

CÓMO
ENVEJECER
Sin
AVEJENTARSE

LOS PASOS QUE PUEDE TOMAR
HOY PARA MANTENERSE JOVEN
POR EL RESTO DE SU VIDA

JOYCE MEYER



New York • Nashville

Copyright edición en español © 2021 por Hachette Book Group, Inc.
Publicado en inglés por FaithWords con el título *How to Age Without Getting Old*, copyright © 2021 por Joyce Meyer.
Copyright de portada © 2021 por Hachette Book Group, Inc.
Todos los derechos reservados.

Hachette Book Group respalda el derecho de libre expresión y el valor de los derechos de autor. El propósito de los derechos de autor es alentar a los escritores y artistas a producir las obras creativas que enriquecen nuestra cultura.

El escanear, descargar y distribuir este libro sin permiso de la editorial es un robo de la propiedad intelectual del autor. Si desea obtener permiso para utilizar material del libro (que no sea con fines de revisión), comuníquese con permissions@hbgusa.com. Gracias por su apoyo a los derechos de autor.

FaithWords
Hachette Book Group
1290 Avenue of the Americas, New York, NY 10104
faithwords.com
twitter.com/faithwords

FaithWords es una división de Hachette Book Group, Inc. El nombre y logotipo de FaithWords es una marca registrada de Hachette Book Group, Inc.

La editorial no es responsable de los sitios web (o su contenido) que no son propiedad de la editorial.

El Hachette Speakers Bureau proporciona una amplia gama de autores para dar charlas. Si desea obtener más información, visite www.hachettespeakersbureau.com o llame al (866) 376-6591.

A menos que se indique lo contrario, el texto bíblico ha sido tomado de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® © 1999, 2015 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Las escrituras marcadas como "NTV" son tomadas de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las escrituras marcadas como "LBLA" son tomadas de LA BIBLIA DE LAS AMERICAS © Copyright 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usada con permiso.

Traducción, edición y corrección en español por LM Editorial Services | lmeditorial.com | lydia@lmeditorial.com con la colaboración de Yvette Fernández-Cortez como traductora del texto.

ISBN: 978-1-5460-1603-8 (tapa blanda) / E-ISBN: 978-1-5460-0011-2 (libro electrónico)

Primera edición en español: marzo 2021

Impreso en los Estados Unidos de América

LSC-C

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	vii
Capítulo 1: Aprenda de la experiencia, parte 1.....	1
Capítulo 2: Aprenda de la experiencia, parte 2.....	13
Capítulo 3: Cómo envejecer sin avejentarse	22
Capítulo 4: Cómo retrasar el proceso de envejecimiento.....	37
Capítulo 5: Encuentre su nueva normalidad	57
Capítulo 6: ¿Puede hacer siempre lo que siempre ha hecho?.....	69
Capítulo 7: Un entendimiento sano del estrés.....	78
Capítulo 8: Manténgase espiritualmente fuerte.....	88
Capítulo 9: Envejezca con gracia	101
Capítulo 10: Discierna la voluntad de Dios.....	110
Capítulo 11: Aprenda a cómo descansar.....	120
Capítulo 12: El temor a lo desconocido.....	133
Capítulo 13: Escuche su cuerpo	144
Capítulo 14: Nunca es tarde para hacer algo grandioso	154
<i>Comentarios finales</i>	167

INTRODUCCIÓN

¿Puede recordar cuando era muy joven y haber visto a alguien que tenía unos cincuenta o sesenta años, y decir: “¡Ya está *vieja!*”? Cuando somos adolescentes o estamos en los veintitantos años, no podemos imaginarnos tener setenta y cinco. Sin embargo, con el tiempo, probablemente llegaremos allí. Los años pasan para todos. Algunos navegan con elegancia los cambios asociados con el envejecimiento, pero muchos no. Tener miedo, sentirse intimidado o negarse a admitir que el proceso de envejecimiento está sucediendo, no lo elimina. Preocuparse por ello o ignorarlo definitivamente no lo facilita, sino que, de hecho, lo dificulta aún más.

Creo firmemente que todos deberíamos disfrutar los años que Dios nos da. Para lograrlo, necesitamos prepararnos para los últimos años de nuestra vida. Mientras más pronto empecemos esta preparación, más fácil será y tendremos mejores resultados.

Creo firmemente que todos deberíamos disfrutar los años que Dios nos da.

Durante nuestros años de adultez, e incluso hasta la mediana edad, estamos llenos de sueños y planes para el futuro. Generalmente, no pensamos en envejecer. De alguna manera, creemos erróneamente que siempre estaremos jóvenes. Mi hijo menor acaba de cumplir los cuarenta, y ninguno

de nosotros puede creer que ¡el bebé de la familia tiene cuarenta años! Sin embargo, así es; y es posible que descubra que tener esta edad requiere algunos cambios y ajustes menores.

Es comprensible que no queramos pensar en envejecer, pero los problemas surgen cuando la gente no está dispuesta a hacer los cambios que requiere cada etapa de la vida e insiste en no administrar sabiamente su salud y su tiempo. Estar “ocupado” es la enfermedad del siglo XXI, y provoca estrés. Si se ignora por mucho tiempo, tendrá efectos negativos a largo plazo, o incluso permanentes, sobre la manera en que nos sentimos y lo que podemos hacer a medida que envejecemos.

Podemos aprender de las experiencias de quienes han estado ahí antes de nosotros, y tengo la esperanza de que este libro le provea algunas lecciones de mi propia experiencia. En estas páginas, mi objetivo es compartir abiertamente las vivencias y el conocimiento que he obtenido a lo largo de los años acerca de envejecer. Mi esperanza es que le ayude a evitar algunos de los errores que yo cometí y que le sirvan para que usted pueda envejecer bien. No hay nada que podamos hacer respecto a añadir un año a nuestra edad cada doce

Me gustaría que en este momento dijera en voz alta: “No temeré ni me sentiré intimidado por los años venideros”.

meses, pero hay *mucho* que sí podemos hacer para evitar que nos “avejentemos”.

Me gustaría que en este momento dijera en voz alta: “Algún día voy a tener setenta y cinco años, y luego, ochenta, y

tal vez, noventa, dependerá de cuántos años Dios me dé. No temeré ni me sentiré intimidado por los años venideros”.

No importa qué tan joven sea usted ahora, yo creo que es importante pensar en sus últimos años. Permítame animarlo a esperarlos ansiosamente y a creer que, a pesar de que la vida será diferente cuando sea viejo, aún puede ser muy, pero muy buena.

A medida que lea, podría notar que no llené este libro con páginas de estadísticas sobre el envejecimiento. Usted puede tener fácilmente acceso a ellas si busca en la Internet, y si le interesan. He descubierto que algunas son muy negativas. No quiero tener la expectativa de que mi cuerpo o mi mente deje de funcionar a cierta edad solo porque es lo que predicen los expertos. Yo quiero ver lo que Dios hará conmigo. Creo que Él tiene un plan individual para cada uno de nosotros y para el curso de nuestra vida. Si seguimos la guía de Dios, terminaremos en el lugar y el momento correctos.

No quiero tener la expectativa de que mi cuerpo o mi mente deje de funcionar a cierta edad solo porque es lo que predicen los expertos. Yo quiero ver lo que Dios hará conmigo.

Antes de que siga leyendo, quiero desafiarlo a que se haga una pregunta importante: ¿Usted simplemente se dejaría “envejecer” o haría que su edad vaya aumentando con dignidad, propósito y sabiduría, permitiendo que Dios lo use en cada etapa de su vida? Si así lo hace, yo creo que sus últimos años pueden ser absolutamente maravillosos.

**“CLAVES PARA TENER GOZO
A CUALQUIER EDAD:
VIVA CON SENCILLEZ.
DÉ GENEROSAMENTE.
RECIBA CON DIGNIDAD.
SEA AGRADECIDO”.**

—
P.C.F.

CAPÍTULO 1

APRENDA DE LA EXPERIENCIA, PARTE 1

La experiencia tiene una belleza y una sabiduría que no pueden fingirse.

Amy Grant

Si yo le pidiera que me compartiera las experiencias de su vida, ¿cómo se desarrollaría la conversación? ¿Me contaría historias de una niñez feliz, relataría sus sueños y desilusiones, o me mostraría fotografías de su familia? ¿Evocaría los desafíos que ha superado y las lecciones que ha aprendido? ¿Lo escucharía hablar de su vida con gratitud por todo lo que Dios ha hecho por usted? ¿Percibiría yo un temor o ansiedad por los días que han de venir, o escucharía paz, fe y positivismo en su actitud hacia el futuro? Las experiencias en la vida de cada uno son distintas, y Dios puede usarlas todas. En este capítulo y en el siguiente, me gustaría compartir algunas de las vivencias que me llevaron a escribir este libro.

EL INICIO DE UN LARGO RECORRIDO

Mi padre me abusó sexualmente, con regularidad, a lo largo de mi infancia y adolescencia. Estoy segura de que el estrés de esa experiencia me robó gran parte de mi energía antes de que tuviera la oportunidad de utilizarla apropiadamente. Durante años, pensé que el hecho de que yo fuera fuerte y determinada me había llevado a superar esos años terribles de abuso; sin embargo, ahora me doy cuenta de que fue Dios quien me dio la fortaleza para seguir adelante.

Recuerdo no haberme sentido bien en varios momentos de mi vida, después de llegar a los dieciocho años más o menos. Me fui de mi casa tan pronto tuve la edad legal para hacerlo y me casé a los dieciocho años; qué interesante, ese fue el mismo año en que empecé a enfrentar problemas con mi salud. No hay forma de describir mi primer matrimonio excepto diciendo que fue malo y extremadamente estresante. Mi esposo me abandonó dos veces. Además, tuve que lidiar con sus amoríos, su desempleo y su costumbre de robar.

Pronto me encontré yendo a doctores, preguntando por qué no me sentía bien la mayor parte del tiempo. Ellos trataban de decirme que mis síntomas físicos estaban relacionados con el estrés, pero yo me negaba a aceptar el “estrés” como un diagnóstico verdadero. Cualquier mención de estrés, nervios o una conexión emocional a cómo yo me sentía físicamente era inaceptable para mí, porque mi madre tuvo problemas con la ansiedad toda su vida y finalmente tuvo un colapso nervioso. Yo creía que ser susceptible al estrés significaba que

era débil y que no podía manejar mi vida, y no quería que nadie me viera de ese modo.

Ahora supongo que el estrés excesivo es el culpable de muchos problemas de salud. En lo personal, he sufrido de condiciones de salud relacionadas con el estrés y he conocido a otras personas que también lo han vivido. Explicaré más sobre la conexión entre el estrés y la salud a lo largo de este libro, pero por ahora, permítame decir sencillamente que los síntomas de muchas enfermedades son reales, pero su causa principal, o al menos un contribuyente fuerte a muchas de ellas, es el estrés.

Ahora supongo que el estrés excesivo es el culpable de muchos problemas de salud.

A los veintidós años, después de haberme divorciado, estaba sola en el mundo con mi primer hijo. Sin nadie a quién acudir, vivía en un estado constante de preocupación y temor de bajo nivel. Podía pedirle ayuda a mi padre, pero sabía que significaría sufrir más abuso; así que lo evité durante tanto tiempo como pude. Finalmente, tuve que volver a casa por un periodo corto, durante el cual conocí a Dave y nos casamos. Él era, y siempre ha sido, un hombre paciente y amoroso, pero yo era tan disfuncional y mi alma estaba tan herida a causa de mi pasado que no sabía cómo disfrutar a Dave o cualquier otra cosa en la vida. No me di cuenta de que todo ese estrés que había atravesado le pasó una factura a mi cuerpo. Aunque debido a que todavía era joven y tenía la energía de la que gozan los jóvenes, seguí adelante a pesar de estar lidiando con problemas físicos que aumentaban constantemente.

MÁS Y MÁS OCUPADA

Cuando Dave y yo nos casamos, él adoptó a mi hijo, David, y pronto tuvimos dos bebés más, eran niñas. En cuestión de unos años, teníamos tres hijos, todos menores de seis años, y vivíamos en un apartamento pequeño que tenía tres habitaciones, y apenas teníamos el dinero suficiente para sobrevivir. Cuando decidimos que queríamos comprar nuestra primera casa, tuve que conseguir un empleo para poder hacer la compra. Así que, encima de tratar de hacer todo lo que la vida de una madre y esposa joven requería, añadí el estrés de un trabajo de tiempo completo. Bebía demasiado café, fumaba un paquete de cigarrillos al día, dormía aproximadamente seis horas cada noche y la mayor parte del tiempo estaba enojada por algo. Aunque en ese tiempo no lo sabía, también tenía un defecto de nacimiento en mi cadera derecha. La articulación de mi cadera era ovalada en vez de redonda, así que no encajaba adecuadamente y me provocaba los problemas de espalda que empezaron cuando era adolescente. Afortunadamente, eso se resolvió con un reemplazo de cadera, pero no fue sino hasta el año 2017. Desde mi adolescencia hasta principios de los setenta años, tuve dolor de espalda e iba constantemente donde el quiropráctico para que me hiciera ajustes.

Aunque había creído en Jesús desde que era una niña, carecí de una relación verdadera con Él durante muchos años. Sin embargo, en 1976, cuando tenía treinta y tres años, esto empezó a cambiar. Dios me acercó a Él y me dio un amor y una pasión por el estudio de su Palabra. Como resultado, empecé a darme cuenta de que necesitaba un gran cambio

en mi vida para resolver los problemas con los que lidiaba. A lo largo de un periodo de muchos años, mientras recibía de Él mucha sanidad en mi alma y experimenté mejoras en algunos aspectos de mi vida, todavía no sabía cómo descansar. Apenas podía pronunciar las palabras “no puedo”. Tenía inseguridades profundas y creía que mi valor provenía de lo que yo producía a través del trabajo duro, así que trabajaba la mayor parte del tiempo.

Para cuando cumplí los treinta y seis, Dave y yo tuvimos a nuestro cuarto hijo, y Dios nos llamó al ministerio. Empezar algo nuevo requiere generalmente un montón de trabajo, y el ministerio no es la excepción. Empezamos sin nada, y durante un periodo de cuarenta años, por la gracia de Dios, hemos construido un ministerio internacional con alcance mundial a través de la televisión, otros medios de comunicación, libros, conferencias e invitaciones a predicar.

A medida que mi familia y el ministerio crecían, yo trabajaba constantemente, no solo en lo físico, sino también en lo mental al preocuparme, planificar, pensar, razonar y sopesar las enseñanzas que preparaba. La mayoría de nosotros podemos vivir de esa manera durante un tiempo, sin embargo, tarde o temprano nos va a cobrar y la vida se tornará cada vez más difícil. Recuerdo la primera vez que estuve verdaderamente enferma. No tenía energías para nada, pero a través de comer sanamente y de hacer algunos cambios en mi estilo de vida, me recuperé relativamente rápido. No obstante, no

No podemos seguir haciendo lo mismo una y otra vez esperando tener resultados distintos.

aprendí nada de esa experiencia, así que sencillamente seguí haciendo lo que siempre había hecho, y con el tiempo me volví a enfermar. No podemos seguir haciendo lo mismo una y otra vez esperando tener resultados distintos.

JAQUECAS Y HORMONAS

En mis cuarenta, empecé a tener migrañas asociadas a cambios hormonales, y duraron más o menos diez años. Algunos expertos dicen que la falta de equilibrio en las hormonas provoca estrés; y otros dicen que el estrés causa un desequilibrio hormonal. De cualquier manera, el estrés es algo que debemos reconocer y con lo que debemos lidiar. En mi opinión, el estrés excesivo es causante de un desbalance hormonal, o si no es la causa, por lo menos magnifica el problema.

Para una mujer es muy importante tener buena salud cuando entra a los cambios de la vida. Para la mayoría, esto sucede entre los cuarenta y cinco y cincuenta y cinco años; sin embargo, en algunas mujeres empieza antes, en sus treintas o cuarentas, y para otras, se retrasa hasta los sesentas. Yo me he dado cuenta, de solo ver a mis amigas, que algunas mujeres no tienen ningún problema con el cambio. Ellas dejan sencillamente de tener sus periodos menstruales y continúan con la vida. En cambio, otras tienen muchos problemas. Los síntomas comunes son sofocos, aumento de peso, sudoración nocturna, alteraciones del sueño, cambios de humor, irritabilidad, jaquecas y simplemente no sentirse bien. ¿Por qué

algunas mujeres pasan por el cambio tan fácilmente mientras otras lo sufren tanto? Creo que parte de la razón radica en la condición general de su salud cuando llega el cambio de vida y la cantidad de estrés a la que están sometidas.

¿Por qué algunas mujeres pasan por el cambio tan fácilmente mientras otras lo sufren tanto?

Tuve una época muy difícil con el cambio de vida porque, cuando empezó, se me había terminado la energía y no estaba bien nutrida. Además, estaba bajo mucho estrés debido a mi pasado y al trabajo duro que requirió el inicio del ministerio. Tengo un adenoma suprarrenal o displasia suprarrenal (las glándulas suprarrenales controlan las hormonas en nuestro cuerpo). Esto significa que tengo un tumor no cancerígeno en mi glándula suprarrenal izquierda. Los doctores me han aconsejado que no me lo quite debido al peligro que eso conlleva. He leído que algunos médicos dicen que un adenoma suprarrenal no provoca ningún problema, pero mi doctor cree que sí afecta la liberación hormonal en mi cuerpo y que ha causado algunos de los problemas que he tenido.

Tengo una personalidad fuerte y muchísima determinación, así que, aunque no siempre me sentía bien, yo seguía adelante. Un doctor me dijo que mi mente era más fuerte que mi cuerpo; lo que quiso decir fue que sin importar cuán mal me sintiera o lo cansada que estuviera, yo tenía la capacidad de seguir en acción.

La única manera que conozco para describir lo que sentí durante aquellos años es que no podía relajarme, luchaba

*Mi mente era más fuerte
que mi cuerpo.*

frecuentemente con esas jaquecas terribles y estaba exhausta. Una vez más, el doctor me decía que era estrés, pero yo me negaba a tomar algún medicamento que me ayudara. Después de todo, yo era fuerte en el Señor y creía en su poder sanador, así que seguía esforzándome.

DOS CRISIS DE SALUD EN CINCO AÑOS

En 1980, tuve una histerectomía debido al sangrado y al dolor excesivos. Aproximadamente, en 1985, tuve un examen de mamas de rutina como parte del chequeo médico anual y, para mi absoluta sorpresa, descubrí que tenía un tumor canceroso. Afortunadamente, la masa era pequeña. Sin embargo, era un tumor de rápido crecimiento y dependiente de estrógeno, así que necesité una mastectomía ya que la operación era el tratamiento de elección en ese entonces. Debido a que mis nódulos linfáticos estaban limpios, no tuve que recibir radiación ni quimioterapia, por lo que estaba y todavía estoy extremadamente agradecida. Cada año, cuando escucho que mi mamografía está normal, me siento muy agradecida. Han pasado más de treinta años desde ese problema de salud específico, y le agradezco a Dios por cada uno de ellos.

La histerectomía provocó que entrara anticipadamente al cambio de vida. Debido al cáncer de mama, no podía tomar hormonas para que me aliviaran la incomodidad de la menopausia, y fue una época muy difícil para mí. Durante estos

problemas de salud, nunca me detuve lo suficiente para dejar que mi cuerpo descansara o sanara adecuadamente. Trataba de relajarme cuando no estaba dando conferencias, pero incluso cuando me sentaba en una silla o me recostaba a descansar, continuaba internamente ocupada. Nunca le permitía descansar a mi alma (mi mente, mi voluntad y mis emociones). Siempre estaba pensando, planeando, preocupándome y tratando de tomar decisiones.

Para ese entonces, el ministerio había crecido más e incluso habíamos abierto sedes en varios países, aparte de Estados Unidos, debido a nuestro amplio alcance televisivo. Teníamos

Nunca le permitía descansar a mi alma. Siempre estaba pensando, planeando, preocupándome y tratando de tomar decisiones.

aproximadamente novecientos empleados, quienes necesitaban y esperaban recibir su salario, y yo no veía otra opción excepto continuar pues nuestro ingreso dependía de mis compromisos para predicar. Al menos eso era lo que yo pensaba. Durante esa época, mi calendario estaba tan lleno que raras veces me quedaba en casa por más de un par de días. Había esperado tanto por las oportunidades para enseñar la Palabra de Dios, que consideraba a cada una de ellas como una puerta que Dios me había abierto.

Aunque es cierto que Dios abre puertas de oportunidad para nosotros, también lo es que cada puerta que se abre no es necesariamente por donde Él quiere que nosotros pasemos. Debemos usar sabiduría en cuanto a lo que nos comprometemos a hacer o a lo que optamos por no hacer. En mi libro *In Search of Wisdom* [En busca de la sabiduría], menciono una

forma en que una de mis amigas usa la sabiduría con relación a sus compromisos:

Una vez le pregunté a una amiga, que trabajaba en el ministerio, cómo decidía cuáles invitaciones aceptaba y cuáles rechazaba para ir a predicar. Ella me dijo que antes de responder a una invitación, ella pensaba

Aunque es cierto que Dios abre puertas de oportunidad para nosotros, también lo es que cada puerta que se abre no es necesariamente por donde Él quiere que nosotros pasemos.

cuidadosamente en cada detalle de lo que implicaría aceptar. Pensaba en cosas como cuánto tiempo estaría alejada de su casa, cuánto tiempo y tipo de preparación necesitaría invertir, y qué tan lejos tendría que viajar.

Aunque todas estas son preguntas de logística y no están relacionadas con el ministerio, ella tenía la sabiduría de preguntar. Si no hacemos preguntas sabias, podríamos aceptar hacer algo y luego quejarnos de ello y no querer hacerlo debido a que no consideramos los detalles que eso implicaba. Siempre es mejor orar y pensar en un compromiso antes de dar una respuesta.

En esos días, cuando mi horario estaba tan lleno, deseaba haber sabido lo que mi amiga sabía. Me mantenía extremadamente ocupada, de hecho, demasiado ocupada, porque todavía no aprendía a decir que no. La gente que no puede decir “no” cuando es necesario, termina generalmente con

calendarios muy cargados y experimenta los efectos del estrés. La razón principal por la que muchas personas se comprometen en exceso es porque quieren complacer a los demás, pero nosotros debemos complacer a Dios y no a las personas.

Durante aquellos años no me sentía mal siempre, pero ciertamente más de lo que debía. Me encantaba enseñar la Palabra de Dios, y todavía me gusta. Tenía muchos sueños y visiones para el futuro y tenía mucha pasión por todo lo que hacía. Cuando tenemos pasión por algo, eso nos da la determinación para hacer lo que sea necesario a fin de lograrlo. Mi gozo en poder enseñar la Palabra de Dios y ayudar a la gente era más grande que cualquier incomodidad física, así que ignoraba generalmente cómo me sentía. Quizá usted pueda identificarse de muchas formas con mi historia. Estoy compartiendo abiertamente con usted sobre mi vida tras bambalinas para que, si siente lo mismo que yo, pueda saber que no está solo, que usted también puede encontrar respuestas y llevar una vida fructífera y placentera.

*Debemos complacer a Dios
y no a las personas.*

“Animo a las personas más jóvenes a recordar estas cosas a medida que su edad avanza:

- Hagan que su tiempo con Dios sea una prioridad diaria.
- Cuiden bien su cuerpo y ámense tal como Dios los hizo.
- Aprendan a reírse de sí mismos.
- Oren siempre, entregándole las cosas a Dios y confiando en Él.
- No vayan tan rápido y dediquen un momento para las pequeñas cosas porque los días pasan rápido.
- Hagan que la cena o algún tiempo de comida sea algo especial, donde la familia se reúna y comparta sobre su día.
- Traten de mantenerse al día con la tecnología y úsenla para su beneficio.
- Quizá tengan achaques y dolencias, pero no se obsesionen ni agobien a los demás con eso. ¡Son parte de la edad!”

—
S.C.H.