

**Lincoyán Fernández Huerta,**  
director de Kinesiología  
Universidad San Sebastián



## Recuerda que morirás

**R**ecuerda que morirás es una frase por la que muchas personas podemos comenzar a sufrir anticipadamente, pero que justamente busca todo lo contrario. "Memento Mori" es una conversación inmediata con la brevedad de la vida, es una reflexión filosófica que nos transmite la necesidad de pensar en el momento más que en el destino. Como lo hacía Marco Aurelio o Séneca, quienes enfatizaban que la lógica de pensar en la muerte busca vivir una vida con virtud y llena de propósitos.

**El recordar que moriremos no es una advertencia, es una invitación a vivir la vida con un foco positivo**

En el último Congreso Español de Geriatria y Gerontología en Málaga, sin ser una sorpresa, la salud mental cobró un protagonismo inmediato en las más de 60 presentaciones de expertos. Enfrentar el envejecimiento de la población, la fragilidad, la dependencia, la enfermedad, la propia transición demográfica es tarea de todos; desde quienes nos dedicamos a la salud hasta quienes simplemente transitamos de forma consciente el proceso de la vida.

Una práctica innovadora, pero significativa y consciente en la vida de todos, debiese ser reflexionar sobre

la muerte como el último hito de la vida, de esta forma, le quitamos la sorpresa al evento, naturalizamos su existencia y nos preparamos desde el razonamiento lógico al acontecimiento, y no solo nosotros, sino que todos quienes pueden dolerse de nuestra partida.

La muerte es un hito al que todos llegaremos, eso es algo que nos define como especie humana. Como en la película Coco, de Pixar y Disney, que nos invita a celebrar la muerte poniendo el acento en la memoria y los recuerdos de quien no está con nosotros, y cómo esto puede hacernos trascender enriqueciendo la vida de quienes quedan en el tránsito de vida. O, como lo dice el cantante Pedro Capó, "...la gente buena no se entierra, se siembra...", demostrando que la vida en su desarrollo debe significar crecimiento y que cada momento es valioso para lograr trascender.

Ponerlo en perspectiva nos enseña a comprender que uno de los enormes privilegios que tiene la vida es que termina, y pensar en ese "Memento Mori" nos puede enseñar a vivir los momentos de forma única, y dejar de ver la muerte como el fin de todo. El recordar que moriremos no es una advertencia, es una invitación a vivir la vida con un foco positivo sobre lo que hacemos cada día. No pienses si tienes treinta, cincuenta o más de ochenta años, solo recuerda que vas a morir, y al respecto, ¿qué estás haciendo hoy?