



EDITORIAL "AGOSTO II" 2026 PASAR AGOSTO

"Quien pasa agosto celebra en septiembre, pero si no se cuida, octubre se lo lleva": es la sabia reflexión de un añoso caballero, que ya briza los 90 años, con envidiable energía.

Como el invierno todavía no termina y agosto se caracteriza por los cambios bruscos de temperatura, presenta condiciones que favorecen las infecciones respiratorias, agravan enfermedades crónicas y aumentan el riesgo de complicaciones de salud, especialmente en adultos mayores.

Dentro de la prevención (que es mejor que curar), está cuidar la salud mental, evitar el aislamiento, haciendo esfuerzos por compartir con amigos, dentro de ambientes confortables. También tener una alimentación equilibrada y rica en vitamina C, contribuye al buen funcionamiento del sistema inmune. Esto último lleva a recordar que el limón tiene esa vitamina, que se puede combinar con otros brebajes para hacerlo más atractivo, con miel, con tilo, con otra yerba o con... exactamente como aperitivo tipo normal o catedral.

COSUR estima entonces, de mayor importancia, bajar un poco las revoluciones, recuperar energías, para enfrentar la primavera con el mismo entusiasmo que tuvimos cuando nos preparábamos para la Gran Parada Militar y después una vuelta a las Fondas.



❖ **DIRECTORIO DEL CUERPO DE OFICIALES SUPERIORES DE LAS FFAA® COSUR**