

# e-Thoughts — Andando, creciendo y asombrando... a toda edad

Boletín mensual de septiembre de 2015



Nuestra sección 'e-Thoughts' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

¿Qué es lo que nos mantiene jóvenes? Los expertos aseguran que todo influye, desde los genes (¡escojan a sus padres con sabiduría!) hasta una alimentación saludable, las relaciones amorosas y una mentalidad que diga «yo puedo». Hoy en día, las personas viven más años y se mantienen más activas e involucradas en la vida.

Observemos a estas personas inspiradoras que no permitieron que la edad (ni nada) los detuviera:

- En 2011, Rose y Forrest Lunsway se casaron a la edad de 90 y 100 años. Se conocieron en un centro de baile para jubilados. Recorrieron la costa de California, hicieron kayak en Alaska y bailaron varias noches, todas las semanas, durante su noviazgo.<sup>1</sup> Luego de 30 años de estar juntos, finalmente ¡decidieron casarse!
- A los 78 años, Dale Davis completó un juego de boliche perfecto, con un puntaje de 300. Además de ser jubilado, estaba legalmente ciego en ese momento.<sup>2</sup>
- A los 86, Katherine Pelton nadó 200 metros con estilo mariposa en 3 minutos, 1.14 segundos, y batió el récord mundial de hombres actual para ese grupo etario por 20 segundos.<sup>3</sup>
- En 1991, a los 92 años, Paul Spangler completó su decimocuarta maratón.<sup>3</sup>

- Teiichi Igarashi escaló el Monte Fuji a los 100 años. Son 12.385 pies— ¡más de 2 millas de altura!<sup>4</sup>
- En 2014, Frank Schearer fue el esquiador acuático activo más anciano en el mundo, con 101 años.<sup>5</sup>
- El Dr. Otto Thaning se convirtió en la persona más anciana en nadar las 21 millas de ancho del Canal de la Mancha en 2014, a la edad de 73 años (y le sacó el título a una persona de 71 años). Thaning dijo que lo hizo para demostrar lo que las personas mayores pueden hacer si cuidan de sí mismas.<sup>5</sup>
- “La Abuela Moses” (Anna Moses), una granjera que nunca había asistido a la escuela más que unos pocos grados de la primaria, comenzó su carrera de pintura a los 72 años. Continuó pintando, hizo grandes exhibiciones, escribió libros y disfrutó de la fama, hasta que murió a los 101 años.<sup>6</sup>

Entonces... ¿seguir andando y creciendo? ¡Yo me anoto!

<sup>1</sup>[www.today.com](http://www.today.com)

<sup>2</sup>[www.silvercross.com](http://www.silvercross.com)

<sup>3</sup>[www.businessinsider.com](http://www.businessinsider.com)

<sup>4</sup>[www.google.com](http://www.google.com)

<sup>5</sup>[www.adlercentenarians.org](http://www.adlercentenarians.org)

<sup>6</sup>[www.gseart.com](http://www.gseart.com)