



Campus[®]



LA SABIDURÍA DE LOS AÑOS

En este especial sobre el adulto mayor, Campus aborda diferentes temáticas que evidencian la atención y el trabajo de las facultades y unidades académicas por esta población, como parte del quehacer académico de la Universidad y su compromiso con las actuales y futuras generaciones.

01 LA LLEGADA DE LA **TERCERA EDAD**

02 LA VIDA NO SE HA TERMINADO, **ES OTRA ETAPA**

03 EL ADULTO MAYOR NO ES **SINÓNIMO DE ENFERMEDAD**

04 LA **ECONOMÍA** Y LA TERCERA EDAD

05 LOS ABUELOS, LOS **MEJORES ALIADOS**



LA SABIDURÍA DE LOS AÑOS

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube, las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”

Ingmar Bergman

La valoración de la vida humana suele hacerse por ciclos vitales. Así, niñez, juventud, adultez y ancianidad aparecen como circunstancias accidentales para clasificar la vida y temporalidad humana. En la sociedad occidental, dicha valoración ha sido influenciada por la dinámica ideológica y socioeconómica del neoliberalismo, en la cual la piedra angular es la producción de bienes materiales.

Por lo tanto, cuando una persona envejece, y sus fuerzas físicas disminuyen, aparentemente pierde valor en la jerarquía social, según lo expresa Jesús David Girado, doctor en Filosofía y profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas. El profesor añade que, además de la valoración de la productividad, hay una infantilización de la sociedad marcada por un miedo a la vejez: “El ser humano tiende a temer a lo que desconoce,

y la vejez es el último ciclo de la vida en conocerse; por eso, el miedo a llegar allí”.

Sin embargo, estos imaginarios sociales no son iguales en todas las culturas. Cuando se hace una valoración de la persona humana, teniendo en cuenta todas sus dimensiones y trascendiendo su aspecto físico y material, es posible entender la riqueza de la vejez.

Hay un error grande al pensar que el deterioro natural de las funciones biológicas al envejecer determina un deterioro en todas las áreas. Según Silvia Ochoa, en su libro “La sabiduría de los años”, la gran injusticia de la sociedad del siglo XXI es “ignorar la sabiduría de la edad de la experiencia”. En el mismo libro se expresa que los ancianos “encarnan el reservorio de la sabiduría de los pueblos y de la humanidad (de su momento y de siempre); y su tarea,

♦ El reto que tenemos en la sociedad es entender que la vejez es un ciclo natural en que la sabiduría y la experiencia le permiten al viejo ser guardián de la cultura, las tradiciones, la paz y los valores.

como luz de la humanidad, es trascender las edades históricas con su orientación y consejo prudente”.

La palabra sabiduría etimológicamente se remite al *sapere*, que se relaciona con saborear. El viejo es aquel que ha saboreado la vida y que, por lo tanto, puede transmitir principios de acción porque ha dado contenido vital a aquello que para otros es superficialidad. A medida que él se encarga de transmitir significados, va creando cultura y entregándola a las nuevas generaciones.

El profesor Girado cuenta que en alguna ocasión se encontraba con la guardia indígena encargada de proteger a la comunidad Nasa y notó que no había ningún anciano en ella. Al preguntar el porqué, los indígenas respondieron que el anciano era el guardián de la verdadera paz, aquella que se encuentra en el hogar.

A pesar de la aparición de las canas, las arrugas en la piel y el paulatino caminar, en el adulto mayor hay una condensación de conocimientos que enriquecen a quien lo escucha. ☀

Campus CONTENIDO

01	LA LLEGADA DE LA TERCERA EDAD	4
02	LA VIDA NO SE HA TERMINADO, ES OTRA ETAPA	13
03	EL ADULTO MAYOR NO ES SINÓNIMO DE ENFERMEDAD	20
04	LA ECONOMÍA Y LA TERCERA EDAD	22
05	LOS ABUELOS, LOS MEJORES ALIADOS	24



Universidad de
La Sabana

Dirección General
Comisión de Comunicación Institucional
Dirección de Publicación
Adriana Patricia Guzmán de Reyes
Cristina Macías Echavarría
Edición General
Cristina Macías Echavarría
Nathaly Salamanca Chivatá
Coordinación de Contenido
Nathaly Salamanca Chivatá
Andrés Mauricio Galindo
Felipe Bernal Castilla
Corrección de Estilo
Jairo Enrique Valderrama
Gestión de Contenidos
Gestores de Comunicación -
Dirección de Comunicación Institucional

Diseño y Diagramación
Grafoscopio Estudio Social de Diseño
Impresión
Imagen Editorial S.A.S

CAMPUS COPYRIGHT ©
2018 UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular. Todos los derechos reservados.

“¿ENVEJECER? YO NO LO HABÍA PENSADO”

● Por Wilson Rodríguez, profesor del Departamento de Finanzas de la EICEA

● Envejecer?... Nadie quiere. Tal vez por eso somos indiferentes a su realidad. La vejez trae consigo mayor madurez y generosidad; nos hace ecuanímes, nos da capacidad de perdón y sosiego. En palabras de Cicerón: “Las cosas grandes no se hacen con las fuerzas, la rapidez o la agilidad del cuerpo, sino mediante el consejo, la autoridad y la opinión, cosas todas de las que la vejez, lejos de estar huérfana, prodiga en abundancia”. Así mismo, en el mismo texto sostiene que la vejez “es honorable si ella misma se defiende, si mantiene su derecho, si no es dependiente de nadie y si gobierna a los suyos hasta el último aliento” (Cicerón, 2001).

Infortunadamente, estas últimas facultades no aplican para muchos adultos mayores de nuestro país, que sufren las torturas de la dependencia y la pobreza, se enfrentan a una sociedad en la que prima la falta de oportunidades, que los discrimina y los humilla. Tal vez así fue toda su vida, tal vez no; lo cierto es que, una vez en la vejez, no tienen calidad de vida digna y se sienten vulnerables.

Cabe preguntarnos, entonces: si todos damos cada día un paso más en dirección a esa etapa de la vida, ¿cómo queremos vivirla?

Según el Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE), el adulto mayor, es decir aquellas personas con 60 años o más, cuenta en promedio con 5.5 años de escolaridad; cerca del 30% no cuenta con ingresos, mientras que, de los que lo tienen, la mitad recibe menos de un salario mínimo. A pesar de los esfuerzos y fatigas de toda una vida acumulada, el 60% aún trabaja por necesidad; peor aún: el 58% de los que trabajan lo hacen en ocupaciones informales de baja calificación. Si evaluamos las dimensiones que contempla la pobreza multidimensional: 11% viven en hacinamiento; en la zona rural solo el 14% cuenta con la totalidad de servicios

públicos; 2.2% presenta malnutrición, y cerca de la mitad están en riesgo de sufrirla.

Sabemos que algo está fallando cuando en la zona urbana apenas el 33.9% recibe una pensión, y en la zona rural esta cifra solo llega al 11.9%. Esto obliga a evaluar con urgencia la posibilidad de una pensión básica universal, que por lo menos garantice a los más pobres la independencia económica para subsistir. ¿No tenemos recursos? Es cierto, pero también lo es que, en países no propiamente desarrollados, como El Salvador, ya existe dicha renta y ha generado muy buenos resultados económicos y sociales (BID, 2015). Colombia, con la implementación del programa “Colombia Mayor”, dio un paso importante, pero aún no es suficiente para millones de personas, que en esta etapa de la vida no cuentan con la capacidad de satisfacer sus necesidades básicas.

Por si fuera poco, el cuerpo comienza a cobrar las consecuencias de los años de vida, y las dolencias aparecen. Según cifras del Ministerio de Salud, ocho de cada diez adultos mayores sufren más de una enfermedad y, mientras en 2010 se realizaron 11 millones de consultas a esta población, para el 2017 se alcanzaron 22 millones. Esto se traduce en mayores retos para un sistema desfinanciado.

No cabe duda de que esta problemática nos lleva a un dilema escalofriante: el cambio demográfico, es decir, aquella situación en la que la pirámide poblacional se invierte, nos enfrenta a la quiebra del estado de bienestar.

Referencias

- Cicerón, Marco Tulio. (2001). *Acercas de la Vejez*. Editorial Triacastela. Madrid.
- Martínez, Sebastián. Pérez, Michelle. Tejerina, Luis. (2015). *Atacando la vulnerabilidad en los adultos mayores*. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Ministerio de Salud. (2016). *Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE)*.

No obstante, emerge un paradigma que nos exige mayor atención a las demandas sociales en torno a la autonomía y la independencia durante la vejez.

Pero, ¿es responsabilidad del sistema de salud hacerse cargo en su totalidad del adulto mayor? ¿Cuál es el papel de la familia? De acuerdo con SABE, el 12.9% de los adultos mayores reportó haber sufrido maltrato, lo que es más frecuente en mujeres, a mayor edad, en estratos socioeconómicos bajos y en la zona rural. Así mismo, el 41% reportó síntomas depresivos que pueden asociarse a sus condiciones de vida.

Si bien el Estado debe trabajar para brindar unas mínimas garantías, la familia es la red primaria de soporte social, a la cual estas personas acuden para pedir consejo, para ocasiones de festejo o ante una calamidad y, por supuesto, para los recursos económicos. En Colombia, por medio de una sentencia del Consejo de Estado en 2013, se le exige a la familia la obligación moral, legal y constitucional de cuidar a sus adultos mayores. Esto implica involucrarnos y comprometernos con su bienestar, nuevamente, bajo la premisa de una vida digna. Llegar a la vejez no puede ser sinónimo de vulnerabilidad, ni se les debe ver como obsoletos o no productivos en una sociedad utilitarista. Por el contrario, debería ser una etapa agradable y reflexiva, sin las penurias de cómo sobrevivir el día a día. ☀

◆ "¿Qué importa cuántos años tengo! ¡No quiero pensar en ello! Pues unos dicen que ya soy viejo, y otros 'que estoy en el apogeo'.

Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice, sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte". José Saramago



EL PAPEL DEL CUIDADOR DEL ADULTO MAYOR

Colombia afronta hoy una transición demográfica acelerada. En el año 2017, el número de adultos mayores ascendía a 5'752.958 personas mayores de 60 años, que corresponde al 11.7% del total de la población colombiana¹; se espera que para el 2050 esta población se triplique². Los principales problemas de hoy están relacionados con pobreza, abandono y exclusión social; además, presentan depresión y creen que por su edad ya no son útiles para la sociedad³.

La vejez y las condiciones con que se llegue a ella son en parte las consecuencias de cómo se envejece. Si bien es cierto que el envejecimiento es un proceso natural del ser humano, este no necesariamente es sinónimo de enfermedad y deterioro. Sin embargo, los comportamientos previos a esta etapa generan alteraciones que, con el tiempo, producen incapacidad y dependencia. La hipertensión arterial, artritis, artrosis, diabetes mellitus tipo 2, la enfermedad isquémica del corazón, la osteoporosis, el EPOC, la enfermedad cerebrovascular y otras propias del deterioro progresivo como la disminución de la agudeza auditiva, visual o cognoscitiva prevalecen

en la población vieja generando dependencia y la necesidad de apoyo para el cuidado de sí mismos.

Este panorama indica que este fenómeno también conlleva el prepararse no solo para cuidar de sí mismos, sino a otros. En estudios con cuidadores⁴, se ha identificado que regularmente estos son los mismos familiares, y es lógico. Siendo la familia el principal núcleo de la sociedad y la principal red de apoyo social, se esperaría que el adulto mayor dependiente sea cuidado por un miembro de su familia. Pero surgen algunas inquietudes: ¿estarán los familiares preparados para cuidar?; si es necesario asumir esta tarea, ¿se tendrá el deseo de asumirla?; si no es el cuidador familiar, ¿quién la asumirá? Es probable que cuando llegue el momento, estos aspectos puedan resolverse, pero no deja de ser un reto tanto para las familias como para la sociedad en general el prepararse para asumir este papel.

Para ser cuidador es importante tener en cuenta que se asume un compromiso con el otro, pero también consigo mismo. Esto quiere decir que una parte del tiempo y de la vida se dedican al cuidado del otro, pero sin olvidarse de sí mismo. Para el sistema de salud, el

◆ Para ser cuidador es importante tener en cuenta que se asume un compromiso con el otro, pero también consigo mismo. Esto quiere decir que una parte del tiempo y de la vida se dedican al cuidado del otro, pero sin olvidarse de sí mismo.

cuidador puede visualizarse como el dador de cuidado, pero también como sujeto de cuidado con quien deben trabajarse estrategias que promuevan el mantenimiento de la salud y la prevención de una posible enfermedad, porque dedicarse al cuidado prolongado e intenso produce en el cuidador alteraciones físicas, fisiológicas, aislamiento social, abandono de la actividad laboral, conflictos familiares o dificultades económicas, entre otras, y todo esto puede generar sobrecarga.

Por lo tanto, el reto de atender a nuestra sociedad envejecida requiere preparación de las familias, para propiciar una comunicación efectiva que permita la expresión de sentimientos y deseos sobre el final de la vida. Esto facilita para el futuro la toma de decisiones y evita la generación de sentimientos de culpa. Debe planearse la organización del trabajo familiar en forma igualitaria y equitativa⁴, que permita sobrellevar las situaciones difíciles o complejas de los adultos mayores. Deben fortalecerse las relaciones intergeneracionales con la presencia y el apoyo de los nietos. Este aspecto genera satisfacción y percepción de afecto, gratificante para todos los miembros de la familia.

El cuidador familiar principal debe ejercer un papel de soporte o apoyo en aquellas actividades que el adulto mayor definitivamente es incapaz de realizar. Esto propicia libertad, autonomía, independencia y seguridad en sí mismos; debe propiciar espacios y diferentes formas de participación en entornos so-

ciales que estén conectados con escenarios públicos institucionalizados, con programas, grupos y organizaciones que se conviertan en parte de la vida cotidiana de las personas adultas mayores. Esto les genera satisfacción, sentido de pertenencia y validación de la utilidad social que gratifica la vida³.

Cuando el adulto mayor es dependiente, el cuidador familiar debe buscar apoyo en el cuidado, sobre todo con la familia, los amigos, los vecinos o la familia extensa. Es importante mantener una alimentación balanceada, practicar ejercicio periódicamente, no abandonar las actividades que disfruta, frecuentar a los amigos buscando compañía y ser escuchado, acudir periódicamente al sistema de salud para hacer chequeos preventivos, mantenerse activo en las redes sociales, como WhatsApp, Facebook, Twitter. Esta es otra forma de hacer redes de apoyo y fortalecer la unión y armonía familiar, cuidar aspectos relacionados con su afiliación a pensión o sistema de salud. Recuerde siempre que algún día no lejano dejará de ser cuidador y tendrá que realizar sus propios proyectos.

Aunque la última encuesta a los cuidadores de adultos mayores realizada por el Ministerio de Salud y Colciencias³ muestra que la mayoría de los cuidadores recibe salario, que ellos reportan buena salud, comparten su vida laboral con el adulto cuidado y se sienten satisfechos y reconfortados por su papel, también hay un porcentaje significativo que ocupa más de 10 horas al día en esta labor. Se sabe que estos no tienen tiempo libre y reconocen que cuidar a una persona mayor es una labor continuada que perdura. Es importante que el cuidador se cuide para cuidar, sin olvidarse de sus propias necesidades físicas, emocionales o afectivas y de su proyecto de vida personal y familiar. ☀

Bibliografía:

- (1). Neira Armando, Colombia se acerca a los 50 millones de habitantes, Diario el Tiempo, Bogotá 22-10-2017. Consultado 27-06-2018. <http://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/colombia-llegara-en-el-2018-a-los-50-millones-de-habitantes-segun-el-dane-143190>.
- (2) El Tiempo. Las personas mayores de Colombia son las más pobres de América Latina: Por Economía y Vida de Hoy, septiembre 28 de 2015. Consultado 29-06-2018. <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16389736>.
- (3) Ministerio de Salud y Protección Social, COLCIENCIAS, Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento, SABE Colombia 2015.
- (4) Flores G Elizabeth, Rivas R Edith, Seguel P Fredy. Nivel de Sobrecarga en el Desempeño del Rol del Cuidador Familiar de Adulto Mayor con Dependencia Severa; CIENCIA Y ENFERMERIA XVIII (1): 29-41, 2012.

EL CUIDADO LEGAL

DEL ADULTO MAYOR EN COLOMBIA

La sabiduría de los años, el envejecer para ser cuidado, resguardado y protegido por los familiares no es un panorama muy alentador. Si bien se sabe que en Colombia cerca del 11% de la población es considerada adulto mayor, según el más reciente Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE), cerca del 12% de las personas mayores han sufrido algún tipo de maltrato, como lo afirma el mismo estudio.

Sin embargo, en 2017 (Ley 1850) entró en vigencia en el ordenamiento jurídico de nuestro país una normativa que, en palabras de José Manuel Guanipa, profesor de la Facul-

tad de Derecho y Ciencias Políticas, “es una ley bastante innovadora en lo que se refiere a la protección de los adultos mayores. Aun cuando en los sitios públicos podemos constatar el trato especialmente afectuoso que la mayoría de las familias les prodiga a sus parientes mayores, también se sabe que, como en cualquier sociedad, hay una proporción de adultos que reciben un trato displicente, agresivo y dañino, no solo por extraños, sino también (y es lo más lamentable) por parte de su entorno familiar”.

Así mismo, como lo explica el doctor Guanipa, “en esos casos los adultos mayores son vistos como una carga, principalmente debido a su pérdida de habilidades físicas y psicológicas, e incluso productivas desde el punto de vista económico, lo cual los convierte en una ‘molestia u obstáculo’ para el desenvolvimiento familiar. Eso los hace más propensos a sufrir de agresiones psicológicas, en algunos casos físicas, e incluso abandono en sus necesidades materiales y espirituales”.

Esta nueva ley, señala el profesor Guanipa, modifica el artículo 229 del Código Penal, disponiendo una sanción de prisión entre cuatro y ocho años, aumentada desde la mitad a tres cuartas partes, a quienes sean familiares o quienes vivan en el mismo inmueble donde resida el anciano y que lo agredan física, verbal o psicológicamente. La ley 1850 adiciona un artículo al mismo código, el 229A, que tipifica el delito de abandono de los adultos mayores de 60 años, sancionando a quien (dentro del entorno familiar) descuide o no vele por la satisfacción de las “necesidades de higiene, vestuario, alimentación y salud” del anciano.

También modifica el artículo 230, al disponer que la persona miembro del entorno familiar del anciano que, por fuerza, le restrinja su libertad de locomoción será sancionado con prisión de 16 a 36 meses y multa hasta de 24 salarios mínimos.

Por esto, como lo explica el profesor Guanipa, si un adulto mayor es agredido o se le violan algunos de sus derechos fundamentales reconocidos por la Constitución Política, tiene derecho a acceder a los tribunales por medio de una tutela, o, por la vía administrativa, acudir a los organismos públicos encargados de velar por la protección de estos ciudadanos que, constitucionalmente, deben ser amparados de manera preferente. Por ejemplo, pueden acudir o contactar a la Personería de Bogotá, que dentro de su estructura tiene una Personería Delegada encargada de la protección del adulto mayor.

En Colombia, existen los llamados Centros Día, para la atención de adultos mayores, según lo explica la Alcaldía de Bogotá. Estos centros facilitan la atención de calidad con actividades recreativas y artísticas; además cuentan con áreas múltiples, enfermería, zonas de juegos, sala de juntas, comedor, cocina y baños. En Bogotá, según cifras de 2017, existen cerca de 22 centros de atención para la tercera edad, cuyo único requisito es tener más de 60 años.

Es importante señalar también que la Ley 1893 de 2018 amplió las causales de indignidad del Artículo 1025 del Código Civil, calificando como indigno y, por tanto, excluido de la herencia, a quien estando obligado a suministrar alimentos haya dejado en situación de abandono al causante, categoría dentro de la cual se encuentra el adulto mayor, indicó el profesor.

Por otro lado, el marco legal de protección al adulto mayor no se limita a asegurarle derechos vinculados a la vivienda digna, la alimentación y la recreación, sino también a la educación. En este último caso, no es muy común conocer que, entre los beneficios que tienen los adultos mayores de 60 años, está el de acceder a un descuento del 50% en el costo de su matrícula en universidades públicas en Colombia. 🌟



SOLO SE DENUNCIA 1 DE CADA 24

CASOS DE MALTRATO EN ADULTO MAYOR

La Organización Mundial de la Salud, OMS, calcula que tan solo uno de cada 24 eventos de maltrato al adulto mayor se notifica. Sin embargo, aun con este bajo porcentaje de casos reportados, uno de cada 10 adultos mayores sufrió malos tratos en mayo pasado, cantidad equiparable al 10% de esa población. Esta cifra equivale a 96 millones de adultos mayores en todo el mundo, número que se ubica por debajo de un 2% de la población mundial.

No obstante, la OMS es menos optimista para el 2050 y asegura que la cifra de maltrato podría ascender a un total de 320 millones de adultos víctimas, un 3% de la población mundial para ese año (9.700 millones de habitantes según la ONU).

De acuerdo con Nadia Marcela Garzón, gestora de Internación Hospitalaria de la Clínica Universidad de La Sabana, hay dos condiciones que pueden provocar la desinformación de casos: por un lado, los temores a las consecuencias de divulgar el maltrato, y, por el otro, la posibilidad de que ya estén acostumbrados a las situaciones habituales de maltrato.

Adicionalmente, la especialista en medicina familiar indica que “es importante tener en cuenta que el adulto mayor es un ser vulnerable, cuyo comportamiento puede deteriorarse al pasar de los años, ligado a su longevidad, y que es de suma importancia el entendimiento de esta situación, el respeto, la tolerancia y el cariño por parte de sus familiares y acompañantes para que se sientan acompañados, apoyados y entendidos”.

Si no se acatan estas recomendaciones, la especialista explica que el maltrato en el adulto mayor puede generar perjuicios en su salud mental. En Colombia, de acuerdo con el último informe entregado por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 360 casos de suicidio y 1.944 casos de maltrato fueron registrados en adultos

◆ El maltrato en el adulto mayor puede generar perjuicios en su salud mental.

mayores de 60 años durante el 2017 (291 más que en el 2016), en su mayoría por intolerancia y por machismo: “La fragilidad en el adulto mayor trae consigo el riesgo de padecer una depresión, lo cual conlleva a una serie de actitudes que provocan incomodidad en los cuidadores y que ponen a los adultos mayores en riesgo de recibir agresiones verbales o físicas por intolerancia”, asegura la doctora Nadia Garzón.

Sobre las consecuencias de las agresiones, “un estudio de seguimiento de 13 años reveló que los adultos mayores víctimas tienen una probabilidad de morir dos veces mayor que aquellos que no refieren maltrato”, asegura la OMS. Para evitar estas circunstancias, la doctora Nadia Marcela hace un llamado a garantizar la divulgación de los derechos del adulto mayor y a fomentar actividades en familia que lo involucren como parte fundamental del entorno.

En cuanto a las disposiciones legales, en Colombia cualquier acción que someta a un adulto de 60 años o más a condiciones de abandono o descuido, o genere afectación en sus necesidades de higiene, vestuario, alimentación y salud, puede ser penalizada con prisión de cuatro (4) a ocho (8) años y con una multa de uno a cinco salarios mínimos legales mensuales vigentes. Esto está regulado por la Ley 1850 del 19 de julio de 2017.

Asimismo, si el adulto mayor es abandonado por la institución que asume su cuidado, la ley podrá cancelar los permisos o conceptos favorables de funcionamiento de esta, y le pondrá una multa de 20 salarios mínimos legales mensuales vigentes. ☀



mientos, porque son mucho más motivados, más responsables, ya conocen su forma de aprender, se concentran con mayor facilidad, y varios de ellos quizá ya son bilingües, lo cual propicia un bagaje cultural que los ayuda a educarse, incluso más rápido que los jóvenes. **Cualquier aprendizaje que suceda de manera permanente en el cerebro adulto genera una estimulación neuronal que ejercita las células y mejora la capacidad de comunicarse con otras, creando redes y fortaleciendo las ya existentes.** Por lo tanto, son procesos que mantienen activas las neuronas y producen un efecto favorable de estimulación. Esto ayuda a prevenir el deterioro cognitivo.

En el salón de clase, las metodologías que deben manejarse son las mismas, claro está, teniendo en cuenta las necesidades particulares de las personas de la clase. A los adultos mayores les gusta conocer el porqué de las cosas detrás del significado o la conjugación de un verbo; les gustan las tareas y aplicar en otros contextos lo que aprendieron. Sin embargo, no soportan las clases monótonas o repetitivas.

En cuanto a las herramientas que un adulto mayor puede utilizar para reforzar su método de aprendizaje, al igual que en las demás edades, están las clases teóricas, en las que, además de ampliar su círculo social, si es el caso, interactúan con diferentes culturas, viajan y acuden a las aplicaciones móviles que tengan foros o encuentros virtuales, que faciliten la interacción.

Los idiomas más fáciles de aprender para los hispanohablantes son el francés, el italiano y el portugués. Sin embargo, cuando las lenguas son muy próximas, tienden a causar alguna interferencia o confusión, pues se espera que la gramática, ortografía, ciertos sonidos o pronunciación sean similares, y realmente no lo son. 🌞

◆ Según la BBC Mundo, las cinco aplicaciones más usadas para aprender idiomas son Duolingo, Wibbu, Bussu, Babbel y HiNative.

SÍ APRENDE A HABLAR”

Existe una percepción social y personal relacionada con los adultos mayores al creerse que no pueden aprender algo nuevo o una lengua. Sin embargo, esto es un mito que debe derribarse creando confianza y reemplazando el “no puedo”, por “sí puedo, y lo haré”. Deben romperse los estereotipos que afectan no solo al que enseña, sino al que aprende, y que pueden limitar las posibilidades de un adulto mayor en el aprendizaje, como sucedería con un joven o un niño.

Enfocando el aprendizaje a un nuevo idioma, de acuerdo con Andrea Milena García, jefe del Departamento de Psicología Básica y Neurociencias, la lengua en estudio requiere de una asociación con estímulos ya conocidos y consolidados previamente, pues, al haberse disminuido la plasticidad del cerebro en el adulto mayor, este necesita usar las redes cerebrales ya existentes. Por ejemplo, ellos cuentan con un mayor vocabulario, reglas gramaticales y significados que facilitan la adquisición de una nueva lengua.

Para la profesora, Ana María Ternent de Samper, profesora del Departamento de Lenguas y Culturas Extranjeras de la Universidad de la Sabana, estas personas tienen muchas ventajas para la apropiación de nuevos conoci-

LOS “VIEJOS” LUCEN CADA VEZ MÁS JÓVENES EN EL CINE

● Por Jerónimo Rivera Betancur, profesor de la Facultad de Comunicación.

Una de las palabras más difíciles de definir es “juventud”. Aunque hay parámetros claros que definen hasta qué edad se es joven, la juventud es un estado del alma que permite que a algunos les pesen los años y a otros solo les pasen sin dejar secuelas.

La imagen de la abuelita, caminando lentamente y horneando galletas, y del abuelito, refunfuñando y despotricando contra todo y contra todos, ya no son los únicos referentes de la tercera edad en la sociedad y, gracias a los hábitos de vida saludables, a los avances en la medicina y a un cierto cambio favorable de actitud, ya no causa tanto terror pasar la barrera de los sesenta.

El cine ha influido favorablemente en este cambio de mentalidad. En las películas de antaño, las personas de la tercera edad eran oráculos ambulantes, seres invisibles o incómodos, motivos de ternura, o personajes imprudentes y algo locos, que añadían una nota de humor o candor a los relatos, apareciendo siempre en segundo plano y con un destino que, con bastante frecuencia, era morir a lo largo del metraje. Los sentimientos que solían generar estos personajes iban desde la ternura, hasta la compasión y, no en pocos casos, la exasperación.

El cine de hoy sigue manteniendo algunos de estos estereotipos, pero también ha permitido el resurgimiento y protagonismo de actores que en otros momentos solo ganarían el

casting del abuelito de la familia, y que ahora son los protagonistas de historias dramáticas, cómicas, románticas y hasta de acción, demostrando que estar viejo no es sinónimo de enfermedad o decadencia.

Actrices como Jane Fonda (81 años), Rita Moreno (87), Meryl Streep (67), Cher (67), Jessica Lange (67), Helen Mirren (73) y Susan Sarandon (72) son sinónimo de belleza, elegancia y vitalidad en Hollywood, y es notable ver que algunos de los más destacados protagonistas del cine de acción, el más demandante físicamente con los actores, son Liam Neeson de 66 años, Tom Cruise de 56, Sylvester Stallone de 72, Jackie Chan de 64 y Samuel L Jackson de 70. A pesar de su obsesión con el bótox y las cirugías estéticas, Hollywood envía el mensaje claro de que, después de los 60, la vida adquiere nuevos matices interesantes y es el momento de las segundas oportunidades.

Las historias del cine cada vez más están protagonizadas por personajes mayores, con fuerza y determinación. Ya en los años 80, Hollywood enviaba un mensaje de “resurrección” en la tercera edad, con la recordada *Cocoon* (Howard, 1985), en la que un grupo de ancianos de un asilo encontraba fuerzas renovadas gracias a unos “capullos” alienígenas que llegaban a su piscina. El elixir mágico les permitía vivir una nueva adolescencia en la que se permitían bailar, ejercitarse y hasta hacer toda clase de locuras. El cine actual ya no necesita el pretexto de la ayuda extraterrestre y está lleno de películas que abordan esta misma temática, pero en las que las per-

sonas de la tercera edad se resisten a encasillarse a sí mismos en la categoría de “viejos inservibles”.

La trama de la tercera edad que vive una nueva adolescencia se ha visto recientemente en películas como Antes de partir (Reiner, 2007), Último viaje a Las Vegas (Turteltaub, 2013), Finding your feet (Loncraine, 2017) y, de manera caricaturesca y algo ridícula, en películas como Bad Grandpa (Tremaine, 2013) y Mi abuelo es un peligro (Mazer, 2016).

Pero las personas mayores tienen su propio valor sin tener que disfrazarse o parecer adolescentes. Algunas películas como Gran Torino (Eastwood, 2008), Up (Docter y Peterson, 2009), Una historia sencilla (Lynch, 1999), Nebraska (Payne, 2013), Jinetes del espacio (Eastwood, 2000), Gloria (Lelio, 2013), y las colombianas Sofia y el terco (Burgos, 2012) y Jericó: el infinito vuelo de los días (Mesa, 2016) cuentan que la tercera edad es un buen momento para cumplir los deseos, vivir intensamente o redimir las culpas del pasado.

La tercera edad no es más que una nueva etapa de la vida en la que el principal reto es desaprender para disfrutar sin culpas ni temores lo que se ha construido a lo largo de la vida y, contrario a lo que podría pensarse, no es el momento para lamentar el pasado, sino para recoger todo lo que se ha sembrado. ☀



PELÍCULAS para ver



Arrugas

España - 2011
90 minutos
Productora: Perros Verdes Films
Ganadora de dos premios Goya:
Mejor película de animación
Mejor guión adaptado



Up

Estados Unidos - 2009
96 minutos
Productora: Walt Disney Pictures y Pixar Animation
Ganadora de dos premios Oscar:
Mejor película de animación
Mejor banda sonora

Cocoon

Estados Unidos - 1985
117 minutos
Productora: 20th Century Fox
Ganadora de dos premios Oscar:
Mejor actor de reparto (Don Ameche)
Mejores efectos visuales



El hijo de la novia

Argentina - 2001
123 minutos
Productora: Patagonik Film Group
Nominada al premio Oscar como mejor película de no habla inglesa

APPS DE EJERCICIOS MENTALES SON MEJORES QUE EL SUDOKU

◆ Expertos aseguran que la diversidad de ejercicios mejora la salud mental.

Los sudokus, las sopas de letras o los juegos de ejercicios mentales son una buena forma para ejercitar el cerebro en las edades en que las enfermedades cognitivas suelen aparecer. La neuróloga Cheryl Jiménez, de la Clínica Universidad de La Sabana, asegura que estos ‘juegos’, “además de reducir el estrés y ayudar a evadir la rutina diaria, al igual que el ejercicio físico, ayudan a liberar endorfinas, a mejorar la autoconfianza, aliviar la ansiedad y, además, prolongar la edad de aparición del deterioro cognitivo (si se tienen factores de riesgo para la ocurrencia de este) o disminuir la progresión del deterioro cognitivo si ya se tiene el diagnóstico de uno”.

Esto significa que, incluso, teniendo alguna enfermedad mental degenerativa diagnosticada, pueda tenerse una menor progresión cuando se está ejercitando el cerebro. La especialista afirma: “se ha demostrado que realizar estos ejercicios ayuda a mantener las funciones cognitivas. Incluso, después de cinco años, los adultos mayores que realizaron entrenamiento cerebral supervisado (rehabilitación cognitiva) mostraron mejoras duraderas en la memoria, el razonamiento y la velocidad de procesamiento en comparación con los individuos que no lo realizaron”.

Entre los beneficios que este ejercicio trae están los siguientes: mejorar a pacientes con déficit de atención, retrasar la aparición del

deterioro cognitivo o la demencia (más no evitarla) y mejorar la velocidad del pensamiento y de reacción a los estímulos.

Sin embargo, al igual que los músculos, el cerebro no debería ejercitarse en la misma máquina con el mismo peso de por vida. Variar y aumentar dificultades de los ejercicios optimizan un progreso paulatino. La doctora Jiménez asegura que “lo ideal es variar ejercicios, por ejemplo: el sudoku ayuda al cálculo y la atención; los crucigramas, a la memoria remota, al lenguaje y a la atención; las sopas de letras mejoran la atención y el lenguaje. Mientras más dominios cognitivos se entrenen, serán mejor los resultados”.

Diversas aplicaciones ofrecen esta variedad de juegos que ayudan a estimular distintas regiones del cerebro. El profesor Óscar Boude, director de profesores e investigación del Centro de Tecnologías para la Academia de la Universidad de La Sabana, recomendó algunas de estas apps de juegos mentales:

Elevate:
Esta fue seleccionada por Apple como la Aplicación del Año en 2014. Tiene más de 40 juegos mentales y con distintas dificultades. Está diseñada para mejorar varias habilidades del cerebro humano: lenguaje, habla, memoria, matemática, entre otras.

Peak:
Esta aplicación también ha sido reconocida en varios países del mundo y ha ganado varios premios. Igualmente, tiene más de 40 juegos únicos que ayudan a ejercitar el cerebro. Cuenta con varios elementos gratuitos, y algunos elementos exclusivos tienen un costo adicional.

Lumosity:
Esta aplicación fue diseñada por psicólogos y neurocientíficos para estimular actividades neuronales. Esta aplicación ha sido utilizada por más de 90 millones de personas en el mundo para ejercitar su cerebro. Con 10 minutos de ejercicio mental diario, esta aplicación puede evidenciar la mejora de varias habilidades, a medida que se vuelve un hábito. ☀

TECNOLOGÍA PARA TODOS, ALFABETIZACIÓN DIGITAL

La tecnología, las aplicaciones móviles y las facilidades de conexión a internet son factores que le han dado un giro a la cotidianidad de las personas. Entradas para el cine, reservas en restaurantes, pagos en entidades bancarias, compras de productos y hasta hacer mercado son algunas actividades a las que se accede con un solo clic. Pero, ¿ha pensado usted en las personas que no conocen estas tecnologías? ¿Cómo se les puede enseñar a usarlas?

Marc Prensky, experto en educación, acuñó en 2001 los términos de inmigrantes y nativos digitales: los primeros nacieron y se educaron antes del auge de las nuevas tecnologías, mientras que los segundos nacieron y se educaron cuando el internet se expandía por gran parte del mundo. De acuerdo con esas categorías, los inmigrantes digitales están alejados de la tecnología y prefieren, por ejemplo, hacer compras de productos en una tienda física.

De acuerdo con Óscar Boude, profesor del Centro de Tecnologías para la Academia, quien ha investigado por más de 15 años la integración de tecnologías en la educación, el uso de dispositivos tecnológicos se deriva de una aceptación cultural de estos elementos en las diversas poblaciones. “Para algunas personas, es difícil aceptar el uso de tecnología porque pueden llevar 40 o más años acostumbradas a hacer las cosas de una manera específica. Pienso que la edad no influye, hay jóvenes a los que les encanta leer libros en papel, y adultos mayores que utilizan muchas apli-

caciones móviles en teléfonos de alta gama. Es muy relativo”, aseguró el experto.

Para el investigador, la alfabetización digital es una obligación, porque al ritmo que avanzan las tecnologías es fundamental que todas las personas, sobre todo los adultos mayores, exploren, conozcan y sepan sobre el mundo digital y las posibilidades que les ofrece.

“Es necesario hacer un mapeo sobre las competencias digitales de los ciudadanos; esto permitirá saber dónde debemos trabajar más fuerte. Es fundamental no solamente garantizar el acceso a los recursos, sino enseñar a utilizarlos de buena manera. El desconocimiento de la tecnología fácilmente puede llegar a excluir a la población de la participación activa en la sociedad”, aseguró Boude.

Los mitos o paradigmas de la tecnología son un elemento determinante que la alfabetización busca eliminar. De acuerdo con Fanny Almenárez, profesora del CTA, deben idearse estrategias debidamente adecuadas para el estilo de aprendizaje. “Algunas personas creen que oprimir una tecla hará que todo el computador se dañe, y sabemos que no es así. Pienso que la edad y el contexto social y cultural de las personas influyen a la hora de formarlos y prepararlos para vivir el mundo digital”, aseguró la educadora.

Andrea Carolina González, subdirectora de procesos de apropiación TIC del MINTIC, considera que la alfabetización digital cobra especial relevancia cuando este público se prepara para tener un primer acercamiento al uso correcto de internet y de los dispositivos. “La estrategia llamada “Redvolución”, por ejemplo, busca que aquellos que son más hábiles con las tecnologías apoyen a quienes aún no están en esta ola digital, sobre todo para que los inspiren en las maravillas y oportunidades que brinda internet. Este año, hemos beneficiado a 7918 personas mayores de 60 años”, aseguró la experta. 🌟



TECNOLOGÍAS PARA EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

Un adulto mayor en Colombia se define como una persona mayor de 60 años. En esta etapa de la vida, se presentan cambios en la salud y el estilo de vida de las personas; empiezan a aparecer enfermedades propias de la edad, que requieren una atención médica oportuna. Sin embargo, no se está midiendo cómo se están produciendo estos cambios en la salud de las personas de manera continua. Con la expansión de los sensores y el fácil acceso a internet de alta velocidad, la tecnología se ha convertido en un aliado principal para el cuidado del adulto mayor, según Yavar Jarrah Nezhad, profesor de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de La Sabana. El desarrollo de este tipo de tecnologías ayuda en el seguimiento de la enfermedad, apoya la reducción de costos de la atención para el sistema de salud, permite el monitoreo de condiciones especiales de salud, que a su vez generan un registro continuo de los indicadores de cada paciente, y son tecnologías que pueden ser aplicadas a toda la población.

El concepto Internet de las Cosas Médicas (IoMT por sus siglas en inglés) ha permitido desarrollar dispositivos que se conectan con aplicaciones y proporcionan datos de análisis remoto que arrojan resultados para prevenir e, incluso, conocer el comportamiento del sistema nervioso. Además, permiten mejorar la experiencia de los usuarios, familia y cuidadores, facilitando los procesos de atención

médica, porque ofrece ambientes más seguros y con mejor calidad en la atención. El objetivo de los sistemas IoMT no es reemplazar a los proveedores de servicios de salud, sino complementar la información dentro de este sistema, para que los médicos se centren en las personas y mejoren su precisión, eficacia y efectividad en el diagnóstico y el tratamiento.

Por ejemplo, en el caso de pacientes con enfermedad de Parkinson, existen sensores que detectan y le ayudan a contrarrestar la acción de los temblores en sus manos para mantener la estabilidad de la cuchara en el momento de alimentarse. Esto se ha podido lograr con la creación de una cuchara “inteligente”; también existen otros métodos, como la instalación de acelerómetros en los relojes “inteligentes”, que permite detectar cuántos pasos se han caminado.

Las tecnologías mencionadas, en su mayoría, están equipadas con etiquetas NFC (Comunicación en Campo Cercano en sus siglas en inglés) y la identificación por radiofrecuencia (RFID). Eso permite comunicarse con otros sistemas de información. La demanda de mejores dispositivos, combinada con un adecuado uso de la tecnología para acompañar el proceso de salud y enfermedad, generan oportunidades para incursionar con nuevas innovaciones que podrían proporcionar resultados médicos nunca antes conocidos. 🌟



LA VEJEZ, UNA OPORTUNIDAD Y UN RETO PARA TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA

En Colombia, según el estudio “Colombia envejece” de la Fundación Saldarriaga Concha, hay cerca de 5.2 millones de personas con más de 60 años (10,8% del total de ciudadanos) y se calcula que para el 2050 habrá 14,1 millones. Hablar de salud mental en adultos mayores y la forma en que la sociedad afronta este proceso es fundamental para el bienestar de esa población.

La vejez es una oportunidad para lograr y cumplir sueños que en la juventud no pudieron cumplirse. Este es tiempo dorado para lograr una mejor calidad de vida “es una época para realizarse”, como afirma María Lucía Samudio, doctora geriatra que trabaja en la Universidad de La Sabana.

Pero para lograr una buena calidad de vida en la vejez, es importante tomar medidas que apunten a mejorar el bienestar tanto físico como mental de la población adulta. “Hay dos tipos de envejecimiento: el normal y el patológico. Es una raya delgada que hace que las personas se vayan deteriorando sin que uno se dé cuenta”, dice la doctora Samudio.

En Colombia, por ejemplo, hay cerca de 5.2 millones de personas con más de 60 años, lo que corresponde al 10,8% de la población, según el último estudio de la Fundación Saldarriaga Concha, y se espera que para 2050 haya 14,1 millones.

Según el Ministerio de Salud, con su “Encuesta Sabe”, que se llevó a cabo en 32 departamentos en el país, después de la hipertensión arterial, los problemas relacionados con depresión y enfermedades psiquiátricas son lo que más afecta a los mayores de 60 años.

Ante una población que cada vez se hace mayor y que se ve afectada por problemas relacionados con su salud mental, se hace indispensable hablar de cómo afrontar este proceso desde las familias, de forma responsable.

Aumentar el diálogo para preservar la salud mental

La Universidad de La Sabana y el Carter Center llevan cinco años siendo socios para luchar contra el estigma de las enfermedades mentales, otorgando becas a periodistas para formarlos en estos temas.

Rebecca Palpant, directora sénior asociada al Carter Center, en una visita a la Universidad de La Sabana en junio, afirmó: “Lo que realmente estamos buscando en Colombia es incrementar el diálogo y la discusión acerca de la salud mental”.

Durante esa visita, Eve Byrd, directora del programa de Salud Mental del Carter Center, dijo que los cambios de comportamiento en adultos mayores no deben ser atribuidos exclusivamente al envejecimiento. “Las personas necesitan entender los signos y síntomas más comunes, como los desórdenes depresivos, ser más irritables y menos flexibles con situaciones cotidianas”, aseveró Byrd.

Como reconoce Byrd, quizá para una persona que tenga 80 años salir a dar un paseo en bicicleta o viajar no resulte placentero. Sin embargo, si esas personas ya no disfrutaban placeres simples, como estar en familia, estos pueden ser síntomas que encienden las alarmas. “Los cambios de apetito o hablar frecuentemente sobre la muerte pueden ser una bandera roja”, dijo.

La génesis de este tipo de enfermedades en adultos mayores proviene de los cambios de papeles con el paso de los años. Para la población mayor, la soledad es un gran contribuyente para la depresión y la ansiedad cuando se retiran de su carrera o de sus familias.

Por su parte, la doctora María Lucía Samudio dice que “actualmente la Universidad tiene como objetivo formar a profesionales de las diferentes carreras en temas de envejecimiento y vejez”.

La gran pregunta es: ¿cómo está envejeciendo la población colombiana en materia de salud mental?

La doctora geriatra María Lucía Samudio dice que, en materia de envejecimiento, hay que reconocer si este se debe a un proceso normal del organismo o a una afectación mental.

“El punto de vista positivo es que, a pesar de los cambios fisiológicos, es importante valorar al adulto mayor como la persona que es, por su sabiduría y experiencia. Hay que

crearles espacios para que ellos puedan hacer todo lo que antes no habían podido, para realizarse como personas”, cuenta Samudio.

Esa es realmente la edad de oro de la que se habla, en la que día tras día se construye el proceso de envejecimiento y la felicidad. Sin embargo, no todas las personas logran vivir un proceso armónico. Como señala la doctora Samudio, “hay personas que son dependientes y no logran un envejecimiento tan positivo, especialmente las personas con trastorno neurocognoscitivo (más conocido como demencia), una de las enfermedades más frecuentes junto al trastorno depresivo ansioso”.

Sin embargo, vivir ese proceso de envejecimiento de forma armónica involucra activamente a las familias, a quienes cumplen el papel de cuidadores y acompañan a los adultos mayores. “El proceso de envejecimiento comienza desde que nacemos y termina en la vejez, y es responsabilidad de cada persona tener hábitos saludables que garanticen un envejecimiento digno”, dice la geriatra. ☀

Los adultos mayores tienen derecho a:

 Igualdad y no discriminación por razones de edad	 La vida y la dignidad en la vejez	 La independencia y la autonomía	 La participación e integración comunitaria	 La seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia	 No ser sometido a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.	 Brindar consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud.	 La libertad personal	 La libertad de expresión
 La nacionalidad y la libertad de circulación	 La privacidad y a la intimidad	 La seguridad social	 El trabajo	 La salud	 La educación	 La cultura	 La recreación, el esparcimiento y al deporte	 La vivienda
 La propiedad	 Un medio ambiente sano	 La accesibilidad y a la movilidad	 Ejercer sus derechos políticos	 Igual reconocimiento como persona ante la ley	 Acceso a la justicia	 De reunión y asociación	 Recibir servicios de cuidado a largo plazo.	 Atención en situaciones de riesgo y emergencias



ENFERMEDADES MÁS RECURRENTES EN EL ADULTO MAYOR

Según el Diagnóstico de los Adultos Mayores en Colombia del Ministerio de la Protección Social y la Fundación Saldarriaga Concha, para el 2050 en Colombia el total de la población alcanzaría a las 72 millones de personas, con una esperanza de vida de 79 años y con más del 20% de los pobladores por encima de 60 años. La esperanza de vida en los últimos 50 años se ha venido incrementando, principalmente en las mujeres, ya que viven en promedio 5.9 años más, y en los hombres aumentó en 5.5 años. Se ha identificado que las principales causas de muerte después de los 65 años son las enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes. Por esto, la médica internista Diana Alexandra Garay, de la Clínica Universidad de La Sabana, explica las enfermedades más recurrentes en el adulto mayor.

El riesgo de las enfermedades puede variar si es hombre o mujer. Las mujeres tienen mayor prevalencia de enfermedades cerebrovasculares y cáncer de cérvix y de seno. Por su parte, los hombres presentan en mayor medida enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores y cáncer de colon, próstata y pulmón. En cuanto a las enfermedades isquémicas del corazón y la diabetes, los dos presentan el mismo riesgo.

Algunos datos que vale la pena destacar es que los hombres son dos veces más propensos a desarrollar cáncer de estómago que las mujeres; este se presenta principalmente por

encima de los 50 años. El riesgo de cáncer de próstata aumenta con la edad, especialmente después de los 50 años. Más del 80% de los casos de cáncer de próstata se diagnostican en hombres de 65 años o más.

Las personas en esta etapa de la vida deben estar atentas a signos de alarma, como sed, en especial si se acompaña de deseos insaciables de comer; dolor en el pecho, acompañado de no poder caminar o correr la misma distancia que antes, sensación de palpitaciones, palidez y mareos o desmayos; tos por más de 15 días y estreñimiento o diarrea crónica. Adicionalmente, las mujeres deben estar atentas a la identificación de bultos o masas que se palpen, como un nudo firme o un engrosamiento de la mama, o debajo del brazo, cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama, secreción del pezón que se produce de forma repentina, mamas tibias, enrojecidas e hinchadas, con erupción cutánea o sin esta, con rugosidad que se asemeja a la piel de una naranja, mayor secreción vaginal y sangrado después de la menopausia.

◆ Para prevenir estas enfermedades se recomiendan hábitos de vida saludable.

Por su parte, los hombres deben consultar en caso de ronquidos, somnolencia en el día; sangre muy oscura o roja intensa en la materia fecal; cuando el flujo de la orina es débil o interrumpido, o hay necesidad de hacer fuerza para vaciar la vejiga y con mayor frecuencia, sangre en la orina o en el semen y pérdida de peso.

Para controlar estas enfermedades, se recomienda después de los 45 años asistir de forma frecuente al médico internista o familiar; además, en los hombres con el urólogo, y para las mujeres, con el ginecólogo. Deben solicitarse exámenes de azúcar, colesterol, tiroides y tomarse la tensión arterial. En el caso de las mujeres, adicionalmente se recomienda tomarse la citología y la mamografía al menos cada

dos años, o según lo indique el médico. Es importante recordar que buscar ayuda no es signo de debilidad o enfermedad: es sabiduría, y una muestra de amor por la vida propia, de que se quiere vivir más, aún siendo fuerte y funcional.

Para prevenir estas enfermedades, se recomiendan hábitos de vida saludable: reducir el consumo de grasas saturadas, no consumir grasas trans, limitar el consumo de azúcar y de sal, realizar ejercicio aeróbico moderado al menos 150 minutos a la semana, evitar el tabaquismo y el alcohol; pero, si desea consumir algo de esto, restrinja el consumo así: hombres, máximo dos bebidas, en total 20 gramos de alcohol; esto es equivalente a 300 cc de cerveza, 150 cc de vino o 40 cc de whiskey. En mujeres, máximo una sola bebida.☀

Enfermedades más recurrentes:

Hombres	Mujeres
Enfermedades isquémicas del corazón 20 %	Enfermedades isquémicas del corazón 20 %
Enfermedades cerebrovasculares 9 %	Enfermedades cerebrovasculares 12 %
Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores 10 %	Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores 8 %
Enfermedades hipertensivas 5 %	Enfermedades hipertensivas 5 %
Diabetes mellitus 5 %	Diabetes mellitus 6 %
Tumor maligno: Estómago, colon, próstata y pulmón 3 %	Tumor maligno: cervicouterino, estómago y seno 3 %

Los hombres son dos veces más propensos a desarrollar cáncer de estómago que las mujeres.

Signos de alarma

- Sed y deseos insaciables de comer
- Dolor en el pecho acompañado de no poder caminar o correr la misma distancia que antes, sensación de palpitaciones, palidez y mareos o desmayos
- Tos por más de 15 días
- Estreñimiento o diarrea crónica.
- Ronquidos
- Somnolencia en el día
- Sangre muy oscura o roja intensa en la materia fecal
- Flujo de la orina es débil o interrumpido, o necesidad de hacer fuerza para vaciar la vejiga y con mayor frecuencia
- Sangre en la orina o en el semen
- Pérdida de peso
- Identificación de bultos o masas que se palpen como un nudo firme o un engrosamiento de la mama o debajo del brazo
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama
- Mayor secreción vaginal
- Sangrado después de la menopausia



LAS BUENAS FINANZAS NO TIENEN EDAD

Según el Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE), los ingresos económicos de las personas adultas mayores provienen en un 30.9% de actividades laborales, un 29.1% del sistema pensional y un 29.2% de aportes familiares (2016). Por lo tanto, iniciar con anticipación y mantener una planeación financiera adecuada puede garantizar la tranquilidad, estabilidad y plenitud económica al llegar a la tercera edad.

Pero, ¿cómo conseguirla? A continuación, presentamos una serie de recomendaciones para organizar sus finanzas antes y durante la vejez:

Presupuesto:

Es importante tener claridad sobre los gastos e ingresos semanales, mensuales o anuales. De esta forma, se cubrirán los costos de vivienda, alimentación, salud, vestuario y esparcimiento, de acuerdo con su capacidad económica. Evite las compras emocionales y desmedidas.

Ahorro:

Los ahorros son una de las fuentes de ingresos más comunes en la vejez. Ya sea que provengan de un fondo pensional, aportes voluntarios o inversión, es esencial contar con este “colchón” de dinero para afrontar gastos inesperados o darse un gusto personal (viajes, compras y pasatiempos, entre otros).

Salud:

Contar con un fondo para cubrir gastos médicos no está de más. Aunque actualmente existe una cobertura en salud casi completa, hay ocasiones en que el acceso y la atención integral no son del todo satisfactorias (Fernández, 2018). Por ende, los gastos en medicamentos y tratamientos pueden incrementarse. Además, hay una posible

- ◆ Tener una planeación financiera adecuada le ayudará a tener mayor estabilidad económica en la vejez.

contratación (ya sea tiempo parcial o completo) de un cuidador.

Protección y asesoría:

A la hora de tomar decisiones financieras, es recomendable contar con el apoyo y la opinión de personas de confianza. De esta forma, mantendrá su dinero a salvo de posibles fraudes y riesgos. Esta persona también podrá ayudarle a administrar sus cuentas bancarias, para llevar un control sobre saldos y movimientos de estas.

Ocupación:

Aunque muchas personas adultas mayores terminan su ciclo laboral, esto no significa que no puedan mantenerse ocupadas e, incluso, conseguir ingresos extras. Algunas alternativas para esto son las siguientes: vender aquellos artículos que no utilicen, arrendar permanente o temporalmente habitaciones de sus hogares acudiendo a las plataformas *online*, ofrecer cursos o clases personalizadas sobre temas en los que son expertas, o invertir en un nuevo negocio. ☀



Referencias

- Ministerio de Salud. (2016). Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE).
- Fernández, Carlos Francisco (2018). En el país, cada vez más viejos y desprotegidos. En El Tiempo. Recuperado de: <http://www.eltiempo.com/vida/salud/panorama-de-los-adultos-mayores-en-colombia-a-2018-213710>
- Rodríguez, Iván (2017). Finanzas para la tercera edad, el arte de conseguir ingresos extra. En El Economista. Recuperado de: <https://www.economista.com.mx/finanzaspersonales/Finanzas-para-la-tercera-edad-el-arte-de-conseguir-ingresos-extra-20170917-0114.html>

UNA MIRADA AL ADULTO MAYOR COMO CONSUMIDOR



Los hábitos y rutinas de los adultos mayores se centran en las actividades de autocuidado, labores domésticas, actividades de descanso, lectura y participación social. Además, se ocupan en la planeación de actividades y el cumplimiento de compromisos laborales que aún tienen algunos (SABE, 2016).

Por esto, las marcas enfocadas en el *grey market* (término que identifica a los adultos mayores de 60 años en *marketing*) suelen apelar a aquellas percepciones que tiene este segmento sobre la calidad de vida: salud, condición económica y satisfacción de necesidades básicas (SABE, 2016).

En un país como Colombia, donde la cifra de adultos mayores bordea el 11% de la población (Fernández, 2018), puede pensarse que existen grandes oportunidades para conquistar este nicho de mercado. Sin embargo, las marcas siguen apuntando a las nuevas generaciones en sus estrategias comerciales.

De acuerdo con Euromonitor International, en su informe sobre los tipos de consumidores colombianos (2017), las personas mayores

de 60 años se ubican principalmente en la categoría *Cautious Planner* (planificador cauteloso), caracterizándose por evitar las compras impulsivas, darle gran importancia al ahorro de dinero y preferir marcas conocidas que representen calidad. Este segmento tiene claro qué artículos necesita comprar, pero puede ser persuadido por ofertas y descuentos en aquellos ítems que ha consumido anteriormente.

Dentro de los productos que más consume el *grey market* se encuentran los siguientes:



(Bustamante, 2014).

Otra de las características de este grupo poblacional es que, al tiempo que se preocupan por su estabilidad financiera, se interesan por su salud y bienestar, manteniendo una buena alimentación y realizando actividades físicas (Euromonitor, 2017).

Según Álvaro González, jefe del Departamento de Mercadeo de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA), los adultos mayores prefieren informarse a través de los medios tradicionales (televisión, prensa y radio), así cuentan con teléfonos móviles o computadores. Para fines de compra, son leales a sus tiendas “de siempre”, aunque también recurren a la venta por catálogo.

Por su parte, la revista *Entrepreneur* realizó un listado sobre las áreas de oportunidad que tienen las empresas en el *grey market*, entre las cuales se encuentran: enfermeras a domicilio, cursos de inglés o computadores, entrenamiento físico personalizado para mejorar la movilidad, turismo, supermercados especializados, diseño de casas, diseño de productos de uso cotidiano con aditamentos para mayor visualización o desplazamientos y agencias de empleos (Ruiz, 2017). ☀

Referencias

- Ministerio de Salud. (2016). Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE).
- Fernández, Carlos Francisco. (2018). En el país, cada vez más viejos y desprotegidos. En: *El Tiempo*. Recuperado de: <http://www.eltiempo.com/vida/salud/panorama-de-los-adultos-mayores-en-colombia-a-2018-213710>
- Ruiz, Lorena. (2017). 10 oportunidades de negocio en el mercado de los abuelos. En: *Entrepreneur*. Recuperado de: <https://www.entrepreneur.com/article/265658>
- Euromonitor International (2017). *Consumer Types: Colombia*.
- Bustamante, Cristina. (2014). Los mayores de 60: un nicho cada vez más atractivo. En: *Portafolio*. Recuperado de: <http://www.portafolio.co/tendencias/mayores-60-nicho-vez-atractivo-46002>

◆ Al *Grey Market*, población de adultos mayores, le interesa su salud, bienestar, condición económica y satisfacción de necesidades básicas.



CINCO CLAVES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN INTERGENERACIONAL

Las formas de hablar entre distintas generaciones producen choques y, a veces malos entendidos. En la cultura occidental, el diálogo entre generaciones evidencia complicaciones. Los choques culturales entre unos y otros hacen que la comunicación sea dificultosa y en algunos casos improductiva. Precisamente, los expertos en comunicación y lenguaje Angie Williams y John F. Nussbaum explican en su libro *Intergenerational Communication Across the Life Span* que “la comunicación intergeneracional atraviesa diferentes actitudes, creencias y estereotipos”.

Varios de estos estereotipos (algunas veces verdaderos; otras, falsos) son los causantes de que las conversaciones entre jóvenes y adultos mayores estén llenas de predisposiciones. De acuerdo con varios estudios en las sociedades anglófonas occidentales, las personas jóvenes interpretan la comunicación con adultos como insatisfactoria y problemática. Esto representa un factor relevante en la interrelación entre familias y sociedades en general.

De acuerdo con Jairo Valderrama, profesor de la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Sabana y experto en lenguaje, esta ausencia o precariedad de comunicación entre generaciones son momentos de mutuo aprendizaje para unos y para otros que se están perdiendo.

Para Juan Carlos Vergara, director de la Maestría en Lingüística Panhispánica de La Sabana, estos choques son normales, ya que, en muchos casos, los cambios en el lenguaje son hechos a propósito: “muchas veces los jóvenes utilizan expresiones que molestan solo para incomodar. Lo importante es entender que esto es normal”.

Estos son 5 consejos que recomiendan los expertos para poder superar las barreras comunicativas entre generaciones y poder descubrir mundos distintos que se esconden en el pensamiento de cada una de las generaciones:

5 CLAVES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN INTERGENERACIONAL



1. RECONOCER LAS DIFERENCIAS

Es importante entender que, en ese proceso comunicativo entre personas de diferentes generaciones, cada una de ellas debe ceder. Los adultos mayores deben empezar a entender ese nuevo lenguaje de los adolescentes, y los jóvenes entender por qué los mayores hablan de esa manera. Unos y otros funcionan como maestros y es una maestría recíproca.

2. ROMPER ESTEREOTIPOS

Además de reconocer aspectos propios de una cultura, también existen estereotipos falsos que predisponen el encuentro. Es vital conocer y descubrir a cada una de las personas, sin importar sus diferencias generacionales y encontrar que con cada uno hay puentes en común.



3. INCENTIVAR LOS ENCUENTROS CON LA FAMILIA

Si se incentiva el contacto entre nietos y abuelos dentro de la familia, se ayudarán a romper varios estigmas entre adultos mayores y jóvenes en la sociedad. De esta forma, los jóvenes valorarán en los mayores su experiencia y sabiduría, mientras que los adultos podrán valorar la alegría, creatividad e ímpetu de los menores.

4. INCENTIVAR LA COMUNICACIÓN DIRECTA

Si es verdad que los medios digitales son vitales en la vida moderna, nada ayuda más a una relación que compartir y conversar cara a cara. Estos encuentros pueden ser más efectivos a la hora de reconocer al interlocutor.



5. PERDER EL MIEDO A PREGUNTAR

El lenguaje cambia generación tras generación, pero esto debe ser considerado como una oportunidad, más no una barrera. Si no se entienden palabras o expresiones, vale la pena preguntar, aprender y enriquecer el vocabulario.



Universidad de
La Sabana