

Por IDALIA ÁLVAREZ
idalia.alvarez@elmanana.com.mx

ÚNICA

UNA REINA INOLVIDABLE

En su visita de 2017 a Nuevo Laredo, Paquita la del Barrio brindó una entrevista para la memoria; abordó el tema de los migrantes mexicanos y recordó con nostalgia sus



■ "Yo nací para sufrir, es por eso que ahora me miran con una copa en mis manos y así me voy a morir", expresó durante la charla. FOTOS: IDALIA ÁLVAREZ / EL MAÑANA



género femenino comentó: "Eso sí, yo las defiendo a ustedes y por ahí me cuelo yo también. Las canciones que canto son historias de mucha gente, duele a veces lo que dice uno, pero es lo cierto, no hay canción mía que no diga exactamente lo que vivimos".

Su frase tan conocida me estas "¿Me estás oyendo inútil?", indicó surgió de una experiencia personal con su entonces esposo,

quien tenía un par de días de parranda y llegó justo cuando ella estaba sobre el escenario trabajando.

"Se la dije, yo tenía mucho coraje, estaba muy dolida y se quedó. Lo dije delante de un público que era pequeñito, desde luego en el negocio y se me quedó; y hasta el día lo sigo diciendo en las canciones, no en todas, pero sí cuando yo lo siento", contó.

En ese momento cuando

Paquita hizo un viaje a su pasado, fue cuando respondió con una sonrisa de alegría y nostalgia, al recordar la presentación en el programa "Hoy mismo" y a su amigo Guillermo Ochoa.

"Es una fecha inolvidable para mí, yo tenía mi negocio y nunca tenía tanto público. Desde esa fecha el señor me dio mucha suerte, de ahí empecé a subir, le agradezco mucho al señor Ochoa, y cómo no voy a recordar esa

fecha 20 de noviembre de 1986", compartió.

Con respecto a la situación de los mexicanos en Estados Unidos, indicó: "A mí en lo personal me lastima mucho que mi gente quiera ir a trabajar y les tapen el paso, además el mexicano es muy trabajador. No porque sean mis paisanos, pero sin mexicanos no sería vida; y

no me gusta hablar mucho de esto, pero sí me lastima en el alma, el que alguien maltrate a nuestra gente, ojala y las cosas vayan mejor".

La cantante en su presentación al interpretar "Rata de dos patas" hizo una proyección en la pantalla con el rostro del presidente norteamericano Donald Trump.

bilis amarilla y bilis negra refiriendo a que quien se encuentra enfermo es por que presenta exceso de humor en el soma (cuerpo).

A lo largo de mi práctica médica, he visto en considerable frecuencia, que creemos que somos la enfermedad y que está en algún punto, nos consume.

Pensamos que simplemente nos tocó la mala suerte de enfermar y dejamos de ver nuestra salud como algo en lo que podemos invertir tiempo y atención. Yo creo firmemente que nosotros no somos la enfermedad y podemos tener un rol activo entre la dicotomía salud-enfermedad.

Mishima habla del verdadero amor como un acto de entrega total y sacrificio. Si



EL DIARIO DE UN DOCTOR
ALDO MONTEMAYOR

Mente sana en cuerpo sano

hablamos del cuerpo como parte de nuestro amor propio podemos entender mejor estos vericuetos.

El amor propio también se trata de entrega, pues quien se ama a sí mismo, buscará la forma de entregarse a su cuerpo de manera sana, de procurarlo y no darle alimentos que sabemos de antemano, lejos de ayudar, nos

hacen mal.

Creo que para Mishima la salud era una forma de rebeldía ante la decadencia y enfermedad, por lo tanto, se empeñaba muchísimo en lograr un cuerpo atlético, sano y entregado a la belleza. No creo que sea necesario para el lector de esta columna llegar a los extremos como lo hizo el autor, pero sí creo que

es importante recalcar que el amor propio se trata de un acto de entrega y sacrificio. Sacrificar el placer por las cosas que nos hacen sentir bien, pero en el fondo sabemos nos están haciendo mal (pienso es muy extremo decir "sacrificar" y a mí parecer usarse en su lugar la palabra: preferir) Es importante preferir NO comer esos dulces o aquel refresco gasificado en exceso que se siente muy bien, en un acto meramente hedonístico. Y en su lugar preferir beber más agua, por ejemplo. Es importante preferir salir a caminar un rato, escuchando una buena conversación o un libro en audio, a estar en casa comiendo comida chatarra y sentado frente al ordenador.

En conclusión, creo que

así como el autor pensaba que la salud es un estado que se conquista y ayuda a forjar el carácter, también para nosotros podría ser muy benéfico el pensar diferente en términos de salud y decidir que tenemos la fuerza de voluntad suficiente para poder modificar nuestros hábitos y costumbres en busca de la fortaleza y salud no solo física, sino mental (pues bien, se sabe todos los beneficios antidepresivos y ansiolíticos del ejercicio).

"El cuerpo humano es la más bellamente diseñada de todas las obras de arte", Yukio Mishima.

Si te gustaría profundizar más en el tema puedes encontrarme en todas mis redes sociales como @doctormickas