



Órgano Oficial de la Nao Valparaíso - Patrimonio Cultural e Inmaterial de Valparaíso
Boletín creado en Tapihue el 25 Enero de 2006 por TBC,
emitido bajo la Singladura del Capitán "Salmón"
Desde la Caleta de Valparaíso - V Región - Nr. 400 - Año XXI - 25 Enero 2026
Editor : mariocerpa@gmail.com

EDITORIAL



20° ANIVERSARIO "VAUL"

Al decir "20 Años" es casi imposible no recordar esa icónica frase "20 años no es nada", del famoso tango "Volver". Frase que expresa la melancolía y el paso del tiempo, aferrándonos a un recuerdo. Es una etapa crucial de transición desde el nacimiento hasta la adultez, lo cual se aplica tanto a las personas como a las instituciones.



Cumplir 20 años no es trivial; es un período en que nos autodescubrimos, experimentamos y tomamos decisiones que determinan nuestro futuro. Por ello, es que los 20 años de matrimonio se celebran como las "Bodas de Porcelana", simbolizando una relación valiosa, hermosa, pero que requiere cuidado, elegancia y fortaleza para superar retos.

Eso mismo es lo que nos depara este Aniversario de nuestro Boletín "VIENTO A UN LARGO" (VAUL). Misma expresión náutica que se refiere a un viento lateral que viene desde la aleta de la embarcación (aproximadamente a 120°), ideal para navegar rápido.

Este nuevo Aniversario, conforme a los años y la trascendencia de los lemas, nos impone nuevas responsabilidades y oportunidades. Además, nos genera nuevas obligaciones y desafíos.



Hoy, no solo corresponde celebrar el pasado que lleva el peso de la historia, sino que también con claras directrices proyectarnos hacia el futuro. Por esto, como el actual Capitán de la Nao Valparaíso, los invito a hacernos cada vez más responsables, enfrentar crecientes desafíos tanto en cantidad como en dimensión y abrir nuevas oportunidades. Debemos reafirmar la misión de este Boletín, comprometiéndonos todos para seguir adelante con visión y propósito.

En esencia, es momento de hacer un llamado a la acción y a la reflexión, donde este 20° Aniversario, no es solo un fin de ciclo, sino un punto de partida para asumir con mayor madurez los retos y las promesas de un nuevo periodo.

Asimismo, es una oportuna instancia para agradecer especialmente al Hermano TBC que voluntaria y desinteresadamente ha sido el Editor por tantos años. Sin duda ha sido una tarea ardua que requiere no solo tiempo, sino también gran disciplina y compromiso con la Nao y la Cofradía. Es preciso destacar su constancia, valorar su legado y resaltar su espíritu de servicio. Su dedicación ininterrumpida ha sido el pilar que ha sostenido esta publicación durante todos estos años; igualmente, la huella que deja en cada edición es un testimonio de su amor por este servicio y de su excelencia profesional.

¡ORRRZZZA!



Marcelo "SALMÓN" Campos Larrain
Capitán Nao Valparaíso
Singladura 2024 – 2026

Valparaíso, 25 de enero de 2026.-

Concurso Logotipo "Viento a un largo"

Producto de este 20° aniversario del boletín, se llamó a Concurso para Hermanos de la Nao para confeccionar un logo según ciertas bases. Tres Hermanos participaron y presentaron sus trabajos recibiendo como premio una revista de lujo dibujada por nuestro Hermano en el ME Themo Lobos. El resultado de cada participante fue determinado por todos los Hermanos presentes en el Zafarrancho de ese día en El Caleuche...

Primer lugar,
Hermano "Nautilus".



Segundo lugar,
Hermano "Caron-T".



Tercer lugar,
Hermano "Catador".



ZAFARRANCHO BIENVENIDA 2026 Y DE TRIBUTO A LA HUMILDAD QUE PROFESA LA HERMANDAD DE LA COSTA

EL CALEUCHE, SÁBADO 17 DE ENERO DE 2026

Excelente este gran Zafarrancho que reunió a casi 30 tripulantes de la nao Valparaíso, uno de la Nao Quintero, nada más y nada menos que el Hermano Sea Horse, tan querido en todas las caletas, eso si tomamos todas las debidas precauciones, ya lo verán;



También nos visitaron tres polizones, quienes usaron la hermosa pañoleta de color blanco. Nuestro temerario Capitán Salmón dá la bienvenida correspondiente con el debido Introito. Un hermoso día, comodidades varias en el recinto de El Caleuche en Valparaíso, no estamos junto al mar, estamos sobre el mar, frase conocida, pero es así, barcos a la vista, gaviotas, uno que otro ovni, y mucha alegría, así es nuestra nao, puro corazón en cada uno de sus tripulantes.

De inmediato llama al Puente a los padrinos para que presenten a los polizones quienes fueron llamados a prestar el Juramento correspondiente, los integramos de inmediato para comenzar nuestro zafarrancho.... Tres polizones, posibles Hermanos, ellos son, en el mismo orden que los vemos:

Marcelo Gimeno, su padrino es el Hno Genghis Kahn. Diego Román, escualo del Hno Catador. e Ivano Petritoli, su padrino es el Hno. Maniobra...



"CONFORME A LOS PODERES DE QUE HE SIDO INVESTIDO, PROCEDERÉ A TOMARLES SU PROMESA PARA QUE PUEDAN SER LLAMADOS Y RECONOCIDOS COMO POLIZÓN. PARA ESTO, A CADA ORDEN DEBERÁN RESPONDER FUERTE Y

CLARO "SI PROMETO, CAPITÁN".

PRIMERO: PROMETÉIS SER OBEDIENTES A LAS ÓRDENES DEL CAPITÁN, SINO SERÉIS CASTIGADOS DEBIENDO PAGAR SUS CONSUMOS CON TRABAJOS EN CUBIERTA Y SALA DE MÁQUINAS.

SI PROMETO, CAPITÁN

SEGUNDO: PROMETÉIS SER FRATERNOS Y SEGUIR EL JUEGO CON LA TRIPULACIÓN MANTENIENDO EL CLIMA DE AMISTAD Y DIVERSIÓN.

SI PROMETO, CAPITÁN

HABIENDO EFECTUADO SU PROMESA Y CONFIANDO EN QUE CUMPLIRÁN CON ÉSTA, A PARTIR DE ESTE MOMENTO PODÉIS SENTIROS PARTE DE ESTA TRIPULACIÓN.

LUGARTENIENTE Y CONTRAMAESTRE, SECUNDADOS POR LOS CORRESPONDIENTES PADRINOS, PROCEDED A COLOCAD LA CORRESPONDIENTE PAÑOLETA A LOS POLIZONES ANTES INDIVIDUALIZADOS."

¡OORZA!

Posterior a esta promesa, el Hermano Almirante leyó nuestro Octálogo y el Hermano Lolo leyó su Trazado de Rumbo (mostraremos más adelante), quien obtuvo el Clavado del Puñal...en una palmera !!!, hasta a mi me dolió..



... luego de esta hazaña, el Hermano Canalero, a petición del Capitán, nos entretiene con la magnífica, sabrosa y ardiente Botella de Ron, que todos coreamos hasta que nuestras gargantas crujieron...y antes del ingreso al salón a ocupar nuestros calzos...

Arenga del Capitán !!

Valerosa tripulación, hoy conformada por Hermanos, muchachos, bichicumas y polizones: este capitán y mis oficiales estamos Conscientes de que no siempre es fácil abandonar la comodidad de nuestras guaridas familiares o los compromisos mundanos, más aún cuando se trata de un sábado al almuerzo. Por ello, comienzo esta arenga dándoles la más cordial bienvenida, agradeciendo su asistencia e invitándolos a que tengamos un zafarrancho entretenido e inolvidable. A pesar de saber que no a todos les gusta el omitir las maniobras de zarpe y recalada, hoy prescindiremos de ellas, para de manera sencilla, pero no por eso menos emotiva, celebrar el inicio de este 2026 y al mismo tiempo efectuar un "tributo a la humildad", que es uno de los principios y valores de nuestra cofradía.

Así, en esta ocasión seremos los oficiales de la nao quienes nos encargaremos de la atención. Con esto, intentaremos realizar un homenaje a la virtud de reconocer las propias limitaciones y fortalezas, sin arrogancia, valorando el esfuerzo propio y el ajeno, y encontrando grandeza no en la ostentación sino en la autoconciencia y el servicio. No olvidemos nunca que los hermanos de la costa tenemos el deber de exaltar la humildad como camino a la verdadera nobleza y paz interior.

Humildad no es sinónimo de pobreza... humildad es sinónimo de calidad de persona.

¡orza!

Ya ubicados en el salón principal de El Caleuche, mostramos imágenes varias para formarnos una idea del ambiente que vivimos, alegres, cómodos, atendidos por nuestros oficiales, todos felices...



**Por orden del Capitán, nuestro Contraмаestre Hermano Grillete
ordenó tres andanadas :**

Con las baterías de las bandas de babor, de estribor y centro...

¡primera andanada, por nuestra querida patria!

¡segunda andanada, por el seguro y próspero navegar durante el 2026 de nuestra querida y
respetada nao, patrimonio cultural e

Inmaterial de Valparaíso!

Tercera y última andanada por Neptuno, Eolo, Baco, Hipócrates y La Pincoya, para que junto a
otros dioses y filósofos, a los hermanos en carena y cada uno de nosotros, nos bendigan e inspiren
para cada día ser mejores hombres y así crecer en amistad, fraternidad y culto al mar.

Apunteen..... ¡¡¡fuegoo!!!

Capitán:

¡TRIPULACIÓN, POSICIÓN DE ABORDAJE!

**CONTRAMAESTRE: ORDENE QUE TODA LA TRIPULACIÓN A BORDO, CON FUERZAS,
RESPECTO Y VALOR, ENTONE EL HIMNO DE LA NAO VALPARAÍSO, CUYO AUTOR Y
COMPOSITOR ES EL HERMANO QUEBRANTAHUESOS.**

Estríbillo...

A la mar, a la mar

La Pincoya salió a navegar.

A la mar, a la mar

Con un orza vamos a zarpar.

Desde el puerto de Valparaíso

Una Nao salió a navegar.

Día a día más grande se hizo

Todo el mundo llegó a conquistar.

Los piratas surcaron los mares

Con mensajes de fraternidad.

Con la negra bandera en su nave

Pregonando su amor por el mar.

Estríbillo...

Los Hermanos respetan sus leyes

El Octálogo habrán de observar.

Navegando con todas las velas

Bajo la orden de su Capitán.

Por la gloria de todas las Naos

Los océanos sabrán resguardar.

Para unir las banderas del mundo

Bajo el signo de nuestra

Hermandad.

Estríbillo...



Capitán: **¡Tripulación, POSICIÓN DE
DESCANSO, y solicito salgamos al
patio para leer nuestra Oración al Mar
mirando al MAR y con repetido !**

**La Oración al Mar es leída por
nuestro Hermano Pulpo...**



Continúa el Capitán:



**VALEROSOS PIRATAS:
CON LA ESPERANZA Y LA CONFIANZA DE QUE HOY SERÁ
UNA JORNADA EXCEPCIONAL, CON EJECUCIÓN DE
ACERTADAS Y OPORTUNAS MANIOBRAS, COMO
ASIMISMO ÓPTIMO COMPORTAMIENTO, LES REITERO LA
INVITACIÓN PARA QUE DISPONGAN SUS CUERPOS Y
ESPÍRITUS PARA VIVIR UNA MARAVILLOSA JORNADA.**

**DIGNOS POLIZONES, USTEDES HAN TENIDO LA
OPORTUNIDAD DE ACERCARSE A UN GRUPO DE AMIGOS
DE CORAZÓN BIEN PUESTO, UNIDOS POR UN
SENTIMIENTO COMÚN DE AMOR AL MAR. TENGAN LA
CERTEZA DE QUE NUESTRO PORTALÓN ESTARÁ SIEMPRE
ABIERTO PARA RECIBIRLOS Y VIVIR ESTE JUEGO DE
PIRATAS DESARROLLANDO EL ESPÍRITU DE NIÑO QUE
ANIDA EN EL CORAZÓN DE CADA PERSONA.**

Y... TAL COMO LO EXPRESA LA REFLEXIÓN DE HOY...

**“EN EL MAR,
LA ARROGANCIA SE HUNDE Y LA HUMILDAD FLOTA.”**

**ESFORZADA Y LABORIOSA TRIPULACIÓN, CUANDO BAJÉIS A TIERRA Y VUELVAN A LAS
MUNDANAS ACTIVIDADES DE CADA DÍA, NO OLVIDÉIS SER CUIDADOSOS CON VUESTRA
SED. ATIENDAN PREOCUPADAMENTE A VUESTRA CAUTIVA Y/O ESCLAVA. NO BUSQUÉIS
DISCUSIONES, PAGAD VUESTROS CONSUMOS Y NO TENGÁIS LÍOS CON LA POLICÍA.
TERMINADO EL ZAFARRANCHO, INCLUIDO EL TERCER TIEMPO, SE OS DARÁ FRANCO
CON NOCHE HASTA... EL LUNES.**

**NO OLVIDÉIS QUE EL MARTES, COMO ES COSTUMBRE, A LAS 18:30 HORAS, NOS
ENCONTRAREMOS EN NUESTRA GUARIDA PORTEÑA DE LA CALLE COCHRANE.**

¡MUY FELIZ 2026 PARA TODOS!

Capitán:

**OFICIALES DE LA NAO VALPARAÍSO Y CUSTODIO DE LA SANTA BÁRBARA DISPONED
QUE NADA FALTE PARA ATENDER ADECUADAMENTE LAS FRUGALES O MODERADAS
DEMANDAS DE LOS INVITADOS Y TODA LA TRIPULACIÓN.**

**SIN MÁS, LOS INVITO A ABRIR EL PORTALÓN Y
SEGUIR DISFRUTANDO DE ESTE ZAFARRANCHO.**

CHIPE LIBRE

!!! ORRRZZAAA !!!

El Bichicuma y el Vaul.

El Bichicuma y el Vaul.

Experiencia algo exagerada de como conocí el Vaul estando en la cámara de Proa de la Nao Valparaíso



En la cubierta de la Nao Patrimonio Cultural e Inmaterial de Valparaíso, donde el sol mordía las jarcias y el salitre se pegaba como tatuaje eterno, vivía el más desdichado de los Bichicuma. Así lo llamaban, porque ni nombre propio merecía. Para la tripulación era menos que el caracol que se aferra al casco, y para el Condestable era la escoria más baja que jamás había pisado tablonés.

—*iBichicuma!* —rugía el Condestable, con voz que hacía temblar las velas.— *Hoy quiero que*

me traigas la sombra del palo mayor, embotellada y sin arrugas. ¡Y que no se te ocurra derramarla!

Con terror me pregunté: *¿cómo se embotella una sombra?* Pero no había tiempo para dudas, todo tripulante estaba dispuesto a bajar a los abismos del infierno si el capitán lo solicitaba y no de estar a esa altura el castigo partiría limpiando la sentina con las pestañas.

Así pasaban los días, con tareas imposibles: contar las olas que besaban la amura, enseñar a los peces a cantar coplas, pulir la luna para que brille en la bitácora. Cada orden del Condestable parecía sacada de las Doce Hazañas de Hércules, pero con más sal y menos gloria.

Hasta que llegó la peor de todas.

—*iBichicuma!* —tronó el Condestable, mientras la tripulación reía con carcajadas que olían a ron.— *Esta noche relatarás la importancia del Capitán Eterno, aquel que navega en el mar de la eternidad junto a nuestros hermanos caídos. ¡Y que sea digno de escucharse, o te haré mascar brea hasta que escupas alquitrán!*

Sentí que el mundo se le hundía como ancla sin cabo. *¿Quién era ese capitán?* Nadie lo conocía, ni siquiera los viejos lobos que jugaban a las cartas con el destino. Desesperado, busqué entre cofres, mapas y pergaminos, hasta que encontré en un cuidado arcón añosos papiros cubiertos de polvo del "**Vaul**".



Al desenrollarlos, los vientos parecieron soplar secretos al oído. Allí estaban las crónicas de la Nao de Valparaíso, relatos de tormentas que rugían como dragones, de abordajes que hicieron temblar imperios, y en medio de todo, la historia del Capitán Eterno, aquel que enseñó a los hombres a domar la mar con honor y astucia.

Esa noche, ante la tripulación, con voz temblorosa al principio, y firme como bauprés al final, describí las gestas del capitán que, muerto, seguía gobernando las corrientes del Mar de la Eternidad. Los hombres callaron, el ron se detuvo en las gargantas, y hasta el Condestable, con ojo de tormenta, asintió.

—*Bien jugado, Bichicuma* —dijo, con sonrisa que olía a pólvora.— *Quizá, en un futuro muy, pero muy lejano, seas algo más que escoria. Quizá llegues a muchacho.*

Con una sonrisa en la cara, sabiendo que el camino no hacía más que empezar, pero gracias al Viento a un largo había encontrado mi rumbo, ya estaba con mis hermanos.

Hno. Caron-T
Nao Valparaíso



Hno. Caron-T
COMISARIO
NAO VALPARAÍSO

SALUDOS

Gracias querido Hno. TBC por esta nueva edición del Boletín Vaul. Siempre enseñándonos y haciendo recuerdos de nuestra Hermandad. Los años pasan y "nos vamos poniendo viejo", como dice una conocida canción. Han sido muchos años los de Vaul y tú siempre a la cabeza de él. Recibe mis felicitaciones y no dejes de escribir y enviar esos chistes que nos hacen reír.

QC. de tu Hno. a la antigua y que conserva al igual que tú el Octálogo que nos dejaron los Fundadores. Te debo confesar que me gusta más la antigua Hermandad de La Costa que la nueva modernizada. No perdamos lo nuestro. .

Corsario Escarlata

Rol 1992

Nao Santiago

Recibido, muchas gracias TBC gran trabajo y dedicación.

Orzaaaaaj!!!

Carlos Mancioni

Valeroso Hno TBC:

Muchas gracias por nuestro excelente VAUL.

Un fraternal abrazo

Lobo

¡Gracias, Hermanito TBC!

OOORRRZZZAAA

Picasso

Acuso recibo estimado TBC, gracias y felicitaciones por el 20° Aiversario de VAUL.

Un Abrazo Pleno de Mar.

GRAN RAJADIABLOS

NOCHE DE MUSEOS

Viernes 23 de Enero

Hoy Viernes 23, la Nao Algarrobo al mando del Hno Cap. Trauko 69 visitó el Museo Marítimo Nacional junto a otros Hermanos de su Nao, guiados por el Oficial Custodio de la Sala Pirata Hno. Genghis Kahn y el Asesor del Custodio Hno. Sea Horse.



OFICIALIDAD NAO VALPARAISO



Gracias a la tremenda habilidad de nuestro Hermano Caron-T y con escasa ayuda de su secretaria Ignacia Arredondo, hacemos una presentación de nuestros Hermanos Oficiales de la Nao, para celebrar así el 20° Aniversario de nuestro boletín “Viento a un largo” también conocido como Vault”.

ORZAAAAAAA !!!







**En Memoria de
Ricardo “Capitán Black” Lama Toro
10.04.1943 - 29.12.2025**

Es difícil expresarse en pocas palabras sobre un gran ser humano. Resumir en pocas líneas la trayectoria de la vida de un hombre de mente inquieta y espíritu aventurero es una tarea compleja, y la única forma en que se me ocurrió plasmarlo hoy, es sencillo; no voy a contar su historia, voy a hablar de mi “Hermano”, mi “Padre Espiritual”... mi gran “Amigo”.

Una lluvia interminable de ideas inunda mi mente, miles de recuerdos y amenas charlas, de lo humano y lo divino se hacen presente y hacen difícil enfocarse, pero afortunadamente, todos estos recuerdos traen conceptos claros sobre: moral, ética, sentido de justicia, el “saber cómo” (que en palabras sencillas es no limitarse a cumplir una meta u objetivo, sin dar importancia al cómo lo hacemos), fraternidad, empatía y muchos otros.

Como extraño nuestras charlas... el tiempo parecía volar y sin darnos cuenta, era muy avanzada la noche, compartiendo experiencias, aportando ideas, solucionando problemas, desarrollando cambios, siempre con la finalidad de que nuestra amada “Hermandad de la Costa” sea una mejor institución y no solo un lugar de reunión de diversión y esparcimiento, sino también un lugar de crecimiento espiritual e intelectual. Esto último, no desde una perspectiva restrictiva, o reglas excesivas, sino más bien, desde el sentido común, entregando herramientas y conocimientos que nos invite a pensar, a desarrollar opinión... a crecer. Con su aporte desde una perspectiva humanista, de letras, jurídico, sumado a la lógica, pragmatismo y optimización de la información dada desde mi perspectiva ingenieril, generaba un complemento atípico y resolutivo de los problemas a corregir.

Ricardo “Capitán Black” Lama, fue un hombre generoso, siempre dispuesto a compartir sus conocimientos, tiempo, vivencias, experiencias de una manera desinteresada, con el solo fin de aportar. Sus palabras eran una expresión de arte de calidad, uno podría no estar de acuerdo con ellas, pero sin embargo, no podría negar el mensaje, sensatez y reflexión contenido en ellas. Sin esperar nada a cambio compartió y “regaló” libros de su autoría, tales como *El Manual del Pirata*, *Abordaje Reflexivo al Octólogo*, *La Piedra Angular de la Hermandad de la Costa*, *Poesía y Mar*, *Bronces*, *El Faro*, *Los Piratas Muertos no Cuentan cuentos ni Cantan Canciones*, *Piratas Famosos Yeros Espantosos*, *La Pluma Insaciable*, por mencionar algunos. Fue un hombre visionario y adelantado a su época. Su espíritu progresista le permitió ser el impulsor y fundador de 3 Naos, o sedes, de la Hermandad de la Costa en el litoral de la región: Coronel, Tomé-Dichato, Mulchén, fueron resultado de su gestión y espíritu, una hazaña difícil de igualar, y un ejemplo a seguir.

Ojalá te hubiese conocido antes, me arrepiento no haber pasado más tiempo contigo y que deseaba compartirlo. Hay errores que se cometen a sabiendas, me molestaba saber que tu enfermedad te consumía, y cuando te visitaba tu espíritu fraterno y tu calidez como persona te obligaba a ser un buen anfitrión, y entregar tu hospitalidad. Te pedía no tener atenciones conmigo, que yo debería ayudarte en lo que necesitabas, pero tu esencia te hacía ignorar mi pedido, y opté, erróneamente por limitar mis visitas. Solo me consuela haberte visitado y presentar a mi compañera de mi nueva vida, gracias por estar conmigo.

El Temido Capitán Black... ¿Como podríamos pensar que es temible un hombre tan generoso, elocuente, espiritual, con aura amable y adorable?... Pero si, era temible, porque era capaz de blandir el arma más poderosa que el hombre pueda utilizar, su pluma. Certera, “insaciable”, implacable, capaz de llegar al corazón y causar grandes heridas, que llevan a la autoevaluación y reflexión, además de infundir temor entre quienes pudieren atacarlo u ofender.

Pertenecíamos a diferente credo y color político, pero eso no fue impedimento en fomentar el cariño y amistad. Tú sabes que pienso que nunca alguien realmente muere, siempre vive en nuestros recuerdos y en nuestro corazón. Ya navegas en los mares de la eternidad, donde nos encontraremos algún día. Tu recuerdo y tus enseñanzas siempre estarán en mi corazón, espero estar a la altura, y mantener la curiosidad y mente inquieta que nos haga crecer y avanzar. Hoy no me despido de ti, sino que te digo hasta siempre querido hermano, amigo y padre espiritual...

NdelE: De nuestro Hermano Capitán Black recibí siempre generosa colaboración para el Boletín, entregándome toda su obra con la confianza de que la publicara cuando lo estimara oportuno, gesto que agradecí profundamente. Hoy, en su Memoria, comparto este relato como testimonio de su lealtad, su amistad y su inquebrantable compromiso con la Cofradía. Que su espíritu continúe rondando los corazones de los Hermanos e inspire a los Capitanes, para que la justicia prevalezca siempre en sus Naos.



ME PARECE TAN INTERESANTE QUE SERÍA UNA LÁSTIMA QUE NO LO LEAS

Muchas enfermedades no son enfermedades, sino envejecimiento normal. El director de un hospital de Pekín dio estos consejos a las personas mayores:
No estás enfermo, te estás haciendo viejo. Muchas afecciones que consideras enfermedades no lo son, sino señales de que el cuerpo se está envejeciendo.

1. La mala memoria no es Alzheimer, sino un mecanismo de autoprotección del cerebro envejecido. Es el envejecimiento del cerebro, no una enfermedad. Si olvidas dónde has dejado las llaves, pero las puedes encontrar tú mismo, NO es demencia.

2. Caminar lentamente y tener las piernas y pies inestables no es parálisis, sino degeneración muscular. La solución NO es tomar medicamentos, sino moverse.

3. El insomnio no es una enfermedad, sino que el cerebro está ajustando su ritmo. Es un cambio en la estructura del sueño. No tomes somníferos indiscriminadamente. La dependencia a largo plazo de pastillas para dormir y otros medicamentos para conciliar el sueño aumenta el riesgo de caídas, deterioro cognitivo, etc. La mejor píldora para dormir para las personas mayores es tomar más sol durante el día y mantener un horario regular.

4. Los dolores corporales no son reumatismo, sino una reacción normal al envejecimiento nervioso.

5. Muchas personas mayores dicen: "Me duelen los brazos y las piernas por todas partes. ¿Es reumatismo o hiperplasia ósea?". Los huesos se aflojan y adelgazan, pero el 99% del "mal corporal" no es una enfermedad, sino una conducción nerviosa lenta que la amplifica. Esto se llama sensibilización central, un cambio fisiológico común en las personas mayores. El ejercicio es el cuidado, en lugar de tomar medicamentos.

6. Colesterol. Las personas mayores tienen niveles de colesterol ligeramente mayores porque han vivido más tiempo. El colesterol es la materia prima para sintetizar hormonas y membranas celulares. Un nivel demasiado bajo puede reducir fácilmente la inmunidad. Las pautas para la reducción de la presión arterial en personas mayores son <150/90 mmHg, no el estándar de los jóvenes <140/90. No trates el envejecimiento como una enfermedad.

7. Envejecer no es una enfermedad, es un camino necesario.

Unas palabras para las personas mayores y sus hijos:

Primero, recuerde que NO todas las molestias son enfermedades.

Segundo, muchas personas mayores temen que las asusten. No se deje intimidar por el informe del examen médico ni engañar por la publicidad.

Tercero, lo más importante para los hijos no es llevar a los padres sólo al hospital, sino acompañarles a pasear, tomar el sol, comer, conversar y conectar.

El envejecimiento no es el enemigo. Es otra manera de decir vivir... ¡pero el estancamiento sí que lo es! Manténgase saludables.

Un oncólogo brasileño dijo:

1. La mediana edad comienza en los 50 y debería terminar en los 70.
2. La edad dorada comienza a los 70 y termina a los 80.
3. La vejez comienza en los 80 y termina en los 90.
4. La longevidad comienza en los 90 y termina después de la muerte.
5. El principal problema de una persona mayor es la soledad. Normalmente, los cónyuges no mueren juntos: alguien se va primero. Una viuda o un viudo se convierte en una carga para su familia. Por eso es tan importante no perder el contacto con los amigos, reunirse y comunicarse a menudo, por no ser una carga para los hijos y nietos, que probablemente nunca lo dirán.

Mi recomendación personal es no perder el control de su vida. Esto significa decidir cuándo y con quién salir, qué comer, cómo vestirse, a quién llamar, a qué hora dormir, qué leer, con qué divertirse, qué comprar, dónde vivir, etc. Porque si usted no puede hacer todas estas cosas libremente y por ti mismo, te convertirás en una persona insoportable que será una carga para los demás.

William Shakespeare dijo: "¡Siempre soy feliz!". ¿Sabes por qué? Porque no espero nada de nadie. Esperar siempre es una agonía. Los problemas no son eternos; siempre tienen solución. Creemos que somos culpables por nuestros problemas. Lo único para el que no hay cuidado es la muerte.

Antes de reaccionar... respira profundamente;

Antes de hablar... escucha;

Antes de criticar... obsérvate;

Antes de escribir... piénsalo bien;

Antes de atacar... entrégate;

Antes de morir... ¡vive la vida más bella que puedas!

La mejor relación no es con la persona perfecta, sino con alguien que ha aprendido y está aprendiendo a vivir de la forma más interesante y bonita posible. Observa los defectos de los demás... pero también admira y alaba sus virtudes.

Si quieres ser feliz, debes hacer feliz a otro. Si deseas algo, primero debes dar algo de ti mismo. Hay que rodearse de gente buena, amable e interesante, y ser uno de ellos.

Recuerda, en los momentos difíciles, incluso con lágrimas en los ojos, levántate y di con una sonrisa: "Todo está bien, porque somos el fruto de un proceso evolutivo".



La esposa se fue a la cama con su amante y el esposo vino a almorzar. La esposa rápidamente escondió a su amante en el refrigerador.

El esposo va a la cocina, abre el refrigerador y...

— ¿Quién eres? — Pete.

— ¿Qué haces aquí?

— Estoy comiendo salchicha.

El esposo regresó al trabajo y les contó todo a sus amigos. "Eres un tonto", se rieron los amigos, "¡porque este es el amante de tu esposa!" El esposo corrió a casa, regresó al refrigerador y había otro chico en él. — ¿Cómo te llamas? — David.

— Escucha, David, dile a Pete que si lo veo, ¡lo mataré!



Un hombre casado estaba teniendo una aventura con su secretaria.

Un día, sus pasiones los vencieron y se fueron a su casa. Agotados por las actividades de la tarde, se durmieron y se despertaron alrededor de las 8 p.m. Mientras el hombre se ponía la ropa, la mujer le dijo que sacara sus zapatos y los frotrara contra el césped y la tierra. Desconcertado, él obedeció, se puso sus zapatos y condujo a casa.

"¿Dónde has estado?", preguntó su esposa cuando entró en la casa.

—Querida —replicó el hombre—, no puedo mentirte. He tenido una aventura con mi secretaria. Me quedé dormido en su cama y...

La esposa, al ver la suciedad en sus zapatos, exclamó: "¡Mentiroso! ¡Has estado jugando al golf otra vez, ¿verdad?!"

A veces, la verdad puede ser más difícil de creer

La madame abre la puerta del burdel y encuentra a un apuesto caballero, muy bien vestido, de unos 40 años. - "¿Puedo ayudarlo?"- pregunta ella. - "Quiero ver a Natalia", responde el hombre. - Señor, Natalia es una de nuestras chicas más caras, quizá preferirías a otra" - contesta la señora. - "No, no debo ver a Natalia", replica el hombre. Entonces aparece Natalia y le informa que ella cobra 1.000 dólares por visita. Sin vacilar, el hombre saca diez billetes de cien dólares; se los da y suben a la habitación. Después de una hora, el hombre se marcha. A la noche siguiente aparece el mismo hombre y exige de nuevo ver a Natalia. Ella se extraña porque nadie regresa dos noches

seguidas, es demasiado caro, y no hay descuentos. La tarifa sigue siendo de 1.000 dólares. De nuevo el hombre saca el dinero, se lo da a Natalia y suben. Tras una hora, se va... La noche siguiente el hombre se presenta de nuevo. Todo el mundo está asombrado de que vaya por tercera noche consecutiva, pero paga a Natalia y van al cuarto. Después de la sesión, Natalia le pregunta al hombre: - "Nadie ha solicitado mis servicios tres noches seguidas. ¿De dónde eres? Él responde: "De Carolina del Sur". - "¿De Verdad? Yo tengo familia en Carolina del Sur". - "Lo sé", contesta el hombre. "Tu padre murió y yo soy el abogado de tu hermana. Ella me pidió que te entregara personalmente tu herencia de 3.000 dólares."

En una escuela secundaria, durante una clase sobre modales y protocolo, la profesora le dijo a sus alumnos: "Durante una cena romántica... Si son los pretendientes de una joven educada, y proveniente de una familia muy importante, pero necesitan ir al baño ¿Cómo se lo dirían?" Un alumno respondió: "Tengo que mear." "Eso sería algo muy rudo e inapropiado para decir", contestó la profesora. Luego otro de los alumnos respondió: "Tengo que hacer una parada estratégica en el retrete, volveré en un minuto." "¿Se ve que no han aprendido nada!", dijo la profesora. "No sé cuál de las dos formas es más grosera..." Por último, un tercer alumno le dio su respuesta: "Querida, discúlpame unos segundos. Tengo que ir a saludar a un amigo personal que espero poder presentarte después de la cena."

Un hombre fue al consultorio del médico para conseguir una doble dosis de Viagra.

El médico le dijo que no podía permitirle una dosis doble.

"¿Por qué no?" preguntó el hombre.

"Porque no es seguro", respondió el médico.

"Pero lo necesito mucho", dijo el hombre.

"Bueno, ¿por qué lo necesita tanto?" preguntó el doctor.

El hombre dijo: "Mi novia viene a la ciudad el viernes; mi exmujer estará aquí el sábado; y mi mujer vuelve a casa el domingo. ¿No lo ves? Debo tomar una dosis doble."

El médico finalmente cedió diciendo: "Vale, te lo doy, pero tienes que venir el lunes por la mañana para que pueda revisarte y ver si tienes efectos secundarios."

El lunes, el hombre se arrastró hasta el interior; su brazo en cabestrillo.

El médico preguntó: "¿Qué te ha pasado?"

El hombre dijo: "No apareció nadie."



Dos hombres casados empujan sus carritos en un super mercado cuando chocan:

El primero le dice al segundo : "Perdona por eso. Estoy buscando a mi mujer y supongo que no estaba prestando atención a dónde iba."

Dice el segundo : "Está bien. Es una coincidencia. Yo también busco a mi mujer. No la encuentro y me estoy desesperando un poco."

El primero dice : "Bueno, quizá podamos ayudarnos mutuamente. ¿Cómo es tu mujer?"

Dice el segundo : "Bueno, tiene 27 años, es alta, con el pelo rojo, ojos azules, piernas largas, pecho grande y lleva pantalones cortos.

¿Cómo es la tuya?"

Dice el primero : "No importa, vamos a buscar la tuya ...!!."

HASTA LA VISTA AMIGOS..

