

Más información  
en [www.saraiva.es](http://www.saraiva.es)

## Cumplir años con salud. **Mantener la mente y el cuerpo activo es clave**

Para envejecer y seguir estando en plena forma mental y corporal es fundamental tener ilusiones, buenas relaciones sociales y ser emocionalmente positivo.

«Ser una persona activa y con ilusión es clave para vivir y envejecer de forma saludable»

El testimonio de Amparo Gómez es una lección de vida. Así lo considera Lucía Saborido, directora de Saraiva. «Se trata de una persona de 90 años que, aunque no ha tenido una vida fácil, nunca perdió la ilusión por vivir. Eso nos hace reflexionar a aquellas que somos madres y, además, nos toca trabajar dentro y fuera de casa sobre muchos aspectos: sobre esa capacidad para salir adelante y tener claro el objetivo por el que estamos en el día a día», explica. «Amparo tenía claro que su sueño era que sus hijos crecieran sin notar la falta de su padre -subraya Saborido-. La pérdida de su esposo fue uno de los mayores golpes de su vida, pero a veces sí tenemos la capacidad de convertir esos reveses en nuestro reto personal, quizás podamos llegar a vivir como lo ha hecho Amparo».

Sin perder nunca la ilusión, Amparo ha entrado en la novena década de su vida por la puerta grande. «No hay nada más bonito que cumplir 90 años con salud, lo que también tiene que ver con el hecho de ser una persona tan activa, con tanta energía y tanto afán por aprender, por relacionarse, por viajar... Todas estas cuestiones son claves no solo para envejecer de manera saludable, sino también para vivir de manera saludable. Me quedo -concluye Saborido- con esa manera de vivir sin obsesionarse con que un día nos iremos, con esa energía y con ese sueño de tener algo que dejara a las personas a las que uno quiere».

# VIDA SENIOR

**Lucía Saborido**

«Me quedo con esa manera de vivir de Amparo sin obsesionarse con que un día nos iremos, con esa energía y con ese sueño de tener algo que dejar a las personas a las que uno quiere»



Amparo Gómez Pérez cumplió el pasado martes 90 años. SARAIVA

## A los 90 en plena forma

► Amparo Gómez acaba de alcanzar la novena década de su vida con la misma ilusión y energía de su juventud

**MARTA BALO**

PONTEVEDRA. El martes, 14 de febrero, fue un día muy especial para Amparo Gómez Pérez. Y no precisamente porque fuera San Valentín, sino porque cumplía 90 años y, lo más importante, lo hacía con la misma ilusión y energía con la que ha vivido cada uno de sus días. Y es que si de algo puede presumir es de sus ganas de vivir. Ni siquiera en los peores momentos le fallaron las fuerzas. «Me quedé viuda a los 35 años con un niño de diez años y una niña de seis», cuenta Amparo, natural de Monterroso pero afincada en Vigo desde su juventud.

A su localidad natal regresó

para cuidar de sus progenitores durante dos años. Aunque sus hijos se quedaron en la ciudad olívica, con ella se llevó la ilusión que le guió siempre: «Como yo llevé una vida de campo, trabajando mucho desde pequeña, el único sueño que he tenido es que mis hijos tuvieran una vida mejor que la mía y que no notaran la falta de su padre».

Para conseguirlo, trabajó mucho. «Cosía, bordaba, calcetaba, ganchillaba... Lo que hiciera falta. Así los saqué adelante», asegura Amparo que, hoy en día, sigue activa y en plena forma. Tanto es así que, además de cocinar y mantener al día su huerta

(planta cebollas, patatas, zanahorias...), también acude a clases de gimnasia y de memoria. «Quieta nunca estoy. Si no tengo algo que hacer no estoy tranquila. No se puede pensar que vamos a morir. Yo trabajo igual», afirma desde su hogar, en Vigo, que comparte con su hija y su yerno.

Además de trabajar, en estos 90 años Amparo también ha tenido tiempo para viajar (en 1973 vivió durante un año en Argentina, donde residían tres de sus hermanos) y, sobre todo, de ver crecer a su familia. «Tengo dos nietos y dos bisnietos que son una maravilla», comenta con orgullo. Ellos serán los destinatarios de su sabiduría y de algún que otro tesoro, como su máquina de coser. «Siempre me gustó dejar algo para los que vengan detrás», concluye.