



EL DIARIO DE KATIA SANTANA



SOBRE LA VEJEZ

Una carta de la Biblioteca de Experiencias Humanas



Katia Santana
ESCRITORA



Nadie nos prepara para envejecer. Nos preparan para crecer, para trabajar, para formar una familia — pero nadie nos sienta un día y nos dice: “esto también te va a pasar a ti, y así es como se atraviesa”.

Y entonces llega. Un día te miras al espejo y no reconoces del todo a la persona que te devuelve la mirada. El cuerpo empieza a pedir permiso para las cosas que antes hacía sin pensar. Y por dentro, muchas veces, sigues siendo la misma de siempre — la niña, la que soñaba, la que se enamoraba — atrapada en un cuerpo que ya no coincide con esa edad interior.

Yo no voy a decirte que la vejez es solo sabiduría y paz, porque sería mentirte. También trae miedo: a la pérdida, a la dependencia, a que el tiempo que queda sea menos que el que ya se fue. Eso hay que nombrarlo, no esconderlo.

Pero también he aprendido esto: la vejez no te quita quién eres, solo te obliga a decidir quién quieres seguir siendo con lo que te queda. Y esa decisión, esa sí es tuya hasta el final.

Así que si estás entrando en esa etapa, o viendo entrar a alguien que amas:

No luches contra el tiempo, negocia con él.

Hay batallas que no se ganan resistiendo, se ganan adaptándose con dignidad.

Cuida lo que todavía puedes cuidar.

El cuerpo, la mente, los vínculos — no para detener el reloj, sino para llegar mejor a donde vas.

No te reduzcas a lo que perdiste.

Sigues teniendo historia, voz, y algo que decir. La vejez no borra eso, solo lo hace más urgente de compartir.

Envejecer no es el final de la historia. Es el capítulo donde ya no tienes que demostrarle nada a nadie — solo vivir lo que queda, con la verdad que ya te costó tanto ganar.



— *Katia Santana* —



*Si esta carta te acompañó, hay más reflexiones como esta
en El Diario de Katia Santana y en mis libros.*