortura, infecciones urinarias constantes que me dejaban postrado y finalmente una luxación de cadera que me condenó a una silla de ruedas, cada enfermedad era un muro más en el aislamiento un recordatorio de que no había límite para el sufrimiento y mi mente como si quisiera burlarse de mí comenzó a desmoronarse también, el deterioro cognitivo me robaba recuerdos confundía mis palabras me hacía perderme dentro de mí mismo era como un rompecabezas cuyas piezas desaparecían día tras día.

Los médicos dicen que no estoy deprimido y tal vez tengan razón porque yo no me considero un hombre triste sino cansado; cansado de luchar contra un destino sin tregua, cansado de ser invisible, cansado de resistir en un mundo que nunca tuvo un lugar para mí.

El día que llegué al centro gerontológico fue extraño después de tantos años de abandono encontré algo que nunca tuve, seguridad aquí no falta

la comida, ni las medicinas, ni un techo que me proteja aquí descubrí que todavía podía sentir un poco de dignidad, pero, aunque me cuiden mi corazón nunca olvida, las noches heladas abrazado a mi hermana, la mirada de mi madre antes de morir, los niños que iban a la escuela mientras yo quedaba atrapado en casa.

En este lugar nos proponen actividades para ocupar el tiempo para hacer volar la mente aunque el cuerpo esté cansado a veces nos entregan pinceles y papeles, nos invitan a pintar para algunos, pintar es un pasatiempo alegre, una manera de distraerse pero para mí en cambio cada trazo es un grito ahogado pinto con manos temblorosas paisajes que nunca conocí, libros que nunca pude leer, casas que nunca tuve, pinto flores marchitas que me recuerdan a los abrazos que ya no están, pinto sombras largas que son las ausencias que me persiguen mis dibujos no tienen la perfección de un artista, tienen la crudeza de la memoria y del dolor son el reflejo de una vida vivida en blanco y negro que ahora intenta, torpemente, llenarse de color.

A veces mientras miro el papel manchado de pintura siento que no estoy pintando imágenes, sino pedazos de mi historia y en cada color que escojo dejo escapar un recuerdo el rojo es la sangre de mis caídas, el azul es el frío de las noches sin cobijo, el amarillo son los cuadernos que nunca pude tener, el negro es la soledad que siempre me acompañó.

Hoy al mirar hacia atrás veo una vida marcada por la pobreza, la enfermedad, el abandono y la soledad nunca estudié, nunca trabajé en un oficio estable, nunca formé una familia, nunca fui esposo, nunca fui padre, nunca fui abuelo y esa ausencia me pesa más que todas mis

enfermedades juntas, porque no hay nada más doloroso que morir sabiendo que tu apellido se perderá contigo, que tu historia no tendrá herederos pero sigo aquí sobreviví cuando todo estaba en mi contra y quizás esa sea mi única victoria.

Cuento mi historia no para inspirar lástima sino para que sirva de algo para que ningún niño vuelva a ser negado como lo fui yo, para que nadie más crezca invisible, condenado a la indiferencia de una sociedad que mira hacia otro lado porque si algo aprendí en este largo camino es que la indiferencia mata y aunque hoy pinte con manos débiles, aunque mis trazos sean torpes y mis recuerdos se confundan, quiero que cada dibujo quede como testimonio de que viví, de que mi voz aún resuena y de que mi único deseo es que nadie más tenga que cargar con este peso que yo he llevado toda mi vida.

Y todavía, cuando cierro los ojos, vuelven escenas enteras con olores y sonidos que el tiempo no consiguió borrar, la lluvia golpeando los techos de zinc como un tambor cansado, el humo del fogón dibujando figuras en el aire, la harina pegada a los dedos, el sudor salado resbalando por la sien, la camisa áspera endurecida por el polvo del camino, la risa de los otros niños como una campana que sonaba lejos y que a mí nunca me llamó, la puerta de la escuela cerrándose con un ruido breve que partía el día en dos, adentro la tiza sobre el pizarrón como nieve que no derretía el hambre, afuera mis manos pequeñas en los bolsillos buscando calor donde no lo había, la tarde alargándose como un hilo fino que no se rompe y tampoco alcanza para coser la herida.

Había tiempos en que la pobreza era tangible y visible: la bolsa húmeda, las botas gastadas en la que se podía visualizar el barro, el maíz contado grano a grano para mantener la casa quieta y sin temblores, la moneda escondida bajo la almohada como si un ladrón pudiera desear lo que ya estaba casi vencido, como si se alejara en una camioneta llena de polvo mientras prometía un mañana incierta, la noche infiltrándose por las rendijas con un frío que pellizcaba la espalda.

En el centro cuando ponen la mesa y el comedor huele a sopa descubro que la dignidad puede ser tan simple como una cuchara que no quema y una silla que no cojea el sonido de los platos apilados se vuelve música de fondo la voz de la cocinera reparte nombres como quien reparte mantas, el fisioterapeuta me espera en el pasillo y con toda la amabilidad me ayuda a trasladarme a la mesa, no busco vencer al dolor porque el dolor aprendió mi nombre, busco conversar con él hasta que desvanezca, busco un trato justo para que me deje dormir, busco el modo de existir sin pedir permiso, unas veces con la espalda erguida, otras con las manos sobre las rodillas, siempre con la mirada limpia para que nadie tenga que sostenerla por mí.

Cuando llegan el taller de dibujo y los juegos recreativos, me preparo. Convierto el papel que me entregan en una mesa de visitas, respiro hondo y dejo que mis manos, si quieren, tiemblen es entonces cuando surgen mis recuerdos más profundos, los que me llevan por caminos donde no había una puerta abierta que no preguntara quién venía, un gran árbol con suficiente sombra, ni una ventana con un vaso de agua y una flor cortada, coloreo cosas que tienen gusto de un pan tibio dividido en dos, una tierra húmeda y una hierba recién cortada. Pinto con

agradecimiento y torpeza. Cada trazo es un gesto que permanece en el mundo cuando ya no estás, y cada marca es la evidencia de que, incluso con las manos vencidas, se puede conservar algo bello sin destruirlo.

Por las noches antes de que apaguen la luz del pasillo repaso mis pequeñas herencias la manta que compartí cuando el frío apretaba, el trozo de pan que partí en tres cuando la tarde se alargaba sin compasión, el vaso de agua que acerqué sin mirar hacia otro lado, la palabra dicha en voz baja para que no doliera, el nombre pronunciado con respeto para que nadie se sintiera borrado, la paciencia que ofrecí cuando el temblor ajeno se parecía demasiado al mío, la silla que corrí para que otro se sentara primero, cosas pequeñas que pesan poco y aun así inclinan el día hacia el lado bueno, cosas pequeñas que ojalá se queden pegadas a la memoria de alguien como una estampita al reverso de un espejo.

Y cuando todo queda quieto, cuando el edificio respira parejo y el reloj del pasillo marca un tiempo sin sobresaltos, dejo que el pecho suelte el último nudo del día, agradezco la frazada que no raspa, la almohada que guarda la forma de mi nuca, la seguridad de una puerta que se cierra sin cerrojos de miedo, la certeza de una mañana que volverá con su luz sin exigir cuentas, agradezco haber aprendido a caminar por dentro cuando por fuera ya no se puede, a sostenerme con palabras cuando los músculos se cansan, a pintar una sombra donde otros puedan descansar, agradezco haber llegado hasta aquí con la espalda marcada y el corazón todavía dispuesto, agradezco ese fuego pequeño que no hizo ruido pero que nunca se apagó, ese mismo que me sostuvo cuando el hambre mordía cuando la lluvia entraba por las tejas, cuando la indiferencia pesaba como una piedra, ese fuego que ahora arde tranquilo y que me

permite decir sin prisa y sin tristeza que mi vida aun hecha de espinas y silencio dejó una manera de estar en el mundo que no lastima y que acompaña, una manera que puede volver a encenderse en otras manos y en otras casas, una manera que confirma, con la humildad de una brasa, que aun en los días más oscuros siempre existe un motivo para seguir adelante.

### **4.3 El silencio de Misael**

*“Misael vivió en silencio, pero nos enseña que la dignidad, el amor y la fe pueden hablar más fuerte que cualquier palabra”*

Es de la ciudad de los eternos carnavales de Guaranda, provincia de Bolívar, el aire frío de la sierra corría libre por las montañas y las nubes se detenían sobre los tejados como si quisieran escuchar el murmullo de la visa que despertaba en las calles empedradas de la ciudad. El vino al mundo distinto, envuelto en un silencio que no se abandonaría jamás, una discapacidad auditiva le marco para toda su vida, le cerraron las puetas del sonido, con ella también los estudios, los oficios y de tantas oportunidades que para otros parecían naturales.

A pesar de no escuchar la música del mundo, Misael creo su propio silencio en su mente percibía el ritmo en las cosas en la cadencia de la lluvia golpeando el tejado en la pulsación contante de su propio corazón, en el suave balanceo de las hojas de los árboles con el viento de la sierra para él, el amor de su hermano no era solo una mirada, sino una melodía sin notas que calmaba su espíritu el recuerdo de su sobrina era una vibración alegre en su memoria, su vida no carecía de una banda sonora simplemente estaba compuesto por movimientos, gestos y la armonía

invisible que encontraba en los pequeños detalles, fue así como el silencio dejó de ser una prisión para convertirse en un lienzo donde pinto su propio sinfonía de paz.

La casa habitada en la ciudad Primero de Mayo no era tan grande, pero para él era un refugio, las paredes eran de color blanco gastado, con grietas que el tiempo había marcado como cicatrices, el techo de teja crujía con el viento y, en las noches frías, el sonido apagado de la lluvia golpeando el zinc se mezclaba en el silencio que habitaba en su interior.

Al crecer, entendió que el trabajo también sería difícil, los jóvenes de su edad aprendían oficios, unos eran carpinteros, otros ayudaban al campo, algunos soñaban con estudiar en la ciudad, él en cambio no encontraba un lugar claro, su cuerpo era fuerte, pero la comunicación le cerraba las puertas.

Su hermano Humberto solía levantarse temprano, cuando aún la neblina cubría las calles, él lo veía preparando el café en una vieja cafetera ennegrecida por años, aunque él no podía escuchar el hervor, lo intuía por el vapor que se escapaba como suspiros, la sobrina aun joven entraba y salía del cuarto con sus cuadernos de colegio bajo el brazo, él la miraba con un poco de envidia y mucho orgullo, ya que ella podía aprender lo que a él lo había sido negado.

Esa casa era sencilla, pero estaba llena de gestos pequeños que le mantenían de pie, Humberto siempre encontraba la manera de que yo entendiera sus intenciones, un movimiento de mano, una mirada fija, una sonrisa, era la interpretación al mundo que nunca logró descifrar.

La vida le enseñó pronto que el camino será duro, los recuerdos de la infancia no están llenos de juegos con otros niños ni de risas compartidas, sino de miradas de compasión, de un silencio que a veces era pesado como una piedra, no aprendió a leer ni escribir en aquellos años, no tenía lápices, cuadernos, ni pupitres, el mundo de las letras y los números se mantuvo para él como un misterio lejano, inalcanzable.

Fue creciendo en soledad, aunque siempre con la fe como bastón, por eso aprendió a mirar hacia delante, hablar con el mismo, a sostener conversaciones en el silencio de sus pensamientos, nunca formó una pareja, ni conoció el amor de una mujer ni el calor de un hogar propio. El destino quiso que se quedara al lado de su hermano mayor, Humberto, un hombre noble que también había conocido el dolor temprano de perder a su esposa y lo dejó con la carga de seguir adelante solo con su hija.

Los tres compartían techo en un barrio popular de la ciudad, la vida de esa familia era muy sencilla, casi austera, pero estaba siempre impregnada de calor humano, su hermano era los oídos y voz de Misael, con paciencia infinita le acompañaba, le cuidaba y le explicaba al mundo que no podía oír. Misael sabía que era una responsabilidad más para él, una carga que nunca perdió, pero jamás lo vio quejarse, su manera de sostenerle en las pequeñas cosas del día era suficiente para hacerle sentir parte de la familia.

Los años, sin embargo, pasa como el agua entre las manos, con el tiempo la salud de Humberto comenzó a deteriorarse, al igual que la de Misael, las fuerzas que antes parecían seguras comenzaron a fallar, la

economía del hogar se redujo, los gastos médicos aumentaban, y se volvió evidente que Humberto y su sobrina ya no podían cuidarle como antes lo hacían. Misael dependía de su hermano para todo, ya sea para los alimentos, vestimenta, techo, le enseñó a cerrar al puño y luego los dedos uno a uno, como una señal que iban a la tienda o era una promesa de paseo, era quien le sostenía, quien lo mantenía de pie.

La decisión fue dura, pero inevitable, su hermano entendió que Misael necesitaba atención especializada, cuidados que el ya no estaba en condiciones de ayudarle, así fue como termino ingresando al “Centro Gerontológico.

Mas o menos recuerda ese día con una mezcla de miedo y alivio, miedo porque dejaba atrás lo poco que tenía que era su hermano y su amada sobrina, la familiaridad de las paredes que acompañaron por tantos años y alivio porque en lo más profundo sabía que allí tendría lo que ya no podían darle, cuidado contante, alimentación segura, alguien que velara por él.

La llegada al centro fue difícil, todo era nuevo, los pasillos olían a desinfectante, los rostros para Misael eran desconocidos, y los horarios se marcaban como campanadas invisibles que yo no podía oír, pero lo llevaban de una actividad a otra, las cuidadoras se le acercaban a dialogar, le dirigían palabras que no lograba entender, les respondía con gestos, movimiento la cabeza o levantando la mano. Misael se le hacia un nudo en la garganta al saber que no le pueden entender, tanto que quería decir, tanto que quería compartir, pero se quedaban atrapadas en un silencio entero.

El centro le ofició una rutina distinta a la que tenía en casa, aquí hay un horario para dormir, comer, para realizar actividad física donde intentan mantener sus huesos en movimiento. El cuerpo ya no responde como antes, camina con dificultad, sus manos le tiemblan y a veces se siente prisionero de un cuerpo que se desgasta sin remedio, ha tenido problemas de salud, dificultad para tragar, estreñimiento, desorientación, incluso hubo momentos en los que la rabia se apoderaban de él, reaccionaba con agresividad, es muy enojón, pero ahora está más calmado, más resignado.

La ausencia de la familia le ha pesado como una losa, echa de menos a su hermano Humberto y a su sobrina, ellos ya no están al lado de Misael como antes, y aunque entiende que fue por su bien, el corazón no siempre obedecen a la razón, sin embargo aquí recibió cuidados donde le ayudan en su vestimenta, comida, aseo, la psicóloga del centro ha tratado de dialogar con Misael, pero él no comprende nada, pero el siente que lo entiende, tiene visitas del médico y se ajusta a sus tratamientos para aliviar sus dolencias.

En medio de todo, aún encuentra momentos de paz, disfruta del patio y la salida del sol con un calor tibio que le acaricia la piel como un recuerdo de juventud, a veces otros adultos se sentaban lado de Misael, no hablaban, pero no le hacía falta, su presencia silenciosa le acompaña en esos instantes siente que no está completamente solo, que aun formo parte de algo más grande que su propio dolor.

Su mente le jugaba malas pasadas, pero confunde los días de la semana, los meses y los recuerdos de su infancia y juventud se les escapa como

arena fina entre los dedos, pero se aferra a lo que aún le queda la fe, esa fe que le susurra que todo lo vivido incluso el silencio tiene un sentido.

Hoy vive con serenidad, el cual su cuerpo se debilita y poco a poco las fuerzas se le van terminando, pero también sabe que está bien cuidado, en cambio su hermano y sobrina ya no están a su lado, sin embargo, confía en que está en un mejor lugar, el cual a él le dio un camino diferente marcando por la vida, el silencio y la soledad al igual que también la paciencia de su hermano, la bondad de quienes le cuidan y la esperanza de que incluso en sus últimos días aun pueda encontrar momentos de luz.

A si también descubrió que podía disfrutar de la vida incluso sin la compañía de la voz que podía experimentar plenitud en el simple hecho de existir y a la vez con el gesto de la cuidadora lo miraba con ternura que con ella había aprendido a convivir con el mundo de manera distinta el cual que cada día una lección de paciencia y aceptación aún que la edad le robaban fuerzas, Misael se mantenía sereno y consiente de que la vida no siempre concede lo que deseamos, pero que aun así se puede ofrecer luz en medio de la oscuridad, reflexionaba sobre el camino recorrido y comprendía que el silencio no había sido obstáculo sino un maestro que le enseñó a observar, comprender y valorar los gestos más pequeños y a encontrar sentido en la experiencia a pesar de sus limitaciones.

La nostalgia no le producirá amargura sino un sentimiento profundo de ternura, sabía que había recibido amor y cuidado genuinos de su hermano y sobrina que esa herencia efectiva le permitirá enfrentar los días que quedaban, comprendido que la vida no se mide por las palabras

que pronunciamos ni por los sonidos que escuchamos, sino por la manera en que sentimos y entregamos lo mejor de nosotros mismos, cada gesto, cada mirada compartida, cada instante de contemplación, había tejido un tapiz invisible que daba sentido a su existencia y a sí en el silencio que siempre lo acompañó, Misael dejó una huella imborrable la de un hombre que resiste, que amo, comprendido la profundidad de la vida y que, en medio de sus limitaciones, alcanzo la serenidad y la plenitud que muchos buscan sin encontrarla.

Y aunque la voz nunca pudo alzarse con palabras, quiero que esta historia quede como un testimonio de un hombre que vivió en silencio pero que aprendió a resistir, aceptar y a seguir adelante con la fe como única certeza.

La soledad sigue siendo la compañera más fiel, extraña a Humberto y a su sobrina, se preguntará como están si piensan en él si alguna vez vendrá a visitarlo el corazón se le aprieta, pero luego se tranquiliza al recordar que fue lo mejor.

Las fuerzas se apagan, el cuerpo envejecido ya no obedece, la mente traiciona y a veces le miro perdido en un mar de recuerdos que se escapan, pero aún le quedan la fe que le acompañó desde niño, que le sostuvo la soledad y que hoy le da paz, aunque los años y la enfermedad le hayan arrebatado muchas cosas, pero Misael todavía posee la serenidad de quien ha comprendido que la vida, incluso en su silencio pueden estar llena de significado de momento de luz y de compañía que no necesitan palabras para ser reales.

La historia no es de grandes triunfos ni hazañas es la historia de un hombre que vivió en silencio que aprendió a resistir y que encontró en el amor de un hermano y en el cuidado de extraños la dignidad necesaria para seguir adelante su vida demostrando que la grandeza no siempre va ser solo palabras, ni con gesto ruidosos, a veces la fuerza se encuentra en el silencio, en la paciencia y la capacidad de aceptar lo que la vida ofrece y así Misael continua vivienda a sus 87 años no en sonido ni en palabras sino en el eco de su ejemplo, recordándonos que el verdadero valor reside en la manera en que resistimos, amamos y dejamos nuestro huella, aun sin pronunciar una sola palabra.

#### **4.4 Una vida llena de sacrificios, esfuerzo y tristeza**

*“Los años no solo desgastan el cuerpo también la memoria”*

En los altos de Bolívar, la vida amanecía con olor a tierra humedad y el silbido del viento entre tejas, el viento acariciaba las montañas y parecía traer consigo tantas bendiciones como dificultades en la vida rural, en ese lugar nací y crecí, en medio de paisajes simples, pero llenos de enseñanzas allí comprendí desde pequeño que la vida no regala nada lo poco que se tiene se logra con trabajo, constancia y sacrificio.

Mi infancia fue humilde recuerdo una casa pequeña donde la luz entraba por las rendijas de las paredes, pero nunca hubo amor ni enseñanza por parte de mis padres, me inculcaron que el valor del ser humano no está en las riquezas materiales, sino el honor y el esfuerzo apenas pude asistir a la primaria, no logre lo suficiente para aspirar a una profesión, aun así, me considero un hombre sabio en lo que la vida enseña trabajar, respetar, y resistir.

Mientras los demás niños jugaban, yo debía ayudar en los trabajos del hogar y del trabajo del campo, desde muy pequeño cargaba madera, sembraba, pastoreaba animales y colaboraba en todo lo que pudiera aliviar el peso de mis padres, esa responsabilidad temprana me hizo madurar antes de tiempo, aunque a veces sentí tristeza de no tener la niñez que otros disfrutaban, con juegos y risas aprendí que el deber también forma al personaje.

Con el pasar del tiempo me convertí en jornalero mis manos fueron mi única herramienta y mi cuerpo la única inversión que tenía trabajé en la agricultura, en la construcción, en lo que se presentará, había días buenos y días malos pero el cansancio valía la pena porque podía conseguir algo de comer, y había días difíciles en el mundo en los que parecía que el esfuerzo se desvanecía sin recompensa pero nunca me rindió siempre mantuve la frente en alto porque sabía que cada jornada era una prueba que debía superar.

No hay forma de familia quizás porque la vida me reservó o porque simplemente el destino no lo tenía escrito para mí a veces pienso cómo hubiera sido tener hijos, sobrinas, un hogar propio lleno de voces y risas, otras veces agradezco no haber tenido que heredar mis dificultades a nadie, la soledad se volvió mi compañera de mi camino, y aunque no siempre fue fácil, también enseñó a ser fuerte y a valorar la compañía de quienes llegaban a mi vida, aunque fuera de paso.

Los días fueron pasando muy rápido me di cuenta que los años de trabajo pasaron factura las fuerzas disminuyeron y apareció una discapacidad física que limitó mi capacidad para seguir trabajando lo que antes era

sencillo cargar, caminar largas distancias, levantar peso empezó a convertir en un reto fue entonces cuando aprendí a depender de pequeñas ayudas y de la generosidad de otros reconozco que me costó aceptar que ya no podía sustentarme, pero también entendí que cada momento de la vida viene con significados de humildad.

A veces me siento a pensar me invade el silencio y siento que mi mente se apaga por instantes como si alguien accionara un interruptor invisible y todo quedara en blanco pierdo la noción del tiempo olvido lo que estaba diciendo, me quedo mirando al vacío al principio me asustaba esa sensación de desconexión pero con el tiempo aprendí a aceptarla como parte de esta etapa que estoy viviendo es duro no recordar nombres no saber en qué día estamos o confundir rostros conocidos sin embargo también me ha enseñado que lo esencial no siempre se guarda en la memoria de la cabeza sino en la del corazón.

He conocido personas que han dejado huellas profundas pero también he tenido que despedirme de muchas de ellas la muerte se ha vuelto una visitante habitual llega sin previo aviso y deja espacios imposibles de llenar cuando falta alguien en la mesa del comedor cuando su cama permanece intacta todos entendemos que la despedida ha llegado seguimos adelante aunque por dentro la herida permanezca abierta cada partida nos recuerda lo cerca que estamos de nuestro propio final y al mismo tiempo lo valiosa que es la vida.

Mientras la tenemos mis días transcurren entre rutinas sencillas me levanto temprano comparto el desayuno con los demás participo en alguna terapia y a veces salgo al patio a recibir el sol cierro los ojos y dejo que el calor me acaricie el rostro como si el sol me ofreciera una

última bendición de esa naturaleza que tanto amé en esos momentos mi mente viaja al campo a los días de juventud al aroma de la tierra mojada son recuerdos que me devuelven la paz aunque se mezclen con la nostalgia de lo que ya no volverá.

La fe ha sido también un refugio constante aunque no soy de rezos largos ni de templos frecuentes siempre he sentido que hay un Dios que acompaña que escucha incluso cuando las palabras no logran salir en las noches antes de dormir le hablo en silencio no le pido riquezas ni juventud solo le agradezco por un día más por la compañía de quienes aún están y por la esperanza de que cuando llegue mi hora me reciba con misericordia esa fe me sostiene me alivia y me da la fuerza para enfrentar cada amanecer con serenidad.

Pienso en todo lo que ha cambiado desde que era joven cuando vivía en el campo se escuchaban voces por todos lados niños corriendo entre los sembríos familias que trabajaban juntas vecinas que compartían lo poco que tenían hoy esos caminos se sienten vacíos porque muchos se fueron buscando algo mejor en la ciudad y las chacras quedaron solas el silencio se instaló donde antes había risas y ese recuerdo me pesa como si no solo yo hubiera envejecido sino también el lugar que me vio nacer.

En las noches más largas me pregunto si la soledad es castigo o enseñanza he aprendido que estar solo no significa estar vacío pero sí obliga a mirarse por dentro sin distracciones hay momentos en que el silencio me abraza y me da calma pero también hay otros en que se vuelve un ruido que no deja pensar como un eco que me recuerda lo que ya no está entonces cierro los ojos y busco en mi memoria a quienes

alguna vez estuvieron conmigo como si al pensarlos pudiera traerlos de vuelta aunque sea por un instante para tener un poco de paz en mi mente, porque es como si volviera a vivir esos momentos.

Hay días en los que los recuerdos llegan a mí con una claridad sorprendente, como si fueran de ayer, llenos de colores vibrantes y sonidos que me hacen sonreír. Y luego hay otros días en los que se me escapan como humo entre los dedos. Esa forma en que mi mente va y viene me ha enseñado a valorar cada momento de lucidez, porque sé que tal vez algún día no podré aferrarme con la misma firmeza a lo que hoy aún conservo. En medio de todo esto, me aferro a esos pequeños gestos que me recuerdan que sigo aquí: un compañero que me ofrece un pedazo de pan, una enfermera que me llama por mi nombre, una canción en la radio que me transporta de regreso a mis veinte años, esos detalles me recuerdan que, aunque el tiempo haya pasado y la soledad pese como una piedra, todavía hay un corazón dentro de mí que late con gratitud y esperanza.

El ingreso al Centro Gerontológico fue un paso decisivo, al principio, me resistí, porque siempre he sido independiente y orgulloso; pensaba que aceptar cuidados era como renunciar a mi dignidad. Pero con el tiempo, descubrí que era todo lo contrario, aquí encontré atención, un techo seguro, alimentos y, sobre todo, compañía, aprendí que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía, aceptar la mano extendida de otro ser humano también significa reconocer nuestro propio valor.

Convivo con otros adultos mayores que, al igual que yo, han vivido historias de sacrificio, abandono y lucha escucharnos unos a otros se ha convertido en un bálsamo descubrimos que, aunque venimos de caminos diferentes, todos compartimos una misma realidad la búsqueda de respeto, cuidado y un poco de amor en esta última etapa de la vida entre charlas, recuerdos y silencios, nos reconocíamos como iguales y nos damos fuerzas para continuar.

Mis días aquí transcurren con una rutina tranquila recibo atención médica, medicamentos cuando los necesito, alimento caliente y un espacio digno para descansar, pero lo más valioso no es el calor material, sino el humano una sonrisa de una enfermera, una palabra de aliento, una conversación con un compañero, todo eso llena más que cualquier riqueza, satisfacción de ser escuchado he aprendido que en la vejez lo esencial no es lo que se tiene, sino lo que se siente y lo que se comparte.

Mis años de trabajo, me sorprende lo rápido que pasa la vida me pregunto si hice lo suficiente, si podría haber tomado otros caminos, si debería haberme arriesgado más pero luego entiendo que cada decisión que tomé estuvo guiada por las circunstancias y por lo que en ese momento parecía correcto no me arrepiento, porque cada paso me trajo hasta aquí, y aunque no fue un camino fácil, fue mío.

La soledad es uno de los mayores desafíos de la vejez no tener familia propia a veces duele, sobre todo en fechas especiales, sin embargo, también me ha enseñado a valorar las pequeñas cosas un saludo, una visita, una palabra amable descubrí que la verdadera familia no siempre es de sangre, sino de quienes eligen acompañarte con sinceridad.

Hoy me siento agradecido de estar vivo, de tener un lugar donde descansar, de no pasar hambre ni frío, tengo felicidad por cada persona que, de una forma u otra, ha dejado huella en mi vida la gratitud me mantiene con los pies en la tierra y me da la paz que necesito para afrontar los últimos años con serenidad.

Mi deseo es simple vivir en paz, sin ser una carga para nadie, y dejar un recuerdo digno de lo que fui un hombre trabajador, luchador, humilde y honesto, que supo afrontar las dificultades con valentía y que nunca dejó de luchar por su dignidad quisiera que mi historia también sirviera de mensaje a la sociedad que no seamos olvidados los adultos mayores, que se reconozca nuestro valor y experiencia que se nos cuide, se nos respete y se nos permita envejecer con dignidad porque un país que olvida a sus mayores, también olvida su propia historia.

Con el corazón sereno, alzo la voz para decir que aún tengo mucho que compartir que mi vida, aunque marcada por la pobreza y la soledad, también es testigo de la resistencia, el aprendizaje y la esperanza porque al final, lo que queda no son los bienes materiales, sino las huellas que dejamos en los demás y en esas huellas, estoy seguro, reside mi verdadera riqueza.

Hoy me abrazo a la certeza de que cada día vivido tuvo sentido no fui dueño de grandes riquezas ni de títulos reconocidos, pero sí de una vida honesta, de manos que trabajaron la tierra y de un corazón que nunca dejó de agradecer mi historia es la de muchos, pero también es solo mía: una vida sencilla, llena de esfuerzos, que merece ser recordada con respeto y con cariño y mientras me quede aliento, seguiré resistiendo,

porque incluso en el silencio de la vejez, aún late dentro de mí la voz de un hombre que nunca dejó de luchar.

Hoy entiendo que la vida no se mide por lo que uno guarda sino por lo que logra sembrar en el corazón de quienes lo rodean nunca tuve riquezas ni bienes que dejar, pero sí pude entregar el ejemplo de un trabajo honesto de un esfuerzo constante y de una dignidad que nunca se debe perder aprendí que, aunque las manos se vacíen con los años el alma se llena de vivencias y son esas las que realmente importan cuando llega la vejez.

Los gestos pequeños un abrazo que llega sin aviso una sonrisa que nace del alma una palabra que consuela cuando el cuerpo duele y la soledad pesa esas cosas que parecen simples son las que alivian el corazón y hoy agradezco haber aprendido a valorar lo esencial porque al final lo material se queda, pero el amor y la bondad son lo único que permanece.

Si algo me enseñaron los años es que la vida, aunque difícil siempre tiene un sentido cada lágrima cada esfuerzo cada tropiezo y cada paso levantado fueron lecciones que me hicieron más fuerte entendí que la soledad no siempre destruye a veces también construye porque obliga a mirar hacia adentro y a reconocer la fuerza que uno guarda en silencio no niego que he sentido dolor ni vacío, pero también encontré dentro de mí la capacidad de resistir y de sonreír incluso en medio de las pruebas.

Ahora cuando cierro los ojos y repaso lo vivido siento una paz profunda en mi corazón sé que mi historia fue sencilla pero también sé que tuvo valor no fui un hombre perfecto pero sí fui un hombre verdadero y aunque mi voz algún día se apague espero que mi recuerdo permanezca

en quienes me conocieron como alguien que a pesar de las dificultades nunca perdió la esperanza ni dejó de luchar y con esa certeza en el corazón puedo decir que mi vida aunque marcada por la pobreza y la soledad ha sido digna y sobre todo profundamente humana.

Entre recuerdos que llenan mi memoria, sueños que aun laten en mi corazón entendí que la vida es bella y única que no se mide en años o riquezas si no en las multitudes de huellas que dejamos en el transcurso del tiempo, tal vez mi historia no cambio al mundo, pero si la mía, la única certeza que queda es haber vivido, amado, y haber existido en este maravilloso mundo.

#### **4.5 Cicatrices que hablan**

*“Hoy entiendo que mis cicatrices no son simples marcas, si no relatos silenciosos que narran quien fui lo que resistí y en qué me he convertido”*

Era un día común en el cual mi vida cambió para siempre uno de esos días en los que uno cree tener todo bajo control por que un accidente de tránsito interrumpió el rumbo de mi existencia aunque no recuerdo con claridad el momento del impacto solo se escuchaba un ruido ensordecedor, el crujir del metal y después un silencio profundo que me envolvió en la oscuridad, desperté en un hospital confundido, con dolores en cada parte de mi cuerpo sin poder moverme con la libertad que hasta entonces había considerado natural lo que había sido una vida activa e independiente quedo reducida a una cama de hospital.

Los días en el hospital fueron una mezcla de incertidumbre y soledad veía a otros pacientes recibir visitas, abrazos y palabras de aliento, mientras yo me hundía en la ausencia ya que nadie preguntaba por mí y tampoco nadie llegaba a ofrecer una palabra de apoyo, en esos momentos comprendí lo que era la soledad en carne viva no solo el silencio de la habitación, si no la falta de alguien que sostuviera mi mano y me recordaba que todavía sigo con vida.

Después de varias semanas y ante la falta de familiares que se hicieran cargo, fui trasladado a un centro gerontológico, aunque no era un adulto mayor en edad por mi vulnerabilidad se me colocó en ese lugar como residente la llegada fue dura se sentían pasillos largos, rostros desconocidos y un espacio que no se sentía mío, pero al final me tocaba aceptar que aquel lugar fuese mi nuevo hogar para vivir allí.

En el centro conocí a profesionales que dedicaban su tiempo y energía a atendernos vi cómo nos ayudaban a realizar un sin múltiples de actividades, pero también noté el cansancio en sus miradas, la carga emocional de estar siempre para otros y pocas veces para sí mismos la soledad del cuidador se hace evidente en los silencios prolongados después de un turno, en las sonrisas forzadas que intentan ocultar el agotamiento, pero se les nota en su mirada.

Desde mi propia soledad, aprendí a contemplar la soledad de los demás y descubrí que esto a veces esto pesa como una sombra y puede convertirse en un puente que conecta con quienes me rodean, comprendí que el vínculo entre cuidador y cuidado no es unilateral ni se reduce únicamente a recibir atenciones sino más bien es una relación recíproca

hecha de gestos, miradas y silencios compartidos ellos me sostienen con sus manos, con su paciencia y entrega diaria, pero yo también he aprendido que puedo sostenerlos de otra manera, con una sonrisa que alivie el cansancio, con un gesto sencillo que renueve sus fuerzas o con una mirada que les confirmen que su trabajo tiene sentido y que sus esfuerzos florecen en el bienestar de quienes cuidan.

La comunicación cuando las palabras escasean o se enredan en la garganta es ahí cuando surgen los pequeños actos que muchas veces parecen insignificantes, pero en realidad son sumamente valiosos al igual que un gesto de complicidad, un silencio que no incomoda y también un agradecimiento expresado sin voz estos pequeños detalles logran decir más que cualquier discurso y esta es mi manera de estar presente y de reconocer lo que ellos hacen por mi cada día.

Mi forma de agradecer también se manifiesta en la ayuda que puedo ofrecer ayudando a vestir a mis compañeros, aunque yo no pueda vestirme por mi propia cuenta, este gesto por sencillo que parezca es mi forma de devolver un poco de lo que recibo, un recordatorio de que mi cuerpo a veces me limite, mi voluntad de apoyar sigue viva al hacerlo siento que también soy capaz de ofrecerlos, aunque con detalles pequeños son con mucha voluntad.

Mi vida tiene un ritmo distinto marcado no por las prisas sino por la serenidad con la que aprendido a contemplar todo lo que rodeo y no corro detrás de las obligaciones porque permito que cada instante tenga su propio valor y encuentro sentido al observar como la luz se va filtrando por la ventana y también el murmullo que suelo escuchar de alguna conversación cercana y es ahí cuando dejo que me envuelva un

recuerdo que sin aviso alguno llega en ese momento que aunque para muchos pase desapercibidos para mí son valiosos recordatorios de lo que es la existencia que no se mide por la velocidad ni por la productividad si no por la capacidad de detenerse y apreciar lo que permanece en esa tranquilidad y descubro un triunfo diferente no sobre mi cuerpo sino sobre la desesperanza que alguna vez me quiso dominar.

Al pasar el tiempo he comprendido que lo más valioso no siempre se va a encontrar en lo que logro hacer y en lo que voy aprender a reconocer dentro de mí y de esa manera descubrir que aún en mi condición de fragilidad existe un espacio de fortaleza y también un rincón de mi memoria y del corazón donde se encuentran guardados momentos en los cuales encuentro calma y me hace ver que cada recuerdo viene de los más profundo de mi ser por tal razón recuerdo que no estoy definido por mis limitaciones si no por la huella que voy dejando y también por la capacidad de seguir sintiendo.

Entiendo que la vida no se trata únicamente de resistir también se trata de aceptar y de agradecer abrazando la dignidad que cada etapa trae consigo voy aprendiendo que no soy menos por depender de otros al contrario esa dependencia me ha revelado la grandeza de la solidaridad y la profundidad de los vínculos.

En medio de mis reflexiones me doy cuenta de que el verdadero valor de una persona no está en lo que posee ni en lo puede hacer esta en lo que se transmite a los demás a veces basta una palabra de aliento una mirada sincera o una historia compartida para dejar una huella en quienes nos rodean ese certeza me llena de serenidad sé que incluso en

la debilidad puedo ser testimonio de esperanza que mi voz aunque temblorosa aún tiene la fuerza de inspirar y de recordar que cada vida por frágil que parezca es única e irrepetible.

Los momentos de soledad no desaparecen muchas veces contemplo la luz que entra por las ventanas, escucho los pasos que resuenan en los pasillos o me pierdo en recuerdos de lo que fui pienso en mi infancia en el campo, en las carreras polvorientas con mis amigos, en la risa de mi madre y en el cansancio de mi padre al regresar de trabajar la tierra evoco mi juventud, con sueños y fiestas me pregunto qué habría sido de mí si el accidente no hubiera truncado mi camino quizás tendría una familia, un trabajo distinto, otra vida, pero aprendí que los “quizás” no construyen realidades; lo que existe es el presente.

La música es uno de mis mayores refugios cuando en las actividades ponen alguna melodía mi mente viaja hacia lugares que creía perdidos los bailes juveniles, las celebraciones en mi pueblo, las voces de mis amigos que ya no están es ahí cuando la música me recuerda que siendo sigo el mismo, aunque mi cuerpo ya no responda igual y sé que también reconforta a quienes me cuidan más de una vez he visto a una enfermera cerrar los ojos unos segundos mientras suena una canción, como si también encontrara un respiro en medio de la rutina.

Comprendo que la soledad no es exclusiva de quienes como yo dependemos de otros los cuidadores también enfrentan su propia soledad ellos cargan con historias ajenas, con el dolor de los demás, y muchas veces no tienen con quién compartir lo que sienten la sociedad espera que den sin descanso, pero pocas veces se pregunta quién cuida

al que cuida esta reflexión me ha llevado a valorar aún más cada gesto de apoyo que recibo.

Hoy a mis cincuenta y ocho años miro mis cicatrices como recordatorios de que sigo aquí y que cada historia distinta que guardo como la del accidente que me dobló pero no me derrumbo completamente, la del dolor que me enseñó límites, la de la soledad que fue maestra cruel y paciente, pero también la de resistencia que me permitió levantarme y la de la fuerza que aprendí a reconocer en mis manos que no soy el hombre que fui, ya no tengo la prisa ni la ingenuidad de antes, pero tampoco he dejado de ser yo, llevo conmigo lecciones acumuladas, los principales que marcan mi voz y la paciencia nueva para aceptar lo inaceptable.

La comunicación no habita únicamente en las palabras se esconde en las manos que se estrechan con firmeza y ternura, en las miradas que sostienen sin juzgar, en los silencios compartidos que no requieren explicación a veces un abrazo dice más que mil discursos otras una pausa al final de una frase abre la puerta a la confianza esos gestos pequeños, un gesto de arrepentimiento una sonrisa a tiempo, la presencia sin condiciones.

Entonces no son solo memoria del daño recibido, significan mapas de aprendizajes que indican los caminos por donde pasé las decisiones que tomé y las manos que ayudaron a cruzar me recuerdan que la vida se compone de pérdidas y ganancias de rupturas y recomienzos que el tiempo suaviza y permite enseñar a mirar con más claridad lo que

realmente importa y que hoy valoro la honestidad en el trato y la capacidad de pedir perdón.

Camino con menos certezas, pero con más verdad sé que no puedo controlar todo, pero puedo elegir cómo responder a quién ofrecer mi compañía y cuándo quedarme en silencio junto a otra persona y en ese elegir está mi fortaleza no la fuerza bruta de antes, sino una fuerza templada por la experiencia hecha de empatía, de reconocimiento propio.

Mi mayor lección es que la soledad, aunque a veces se sienta dura y pesada también puede compartirse y transformarse en un espacio de encuentro comprendo que no es un vacío absoluto si no un estado que al abrirse a los demás puede llenarse de compañía y sentido mis cicatrices que en un principio veía solo como marcas de pérdida o como huellas de lo que ya no podía recuperar con el tiempo se convirtieron en un puente hacia quienes me rodean.

Es cierto que me hicieron fuerte, me enseñaron a resistir y a seguir adelante incluso en los momentos más oscuros, pero más allá de la fortaleza, me regalaron algo aún más valioso: la capacidad de ser más humano ahora puedo mirar a otros con mayor comprensión, con empatía real, sabiendo que todos cargamos con heridas visibles o invisibles esa conciencia me permite acompañar, escuchar y valorar la compañía que recibo.

Con el tiempo comprendí que aceptar la ayuda no me hace débil, sino humano, y que abrir el corazón a la compañía de los demás es también una forma de valentía la soledad se vuelve menos pesada cuando

reconozco que mi existencia se entrelaza con la de quienes me rodean, que no estoy aislado en mi fragilidad, sino sostenido por una red invisible hecha de empatía y solidaridad.

He aprendido que nadie está realmente solo cuando hay alguien dispuesto a extender su mano, incluso si lo hace desde el cansancio o en silencio, a veces, no se necesitan palabras; un gesto sencillo o una presencia cercana son suficientes para sentir que la soledad se va desvaneciendo poco a poco, en esos momentos, me doy cuenta de que la verdadera fortaleza no solo consiste en resistir, sino también en permitir que otros nos acompañen, en aceptar que somos seres que necesitamos de los demás para encontrar sentido y alivio en el camino de la vida.

He llegado a sentir que esa red no solo está formada por las manos visibles de quienes me cuidan sino también por una fuerza superior que me envuelven en silencio en cada mirada bondadosa percibo un reflejo de la presencia de Dios como si el mismo se hiciera cercano a través de los gestos sencillos de las personas que me rodean.

Cada mano tendida es un gesto de cuidado y cada palabra de aliento son en el fondo un mar de expresiones de algo super grande que todos nosotros reconocemos y que la vida no pierde su valor con la edad o la enfermedad porque lo esencial no se mide con la fuerza física si no con el amor compartido esa es la unión entre lo humano y lo espiritual descubro que la esperanza nunca desaparece si no que se transforma en luz e incluso en medio de la oscuridad.

Al mirar atrás y también hacia el presente, entiendo que la vida, con todas sus luces y sombras, ha sido un viaje de aprendizajes constantes he descubierto que la fragilidad no me resta valor, sino que me enseña a apreciar lo esencial la compañía, la bondad y la esperanza que se enciende incluso en los momentos más difíciles hoy puedo decir que mi historia no está marcada solo por el dolor, sino también por la gratitud y la certeza de que cada día tiene algo digno de ser vivido porque al final, lo verdaderamente importante no es cuánto tiempo caminamos en esta tierra, sino la huella de amor y dignidad que dejamos

#### **4.6 El viaje de mi Vida**

*“Saber envejecer es la de las sabidurías y uno de los más difíciles capítulos del arte de vivir”*

A veces me pregunto en qué momento pasó todo tan rápido sin darnos cuenta parece que fuese ayer que era un niño, pero no es así, la vida, las risas, los tropiezos todo parece haber volado, muchas personas piensan que la vejez es el final de nuestra vida, pero no es así, yo he descubierto que también es un tiempo para mirar hacia atrás con gratitud y hacia adelante con calma. Nací en una pequeña ciudad linda en la cabecera del cantón se encuentra en una cuenca rodeada por cerros que tiene un clima tropical seco y es muy conocida por sus vibrantes fiestas mayores y folclóricas ubicada en la provincia de Manabí.

Vivíamos en una casita de barro con techo de tejas de color rojizo en aquel entonces no había electricidad ni agua potable, en las noches prendíamos el candil para poder ver algo y también prendíamos la leña para poder abrigarnos durante las noches gélidas que hacía, éramos

cinco hermanos en total yo era el mayor, mis padres eran personas sencillas agricultores en dónde el trabajo era muy duro se levantaban a las cuatro de la mañana para comenzar con las actividades diarias y todo se hacía a mano en aquellos tiempos no existía tractores para poder trabajar las tierras, ni fertilizantes como hoy en día uno se guiaba por las estrellas, por el color de las nubes, por el canto de las aves.

De mi infancia guardo recuerdos bonitos y los buenos momentos que pasaba con mis hermanos cuando jugábamos en el patio y cuando salíamos a caminar por el pueblo, sin embargo, el sudor y trabajo duro era parte de nuestro diario vivir. La escuela era solo un privilegio para aquellas personas que tenían muchos bienes o eran terratenientes y como nuestra familia era pobre no podíamos acceder a esos privilegios, entonces desde muy joven tuve que aprender y dedicarme a trabajar el campo y a ayudar en lo que podía a mi papá, aprendí a arar con los toros, también a podar con machete, a sembrar en el tiempo correcto, ahí solo mirábamos a la luna y a apreciar el ritmo de la naturaleza, desde muy pequeño ya sabía cómo sembrar maíz, recoger frijol y cuidar las aves de corral, hubo días buenos cuando los cultivos eran abundantes y otros momentos muy duros durante los largos veranos o cuando granizaba arrasaba con las cosechas y perdíamos todo.

Trabajaba diario para poder llevar comida a la mesa sin embargo todo esto fue inútil ya que lo poco que se ganaba no alcanzaba para nada todo estaba escaso, en nuestra casa papa decía que los alimentos los consumiera con cuidado cada trozo de yuca, cada grano de arroz se contaba. Días comíamos algo y había días enteros que no comíamos

nada miraba a mis hermanos menores dormidos con el estómago vacío y sentía una rabia silenciosa se fue creciendo en el pecho.

No era solo el hambre física era también la tristeza de ver cómo los sueños se encogían junto con la comida. Ya no se hablaba de futuro, sino del día siguiente, del próximo bocado del milagro de encontrar algo que poner en la mesa era poder comer con nuestra familia, la escasez de alimentos era un problema económico y también una sombra diaria que robaba energía, sonrisas y fuerzas de la familia y todo de a poco se fue complicando aún más.

El entorno familiar de volvió difícil era un ambiente disfuncional en donde prevalecía los conflictos familiares y eran muy frecuentes nuestro padre llegaba tarde todas las noches, con el ceño fruncido y olor a cigarro y alcohol mientras que nuestra madre pasaba los días sentada varias horas sin mirar a nadie como si el mundo se le hubiera apagado por dentro, casi siempre empezó a ver una mala comunicación con mis padres, mis hermanos y yo comenzamos a crecer solos nos encerrábamos en el cuarto con para no escuchar las discusiones los insultos que se hacían papa y mamá, recuerdo un día mientras miraba en por la puerta entre abierta mi padre estaba borracho y entró a casa y le pegó a mi mamá yo salí corriendo por tal de defenderla pero también terminé con muchos lastimados, desde entonces la violencia en casa se fue haciendo más fuerte ya no solo éramos mi madre y yo sino también mis hermanos y con el paso del tiempo todos estos sucesos transcurridos ha creado en mi un daño a la salud mental y emocional.

Tras un tiempo lleno de conflictos familiares exactamente a los quince años de edad tome una decisión muy difícil decidí irme de mi tierra natal del lugar donde crecí me trasladé a otra ciudad a trabajar en busca de un mejor futuro para mí me costó mucho adaptarme a vivir solo no tenía amigos, un día tomé el arado y la responsabilidad de arar las tierras donde trabajaba a pesar de ser bastante joven ya sabía manejar el campo como un hombre me levantaba antes del amanecer, con el canto del gallo y el cielo aún oscuro, y muchas veces regresaba a casa ya de noche, con la espalda adolorida, pero el corazón tranquilo.

Un día mientras estaba en caminando por el centro de ciudad conocí a mi esposa, en una feria, era una chica muy amable y ella también era hija de agricultores de la zona en dónde yo trabajaba después de un par de meses nos casamos jóvenes, y juntos empezamos de cero en una casita humilde y un par de animales. Fueron tiempos muy duros.

Recuerdo una temporada en que perdimos casi todo por una plaga junto ahí esposa lloramos de impotencia porque perdimos todo lo que habíamos sembrado, un tiempo más tarde mi esposa se embarazo de nuestro primer hijo y las cosas comenzaron a cambiar las discusiones de a poco se volvían más frecuentes ya no nos comprendíamos como antes un año más tarde mi mujer se volvió a quedar embarazada pero las peleas eran insoportables por lo que decidí divorciarme de ella marcharme de Guayaquil y desde aquel entonces perdí todo contacto con ella, fueron momentos difíciles en los que no sabía qué hacer con mi vida.

Tras pensarlo un poco decidí ir a Cuenca era una mañana nublada con una mochila al hombro y el corazón lleno de dudas ya que no conocía nada de la ciudad a la cual llegué. Había dejado atrás su trabajo y empezaba una nueva vida, pero me sentía vacío y solo, sabía que necesitaba empezar de nuevo, aunque al principio todo fue extraño para mí las calles empedradas, el ritmo lento de los días, los rostros desconocidos.

Renté una habitación en una casa antigua y mientras caminaba extrañaba comer la comida típica de tierra, el bolón que me gustaba mucho por las mañanas pero de a poco la ciudad me fue envolviendo el olor del pan recién horneado y el mote pillo por las mañanas, las conversaciones en los mercados, las iglesias que parecían detenidas en el tiempo y tras un lapso de tiempo de haber vivido en Cuenca me volví a casar con una chica que conocí mientras regresaba de trabajar con la cual tuve 2 hijos pero todo lo que construimos se terminó porque la vida familiar y las peleas con mi esposa fueron duras, la vida me ha puesto pruebas muy difíciles ninguno de los hogares que había formado duraron mucho tiempo, los años pasaron rápido casi sin darme cuenta ya tenía el cabello blanco, los huesos cansados y menos fuerza en las manos las arrugas ya se me notaban bastante.

Tras mucho tiempo pensándolo me fui a la ciudad de Guaranda pensando que las cosas serían mejores pero estaba muy equivocado, tenía tantos sueños y esperanzas al llegar, había escuchado historias de que allí la vida era más tranquila, que la gente era amable y que todo era más barato salí de Cuenca con lo poco que me quedaba una mochila, un poco de ropa y una billetera casi vacía caminaba por las calles

empedradas con ilusión, buscando trabajo pero las personas me decían que no hay vacantes los días pasaron y el dinero se fue acabando ya no sabía que hacer ya que todo lo que tenía se había terminado, terminé durmiendo en una banca de la plaza, cubriéndome con cartones cuando llovía, Guaranda con sus montañas hermosas y aire fresco, ahora se volvieron en un lugar frío, ajeno y duro mi esperanza y la fe se fueron agotando.

Aprendí a sobrevivir pidiendo comida en los mercados algunas personas de buen corazón me ofrecían pan, mientras que otras personas me daban la espalda.

Había noches en que lloraba en silencio, preguntándome en qué momento la vida se me había roto en las manos. Pero no todo era oscuridad ya que un anciano que vendía dulces me invitaba cada noche a compartir un poco de café caliente con él y conversábamos un poco, también una señora del mercado me regaló una cobija para poder abrigarme durante las noches frías y de lluvia, estos pequeños gestos mantenían encendida una chispa de dignidad. Sin embargo, un tiempo más tarde más cosas se volvieron más complejas para mí debido a que las personas no me ayudaban en nada y con el pasar del tiempo me he vuelto más anciano.

Todos estos sucesos marcaron mi vida un antes y un después, el fracaso en el matrimonio la violencia que viví en casa durante mi infancia me afectó no solo emocionalmente sino también psicológicamente me quedaron secuelas y no volví a ser el mismo todos los sueños y anhelos que tenía se vieron frustrados de una manera u otra me sentí derrotado ya

con la edad avanzada que tenían no podía hacer las cosas como cuando era joven todo.

Hoy, en día vivo en el Centro de adulto mayor en donde recibo atención y cuidados a diario por lo que este lugar se ha convertido en mi refugio.

Aquí tengo un techo firme en el cual puedo descansar y una alimentación diaria, también me brindan una atención médica, psicológica, terapia además tengo compañía otros adultos mayores con los que hago algunas actividades. Es un lugar donde los adultos mayores como yo podemos descansar y recibir el cuidado que necesitamos he tenido que cambiar muchos de los hábitos que tenía cuando era joven ya sea mi forma de alimentarme, la higiene. Aunque extraño el calor de un hogar propio, agradezco profundamente tener un sitio donde me siento protegido y valorado.

Debido a varios factores y problemas que he vivido durante mi vida han aparecido condiciones de salud que afectan gravemente mi cuerpo y debido a esto tengo una discapacidad de tipo psicosocial esto es un trastorno mental y a barreras en la vida diaria que me impiden participar, decidir o relacionarme como los demás, esto me afecta tanto que cambio mi forma de vivir es como si viviera en otro mundo. A veces me siento ruborizado por hacer cosas simples mi mente me juega una mala pasada es por ellos que dudo de lo que pienso o recuerdo, está discapacidad que tengo es casi total debido a esto he tenido que cambiar muchas cosas en mi vida, ya que necesito apoyo constante tanto en lo físico como en lo emocional.

A veces me pongo a pensar en todo lo que ha sido mi vida un camino largo lleno de altibajos con muchos sacrificios, alegrías pasajeras, pérdidas muy dolorosas y aprendizajes profundos que me han marcado. Tengo mucho tiempo pensando cosas en todo lo que hice y las otras cosas que no hice. Recordé a mi esposa y todos los problemas que teníamos las discusiones, peleas y esperó tantos años para que yo cambiara y no lo hice tan frío, tan distante, tan terco.

También pienso en mis hijos en cómo me perdí sus cumpleaños, su crecimiento, sus momentos importantes, todo por haberlos abandonado cuando eran unos niños como quisiera regresar el tiempo y hacer las cosas de mejor manera, pero ya es demasiado tarde, desconozco el lugar donde vivirán como serán hoy en día unos, si serán unos hombres de bien, el poder compartir con ellos como decía siempre lo imaginé una vez. Ahora, apenas conozco a mi hija de mi segundo matrimonio y me visita de vez en cuando una vez, el arrepentimiento que tengo nunca se irá. Toda esta travesía de mi vida ha sido llena de golpes fuertes he conocido la pobreza, el abandono y la soledad, pero también he conocido la generosidad de algunas personas que, sin tener obligación, me han tendido la mano cuando más lo necesitaba.

No sé exactamente en qué momento me convertí en un anciano todo ha cambiado y durante esta etapa final de mi vida en dónde ya me siento cansado y agotado cada día más débil me he puesto a pensar cómo será el día de mi muerte veo un cielo gris, quisieran que me pusieran la ropa que más me gusta con eso estuviese tranquilo, aunque yo no lo vea, espero a la muerte ya no como una sombra que me asuste, sino una visita que simplemente llega cuando todo ha sido dicho o callado.

He aprendido a esperarla con calma, como se espera el final de una novela trágica. Aunque también quisiera ver por única vez a todos mis hijos reunidos en mi sepelio, pero creo que esto es algo difícil de pedir ya que no conozco como serán hoy en día ellos, ni ellos se acordaran como era yo en aquellos tiempos.

#### **4.7 El Silencio que habla**

*“El silencio no es la ausencia de palabras, sino la presencia de aquello que no puede ser explicado, en él habitan las verdades más puras del alma, esas q no solo se sienten cuando dejamos de escuchar el ruido del mundo y aprender a oírnos a nosotros mismo”*

**- Rumi**

Mi vida emprendió en un rincón lejano de la sierra donde el frío atravesaba las paredes y el silencio parecía hacerse dueño de cada mañana en medio de las montañas, nació una niña que desde pequeña conoció la ausencia de sus padres, que nunca estuvieron allí, su infancia fue marcada por la soledad de un hogar vacío, y la necesidad de inventarse compañía en medio de la pobreza su historia comenzó sin abrazos ni palabras de aliento solo con la certeza de que debía aprender a sobrevivir en un mundo que parecía olvidarla.

Mientras que otros niños corrían por las canchas de las escuelas ella aprendía a leer la vida en su propia lengua materna que es el quechua, ya es su única voz, su lengua y su fortaleza, pero también el obstáculo que la apartaba de la sociedad, cada palabra pronunciada se perdía en el aire sin que nadie pudiera entenderme y no podían sentir ese aislamiento

que me acompañó desde pequeña, como si viviera en un cristal desde el cual veía el mundo sin poder tocarlo, cada gesto, cada mirada me recordaba que soy diferente y esa diferencia se convirtió en mi destino.

El lugar donde crecí era una chocita prestada con techo de zinc que cuando llovía entraba el agua y el piso era de tierra y se volvía barro, allí las noches eran tan largas y el hambre se convirtieron en mi compañeros constantes, no tuvimos comida, pero a veces los vecinos o alguna mano solidaria de las fundaciones nos la proporcionaban pero la mayor parte del tiempo la necesidad era nuestro pan diario, siempre me dormía mirando al techo imaginando como sería vivir en una casa propia con una cama abrigada y limpia, que siempre tengamos un pedazo de pan asegurado.

Con el paso del tiempo me acostumbre a la pobreza ella se volvió un peso tan ligero como el aire, ya que nunca tuve la oportunidad de estudiar, trabajar y mi cuerpo empezó a decaerse, me empecé a sentir cansada con los años, pero cuando llegue a la vejez lo hice sin riquezas a más que solo mi idioma, no tengo familia a la que llamar mía ya q solo vivía en la chocita con mi hermano, el cual cargaba con sus propia discapacidad pero la relación entre nosotros siempre fue distante como dos caminos que jamás se encuentran.

Los días transcurrieron rápidamente uno tras otro con la monotonía de un reloj, el salía por las montañas yo lo miraba como una esperanza de que aún seguía en este mundo sin un futuro que ofrecería alivio, fue entonces en una tarde llegaron los funcionarios y observaron la triste realidad de mi vida y mencionaron que aquello no podía continuar, que

ningún ser humano debía envejecer en tal abandono esas palabras me abrieron una puerta inesperada hacia un nuevo destino.

Este centro no es hogar soñado, pero si represento una tregua, aquí hay camas paredes firmes y un plato de comida, por primera vez pude descansar sin miedo a que el frío o el hambre me despertaran la seguridad de que habrá un plato de comida todos los días sobre la mesa, esto fue un milagro silencioso, pero a su vez una nueva etapa que trajo otra forma de soledad, la soledad de mi idioma que es mi lengua ancestral, pero nadie responde a mis palabras y eso me hace sentir como un susurro perdido en el viento.

En este lugar las demás personas las personas ríen, comparten sus historias y forman amistades, pero yo permanezco en silencio porque mi voz no logra atravesar el muro invisible del idioma ya que esta barrera me hace sentir como un fantasma presente pero intangible cada día paso sentada en la cancha o caminado por sus alrededores recordando tiempos pasados en los que a un guardo esperanza y cierro los ojos e imagino que los demás responde a mi idioma y esa simple imaginación me hacer sentir que soy parte de algo. Aunque mi hermano también fue traído a este centro nunca habido lazos entre nosotros, compartíamos techo, pero no alma ya que cada uno cargaba con su propia discapacidad, la convivencia se reducía a miradas distantes y a la certeza de que éramos dos personas conviviendo en el mismo techo y era un acompañamiento sin palabras, eso fue la muestra de que la vida nos puso juntos, pero nunca unidos.

Los días en el centro pasan con lentitud, parecen repetirse sin deferencia marcando entre uno y otro la rutina, se fue convirtiendo en un muro invisible contra el cual se estrellan mis pensamientos allí encuentro seguridad, pero a su vez también la confirmación de que la soledad es más dura cuando vives rodeado de personas que no pueden entender tu lenguaje, las conversaciones pasan frete a mi como ríos caudalosos mientras que mi lengua ancestral permanece atrapada en un rincón silencioso.

A pesar de esa barrera invisible, hoy hay pequeños momentos que iluminan mi corazón. Son esos instantes, como cuando el sol entra por la ventana y calienta mis manos frías, o cuando alguien me mira a los ojos, aunque no comprendan mis palabras, esos detalles son destellos de humanidad que me recuerdan que aún existo, que soy parte de este mundo, aunque a veces parezca que lo olvida. Siempre me aferro a ellos, como un faro en medio de la tormenta.

En mis momentos de reflexión pienso en lo que pudo haber sido si hubiera tenido acceso a la educación Si pudiera escribir mi nombre en un cuaderno y aprender un oficio que me permita sostenerme por mí misma imagino un futuro diferente que nunca llegó pero que sigue vivo en mis pensamientos como una ilusión que me da fuerza a mí corazón cansado porque incluso en la resignación siempre hay un espacio para soñar.

Cada noche me dormía con esa mezcla de gratitud y tristeza agradecida por tener un techo seguro y un plato de comida, pero dolía por el peso de las ausencias que habían marcado toda mi vida ausencias de familia

de oportunidades de palabras compartidas la soledad sigue siendo mi compañera más constante y en el silencio encuentro un refugio.

Este centro se convirtió en un escenario donde cada adulto tiene una historia distinta algunos hablan de sus familias otros recuerdan tierras y cosechas otros se pierden en la nostalgia de los amores pasados mientras que yo permanezco en un rincón, aunque nadie lo comprende mi lengua es la prueba de que mi identidad y es lo que me mantiene erguida frente a un mundo que me dio que me dio poco pero que no pudo arrebatarme mi esencia.

Había tardes en las que el sonido de las risas de los demás se mezclaban con el eco de mis recuerdos cerraba mis ojos y volvía a ver las montañas de mi infancia los caminos polvorientos la pobreza y también la resistencia de cada imagen que es sólo un Recuerdo en mi memoria y que lejos de llegado, aunque no enriquezcas ni en vienes si no en experiencia en la capacidad de resistir y seguir viva.

A veces me digo a mí misma que la vida me ha enseñado hacer fuerte no porque quisiera sino porque me queda no me quedo otra opción, cada día de hambre, cada noche de frío, cada palabra no entendida, es un ladrillo en la muralla de la resistencia que se ha levantado alrededor de mi corazón, pero dentro de esa muralla todavía queda un rincón tierno que anhela compañía, comprensión y cariño.

Los cuidadores del centro son atentos cumplen con la rutina de entrega de alimentos medicinas y cuidados de higiene, cada gesto es una forma de acompañamiento, aunque distantes sin palabras compartidas, sin poder tener su calidez de un diálogo, pero sí la seguridad de que alguien

vela por mí es un alivio, aunque no llena por completo el vacío que llevo dentro del alma.

Y al pasar del tiempo llegó la vejez sin avisar como el viento que arrastra las hojas secas mi cuerpo se fue debilitando y el cansancio se convirtió en mi pequeño compañero diario. Hoy a mis 60 años he aprendido a valorar los pequeños instantes de paz a sostener la memoria mi lengua y resistir en el con la esperanza de que aun soy parte de un mundo. En algunos momentos el silencio es tan profundo que puedo escuchar el eco de sus propios pensamientos, pues entonces ellos se preguntan ¿Por qué mi vida había sido marcada con tanta ausencia? ¿porque no tuve la oportunidad de ser escuchada por parte de una familia? Que me abrazara esas preguntas no tienen respuesta, pero siguen allí rondando mi mente como pájaros que nunca encuentran su nido.

En mi interior sigue existiendo la niña que alguna vez soñó con una vida diferente, la que se preguntaba si alguien pudiera llamarla por su nombre con ternura que alguien me escuchara su voz y respondiera con comprensión esa niña sigue viva adentro de mí recordándome que aún el tiempo haya pasado o haya sido duro la esperanza nunca muere del todo.

Los días se mezclan con las noches en un ritmo lento que parece eterno la rutina es la misma pero dentro de mí hay un universo de pensamientos que me mantiene despierta pensando en la muerte no como un enemigo sino como un descanso inevitable un final que tarde o temprano llegará Y eso es lo que me pregunto si al partir alguien recordara mi historia o esta se perderá como tantas otras vidas invisibles.

La soledad a veces se hace tan pesada que duele el cuerpo ya que no sólo es un sentimiento es una carga que se siente en los huesos, en el pecho, en la mirada sin brillo Y sin embargo hay momentos en que la sonrisa de un cuidador, un gesto amable, o un simple vaso de agua entregado con paciencia logran suavizar esa carga y recordarme que aún existe la humanidad a mi alrededor.

Cada atardecer es un recordatorio de que un día más ha pasado, aunque mi historia está llena de silencio, todavía respiro, todavía puedo sentir el calor del sol en mis manos, todavía puedo mirar al cielo y encontrar en él una forma de compañía invisible en medio de tanta soledad los de atardeceres son como cartas en el universo que me dice que aún hay belleza en mi camino. Así comprendí que la vida no siempre se mide en lo que se tiene sino en lo que se resiste, cada ausencia, cada carencia, son parte de mí de mi testimonio que está lleno de luchas y silenciosa y aunque nunca tuve riqueza ni familia lo que sí tuve fue una fortaleza que nadie podrá arrebatarme, esta fortaleza es mi verdadero legado.

El presente se me ha convertido en un espacio donde ya no importa lo que falté si no lo que aún queda, la posibilidad de respirar, de sentir, de recordar, me muestra que aún que la vida no es como soñé aún podre hallar paz en esos pequeños detalles y que simple el hecho de existir ya es una victoria.

Al cerrar los ojos puedo ver toda mi vida como un río que serpentea entre montañas con corrientes turbulentas y aguas tranquilas mi historia no es sencilla pero cada tramo recorrido Me ha traído hasta aquí a este lugar donde al menos tengo un techo, un plato de comida y una cama

para descansar ya que en medio de mi soledad he aprendido a valorar lo esencial y ser agradecida con todo lo que se me ha dado valorando cada uno de los gestos y la amabilidad de cada una de las personas que me cuida aunque no me pueden entender son amables conmigo Y me hacen sentir que estoy en un lugar seguro.

No sé cuánto tiempo me queda, pero he aceptado la muerte no como un final triste sino como un descanso merecido después de tantos años de lucha y de resistencia, cada día lo vivo con la serenidad de ya esperaré grandes cambios de mi vida, pero si pequeños instantes de paz que son suficiente para sostener el corazón.

Mi nombre es María soy una mujer que nunca conoció riquezas, ni familia pero que tiene como testimonio de la fuerza de la resistencia mi vida no los es una historia es un canto en mi idioma propio que, aunque nadie entienda siempre se va a quedar grabado en la memoria del tiempo, como prueba de que incluso en el silencio más profundo late un corazón que quiere ser siempre recordado.

#### **4.8 El tiempo en mis manos**

*“El tiempo no se mide en relojes, si no en los momentos que permanecen en el corazón”*

Lo he visto por mucho tiempo, es, sin duda, una de las almas más amables que he conocido, cuando habla, lo hace despacio, y cada palabra parece tener su propio espacio en el aire, como si no quisiera que nadie de perdiera de nada, cuando escucha, inclina su cabeza ligeramente, deja que la otra persona termine, sin interrumpir nunca, esta atención tan

sencilla, me hace admirarlo, lo que más me sorprende, y también lo que me hace reír, es su gran energía escondida, a simple vista parece frágil, camina despacio, apoyado en el andador, sus manos tiemblan poco y sus pasos son cuidadosos.

Pero si alguna vez lo agarro de la mano y le digo vamos, sin darse el tiempo de pensar, se suelta del andado, y con una sonrisa traviesa que ilumina su rostro, arranca a trotar, es como si dentro de ese cuerpo tranquilo hubiera un niño jugando, escondido entre años y recuerdos esperando salir a correr, sus ojos brillan y las arrugas de su frente se pliegan de manera divertida, y yo me río con él, contagiado de esa energía que nadie esperaba.

Cada reloj que arregle fue un pedazo de vida que aprendí a valorar, el tic tac constante no solo marchaba las horas, si no que parecía marcar también los latidos de mi propia vida, desde que tengo memoria, el sonido de los relojes me acompañaba, en mi niñez, mientras la brisa helada ingresaba por las ventanas, me quedaba escuchando ese golpe repetido y rítmico, que me recordaba que el tiempo no se detiene por nadie, cada segundo, cada tic-tac, parecía enseñarme algo sobre la paciencia, la constancia y la belleza de las cosas pequeñas.

Mi madre tenía las manos tibias y suaves, era mi refugio, el lugar donde me sentía seguro, me despertaba temprano, con su voz suave, y me enseñó a rezar, a dar gracias por el pan del desayuno y a cuidar lo poco que teníamos, sus gestos eran pequeños, pero llenos de amor, cada acción de ella parecía un recordatorio de que la vida, aunque sencilla, podía ser hermosa, mi padre en cambio era como una muralla, alto,

rígido, con la voz profunda y de pocas palabras, había veces en que me acercaba a él buscando una sonrisa, una palabra, y encontraba solo su mirada seria , sin embargo, ese padre distante también me enseñó algo, a ser fuerte, a enfrentar la vida con responsabilidad, a valorar la disciplina y el orden, a veces me preguntaba si él también había sentido la soledad en su juventud si detrás de su dureza había miedo o tristeza.

Las tardes de mi infancia estaban llenas de juegos sencillos, hacíamos pelotas y corríamos por el patio de tierra, donde la risa de mis tres hermanos llenaba el aire, cada juego, era una pequeña aventura, y esos momentos dejaron en mi sentido de libertad y alegría que aún hoy recuerdo con cariño.

En la escuela mis compañeros reían y bromeaban sin preocuparse, yo prefería mantenerme al margen, observando, aprendiendo, las bromas a veces me hacían reír, otras veces me dejaban un nudo en la garganta, recuerdo los recreos en los que caminaba por el pasillo con los libros, mientras los demás corrían en grupos, gritando y empujándose entre risas, prefería leer o mirar el patio desde lejos, observando los juegos, las discusiones y las risas que no eran mías.

Mis amistades eran pocas, pero sinceras, había un compañero que siempre compartía un trozo de pan o una fruta en el recreo, y aunque no hablábamos mucho, sentía que en ese gesto había una amistad verdadera, esos pequeños momentos de amistad eran como luces en medio de la rutina gris de la adolescencia , aprendí a valorar la sinceridad por encima de la cantidad de amigos, y con el tiempo entendí que tener pocos amigos verdaderos era más importante que seguir la corriente,

también descubrí la paciencia y la observación, mirar a los demás me enseñó a entender cómo funcionaban las personas, cómo se alegraban, cómo se enojaban, como se herían entre sí.

Cuando terminé el colegio, llegó el momento de buscar un oficio y, casi por casualidad, descubrí la relojería, un vecino que arreglaba relojes me pidió ayuda, y la primera vez que vi un reloj abierto, con sus diminutas y brillantes piezas, sentí algo especial. Cada engranaje, cada tornillo, cada pequeño resorte parecía tener su propio propósito y movimiento. Era como si pudiera ver la vida misma reflejada en esas piezas: precisión, paciencia, delicadeza.

Al principio, todo me parecía complicado; mis dedos temblaban mientras intentaba encajar las piezas, la lupa me mareaba y los relojes parecían burlarse de mí con sus engranajes que no encajaban, pero con el tiempo, aprendí a ser paciente y a tener un pulso firme. Cada reloj que reparaba me enseñaba algo nuevo, algunos llegaban sucios, otros rotos, y algunos con el cristal quebrado. Yo los limpiaba, reemplazaba piezas y los devolvía a la vida. La satisfacción de ver un reloj funcionando de nuevo era inmensa; cada tic-tac reparado me hacía sentir útil y orgulloso de mi trabajo y de mi vida, trabajar con relojes me enseñó más que un oficio; me enseñó a ser paciente y constante, cada pieza necesitaba tiempo y atención, y si me apresuraba, podía arruinar el trabajo, aprendí a tomarme cada tarea con calma, a observar cada detalle y a valorar la delicadeza y el orden.

Después de aprender con el vecino, conseguí empleo en una empresa de relojería, allí aprendí no solo a reparar relojes, sino también a valorar la

paciencia y la responsabilidad, el taller era un lugar lleno de sonidos y olores únicos había un ruido constante, el tic.tac de los relojes, el golpe secos de las piezas al caer, el roce de metal contra metal, a veces de mezclaba con el olor a aceite y a polvo antiguo, y con el humo de los cigarrillos que algunos compañeros fumaban mientras trabajaban, al principio me sentía pequeño entre tantas mesas llenas de herramientas, lupas y relojes abiertos, pero poco a poco, esos sonidos y olores se volvieron familia, el taller se convirtió en un refugio, un lugar donde aprendía y crecía cada día, cada reloj reparado era también una historia que tocaba a otras personas, había clientes que traían relojes heredados de sus padres o abuelos, llenos de recuerdos y cariño.

Mi trabajo me llevó a recorrer variad ciudades, cada una tenía su propio olor, su propio cielo y su propia manera de enseñar algo nuevo, el frío era constante, la brisa helada por las ventanas y me recordaba cada minuto que pasaba, los días allí eran tranquilos y aprendí a disfrutar del silencio y de la calma que ofrecía la ciudad, en otra ciudad el aire era aún más frío y las montañas parecían gigantes que vigilaban cada movimiento, recuerdo que mientras arreglaba relojes, escuchaba a los niños jugar y a los vendedores llamar a los clientes, cada visita a los mercados me enseñaba algo nuevo, los olores de la leña, de la comida recién echan del café que vendían en pequeñas tiendas, todo formaba parte de la vida que me rodeaba y que yo aprendía a mirar con atención.

La ciudad grande era diferente, estaba llena de movimientos, la gente caminaba rápido, los sonidos eran más intensos y el aire olía a pan recién horneado y a humedad de las montañas, allí aprendí a trabajar con rapidez sin perder precisión, cada reloj entregado a tiempo era un logro,

y cada cliente satisfecho era una pequeña victoria, también estuve en un ciudad con un clima cálido y la lluvia caía de manera intensa en algunas tardes, aprendía a disfrutar de la lluvia mientras caminaba por las calles mojadas, los charcos reflejando la luz del cielo.

Deje a mis amigos y recuerdos en cada ciudad, algunos que me buscaban años después para saludar y agradecer, cada lugar me enseñó algo distinto sobre la vida, sobre las personas y sobre el tiempo.

El amor llegó varias veces, pero nunca se quedó para siempre, tuve tres relaciones importantes, en cada una puse esperanzas, ilusión y cariño, la última terminó con una infidelidad que me dejó una herida profunda, aprendí que el amor puede ser hermoso, pero también doloroso, de esas relaciones nacieron mis hijos, siete en total, cinco de mi segunda relación y dos de la última, además cría a un hijastro, a quien quise como si fuera mío, para mí, la sangre nunca fue lo más importante, lo que valía era el cariño, la dedicación y la cercanía.

Recuerdo las tardes en las que le enseñaba cosas pequeñas de la vida, cómo usar herramientas, cómo cuidar sus pertenencias, como respetar a los demás, jugábamos, reíamos, discutíamos y, sobre todo, compartíamos tiempo juntos, algunos días eran felices, otros difíciles, especialmente cuando las relaciones con sus madres no eran sencillas, pero siempre intenté mantenerlos cerca, aunque no siempre lo lograra.

Con el tiempo, la vida nos fue separando, hoy solo tengo contacto con tres de los cinco hijos de mi segunda relación, de los demás no sé nada, a veces miro el teléfono esperando una llamada que no llega, y en muchas noches pienso en ellos, los recuerdo en sus cumpleaños y en

fechas especiales, aún lejos, los llevó en mi corazón, y espero que algún día nos volvamos a encontrar.

A lo largo de los años, mi cuerpo ha comenzado a cambiar, mis manos, que solían ser firmes y seguras, ahora tiemblan un poco, un temblor sutil al principio, casi imperceptible, pero lo suficientemente notable como para darme cuenta de que algo no estaba bien, los relojes que antes reparaba con facilidad ahora requieren más paciencia y concentración. Mis ojos, que solían distinguir cada engranaje y tornillo, ahora se cansan más rápido; necesito más luz y ser más cuidadoso con mis manos, mis rodillas crujen como los engranajes oxidados de un viejo reloj, y cada paso se siente diferente, la confianza que solía tener al caminar por cualquier calle o taller ahora depende de la fuerza de mis piernas y de mi andador.

Al principio, eso me hizo sentir miedo y tristeza, me preguntaba si todavía podría mantener mi independencia, si todavía podría sentirme útil y activo, pero poco a poco, aprendí que la fragilidad no es debilidad, el cuerpo envejece, cambia, nos recuerda que el tiempo pasa para todos, aprendí a aceptar mis límites sin resignarme, cada dificultad se volvía un recordatorio de que la vida no se mide por la velocidad o la fuerza, sino por la paciencia, la calma y la capacidad de seguir adelante pese a los obstáculos.

Cuando ingresé al centro, pensé que había fracasado, dejar mi casa, mis recuerdos, mis muebles, mis relojes, fue doloroso, sentí que perdía mi independencia y que mi vida se reducía a un espacio extraño con reglas

desconocidas, al principio, los días parecían largos y monótonos, cada sonido, cada olor y cada rutina me recordaban que ya nada sería igual.

Sin embargo, con el tiempo, el centro comenzó a mostrarme su lado amable, había personas que cuidaban de mí, que se preocupaban por mi bienestar, mis compañeros de cuarto, algunos pacientes y otros más jóvenes que venían de visita empezaron a convertirse en compañía y conversación, descubrí que, aunque no tuviera la libertad de mi hogar, podía encontrar nuevas formas de vivir y disfrutar, las rutinas diarias me dieron seguridad, desayuno temprano, caminatas cortas por el patio, charlas con otros compañeros y actividades como pintura y canto.

Aprendí a disfrutar de esos pequeños momentos, a veces, una canción olvidada que alguien cantaba me traía recuerdos de la infancia , otras veces, una sonrisa inesperada de un compañero me hacía sentir alegría genuina, incluso la repetición de las rutinas tenía belleza, cada día traía algo distinto, aunque todo pareciera igual, aprendí que la fragilidad es simplemente el lenguaje del cuerpo, no es una derrota, si no un recordatorio de que cada día tiene valor, incluso con mis manos temblorosas y mis rodillas cansadas, podía ayudar a otros, enseñar lo que sabía, escuchar y acompañar.

La rutina en el centro, que al principio me parecía un poco monótona, se transformó en una manera de mantenerme conectado con la vida, cada desayuno, cada merienda, cada caminata se convirtió en un recordatorio de que, a pesar de los cambios en mi cuerpo, cada gesto de cuidado y cada conversación eran pequeños regalos que me enseñaban que aún podía ser útil, amado y respetado.

No sé cuándo será mi última mañana, pero he aprendido a no temerle. Imagino la muerte como una visita tranquila, sin ruido ni prisa, como un amigo que llega solo para escuchar. Le diré que he vivido lo suficiente.

#### **4.9 La muñequita de San simón**

*“No temo al final, temo que mis historias se pierdan en el viento sin que alguien les recuerde sin que sus ecos resuenen en la memoria de los vivos”*

Es un miedo que me acompaña, un temor silencioso y constante de que mi existencia se disuelva en el olvido, como una huella borrada por la marea que se retira de la orilla, a diario, mientras trabajo aquí, en este centro lleno de historias rotas y vida desgastadas, mi mirada se cruza con la de una mujer que, sin saberlo, se ha convertido en mi propio espejo del pasado y del futuro, un reflejo de la soledad que nos une, siento que en sus ojos se refleja todo lo que he vivido y también lo que temo que vendrá, y eso me hace sentir menos solo en medio de mi propio silencio.

Cada gesto suyo, cada pequeño movimiento, me recuerda que la vida me sostiene, en la resistencia diaria, en los momentos en que creemos que no podemos más, y aun así seguimos adelante, que me pregunto cuántas historias como la nuestra habrán quedado enterradas en los rincones de este centro, invisibles pero llenas de significado y me convenzo de que escribirlas es una manera de que nada se pierda, de que cada vida tenga su eco.

Los compañeros le llaman la muñequita, aunque ella nunca lo sepa, tiene algo en la manera de moverse, en la forma de mirar, que me hace sentir que guarda secretos que nadie ha logrado descifrar, historias completas selladas en el silencio de sus ojos en la firmeza de sus gestos, cada movimiento suyo parece calculado, delicado, como si la vida le hubiera enseñado a proteger cada centímetro de su espacio.

Cuando camino por los pasillos, me gusta observarla de lejos, casi como un acto de respeto y fascinación por la fortaleza que emana, su presencia me recuerda que la dignidad no se mide por la edad ni por la salud, si no por la fuerza con que uno protege lo que ama y lo que ha construido , a veces imagino la cantidad de historias que guarda y que nunca compartirá, los secretos que han moldeado su carácter y que le han hecho tan impenetrable como un muro, su cabello blanco siempre está bien peinado, sus uñas tienen una manicura perfecta y cada gesto, por pequeño que sea , transmite un cuidado y una delicadeza que parecen ser el último escalón de su dignidad, el reflejo de una vida dedicada a mantener el control en un mundo que intenta arrebatárselo a cada paso.

Cada detalle de su apariencia habla de un pasado donde la disciplina y la constancia fueron herramientas para sobrevivir y hacerse valer en un mundo que rara vez reconoce la fuerza de una mujer, su mirada parece retar al tiempo mismo, como si dijera, aquí estoy, siento una mezcla de admiración y ternura cuando la veo, y me pregunto cuántas batallas habrá librado para mantener esa calma y elegancia en un cuerpo que el tiempo ya empieza a traicionar, la veo como un símbolo de resistencia, un ejemplo de cómo la dignidad no depende de la edad ni la fuerza física, si no de la voluntad de mantenernos firmes ante la adversidad.

Siempre está sentada sola, en un rincón donde la luz del sol cae suavemente sobre su rostro, casi como si fuera un reflector que la ilumina para un público invisible, casi nunca habla, y cuando lo hace, sus palabras son como puñales, directas y sin adornos, cuando alguien no le cae bien, responde con un cortante ¿Qué te importa? O un ¿para qué quiere saber?, su voz es baja, pero firme, como si cada palabra tuviera el peso de toda su historia, de cada batalla ganada y de cada pérdida sufrida.

A veces me pregunto cuántos secretos guarda ese silencio y cuantos recuerdos dolorosos se ocultan tras su mirada, siento que, si pudiera hablar de todo, me contaría una vida entera de pérdidas y alegrías, y entendería que su aparente frialdad es, en realidad, un escudo contra un mundo que a menudo ha sido injusto con ella.

Recuerdo la primera vez que intente ayudarla, fuera durante la comida, la vi luchar con la cuchara, me acerque con la mejor de mis intenciones, ofreciéndole mi mano, pero en cuanto mi mano se aproximó, me grito con furia, ¡yo puedo sola!, me aleje sorprendida y un poco avergonzada, pero después entendí que ella no soporta que la toquen.

Es como si cualquier contacto físico fuera una invasión a su autonomía, el ultimo limite que le queda por defender, la única cosa que puede controlar es un cuerpo que la traiciona, desde aquel día, comprendí que la verdadera cercanía no se da con las manos, si no con el respeto y la comprensión silenciosa , aprendí a valorar su espacio y a entender que la independencia también puede ser un acto de amor propio, cada día, cuando la veo, recuerdo que el respeto a la autonomía de otro ser es un

regalo que pocos saben dar, y que su manera de mantenerse firme es un ejemplo de dignidad que trasciende cualquier necesidad de aprobación externa.

San simón, mi pueblo, es pequeño, donde el viento huele a tierra húmeda , mis padres me enseñaron a amar a cuidar y a escuchar con el corazón, mi padre, un hombre fuerte y trabajador , tenía un corazón noble , tan grande como las montañas que rodeaban nuestro hogar su amor era una roca, firme y silenciosa, que nos daba estabilidad, mi madre, la ternura hecha persona, nos mostraba que la vida se mide por los gestos de bondad y no por las riquezas materiales, ella era un río de cariño, que nos envolvía en un abrazo constante y nos daba la calidez que necesitábamos, crecí con mis cuatro hermanas, jugando con flores y piedras, en sol y lluvia, cada día terminaba con risas o lagrimas por pequeñas peleas y abrazos de reconciliación que sellaban nuestra unión.

Eran días de sol tan llenos de vida que se quedaron tan lejanos que me pregunto si los inventé, son como una película antigua que se reproducen en mi mente, borrosa pero llena de un sentimiento real que me conecta con mi esencia, con la niña que una vez fui, llena de sueños y de inocencia.

Yo me quede sola muy pronto, no tuve escuela, ni hijos, y la vida me obligo, a de una mujer antes de tiempo, una guerrera en un campo de batalla que no elegí me decía que fui hermosa cuando era joven, me gustaba arreglarme y caminar con orgullo por el pueblo, sentía que mi belleza era una armadura, una forma de protegerme de un mundo que no

me daba tregua, nunca permití que nadie me hablara con desprecio, si lo hacía, respondía con dureza y gesto firme que los hacía retroceder.

Mi carácter fuerte me ayudó a mantenerme en pie en un mundo hostil, pero también me cerró puertas y me aisló de los demás, la gente me temía, me respetaba, pero no se acercaban, comencé a trabajar desde temprana edad, limpiaba casas, lavando ropa, cocinaba y en los peores días, pedía pan en las tiendas con una mezcla de dignidad y vergüenza, aprendí a cuidar de mí misma, a no depender de nadie, pero también a sonreír cuando encontraba un gesto de bondad en mucha indiferencia, siempre fui orgullosa y obstinada, ese orgullo me protegió y me condenó a la soledad, un precio que pague por mi independencia, en la juventud, enfrente burlas y humillaciones, pero siempre respondía con palabras firmes o con una mirada desafiante, mis amigas eran pocas, prefería observar más que participar, la compañía silenciosa de los animales me enseñó a ser fuerte, a atender que la lealtad no necesita palabras, pero también me preparó para los años más duros de mi vida, donde las únicas palabras serían las mías.

Viví en la calle, donde conocí el frío, el hambre y el miedo en su forma más cruda. Me hice amiga de las sombras y de las esquinas, y mi hogar era el asfalto. Sin embargo, en medio de la desolación, también descubrí pequeñas alegrías que me daban la fuerza para seguir, como compartir un pan con alguien que estaba en una situación aún peor que la mía.

En la calle, aprendí a detectar la bondad y la crueldad en las personas, y a leer sus intenciones con solo una mirada. Aprendí a desconfiar de las manos extendidas y a valorar un gesto simple, una mirada sincera que

no esperaba nada a cambio. Incluso en la oscuridad más profunda, siempre encontraba un pequeño rayo de esperanza que me decía que no todo estaba perdido, que la vida, a pesar de todo, valía la pena vivir.

Cuando conocí a las carmelitas, pensé que la soledad finalmente se marcharía. Entré en un hogar y encontré camas, comida caliente y un techo seguro. Creí que todo sería más fácil, que la paz llegaría para quedarse, pero pronto comprendí que la compañía no cura el vacío del alma. Mi carácter, forjado en la soledad y la lucha, no se adaptaba a las reglas y la vida en comunidad. Por mi actitud, no soportaban mi forma de ser y me retiraron de aquel lugar. Un rechazo que, aunque me dolió, no me sorprendió.

La congregación, sin embargo, me tendió la mano ora vez y me ayudo a ingresar al centro donde vivo ahora un lugar que se siente como un refugio, pero no como un hogar, no es mi familia de sangre, pero me tratan con cariño.

Aquí hay reglas, actividades y personas con historias similares a la mía, y un día, Carlota llegó a mi vida como un regalo divino, dormimos juntas, ronronea y me acompaña a cada paso, su compañía da sentido a mis días, es el lazo que me une al mundo, el hilo que me impide perderme, mis compañeros tienen historias tan complejas como la mía, pero yo no soy fácil, rara vez hablo primero, pero cuando alguien se mete con lo mío o dice algo que no me gusta, no dudo en responder.

A veces se pelean conmigo, y yo con ellos, no por maldad, sino porque siempre sentí que debía proteger lo que me pertenecía, mi poco espacio y mi dignidad, la comida es un punto de conflicto constante, muchos me

llaman “mañosa” porque siempre guardo algo para mi gata, pero no les importa que Carlota sea mi familia, el único ser vivo que depende de mí, mi razón para luchar cada día, su bienestar es mi prioridad, y cualquier cosa que se interponga en eso es una amenaza a la que debo responder con la misma firmeza con la que he vivido mi vida.

A veces la vida se quiebra en un segundo, un médico pronuncio una frase, “carcinoma ocular benigno”, yo solo escuche cáncer y sentí que la muerte estaba tocando mi puerta que el tiempo se me escapaba de las manos como arena entre los dedos, lloré mucho, no por miedo a morir, porque ya he enfrentado la muerte tantas veces en las calles, sino porque sentí que me iría sin que nadie me recordara. ¿Quién nombrará a la muñequita cuando ya no este?, esa pregunta me carcomía, me consumía, me hacía sentir que toda mi vida había sido en vano, una historia que terminaría en el silencio, sin una última página para contar.

Sin embargo, después de un tiempo, desperté de la anestesia y todo había cambiado, mis pasos son lentos, mis manos tiemblan y mi resistencia ya no es la misma, la diabetes, la hipertensión y el EPOC, se suman a la fatiga diaria, a un cuerpo que se niega a responder a mis órdenes, cada día es una lucha, una batalla contra mí misma, y mi mente a veces ya no es clara.

Por otro lado, la esquizofrenia también me juega trampas, escucho voces que me susurran mezclo memorias que no encajan, invento historias que me parecen reales, pero que en el fondo sé que son invenciones de mi mente cansada ¿ qué es verdad?, ¿ qué es mentira?, no lo sé , pero, aunque confusos, esos recuerdos son lo único que me queda, mi tesoro

máspreciado, mi única conexión con un pasado que a veces siento que nunca existió, la incertidumbre es otro dolor que me acompaña una sombra que se niega a dejarme en paz, conocí belleza y pobreza, amor y abandono, familia y soledad.

#### **4.10 Ser escuchado es volver a existir**

*“Lo que no te va a gustar de la vida es que es demasiado corta”*

*- Yutang, 2022*

La tierra fue mi primera escuela, entre surcos, campos verdes y soles que parecían eternos aprendí lo que era la vida, nací en una pequeña comunidad rural de la provincia bolívar, en caluma para ser exactos, desde niño me tocó trabajar junto a mi padre sembrando y cuidando de los animales, mientras mi madre nos enseñaba el respeto, la fe y el valor de la familia aquellos días aunque duros fueron los más felices, porque nunca faltaba qué comer había alegría en el hogar y la compañía de mis hermanos, mi familia y mis vecinos, esa infancia marcada por la sencillez y la unión quedó grabada para siempre en mí, muy distinta a lo que vivo ahora.

Para mí el tiempo pasó demasiado rápido, crecí apresuradamente sin que me diera cuenta como todo ser humano, busca salir del hogar de los padres yo migré como muchos otros más a buscar mi vida en la ciudad, buscaba mejores oportunidades de trabajo y así poder solventar y mantenerme, trabajé, como albañil, agricultor, e incluso fui ayudante de una panadería, me casé joven con una mujer que me ayudó a luchar en la vida ella era buena y trabajadora, la cual me dio dos hijos muy

hermosos, hoy ambos viven lejos a veces me llaman a veces no, se olvidan de mí, así la soledad fue envolviendo mi vida cuando mi esposa falleció hace algunos años.

Desde entonces, mi salud se ha ido deteriorando ya como el tiempo ha pasado, ya no estoy joven, ya no camino como antes ya no puedo salir como cuando era joven mis manitas me tiemblan, me fatigo con facilidad algo desastroso que me pasó, yo empecé a ir poco a poco perdiendo la vista, ya hace ya algunos años , y todo comenzó en un día cualquiera que me encontraba trabajando y un insecto una abeja me pico en el ojo y mi vista se inflamo y poco tiempo después se empezó a ir nublando y la perdí totalmente al llegar al año, yo me acostumbre a vivir mi día a día con un solo ojo paso un tiempo y existió una segunda ocasión mientras trabajaba cosechando café en mi casa de caluma, el árbol que estaba cerca tenía varias ramas largas y en un descuido, una de ellas me golpeó fuerte en el ojo, nunca pensé que existiría otra ocasión que me sucedería esto en esta ocasión veía pero como, que estaba mal posicionado mi vista al principio, pensé que se curaría con el tiempo pero no fui al médico rápido y cuando ya me fui dijo que la operación sería un poco costosa y no tenía dinero y sentí como poco a poco la visión se fue apagando.

Como si una sombra pesada se posara frente a mi mirada y me substrajera la claridad del mundo, desde ese entonces fui acostumbrándome, aprendí a moverme más con el tacto, que con la mirada, a confiar en la voz de los demás, y aceptar que la vida a veces nos quita cosas sin previo aviso, mi vida cambió después de perder la vista fue un difícil, un golpe duro para alguien acostumbrado a trabajar

en el campo, a caminar libre entre montañas y cafetales; de repente me vi limitado , dependiente de otros para lo más natural, desde servir un vaso de agua hasta salir a la calle , no voy a negar que sentí rabia, impotencia, incluso ganas de rendirme, pero fue ahí cuando recordé las enseñanzas de mi madre, que la fe y la fortaleza no es tanto, en lo que ves, sino en lo que sientes, así aunque mis ojos ya no me confirieron más fotografías , mi corazón aprendió a ver distinto, a valorar la compañía el sonido del viento, las voces de quienes aún me rodean porque; yo amo vivir disfrutar la vida, es muy bonita cuando existe compañía y sé que mi esposa me está cuidando desde el cielo, me está esperando.

Se, que empeoraré y la visitaré, para quedarme con ella y así podré estar junto a mi amada en el cielo cuidando a nuestros hijos, pero hasta que dios decida llevarme yo pasaré viviendo, respirando hasta el último día de mi vida con mis amigos en mi hogar no ha sido del todo fácil, ya no es cómo en casa, pero tengo a alguien que ve por mí, no me gusta mucho que cojan mis cosas, soy muy celoso cuando tocan mis pertenencias, no me gusta.

Por el momento me alojo en el centro gerontológico, cuando llegué al principio fue algo difícil acostúmbreme a la ciudad los ruidos de los carros y tenía la idea , que vivir en una institución era como meterme a un rincón y esperar la muerte, pero fue cambiando mi manera de pensar en ese entonces estaba equivocada, porque aquí encontré atención, compañía y calor humano, me abrieron las puertas y me recibieron con respeto y eso es algo que, uno valora mucho cuando envejecido aquí ya no soy el viejito de la esquina, aquí tengo nombre una historia que contar a quién se siente conmigo a escucharme, mis experiencias vividas a lo

largo de los años lo que he enfrentado y lo que aún me queda por enfrentar, aunque no todo es brillante; porque me diagnosticaron hipotiroidismo, , además hace poco me llevaron a realizarme una ecografía donde me salió que tengo una linfadenitis inguinal, eso significa que tengo inflamados los ganglios de la ingle y me causa dolor y molestia al caminar, a veces me desespero, quisiera que el cuerpo me obedeciera pero ya no es así, siento que no responde, a veces lo siento como si no fuera mío y eso me frustra y me pone de mal humor sobre todo cuando me quieren hacer bañar, a veces el agua está muy fría y sin embargo por políticas de aseo debo asearme.

Yo recibo varios cuidados al día, el doctor me indicó que debo seguir el tratamiento para aliviar un poco mi malestar y mis dolencias, aquí el personal de salud también me realiza curaciones frecuentes, me colocan parches calientes y me ayudan a movilizarme, han sido de gran ayuda los estudiantes que vienen a hacer sus prácticas me escuchan y hasta me hacen reír uno de ellos me dijo “usted tiene historias muy bonitas, don segundo” y ahí se me partió el corazón, se me llenó de nostalgia y me dieron ganas de llorar, no porque me dio pena, sino porque alguien aún se interesaba en lo que yo tenía para contar, eso hizo que se me ablandara mi corazón y me dio motivación para seguir viviendo como lo he venido haciendo hasta ahora.

Cada vez que los jóvenes vienen a visitarnos, el ambiente cambia por completo, el lugar se llena de vida, de risas y preguntas me hacen sentir escuchado, como amanecí, sí dormí bien, como me siento son detalles sencillos, pero que valen tanto porque ni mis propios hijos me tomaban ya ese tiempo conmigo, ellos cuando empecé a hacer una carga me

dieron la espalda terminé viviendo en una chocita sin poder ver nada, olvidado.

Fue un reportero quien, al contar mi historia, hizo que se fijaran en mí, gracias a eso el centro me recogió, gracias a las redes sociales, mis hijos sintiendo vergüenza, una me ayudo a trasladarme al centro donde finalmente encontré un techo y una cama que nunca imaginé tener y aunque todavía me duele pensar en lo que mis hijos me hicieron aquí descubrí algo distinto, que ser escuchado también es una forma de curar.

Uno no siempre necesita un doctor a veces basta una mirada sincera, una sonrisa o una conversación que nazca del corazón, porque cuando se pasa mucho tiempo en silencio sin que nadie se acerque, se acumula dentro de un peso difícil de llevar por eso cada visita cada palabra cada gesto significa tanto para mí es como volver a sentirme vivo.

A veces pienso en la muerte no con miedo sino como algo que tarde o temprano llegará me consuela saber que, mientras esté aquí tengo quien me cuide, se preocupe por mí, he aprendido que los cuidados paliativos no sólo son pastillas o vendajes, sino que van más allá, se siente también estar siendo cuidado los últimos días de mi vida mediante la compañía la escucha la comprensión son el gesto más amable que los jóvenes hacen por nosotros los adultos mayores, porque claro está que los adultos mayores tenemos mucho que contar muchas experiencias que tal vez puedan servir a la juventud porque uno envejece, no solo en el cuerpo si no también la memoria y es bonito cuando alguien se interesa por lo que uno fue.

Aquí los días transcurren despacio, en silencio como si el tiempo se hubiera acostumbrado a caminar con nosotros, hay momentos en que me siento con más ánimo y otros en que todo me pesa, pero basta con que alguien llegue al centro, me salude por mi nombre o me regale una sonrisa sincera, para que algo dentro de mí reflexione, envejecer no es sencillo, ver como las fuerzas se escapan poco a poco y tener que depender de otros para comer para levantarse, o simplemente para llegar al baño, a veces hiere más al orgullo que al cuerpo, sin embargo cuando la ayuda viene acompañada de dulzura, de vocación, de paciencia verdadera, todo cambia, no se siente como una carga más sino como un acto de amor, entonces, las cosas duelen menos y hasta el alma se serena no se trata sólo de lo físico sino del trato, de la forma en que me miran, me hablan, me escuchan, porque cuando alguien me da la mano sin apuro también me devuelve un pedazo de dignidad.

Recordándome cuando yo era joven pensaba que ser fuerte era cargar bultos, levantar paredes trabajar sin descanso, creía que la fuerza se medía en los músculos y en la resistencia al cansancio, sin embargo con el tiempo he aprendido a aceptar la ayuda como humildad en dejarse cuidar sin sentir vergüenza en pedir un abrazo sin pensar que estorbó hoy sé que la fragilidad también tiene su dignidad no soy menos por necesitar cuidados al contrario me he vuelto más humano al reconocer mis límites he aprendido a soltar el orgullo a comprender que la vida se hace más ligera, cuando se comparte que cada mano que sostiene es un buen recordatorio de que no estoy solo en este camino, valoro más cada gesto cada tensión cada palabra de corazón la mirada que se posa en mí, con cariño, la voz que me pregunta cómo estoy, el abrazo que llega en silencio y me devuelve paz, todo eso es fuerza también, ahora entiendo

que la vida no se trata de resistir como una roca sino, de fluir como un río que le hace vergüenza de su cauce, porque al final ser fuerte no es aprender dureza, si no aceptar la ternura sin miedo a dejar que el amor no sostenga y reconocer que nuestra vulnerabilidad se esconde la más pura forma de grandeza.

A veces, mientras estoy acostado y escucho las voces de ustedes en mi hogar, me nace una sonrisa porque ni estoy solo, porque sé que alguien se acuerda de mí, en esos momentos siento que el silencio se rompe la vida vuelve a tener sentido, es como si cada risa y cada palabra llegaran hasta mi corazón para recordarme que todavía formo parte de algo más grande que mis propios recuerdos aunque el cuerpo ya no me deje correr ni bailar, como lo hacía cuando era niño, mi corazón sigue vibrando con gratitud me aferro a lo que queda, y lo más valioso ahora es el afecto que ustedes me regalan cuando me visitan, cada gesto, cada mirada sincera se concierten en pequeñas luces que iluminan mis días, porque en la vejez uno que lo que verdaderamente importa no es lo que ya no se puede hacer, sino lo que aún se puede sentir el amor, la compañía y la certeza de no estar olvidado.

Se que muchos viene aquí con tareas con cuadernos con evaluaciones que cumplir pero yo les aseguro que lo que se llevan dentro de nosotros es más valioso que cualquier nota ante los ojos de dios y las personas que lo realizan de corazón será muy bien recompensados ya que dar un cuidado a un adulto mayor es lo más humano que pude existir incluso los familiares se están olvidando, ustedes nos dan cuidado y nosotros les damos historia, humanidad, y experiencia verdad aquí no hay mentiras

aquí somos lo que somos, seres humanos al final del camino, deseando que no nos dejen de ver como personas.

No sé cuánto tiempo me quede tal vez meses, tal vez días, pero no me asusta, estoy en paz he llorado, he reído, he amado y he perdido, he vivido y si algo me tranquiliza el alma es saber que mis últimos días no han sido en soledad, sino en cuidado, en presencia, en compañía, doy gracias a la juventud que me lee y me cuida, gracias, gracias por no tener miedo a tocar mis manos arrugadas, por no incomodarte con mis repeticiones, por preguntarme como estoy, aunque ya sepas la respuestas, eso me salva, eso me sana, y cuando ya no este, no me llores mucho, recuerda que fui feliz contando mis historias que agradecí cada café, cada conversación, cada mirada que me hizo sentir vivo, recuerda que alguna vez fui un niño, fui un joven, un esposo, y un padre, un hombre que lo dio todo, no por famas, ni por gloria, sino por amor.

Si algún día ya no estoy no escudriñes en mi cama vacía, ni en las paredes de la habitación del centro búscame en los recuerdos en las historias que te dije donde alguna vez me escuchaste, me puedo ir tranquilo gracias a ustedes, hicieron que mis días mejoraran ya que me devolvieron, algo que creí perdido el valor de ser visto, de ser sentido, de ser escuchado, doy las gracias por no olvidarse de nosotros, cuando casi no teníamos voz, no lloren por mi vivan, por mi abracen a sus veteranos, cuiden a los que aún están con vida, y cuando lo hagan piensen un momento en mí, en este viejito que solo quería no ser olvidado en aquella condición .

ATT

DON MOYITA

En algún rato el viento soplara fuerte y si llegas a escuchar un susurro entre los árboles tal vez sea yo recordándote que la vida se hizo para ser colaborada no acumulada, que el corazón no envejece cuando ama, que los recuerdos no mueren si alguien los nombra y si ves a un anciano caminando lento no bajas la mirada míralo escúchalo porque dentro de este cuerpo cansado hay un alma que aún espera, ser reconocida una historia que aún quiere ser contada; yo me despido tranquilo pero no me voy del todo me quedo en cada acto de bondad que inspires por haberme leído por haberme sentido.

#### **4.11 Memorias del viento**

*“Guarda lo que el viento no se pudo llevar”*

Hay vidas que no se escriben en papeles, sino que se tallan en la memoria del viento, esta es una de ellas, una existencia tejida con los hilos del trabajo rudo, el silencio y una tristeza profunda que se arrastra como una sombra larga al atardecer. Es la historia de un hombre que, a sus ochenta y un años, ve desfilar sus recuerdos desde la quietud de un presente incierto, donde los días se confunden y el ayer a veces brilla con más fuerza que el hoy. Un hombre que, entre lo que el tiempo le ha arrebatado y lo que su mente aún logra aferrar, se reconoce como Lorenzo.

Todo comenzó entre los surcos de la tierra, bajo un cielo vasto y el olor perpetuo del maíz. La infancia fue una época de pies descalzos sobre

lodo fresco, de correr entre campos después de la lluvia, en un hogar donde la pobreza era una presencia callada pero familiar. Allí, el futuro no era un sueño por construir, sino un día más para sobrevivir.

La escuela era un lujo que no me pertenecía; lo que realmente importaba era la fuerza física, no la sabiduría de los libros, desde pequeño, entendí que mi destino estaría marcado por el trabajo duro, por el cansancio que se siente en los huesos y que nunca da un respiro. La juventud llegó sin avisar, exigiendo músculo y resistencia. Durante años, las noches se convirtieron en mi territorio como vigilante, pasaba horas interminables en soledad, interrumpidas solo por el paso ocasional de un coche o el latido de mi propio corazón en el abrumador silencio de la madrugada.

Lo que al principio era tranquilidad pronto se volvió una carga pesada, en esos momentos vacíos, encontré un compañero engañoso: el alcohol, al principio, solo era un trago para combatir el frío. Pero luego se transformó en una necesidad, un veneno que adormecía el cansancio, aunque con el tiempo empezó a robarme todo: trabajos, respeto y la escasa estabilidad que había logrado construir. Se convirtió en una sombra leal pero destructiva. Cuando mi tiempo de vigilancia terminó, intenté buscar suerte cargando sacos de legumbres en los mercados.

El aroma del cilantro, el tacto de la papa terrosa, el murmullo de los compradores... por un tiempo, me dieron una rutina, un propósito matutino. Pero nada en mi vida parecía echar raíces. Un día, simplemente, no regresé. No hubo una razón clara, solo el abandono silencioso que se repetía. Pero de todos los pesos que he cargado, el más difícil de soportar fue el de la familia. Una esposa paciente que fue mi

ancla, mi refugio contra mí misma. Su partida me dejó vacío, desarraigado para siempre. Y con mis hijos... fallé. Abandoné a una cuando era pequeña. Con los otros dos, mis silencios, mi carácter y el alcohol construyeron muros altísimos. Hoy sus voces por teléfono me llegan lejanas, como ecos de un cariño que no supe cultivar.

El alcohol fue el verdugo constante. Me quitó más de lo que jamás me dio, y yo se lo permití. Borró horas, palabras, promesas. Dejó mi cuerpo marcado y mi mente llena de claroscuros. La soledad se volvió el precio final de esa dependencia. El 28 de abril de 2020 me trajeron aquí, al centro gerontológico. Llegué con el cuerpo exhausto y la memoria hecha añicos. Las pruebas lo confirman: de treinta y cinco puntos, solo alcancé dieciocho. Dijeron que mi memoria estaba comprometida. Preguntaron por la depresión; ellos dicen que no la tengo, siento que esto no es solo una enfermedad, sino una tristeza profunda que se ha entrelazado con mi ser.

Ahora, mi mundo se limita a esta habitación, a una rutina meticulosa y a la amabilidad de quienes me ayudan a bañarme y vestirme. Intento mantener un poco de dignidad. Comparto este espacio con otros, pero a menudo me quedo en silencio, porque las palabras se me escapan a mitad de camino, se desvanecen en el aire antes de que puedan convertirse en frases. Paso horas sumido en mis pensamientos, reviviendo fragmentos de un pasado lejano.

La melancolía es mi compañera más constante. Aunque mi mente se desvanece, dentro de mí late la convicción de que fui muchas cosas: guardia, comerciante, esposo, padre. Nada perfecto, pero fui alguien.

Esta vida se me fue de las manos, es cierto, pero merece ser contada. Mientras me quede un hilo de voz, quiero gritar que mis pasos, por pequeños que fueran, dejaron su huella en este mundo. Me llamo Lorenzo Rea Cayambe, y esta es mi memoria.

En la mañana, cuando el sol sale por la ventana y la habitación se llena de una luz, Don Lorenzo se sienta en la orilla de su cama, con sus manos, nudosas y curtidas por el trabajo, descansan sobre sus rodillas, no hay prisa, no hay reloj que lo persiga, los días se deslizan uno detrás del otro, como las páginas de un libro que ya ha leído muchas veces, una canción lejana o el sonido de la lluvia lo transportan de nuevo a los campos de maíz de su infancia. Siente el cansancio de ese niño, pero también la libertad que le daba el viento en la cara, esa libertad se perdió en algún lugar del camino, enterrada bajo el peso de los sacos de legumbres y el sabor amargo del alcohol.

La noche es la más dura, el silencio de la madrugada lo envuelve, el mismo silencio que la acompañaba cuando era guardia, recuerda sus ojos pacientes, la forma en que su voz calmaba la tormenta que siempre llevaba dentro, sus ojos guardan la tristeza de los 89 años, de las memorias fragmentadas, de una vida que se le fue de las manos. “Guarde lo que el viento no pudo llevar”, se repite. Y lo poco que me queda, esos retazos de su pasado son su única riqueza, porque a pesar de todo, de los errores, de la soledad, de la memoria que se desvanece, él sabe que fue Lorenzo Rea y en ese nombre, en esos recuerdos, reside la huella de una vida que, aunque dolorosa, fue vivida, y eso piensa, es algo que nadie, ni siquiera el viento lo podrá arrebatarse. Con el paso de los años probé la vida en los mercados cargando sacos de legumbres y frutas El murmullo

de compradores el olor del cilantro fresco y el peso de las papas en mis hombros fueron mi rutina Por un tiempo esas mañanas dieron sentido a los días y me hicieron sentir parte del movimiento del mundo Sin embargo nada en mi vida echaba raíces todo era pasajero como si estuviera condenado a no pertenecer Abandoné sin razones claras oficios promesas y hasta afectos dejando tras de mí vacíos imposibles de llenar De todas las cargas que llevé la más dura fue la ausencia de la familia que no supe cuidar Los silencios se convirtieron en muros más altos que cualquier distancia física Y la culpa comenzó a ser un huésped que no dejaba de recordarme lo perdido.

El peso del tiempo me fue doblegando hasta que la memoria empezó a quebrarse como un espejo antiguo Me llevaron a un lugar con camas firmes paredes seguras y cuidados que parecían un lujo inesperado Las pruebas mostraron que la mente ya no respondía con claridad y que mis recuerdos se escapaban sin permiso Me dijeron que no era depresión sino una tristeza antigua que se había fundido conmigo hasta volverse parte de mí La rutina del nuevo hogar estaba marcada por alimentos medicinas y manos que me ayudaban a sostener la dignidad Compartía espacio con otros pero casi siempre guardaba silencio porque las frases se quedaban a medias en el aire Pasaba horas perdido en pensamientos reviviendo escenas que a veces parecían inventadas y otras tan reales como el presente Era un mundo distinto uno donde la seguridad estaba garantizada pero la soledad seguía ocupando su lugar.

Las mañanas en este lugar tienen otro ritmo el sol entra despacio por la ventana y calienta mis manos cansadas Ese calor me devuelve recuerdos de la infancia cuando corría libre tras la lluvia y sentía que el mundo era

inmenso La luz de la mañana me trae la esperanza de seguir presente de seguir respirando a pesar de lo que se ha perdido Cada rayo es un recordatorio de que aún formo parte de un universo que a veces parece olvidarme Me aferro a esos instantes como quien guarda una semilla en la tierra esperando que florezca con el tiempo El amanecer me muestra que la vida persiste incluso cuando los sueños se han desvanecido con los años Cada mañana es un renacer pequeño que me recuerda que aún sigo aquí a pesar de todo lo vivido El silencio del alba es compañía y consuelo porque me permite dialogar conmigo mismo sin interrupciones.

Las noches en cambio son las más largas los pensamientos se agolpan como sombras que no se quieren ir El recuerdo de la vigilancia nocturna vuelve con fuerza y me recuerda horas interminables en soledad El alcohol regresa a mi memoria como un verdugo constante que me arrancó lo mejor de mi vida sin piedad Cada madrugada me enfrenta a los errores que no supe reparar y a las palabras que nunca me atreví a decir El silencio se convierte en juez implacable que repite las escenas que intento olvidar y que siempre vuelven No hay relojes ni calendarios en la oscuridad solo la compañía de lo que fui y lo que ya no soy más Me pregunto si algún día encontraré paz definitiva en medio de ese silencio que a veces me resulta insoportable Sin embargo en esa dureza también aprendo que la vida me formó resistente aunque a un precio doloroso.

En este lugar comparto el tiempo con otros que como yo arrastran memorias y silencios difíciles de cargar Algunos hablan de cosechas otros de hijos perdidos en la distancia y cada relato es un espejo distinto

de mi propio dolor Nos une el paso del tiempo que nos ha marcado con arrugas y ausencias que nadie puede borrar con facilidad Aunque la conversación no siempre fluye las miradas bastan para sentir que no estoy completamente solo en el mundo A veces un gesto de otro residente es suficiente para devolverme la humanidad que la soledad intenta quitarme No somos extraños somos viajeros en la misma barca navegando las aguas lentas de la vejez sin timón fijo Me consuela saber que a pesar de las diferencias compartimos la misma necesidad de compañía y consuelo sincero En esas pequeñas conexiones descubro que aún es posible sentir un poco de calor humano en la rutina diaria.

Lo más difícil de aceptar no es la pobreza ni el cansancio sino las ausencias que marcaron mi historia sin remedio La partida de la compañera de vida me dejó vacío con la sensación de que una parte de mí también se apagaba con ella Con los hijos no supe ser el apoyo que necesitaban construí muros con mis silencios y dejé crecer la distancia sin detenerla Ahora las voces llegan por teléfono frías y lejanas como ecos que apenas rozan mi memoria cansada sin permanecer mucho tiempo Me duele más lo no dicho que lo ya perdido porque sé que hubo momentos en que pude haber cambiado la historia y no lo hice El arrepentimiento es un huésped silencioso que se acomoda cada noche sin pedir permiso ni anunciar su llegada Cierro los ojos y me pregunto si aún queda espacio para la reconciliación aunque sea con palabras que ya llegan tarde La esperanza de un puente aunque frágil sigue viva en mí como último anhelo antes de que el tiempo se lleve lo que queda.

A veces cierro los ojos y me invento futuros distintos donde la vida pudo ser menos dura y más amable conmigo Me imagino aprendiendo un

oficio que me sostuviera sin necesidad de recurrir a vicios que me encadenaran lentamente En esos sueños soy un hombre que logró construir un hogar cálido y lleno de voces que lo esperaban al volver La fantasía es un refugio que me da consuelo aunque al abrir los ojos la realidad me devuelva a esta habitación austera No me reprocho por imaginar porque sé que incluso en la resignación queda un espacio para el anhelo y la ternura íntima El derecho a soñar no caduca con los años ni con la pérdida de fuerzas sigue siendo un recurso vital para resistir el presente En mis ilusiones encuentro el alivio de lo que nunca tuve pero que en mi mente puedo vivir como si fuera real por instantes Así descubro que la imaginación también es una forma de supervivencia cuando lo material resulta insuficiente.

La vejez me alcanzó sin previo aviso con un cansancio que se instaló en mis huesos y no quiso marcharse más El cuerpo se volvió frágil la memoria intermitente y la soledad más evidente que en ningún otro tiempo de mi vida Sin embargo hay mañanas en las que el sol entra cálido por la ventana y me recuerda que aún queda belleza en lo simple Ese rayo de luz se convierte en un bálsamo que me ayuda a soportar la rutina de medicinas y cuidados diarios Aprendí que la serenidad puede aparecer en detalles mínimos como el calor del sol o una mirada amable del cuidador No todo en la vejez es tristeza también hay descubrimientos de paz que antes no me detenía a contemplar con calma He aceptado que lo que no puedo cambiar no merece robarme lo poco de tranquilidad que aún puedo sostener en el corazón Con esa aceptación camino despacio hacia adelante encontrando una calma nueva que nunca antes había sentido.

## CAPÍTULO V

### 5 EL DUELO

El duelo no es solo la ausencia de lo que se ha ido, sino también la abrumadora presencia de un dolor que se niega a marcharse es el susurro de una voz, la huella de un abrazo, el fantasma de una sonrisa. En este capítulo, no solo serás testigo del fin de una batalla, sino que te adentraras en la soledad que queda atrás, acompaña a quien, luchado hasta el último aliento, y luego, a quien debe aprender a vivir con el vacío que deja su partida.

Por qué el duelo no es un destino, sino un viaje, uno que se transita con el corazón roto y el alma a la deriva.

#### 5.1 El alivio después de la muerte

*"Nunca es tarde para encontrar cuidado, compañía y dignidad; cada día tiene valor si lo vivimos con gratitud"*

Crecí en un hogar humilde en medio de la naturaleza que me rodeaba constantemente porque cada amanecer nos recibía con el canto de los pájaros mientras que el viento se movía y los árboles cobraban vida, aunque no había comodidades siempre existía la fuerza del trabajo junto al cariño profundo de la familia, yo he valorado cada grano de maíz, cada gota de agua obtenida con cada esfuerzo con el cual se consigue, aprendí que la vida se sostiene con trabajo y unidad también pensaba que la verdadera riqueza estaba en la solidaridad familiar que nos mantienen unidos frente a cualquier dificultad.

Recuerdo que cada mañana me levantaba muy temprano para ayudar con el cuidado de los animales, este era un momento tan especial para mí porque me sentía uno con la naturaleza, me gustaba sentarme un momento en el césped observar el cielo y despejar mi mente, era un instante que me dedicaba a mí esto me servía para reflexionar sobre la vida, ahí me podía dar cuenta que la felicidad se puede obtener de las cosas pequeñas y sencillas que la vida me ofrecía, uno de los recuerdos que más aprecio y guardo de esos momentos era mis visitas al río los cuales eran para mí momentos de libertad ahí me gustaba jugar, lanzar piedras o simplemente sentarme a observarlo.

Conforme iba creciendo iba adquiriendo más responsabilidades y peso a mi vida, en mi adolescencia fue muy difícil aprender a coordinar y equilibrar mi labores en el hogar con mis estudios; sin embargo nunca deje que la falta de tiempo me detuviera porque sabía que adquirir conocimiento y aprender me abrirían muchas puertas en un futuro, siempre fui a la escuela con entusiasmo y este fue el instante en el que entendí que la perseverancia y la determinación serian valores que me ayudarían a enfrentar los retos que se me pusieran en el camino.

En poco tiempo empecé a trabajar de manera formal primero en el lugar que conocí desde pequeño el campo aquí realice tareas que requerían mucha fuerza y además se requería de rapidez para poder culminar con todo lo asignado en el día y así poder ganarme el sustento del día gracias a esto logre abrirme camino y de igual forma obtuve ayuda de muchos conocidos que me ayudaron a seguir creciendo, confiaron en mí y en mi trabajo.

Mientras iba trabajando por muchos lugares conocí a la mujer con la que tiempo después me case y compartí mis mejores y peores momentos por un largo tiempo, con ella me sentía seguro y siempre me apoyaba en todo lo que podía, logre formar un hogar lleno de amor y comprensión cada día que me levantaba a su lado recibía una tierna sonrisa, abrazos llenos de amor y miradas llenas de sueños y promesas que cumpliríamos juntos con el transcurso del tiempo; esto representaba la verdadera riqueza de la vida con la que todo hombre o mujer sueña tener.

En ese tiempo contaba con una buena salud, pero conforme pasaron los años mi cuerpo comenzó a decaer de forma radical y todo esto empezó con la llegada de la neumonía aspirativa lo que debilito por completo mi espíritu lo que me hizo dar cuenta que todos necesitamos de alguien que esté a nuestro lado, acompañándonos y bríndanos su apoyo este episodio de mi vida me dejo una lección invaluable que debemos valorar y reconocer la fragilidad que acompaña al paso de los años.

Ese era mi manera de pensar, pero la realidad es otra por que llegue a un centro gerontológico gracias a la ayuda de mis vecinos que me trajeron porque me encontraba en condiciones deplorables a más de ello me encontraba solo y abandonado, la vejez me llevo con un viento frio porque primero fue el cansancio que siempre tenía, después desapareció poco a poco mi fuerza lo cual debilito mis piernas, mis brazos y mis manos y ahí entendí que la juventud me había abandonado por completo ya no era ese jovencito que todo lo podía hacer con facilidad y tenía abundante energía sino todo lo contrario. En diciembre de 2024 un día que no logro recordar sucedió algo inesperado de la noche a la mañana todo cambio cuando un accidente cerebrovascular me arrebató toda mi

independencia y desde entonces deje de valerme por mí mismo y tenía que depender de otras personas para poder movilizarme de un lugar a otro.

La dependencia fue muy dura porque además del dolor que tenía y también de aceptar la pérdida de la autonomía, poco a poco mi cuerpo comenzó a mostrar señales nada favorables aparecieron lesiones en la piel, en áreas muy sensibles y a la vez tan frágiles que exigía cuidados constantes, curaciones y también cambios de posiciones, todo esto me hace caer en cuenta de lo vulnerable y dependiente que me he vuelto y cada día que pasa me siento más cansado, como ya no podía caminar la inmovilidad me obligó a usar una silla de ruedas lo que antes para mí era caminar y recorrer los campos y senderos muy feliz se transformó en algo sombrío en desplazamientos lentos, empujado por manos ajenas por el pasillo con el transcurrir el tiempo la silla se volvió mi compañera la que me acompañaba a todo lado que iba y mi fuerza para seguir adelante, me dio algo de movilidad pero también me hizo mirar la evidencia de lo palpable que había perdido.

Es difícil para mí poder recordar todos esos momentos difíciles que pase y los que estoy atravesando debido a esta enfermedad que cada día hace que mi vida se vuelva más difícil por causa de esto mi vida dio un giro de trescientos sesenta grados

A pesar de todo lo que estaba viviendo siempre hay un rayo de luz al final del túnel en el centro encontré manos que me cuidan voces que me recuerdan que aún no estoy completamente solo, aprendí que aceptar la ayuda de otros para moverme, alimentarme o simplemente cambiar de posición en la cama, no puedo negar que la dependencia me duele más

que las heridas en mi piel ya que me recuerdan que no soy dueño absoluto de mi vida, sin embargo también hay momentos en los que descubro que la solidaridad aún existe y esa está reflejada en la sonrisa de un cuidador.

Sin embargo a todos los esfuerzos que hacen los cuidadores que trabajan todos los días por verme un poco mejor yo siento que día que pasa mi cuerpo se está debilitando más y más, estos días me a dado cuenta que he perdido un poco el apetito ya no soy el mismo de antes además las lesiones que están presentes en mí se han complicado más se han vuelto más grandes y más difíciles de atender en vez de curarme las heridas que tengo se han vuelto más profundas y dolorosas, cada vez vienen con más frecuencia las cuidadoras a verme como estoy y a cambiarme de posición para poder estar más cómodo aunque es cansado para mí estar solo acostado o sentado y no poder hacer nada, mi alimentación también ha cambiado mucho y ahora solo puedo comer comida liquida a través de una un tubo extraño que está colocado en mí, siento mucha frustración porque no puedo sentir la comida consumo esto también ha provocado que baje de peso.

En estos días últimos días el médico me ha visitado con más frecuencia de lo habitual y escucho que habla con las personas que trabajan en el centro y les dice que mis heridas se han vuelto más complejas de tratar y que volvería cada tres días ya sea él o otro que esté trabajando para atender mis lesiones, además de eso me puesto a mirar que ya no puedo ver a otros adultos mayores con los cuales compartía anteriormente.

En las últimas noches, mientras el silencio del centro se adueñaba de cada rincón empecé a sentir una calma diferente, como si mi cuerpo

supiera que pronto descansaría de tanto dolor y cansancio mi mente recordaba con ternura cada etapa de mi vida desde aquellos amaneceres en el campo hasta los días de trabajo en el hogar que formé, comprendí que todo lo que viví, incluso las pruebas más duras, me habían dado el valor necesario para aceptar este momento, sentía que el final se acercaba, pero no con miedo sino con una paz que me abrazaba suavemente, una certeza de que mi alma encontraría alivio más allá de este cuerpo que ya no me respondía, cada mirada de los cuidadores, cada gesto de cariño, me hacían sentir que no estaba solo en el último tramo de mi camino.

Cuando finalmente mi corazón dejó de luchar el centro quedó en un profundo silencio que pronto fue interrumpido por la noticia que llegó hasta mis familiares, aquellos que el tiempo y la distancia habían mantenido alejados, al enterarse de mi partida se acercaron con respeto y gratitud, vinieron a verme para acompañarme en el viaje de regreso a mi tierra natal, Caluma ese lugar que siempre vivió en mis recuerdos y en mis sueños ellos decidieron llevarme hasta allá para que mi cuerpo descansara en el mismo suelo que me vio nacer y crecer, este gesto me llenó de una felicidad serena porque aunque ya no estaba presente en este mundo, sentía que de algún modo regresaba al origen de todo, a las montañas al río y a los campos que tanto amé.

Aquí en el centro gerontológico encontré una familia en cada cuidador y compañero cada palabra de aliento y cada momento de compañía fueron un bálsamo para mi corazón cansado, por eso me fui tranquilo con el alma en paz y el consuelo de haber recibido amor hasta el último instante, me llevo la certeza de que la vida es un ciclo que termina para

volver a empezar en algún lugar donde el dolor no existe y donde los recuerdos se transforman en luz dejando una huella en quienes compartieron conmigo este último capítulo de mi existencia.

## GLOSARIO

**Accidente Cerebrovascular:** El accidente cerebrovascular involucra la interrupción focal y repentina del flujo sanguíneo cerebral que produce un déficit neurológico (Alexandro, 2024).

**Adobe:** Ladrillo de barro hecho con una mezcla de tierra arcillosa, arena, agua y paja, que se seca al sol y se usa para construir muros y paredes de viviendas de forma tradicional, económica y sostenible.

**Artritis:** La artritis es una inflamación o degeneración de una o más articulaciones, que causa dolor, rigidez e hinchazón (Araujo, 2023).

**Bradicardia:** Frecuencia cardíaca <60 LPM, MSP la considera signo de alarma si hay mareo, síncope o hipotensión (Anthony F. Rossi, 2025).

**Bronquitis crónica:** Es una irritación o inflamación constante del revestimiento de los bronquios, a menudo debido al tabaquismo (Mayo Clinic, 2023).

**Callos:** Capaz duras y gruesas de piel que aparecen cuando la piel intenta protegerse por la repetitiva presión o fricción que se presenta (MayoClinic, 2024).

**Candil:** Es un recipiente o primitiva lámpara fabricada de diferentes materiales y usado para alumbrar (uroinnova, 2020).

**Demencia:** La demencia es un término que engloba varias enfermedades que afectan a la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas. (World Health Organization, 2025).

**Disartria:** Trastorno de origen neurológico que causa problemas en los músculos del habla, lo que dificulta la articulación de las palabras y la inteligibilidad del habla (Mayo Clinic, 2024)

**Displasia congénita:** Es un problema en la correcta articulación y desarrollo de la cadera (Schwartz, 2025).

**Efímero:** Algo efímero es aquello que posee un breve periodo de duración, ya se trate de una sensación, una forma de vida, un fenómeno de la realidad o cualquier otro referente. Lo efímero es transitorio, fugaz, impermanente (Concepto, 2025).

**ENFISEMA:** Es un tipo de enfermedad obstructiva crónica, afecta a los alvéolos pulmonares (National Library of Medicine, 2024).

**EPOC:** La enfermedad pulmonar obstrucción crónica es una enfermedad pulmonar común que reduce el flujo de aire y causa problemas respiratorios (World Health Organization, 2024).

**Escabiosis:** La sarna, también conocida como escabiosis, es una enfermedad contagiosa de la piel causada por pequeños ácaros que excavan en la piel y crean túneles donde ponen sus huevos (Borja, 2023).

**Gastritis:** La gastritis es una inflamación o irritación del revestimiento del estómago (mucosa gástrica), que puede ser aguda (a corto plazo) o crónica (a largo plazo) (Mora, 2022).

**Gerontológico:** Ciencia que estudia el proceso de envejecimiento en todas sus dimensiones (biológicas, psicológicas, sociales, culturales y ambientales) (García, 2021).

**Glaucoma:** Enfermedad que genera daño a nivel del nervio óptico del ojo, por lo general se desarrolla cuando los fluidos se acumulan en la pared delantera del ojo, esto genera presión y daña el nervio óptico (Turbet, 2025).

**Hipertrofia prostática benigna:** crecimiento desmedido, adenomatoso, no dañino en la glándula prostática periuretral (Lerner, 2025).

**Hipotiroidismo:** Trastorno endocrino por baja producción de hormonas tiroideas, requiere diagnóstico y tratamiento con levotiroxina (Lostao, 2023).

**Inhóspito:** Que es poco agradable o grato para permanecer en él (Dictionary.com, 2025).

**Intermitente:** Adjetivo que describe que algo se interrumpe o cesa y prosigue o se repite (RAE, 2024).

**Linfadenitis inguinal:** Inflamación de ganglios en la ingle generalmente por infecciones, MSP indica evaluación clínica y tratamiento según la causa (Elizabeth Partridge, 2024).

**Lunas propicias:** Las fases lunares están relacionados con los cambios de humor y comportamiento, de ahí que la palabra lunático (alguien que padece locura por intervalos de tiempo) (Urquieta, 2021).

**Marginación:** La marginación es un término que se refiere a la exclusión social y económica de individuos o grupos dentro de una sociedad (Nehuen, 2023).

**Motricidad:** es la capacidad de controlar los movimientos del cuerpo, en ella, intervienen todos los sistemas del cuerpo humano y va más allá de la realización de movimientos y gestos que incluye la espontaneidad y la creatividad (Montagud, 2020).

**Parkinson:** Es un desorden neurodegenerativo que es continuo y va en aumento el cual impacta mayormente al sistema central, sobre todo las áreas del cerebro responsables de la regulación del movimiento (OROZ, 2021).

**Prostatitis crónica:** enfermedad de la glándula prostática que se relaciona con hinchazón e irritación es decir inflamación, además de dolor o dificultades para orinar (Mayo Clinic, 2025).

**Prostatitis:** Inflamación que se produce en la próstata (Barranquero Gómez et al., 2025).

**Resiliencia:**

Capacidad de superar las adversidades o dificultades con rapidez y facilidad (Fundación BBVA, 2025).

**Umbral:** Separa el espacio habitable del área de la propiedad fuera de la casa (RODRÍGUEZ, 2020).

**Vilo:** Sin el apoyo físico necesario o sin estabilidad (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2025).

## BIBLIOGRAFÍA

Alexandro, V. (2024). *Generalidades sobre los accidentes cerebrovasculares. Manual MSD Versión Para Profesionales*. Obtenido de manual MSD: <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-neurologicos/accidente-cerebrovascular/generalidades-sobre-los-accidentes-cerebrovasculares>

Araujo, H. (29 de 8 de 2023). *MayoClinic*. Obtenido de MayoClinic: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/arthritis/symptoms-causes/syc-20350772#:~:text=La%20arthritis%20es%20la%20hinchaz%C3%B3n,suelen%20empeorar%20con%20la%20edad.>

Barranquero Gómez, M., Carti, G. D., Gómez de Segura, R., Salgado, S., & Moliner, V. (2025, 14 enero). *¿Qué es la prostatitis? Tipos, causas, síntomas y tratamiento*. Reproducción Asistida ORG. <https://www.reproduccionasistida.org/la-prostatitis-sintomas-tratamientos/>

Borja, A. (6 de 2 de 2023). *MayoClinic*. Obtenido de MayoClinic: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/scabies/symptoms-causes/syc-20377378>

Bronquitis - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2023). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/bronchitis/symptoms-causes/syc-20355566>

Concepto. (2025). Obtenido de <https://concepto.de/efimero/>

Dictionary.com. (24 de Agosto de 2025). *Inhospito*. Obtenido de Dictionary.com:

<https://www.dictionary.com/browse/inhospitable>

Fundación BBVA. (2025). *Fundación BBVA*. Obtenido de <http://fbbva.es/diccionario/resiliencia/>

García, V. G. (2021). *Introduccion a la gerontologia, definiciones y conceptos basicos*. Obtenido de *Introduccion a la gerontologia, definiciones y conceptos basicos*: [https://drarturogeriatria.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/07/conceptos\\_basicos\\_gerontologia\\_geriatria.pdf](https://drarturogeriatria.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/07/conceptos_basicos_gerontologia_geriatria.pdf)

Lerner, L. (11 de Febrero de 2025). *Hiperplasia prostática benigna*. Obtenido de *Manual MSD Versión Para Profesionales*: <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-urogenitales/enfermedad-prost%C3%A1tica-benigna/hiperplasia-prost%C3%A1tica-benigna>

Mayo Clinic. (10 de Mayo de 2025). *Prostatitis - Síntomas y causas*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/prostatitis/symptoms-causes/syc-20355766#:~:text=La%20prostatitis%20es%20una%20afecci%C3%B3n,zona%20p%C3%A9lvica%20o%20los%20genitales>

- MayoClinic. (2024). *Callos y callosidades*. Obtenido de MayoClinic:  
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/corns-and-calluses/symptoms-causes/syc-20355946>
- Montagud, N. (29 de Octubre de 2020). *Definición de Motricidad*. Obtenido de Psicología y Mente:  
<https://psicologiymente.com/salud/tipos-de-motricidad>
- Mora, P. (9 de 6 de 2022). *MayoClinic*. Obtenido de MayoClinic:  
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/gastritis/symptoms-causes/syc-20355807>
- National Library of Medicine. (2024). Enfisema. Síntomas de Enfisema | Tratamientos | MedlinePlus En español.  
<https://medlineplus.gov/spanish/emphysema.html>
- Nehuen, T. (07 de 11 de 2023). *Marginacion* . Obtenido de  
<https://definicion.de/marginacion/>
- Neruda, P. (s.f.). *Goodreads*. Obtenido de  
<https://www.goodreads.com/quotes/409520-las-l-grimas-que-no-se-lloran-esperan-en-peque-os-lagos>
- OROZ, M. C. (2021). *Clinica Universidad de Navarra*. Obtenido de  
<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/enfermedad-parkinson>
- RAE. (2024). *Intermitente*. Obtenido de RAE:  
<https://dle.rae.es/intermitente>

RODRÍGUEZ, S. D. (2020). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: Dialnet-ElUmbralCotidianoElPapelDeLasPuertasEnLaConstrucci-7638202.pdf

Schwartz, C. (2025). *Displasia del desarrollo de la cadera*. MedlinePlus.  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000971.htm>

Turbet, D. (16 de Enero de 2025). *¿Qué es el glaucoma? Causas, síntomas, diagnóstico, tratamiento*. Obtenido de American Academy of Ophthalmology: <https://www.aaopt.org/salud-ocular/enfermedades/que-es-la-glaucoma>

Urquieta, M. (07 de 02 de 2021). *Fases lunares: qué significan y cómo afectan tu comportamiento*. Obtenido de <https://www.vogue.mx/estilo-de-vida/articulo/fases-lunares-significado-como-afectan-el-estado-de-animo>

World Health Organization. (31 de marzo de 2025). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2024, 6 noviembre). Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))





**Cien inviernos y una vida**, se publicó en el mes de diciembre de 2025.

**ISBN: 978-9907-0-0426-7**

**Grupo Editorial BLR  
Ecuador  
Cel: +593 98 320 4362  
[https://grupobl.com/  
publicaciones@grupobl.com](https://grupobl.com/publicaciones@grupobl.com)**

## BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES

---

### **Silvana Ximena López Paredes:**

Licenciada en enfermería, magister en gerencia en salud para el desarrollo local, doctora en ciencias de la salud, experiencia en hospitales locales de la ciudad de Guaranda, ha ejercido como decana y docente investigadora en enfermería y cuidados paliativos, autora de varias publicaciones relacionadas a salud.

### **María Humbelina Olalla García:**

Docente Universidad Estatal de Bolívar, Licenciatura Ciencias de la Enfermería, Magister Gerencia en Salud para el Desarrollo Local, Doctorado en Enfermería. Enfermera Hospital Provincial Alfredo Noboa Montenegro, Responsable Provincial Programa Promoción y Prevención de la Ceguera Dirección Provincial de Salud de Bolívar. Docente de diversas asignaturas tanto del perfil profesional y básico. Experiencia en investigaciones cualitativa fenomenológica realizando publicaciones de impacto regional y mundial.

### **Victor Hugo Nuñez Jiménez:**

Doctor en Psicología y docente de la Universidad Estatal de Bolívar, con formación en psicoterapia y neurociencia educativa. Ha ejercido como decano y profesor universitario titular, investigador en inclusión y discapacidad, y autor de publicaciones científicas en psicología, educación y salud.

.

# CIEN INVIERNOS Y UNA VIDA

---

**Estimado lector**, este libro es una recopilación de relatos conmovedores que funcionan como un puente entre generaciones, invitando al lector a detenerse y escuchar los testimonios de adultos mayores. Hombres y mujeres abren sus corazones para compartir vivencias de amores, pérdidas y alegrías, revelando la resiliencia humana.

La autora, desde su rol de médica e hija, subraya que el texto es un recordatorio de lo esencial en el cuidado humano: la ciencia debe complementarse con la empatía y el respeto por la dignidad, ya que el mayor acto de valentía es sentarse a escuchar.

El libro no es solo un homenaje, sino un acto de gratitud que busca evitar que estas historias se pierdan en el olvido. Su propósito es que las nuevas generaciones conozcan y valoren la sabiduría de quienes les precedieron, ayudando a repensar el envejecimiento no como un declive, sino como una etapa plena de significado y afecto. La obra es una invitación a aprender de su pasado para comprender nuestro propio futuro.

Agradecemos a todos los lectores que se acercan a esta obra con ánimo de aprender, aplicar y transformar.



**UEB**  
UNIVERSIDAD  
ESTATAL DE BOLIVAR

Grupo Editorial BLR  
Ecuador  
Cel: +593 98 320 4362  
[https://grupobl.com/  
publicaciones@grupobl.com](https://grupobl.com/publicaciones@grupobl.com)

ISBN: 978-9907-0-0426-7



9 789907 004267