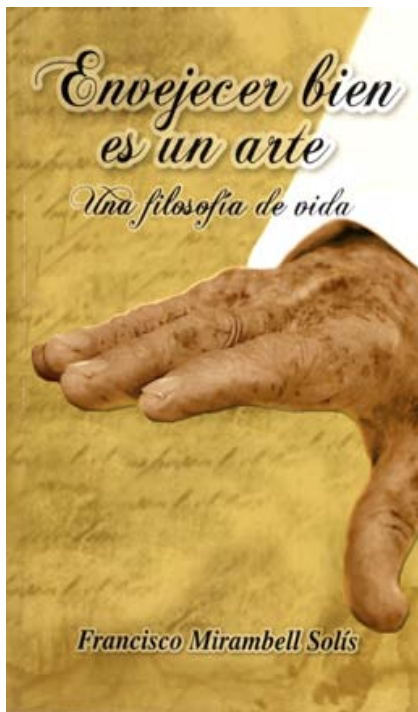




Acerca de **Envejecer bien es un arte**

Dra. Alicia Miranda Hevia

El radiólogo Francisco Mirambell Solís ejerce una profesión que se coloca estratégicamente para observar uno de los aspectos frágiles del cuerpo humano.

En efecto: ¿quién mejor que un radiólogo puede percibir cómo se fracturan las notables estructuras óseas que nos acompañan desde que nacimos hasta que morimos?

Flexibles y tiernas al nacer, robustas y llenas de vigor en la plenitud de la vida, luego comienzan a entrar en una irremisible decadencia.

Junto con la llegada de las canas y los achaques acusan el inexorable paso de los años, pues como el sauce que llora tendido hacia la tierra, los huesos ancianos se inclinan como si buscaran en el suelo el sitio preciso donde finalmente van a descansar.

El médico está además muy familiarizado con esa frontera móvil que separa la vida de la muerte. La observa y hace acopio de las observaciones que va acumulando a lo largo de su carrera. Desde el baluarte de la ciencia considera al fenómeno de la muerte como algo natural que se integra dentro del inagotable ciclo de la vida. ¡La ha visto de cerca tantas veces!

Es acertada entonces la decisión del Dr. Mirambell de reunir sus observaciones, impregnadas de la sabiduría de un ejercicio profesional de muchos años, en el volumen que publica ahora, **Envejecer bien es un arte. Una filosofía de la vida**. Prologado por Beila Zider, este volumen reúne una introducción, nueve capítulos, un epílogo y una bibliografía.

Como bien advierte el autor, no es un manual de gerontología, sino una serie de máximas y consejos acerca de un proceso que casi todos seguiremos, salvo aquellos que por tantas causas, un accidente, una enfermedad, un crimen o la furia de la naturaleza, pierden la vida en plena juventud, o peor aún, en la niñez. Después de proponer sus observaciones, el autor hace una pequeña enumeración de las más importantes y luego un recordatorio en cada capítulo.

Citamos uno de sus consejos finales:

La muerte por más que la resistamos se va a imponer, por tal razón sería mejor convertirla en amiga y saber aceptarla como un elemento más del ciclo de la vida.

El ser humano es el primate superior dotado de razón y de memoria. Es capaz de filosofar y de hacer su propia historia. Por esta cualidad superior sufre más que cualquier otro ser vivo, pues se da cuenta de que es mortal y de que su fin es inexorable. La obra del Dr. Mirambell lo recuerda pero lo acompaña de consejos útiles para todos.

San José, diciembre de 2012.

Mirambell Solís, Francisco. **Envejecer bien es un arte. Una filosofía de la vida.** 3ª reimpresión. San José: Editorial Mirambell, S. A., 2012. 78 pp.