

# BIEN estar

Nº42 PLENITUD 60+

REVOLUCIÓN DE  
LA LONGEVIDAD

# JANE FONDA

A sus 74 años,  
lidera un cambio  
mundial para que  
la tercera edad sea  
el mejor momento  
de la vida

EL PLACER  
SEXUAL  
DESPUÉS  
DE LOS 60



ISSN:2215-3098

GUÍAS: • Deporte y recreación • Computación  
• Medicina natural • Prótesis y ortopedia • Viajes

# SU CASA

revistasucasa.com

---



## + Talamanca

En el borde del país, el maravilloso pueblo de Yorkín emerge hacia el futuro al regresar a su pasado.

A la venta en supermercados y sucursales de Grupo Nación.  
Suscríbese llamando al 2247-4545 o en [sucursalgn.com](http://sucursalgn.com). Precio de portada ¢2.800



# Retire sus medicamentos de la farmacia y úselos de acuerdo con las indicaciones médicas

Si tiene dudas sobre cómo  
usar sus medicamentos  
consulte mediante la cuenta  
de correo electrónico  
[consfarm@ccss.sa.cr](mailto:consfarm@ccss.sa.cr).



## Mentalidad positiva ante todo

**P**ara lograr un envejecimiento exitoso, debemos mantener nuestras condiciones físicas y cognitivas óptimas, mediante actividades como la caminata, la natación, el baile y el ejercicio de la memoria.

Se deben reducir comportamientos y hábitos de riesgo de diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis e infecciones y, sobre todo, es muy importante mantener niveles de compromiso para sentirse y estar bien, lo que desde luego implica seguir buenos hábitos de vida.

Hoy, se sabe que, a mayor funcionalidad, las personas mayores tendrán mejores condiciones pulmonares, y esto es el antídoto contra el deterioro de las condiciones de salud, por la oxigenación en todo el cuerpo.

Se le debe sacar provecho al tiempo libre y hacer cambios en el entorno, especialmente cuando los hijos se han ido de la casa, cuando se ha quedado viudo y si llega el retiro.

Igualmente, hay que mantener las mejores relaciones interpersonales, cuidar el desarrollo personal y participar en actividades recreativas, espirituales y trascendentales, como música, baile, arte, artesanía, ciencia, literatura y deporte.



**Dr. Fernando Morales**  
Director General  
Hospital Nacional  
de Geriatria y  
Gerontología  
Dr. Raúl Blanco  
Cervantes

## Agosto – setiembre de 2012

Una producción de Revistas de Grupo Nación (San José, Costa Rica) con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social. Sitio web: revistas.co.cr

**Dirección:** Isabel Ovares • **Coordinación editorial:** Randall Sáenz • **Edición de textos:** Carlos Muñoz y Randall Sáenz • **Redacción:** Mónica Morales y Carlos Muñoz • **Colaboradores CCSS:** Olga Camacho, Alejandro Delgado, Damaris Marín, Roberto Sancho y María Isabel Solís • **Colaboradores:** Catalina Blanco, Alejandra Chavarría, Karla Echavarría, Edgar Espinoza, Roberto García, Danilo Jiménez, Gerardo Mora, Andrea Muñoz, Nathalia Rojas, Ivannia Varela y Rosibel Vargas • **Especialista:** Melania Coto • **Corrección de estilo:** Laura Solano • **Coordinación de diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y diagramación:** Tatiana Castro, Jéssica García, Silvia Morales y María del Mar Vargas • **Fotografía:** Susana Alfaro, Jeannine Cordero, Germán Fonseca, Laura Fuentes, Juan Carlos Murillo, Jorge Navarro, Osvaldo Quesada, Ana Lucía Rodríguez, Adrián Soto, AFP, AP, Shutterstock y Archivo Grupo Nación • **Fotografía de portada:** AP • **Producción fotográfica:** Laura Fuentes • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Control y pauta:** Evelyn Zúñiga • **Mercadeo de Revistas:** Adriana Rodríguez • **Redacción:** (506) 2247-4427 • **Fax:** (506) 2247-5110 • **Publicidad:** (506) 2247-4949 • **Fax:** (506) 2247-4948 • **Circulación:** (506) 2247-4512 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás • **Distribuidor:** GN Distribución, Grupo Nación GN S. A. • **Teléfono:** 2247-4463 • **Fax:** 2247-5042.

Impresa en los talleres de Impresión Comercial de Grupo Nación GN S. A. © 2012, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial. Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Kimberly Clark, Costa Rica (506) 2298-3100, extensiones 3007 y 3115.

Para proteger a su familia...



**AGENDA PARA**  
**Mamá**

# SEGUROS

para la madre

LA OFERTA DE  
COBERTURA PARA  
MATERNIDAD EN  
COSTA RICA

¡Protección  
**24/7**  
para niños!

¿BUSCA  
OPCIONES?  
¡Asesórese con  
un corredor!

GARANTICE LA  
EDUCACIÓN  
Y EL CUIDADO  
DE SUS HIJOS

Asegure su  
atención médica  
y la de su bebé

ENCUÉNTRELA  
EN LA EDICIÓN  
2012 DE  
LA REVISTA  
AGENDA PARA  
MAMÁ.

UN PROYECTO EDUCATIVO DE:



PATROCINAN:



CUENTA CON LA COLABORACIÓN,  
ENTRE OTROS, DE LOS SIGUIENTES  
ESPECIALISTAS DE LA CCSS:



**Dr. Fernando Morales**  
Director del Hospital Nacional  
de Geriatría y Gerontología



**Licda. Ana Patricia Arguedas**  
Jefe del Programa  
Ciudadano de Oro



**Licda. Sonia Román**  
Enfermera de  
Educación en Servicio



**Dr. José Ernesto Picado**  
Coordinador de Atención  
Domiciliaria Geriátrica del  
Hospital Nacional de Geriatría y  
Gerontología

## PORTADA

- 8.** Jane Fonda. Disfruta su mejor momento

## EN COSTA RICA

- 14.** La realidad del adulto mayor

## PLENITUD

- 18.** 10 alimentos que no deben faltar
- 22.** ¡Buen apetito a los 60 y los 70!
- 24.** Alimentación a los 80: envejecer es vivir
- 25.** 90 y más: dieta diaria
- 26.** Sexualidad en el otoño
- 30.** Posiciones: arriba o abajo...
- 32.** ¡Redescubran sus cuerpos!
- 34.** Mente clara, adiós enfermedades
- 38.** *Así es la cosa*
- 42.** A ponerse en movimiento

## CONVIVENCIA

- 46.** Autonomía, no sobreprotección
- 50.** Flor y Miguel: 48 años juntos
- 54.** Matrimonio Fishman–Faingezicht: Tolerancia: el secreto
- 56.** Matrimonio Perucci–Salavery: Dos naranjas dan mejor jugo

- 58.** Viudez: la vida continúa
- 60.** La soltería también vale

## CALIDAD DE VIDA

- 62.** Aprenda a asistir a quienes ama
- 65.** Una vuelta por los centros diurnos
- 68.** Cuidado con los medicamentos
- 72.** ¿Cómo tramitar su pensión?
- 74.** Cuide su FCL
- 75.** Cuatro preguntas sobre la pensión complementaria
- 80.** Planifique su herencia
- 84.** ¡A navegar se ha dicho!
- 88.** Edgar Espinoza: “¿Sexagenario yo? ¡Mírela!”
- 92.** Querida abuelita: por tres plumas femeninas

## GUÍAS

- 96.** Ciudadano de Oro
- 98.** AGECO
- 100.** Productos naturales
- 102.** Viajes
- 104.** Computación
- 106.** Para diabéticos
- 108.** Prótesis y calzado

# JANE FONDA

## DISFRUTA SU MEJOR MOMENTO

Por: Carlos Muñoz/ Bienestar  
Fotografía: AP y FP

! Ganadora de dos Oscar, aclamada por su belleza y

recordada por su activismo antibélico, defiende a sus 74 años que la plenitud humana empieza en la sexta década.

Para muestra, su vida.



// ¿De qué edad se siente?”, le preguntaron a Jane Fonda mientras escribía su más reciente libro, titulado *Prime Time*, publicado el año pasado. La respuesta fue simple, y ella misma reconoce que la pensó a fondo, para responder con toda la sinceridad que ameritaba: “Me siento de 70”, dijo.

La actriz, con esta obra literaria, se convirtió en una de las caras más conocidas de la proclamada “revolución de la longevidad”. ¿Qué hay detrás de esta tendencia?

### El arco y la escalera

Fonda defiende un nuevo enfoque del recorrido de la existencia humana, llamado “la escalera”.

Se explica así: en los países occidentales –Europa y América– es común que la vida se vea como un arco, con una visión meramente biológica. Se inicia desde abajo, se asciende hasta un punto cumbre –que está en el centro de la edad– y luego se empieza el decrecimiento, hasta que llega la muerte.

La escalera no lo ve así. Considera que el

## Detalles de la actriz

- Lady Jane Seymour Fonda.
- **Nacimiento.** 21 de diciembre de 1937, en Nueva York, Estados Unidos.
- **Carrera cinematográfica.** Debutó en 1960 con *Tall Story*. En la década de los 70 vivió su esplendor. Ganó dos premios Oscar como mejor actriz por *Klute*, de 1971, y *Coming Home*, de 1978. También obtuvo cuatro Globos de Oro. Anunció su retiro en 1991, aunque en 2005 regresó a la gran pantalla en *Monster in Law*. Para 2012, participó en la serie televisiva *The Newsroom*.
- **Vida sentimental.** Se ha casado tres veces: con Roger Vadim (de 1965 a 1973), con Tom Hayden (de 1973 a 1990) y con Ted Turner (de 1991 a 2001). Su pareja actual es el productor musical Richard Perry.
- **Hijos.** Vanessa y Troy.
- **Su mensaje.** “No hay que darle un tono romántico al envejecimiento. Tampoco es un período marcado por la ausencia de juventud. Debe ser la época más pacífica, generosa, amorosa, sensual y trascendente de la vida”.



espíritu humano es la única energía presente en el planeta que no se desgasta con el paso del tiempo, y que más bien, aumenta su valor de manera exponencial. Por eso, cada año ganado, es un escalón que se sube y que acerca más a la plenitud; es la sabiduría.

### Los tres actos

Al lado del enfoque de la escalera, Jane, tras una revisión con geriatras, antropólogos, psicólogos y biólogos, ha volcado sus años recientes en comunicar en los diferentes foros en que participa –como las populares charlas TED– la estructura de los tres actos.

Esta idea divide las actividades humanas en tres espacios: desde el nacimiento y hasta los 29 años,

**“No desearía volver a la adolescencia, ¡por ningún motivo! Tampoco me interesaría para nada repetir los 20 o los 30. Esos años resultaron demasiado tensos para mí. Y que Dios me libre de repetir la época “intermedia” entre el final de los 40 y el principio de los 50”.**

## Los once ingredientes del tercer acto

1. No abusar del alcohol.
2. No fumar.
3. Dormir suficiente.
4. Sostener la actividad física.
5. Llevar una dieta saludable.
6. Mantener un cerebro sano y activo a través del aprendizaje.
7. Practicar una actitud positiva.
8. Revisar la vida y reflexionar sobre ella.
9. Amar y mantenerse en conexión con los seres amados.
10. Entregar el conocimiento.
11. Trascender con actividades más allá del hogar.

de los 30 años a los 59 años y de los 60 años hasta el final de la vida. ¿Cuál es la importancia de esta distribución? El ordenamiento de las tareas vitales.

De manera convencional, y en palabras de Fonda, “nos dedicamos a aprender en el primer tercio, durante el segundo producimos y, supuestamente, disfrutamos de tiempo libre en el último”.

Como parte de esta revolución, la autora plantea un escenario que mezcla cada una de esas facetas; es decir, romper lo impuesto



socialmente y darle paso al disfrute. Lo expone así: “Pensemos, como alternativa, qué sucedería si destruimos estos espacios e integramos actividades. Por ejemplo, empecemos por considerar el aprendizaje y el trabajo como retos durante toda la vida o que terminan con la jubilación. ¿Qué sucedería si el maravilloso sentimiento energizante de ser productivo lo experimentarían los niños desde los primeros años, y supieran que los estudios serán permanentes a lo largo de su vida? ¿Y si las per-

“No he ocultado el hecho de haber sucumbido al deseo de verme bien en el aspecto físico: la apariencia. A los 72 años me hice cirugía plástica en el área de la mandíbula y debajo de los ojos”.

sonas mayores, con veinte años o más de vida productiva, gozaran parte de su tiempo libre dentro de la fuerza de trabajo, mientras siguen estudiando sólo para mantener su mente activa?”.

El mensaje de Fonda, en sus propias palabras, no pretende “darle un tono romántico al envejecimiento”. Busca que ese tercer acto, en el que se enfoca esta edición de *Bienestar*, “no sea un período marcado por la ausencia de juventud”, y que se convierta en la época más “pacífica, generosa, amorosa, sensual y trascendente” de su vida.

### Manos a la obra

Uno de los mejores legados de la vida de la actriz es su actitud proactiva. No se ha quedado sentada ni callada.

De ello son testimonios su carrera en el cine, su proyecto de ejercicios en videos caseros que existe desde los 80 y hasta hoy, y su apoyo a movimientos antibélicos. Y, sin duda, esa “idea viva” es la que desea transmitir a sus congéneres y a quienes se preparan para entrar al tercer acto.

“¡No hay que esconder la edad!”, le respondió Jane a un grupo de adolescentes cuando contó que ya pasaba de los 70 años. Las muchachas, con una mueca de dolor, le dijeron que se veía más joven y que no debía revelar su edad delante del público de una conferencia. Ahí está el germen de la revolución de la longevidad: vivir hoy a plenitud.

La hija del recordado Henry Fonda –quien murió a los 77 años, en 1982– reflexiona que “siempre ha existido gente muy vieja, pero sus semejanzas con los abuelos actuales son muy pocas. Mis abuelos no parecían disfrutar del vibrante potencial que hoy tenemos. Nadie conocía las consecuencias de fumar, ni los efectos curativos de la terapia cognitiva o la meditación. No contaban con los beneficios de las prótesis para articulaciones, ni los trasplantes de órganos, ni de las medicinas que pueden eliminar o, por lo menos, atenuar muchas de las enfermedades importantes”.

**“Con toda honestidad puedo decir que, en cuanto a sentimientos de bienestar, hoy vivo el mejor momento de mi vida. Siento que empiezo a convertirme en quien siempre debí ser”.**

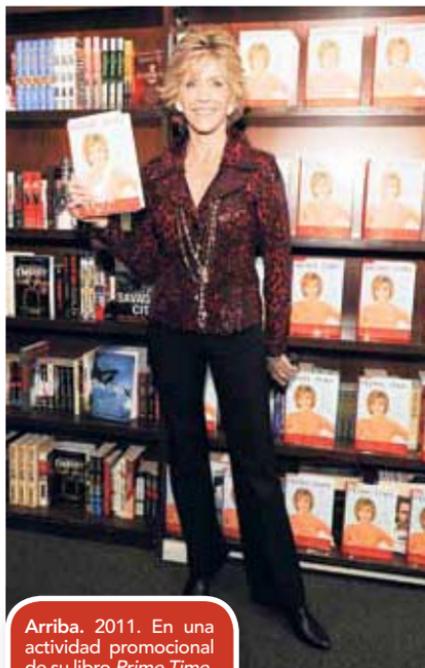


**1972.** En una conferencia en Suecia, contra la intervención de Estados Unidos en Vietnam.

Fonda hace un llamado para que usted, lector, integrante del grupo del tercer acto, se despoje de estereotipos, como cuando ella contestó la pregunta sobre la edad en que se sentía, pues según reconoce, pudo haber respondido “de cuarenta”.

“A nuestra generación le toca hacer este cambio, reinventar la tercera parte de la vida y hacerlo no sólo en beneficio propio. Se trata de un cambio sísmico para el mundo, pero en especial para nuestros hijos y amigos jóvenes”.

Elaborado con citas del libro *Prime Time*, publicado por Jane Fonda, en 2011.



Arriba. 2011. En una actividad promocional de su libro *Prime Time*. Abajo. 2005. Su regreso a la actuación en gran formato, tras un retiro de 14 años, en *Monster in Law*.

## Jane recomienda para tener buen sexo después de los 60

- Nada de problemas. Es esencial resolver todo conflicto con la pareja. El enojo y el resentimiento garantizan la muerte de la libido.
- La masturbación mutua.
- Disfrutar juntos de material erótico.
- Tener contacto en la mañana o en la tarde, que es cuando ambos están menos cansados.
- Practicar juntos ejercicio físico.
- Tomar un antiinflamatorio veinte minutos antes del contacto sexual para evitar dolencias.





# La realidad del adulto mayor

! Son muchas las circunstancias a las que se enfrentan las personas que entran a la década de los 60 en Costa Rica. **La idea es abordar las situaciones negativas, y promover las positivas.**

Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar | Fotografía: Laura Fuentes

Las familias ya no son aquellas llenas de niños, que se enfocaban en buscar alternativas de estudio para sus hijos, comprar los regalos de Navidad –en los que abundaban los juguetes– y adquirir los uniformes al inicio del período lectivo.

Ahora, la cantidad de menores ha disminuido. Entonces, quienes se preparan para llegar a los 60 años o ya pasaron esa edad resaltan entre la población.

Los nuevos modelos de familia, la tasa de fecundidad –que ahora ronda en dos hijos por mujer y hace

40 años era de siete en promedio—y el aumento en la esperanza de vida producen que la población tenga una mayor edad.

Este hecho hace que las políticas públicas se deban enfocar en las personas en esas edades, quienes serán, en pocos años, las que predominen en el país.

### Etapa de retos

El ambiente donde las personas se abren paso a la adultez mayor se rodea de varias características particulares.

Seis de cada 100 personas en Costa Rica tienen más de 65 años, es decir, casi 280.000 hombres y mujeres ya son adultos mayores. Para 2025, se espera que el número ascienda a 600.000 y la cifra se duplicará en 2050.

Así, las personas adultas mayores serán aún más protagonistas dentro de la población costarricense.

**12** de cada 100  
personas adultas  
mayores viven  
solas

**69**  
en un hogar  
multigeneracional

**19**  
en pareja

## Radiografía mayor

- Las personas de mayor edad requieren servicios de salud especializados. La población mayor de 65 años es la que más utiliza los servicios de salud públicos y privados.
- Las enfermedades que se presentan más en esta etapa son hipertensión, diabetes, osteoporosis, artritis y padecimientos pulmonares. Mayoritariamente, son atendidas en las clínicas de la Caja y EBAIS.
- Los mayores problemas a los que se enfrentan son el maltrato y el abuso, por lo que se han implementado leyes para garantizar su protección.
- Pocos casos de este tipo salen a la luz (ya que incluso de dan en el ámbito privado, como en el hogar) y muchos quedan en lo oculto, por lo que hay un subregistro.
- En 2006, se identificaron 19 casos de maltrato en mayores de 65 años, que consistían en negligencia o abandono y abuso físico.

Al llegar a esta edad, aparecen situaciones como el retiro o la jubilación, el cambio de roles en la familia y la sociedad, y los mayores riesgos para la salud, por enfermedades crónicas y pérdida de funcionalidad.

Por tal motivo, es fundamental que existan políticas públicas y de otras instituciones, así como el interés de sus familias, para garantizarles calidad e integridad en su vida.

Pensionarse no es sinónimo de postrarse en una cama. Las personas adultas buscan mantenerse activas y llevan a cabo distintas tareas:

- **Trabajos no remunerados en el ámbito familiar.** Oficios domésticos, trámites fuera del hogar y cuidado de menores (nietos o bisnietos) y mascotas.
- **Trabajos no remunerados en el ámbito comunitario.** Participación en grupos organizados, voluntariado, cuidado de personas enfermas, organización de talleres y actividades de capacitación y emprendimiento.

- **Labores remuneradas.** Confección de ropa, venta de comidas, bisutería, artesanías y cuidado de niños y niñas.

- **Aportes en la cultura y el arte.** Contribución a través de su conocimiento y experiencia en comidas tradicionales, música o artesanía. Esta labor la realizan con el fin de capacitar y asesorar para transmitir prácticas culturales.

Cerca de  
230.000  
hogares  
costarricenses  
cuentan con  
una persona  
adulta mayor.

### Capacidad económica

Ante la pobreza, las personas adultas mayores buscan contar con ingresos para contribuir para su bienestar económico y el de las familias con las que habitan.

El mercado laboral se divide entre las personas mayores activas quienes mantienen ingresos de una pensión contributiva, y quienes no han tenido acceso a esta, por lo que trabajan en las actividades informales o las agrícolas.

Por otra parte, dentro de la población adulta mayor inactiva se encuentran las personas que carecen de ingresos y reciben dinero por parte de terceros o que tienen una pensión o ahorros propios. Aquellos que dependen de otros para man-

tenerse son quienes se ubican en situaciones de mayor pobreza. Las mujeres de zonas rurales son las más perjudicadas.

Esto demuestra la importancia de prepararse para el retiro y cotizar desde años antes, para tener una pensión posteriormente.

Sin embargo, la constante actividad y aporte de las personas mayores de 65 años cuestiona la idea de que ellas son una carga para sus familias. Por el contrario, ellos son elementos esenciales para el desarrollo familiar.

Fuentes:

I Informe de la Situación de la Persona Adulta Mayor. Resultados generales del Censo 2011.

## Salud oral de los ticos después de los 60 años

- 85% posee mala higiene (que se nota en el mal aliento).
- 77% presenta caries.
- 53% sufre edentulismo total (pérdida total de piezas).
- 38% padece edentulismo parcial (pérdida parcial de piezas).
- 52% tiene enfermedad periodontal.

Es de rigor la visita anual al odontólogo para detectar males menores y evitar lesiones malignas o premalignas.

Fuente:

Dr. Federico Hoffmaister.  
Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica.

## BUSQUE VERDADEROS MOTIVOS PARA SONREÍR, ELIJA UN BUEN DENTISTA



NO SE ENTUSIASME  
CON UN PRECIO BAJO

LA SALUD  
NO SE REMATA

Su tratamiento debe ser realizado por un odontólogo profesional en un consultorio que cumpla con el protocolo de bioseguridad y con las leyes establecidas.

- Exija que el profesional que lo atienda esté **debidamente colegiado**

- **Desconfíe de las ofertas dudosas:**

No existe ningún tratamiento en promoción o en oferta que sea de calidad garantizada, ni que cumpla con la legislación y los reglamentos del Colegio de Cirujanos Dentistas y la Ley General de Salud

- Verifique siempre el uso de: guantes, batas, gorro desechables y anteojos. El cirujano dentista debe realizar un lavado de manos antes y después de cada tratamiento
- Los consultorios deben contar con permiso de funcionamiento, tenerlo a la vista y cumplir con las tarifas mínimas del Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica.

Si tiene dudas, consulte las tarifas mínimas vigentes al 2256-3100 o en [www.colegiodentistas.org](http://www.colegiodentistas.org)



# 10 alimentos que no deben faltar

! A partir de los 60, se vive un tiempo maravilloso para hacer y mejorar. Todos los alimentos son importantes, pero esta decena llenará su cuerpo con nutrientes y lo colmará de vigor.

Por: Melania Coto\*/ Para Bienestar | Fotografía: Adrián Soto

## 1. Frijoles, garbanzos y lentejas

Estas tres leguminosas son tan importantes que no podemos pasar por alto su consumo, debido al aporte de vitaminas del complejo B y a su fibra, excelente para saciar. Son fáciles de preparar. Su combinación perfecta es con arroz integral o con vegetales, como zanahoria o chayote. Si su consumo no es bien tolerado, se recomienda majarlos o molerlos. Además, puede consumirlos en pequeñas cantidades, ya sea en sopas o cremas.



## 2. Zanahoria

En esta época de la vida, se rescata su contenido de fibra, sus betacarotenos –antioxidantes que combaten enfermedades crónicas– y su potasio. Cómla cruda y rallada, para aprovechar sus nutrientes. Por ser de fácil masticación y de fácil asimilación, es ideal en sopas.

## 3. Espinaca

Excelente fuente de potasio, calcio, fósforo y vitamina K. Su única limitante es para los pacientes anticoagulados. Aporta vitaminas del complejo B y es una de las pocas verduras que contiene

proteína y fibra juntas. Colaborara para aumentar la fuerza y la vitalidad. Su preparación ideal es cruda, como parte de la ensalada, y en tortas de huevo sin cocer mucho.

## 4. Manzana

Esta fruta es muy bien tolerada por la mayoría de personas. Además, es fuente de fructosa, azúcar que es perfectamente digerida por los diabéticos. Por eso, es una excelente opción para los “dulceros” y para quienes les gusta comer algo práctico. Cruda y con piel es útil para el estreñimiento; rallada, sin



piel y oscurecida al ambiente, es ideal contra las diarreas. Es difícil mencionar una única combinación perfecta, pero podemos decir que con pasas y canela es un postre fabuloso, y, como aperitivo, sabe increíble junto con un buen queso.

## 5. Avena integral

Es el cereal más rico en nutrientes. Para este grupo de edad, es fundamental. Su carbohidrato se absorbe con lentitud, por lo que produce energía mucho tiempo después de haber sido consumido. Contiene mucílagos, un tipo de hidratos de carbono de consistencia gelatinosa. Los mucílagos tienen la propiedad de retener agua y constituye un tipo especial de fibra soluble, que lubrica y suaviza el interior del conducto digestivo. Esto hace que la avena resulte conveniente en caso de gastritis o de colitis. La

combinación estrella es con agua, ya que así será mejor digerida.

## 6. Jugo de arándano

Esta bebida es la recomendación ideal para mujeres que desean prevenir y curar infecciones urinarias, así como para la salud de la próstata, pues es un potente antioxidante. Tiene un sabor fuerte entre dulce y ácido, por lo que se recomienda inicialmente mezclarlo con frutas en batido, mientras el paladar se acostumbra. Se puede combinar con yogur, preparar una rica jalea o tomarlo en su forma natural. Una mezcla ideal es batirlo junto a una ciruela y fresas: será depurador y digestivo.



## 7. Yogur

Inicie la terapia del yogur: empiece con una cucharada sopera por día, por una semana. Luego, se aumenta a dos cucharadas la segunda semana y así sucesivamente. El consumo ideal es de media taza al día, como mínimo. Esto mejorará el tránsito intestinal y fortalecerá el sistema inmunológico. El yogur favorece la tolerancia a la lactosa, gracias al cultivo bacteriano que posee. Puede ser la sustitución de aderezos y el acompañamiento para frutas o cereales.

## 8. Arroz integral

Es poco utilizado, pero muy recomendado en una etapa de la vida donde el consumo de carbohidratos debe ser moderado y de buena calidad. Este arroz conserva sus capas externas, que son ricas en vitaminas, minerales y fibra. El integral se utiliza de igual forma que el blanco, para

prepararlo con pollo, carne o leche. La única diferencia entre este y el blanco es que la cocción será más lenta y requerirá

un poco más de agua. Tiene la capacidad de saciar en pequeñas cantidades.

## 9. Aceite de oliva

Es importante comprarlo como extra virgen o virgen extra. Aumenta el colesterol bueno y es fuente excelente de vitamina E –necesaria para la piel–. La mejor forma de consumirlo es fresco, es decir, sin calentar. Además, puede adicionarlo a cualquier comida. Su combinación perfecta es con ensaladas y con panes integrales; con estos, puede servir para reemplazar la mantequilla.

## 10. Pescados azules o grasos

Atún, sardina, arenque, salmón, trucha, jurel, espada y boquerón, entre otros. Externamente su coloración es azul, pero por dentro son rosados. Lo importante es su contenido de omega 3, un ácido graso que protege corazón, venas y arterias. Disminuyen los triglicéridos y el colesterol malo. Son de fácil asimilación, por lo que pueden ser consumidos junto con vegetales o ensaladas. Se recomienda acompañarlo de una leguminosa, como garbanzos o lentejas.



\* Nutricionista. Tels.: 8399-3408 y 2551-1820.  
Correo electrónico: melacoto@hotmail.com



# ¡Buen apetito

## a los 60 y los 70!



Estas décadas son la plataforma para disfrutar de una edad dorada saludable. **Siga las claves de una alimentación que le asegurará calidad de vida.**

Por: Danilo Jiménez/ Para Bienestar | Fotografía: Archivo Grupo Nación

**A**limentarse bien no tiene edad. Surcar el umbral de los sesenta y setenta años lo pondrá en ruta a la edad dorada. Y qué mejor manera de prepararse guardándole fidelidad a un estilo de

vida saludable, que incluya una alimentación balanceada y nutritiva.

El menú que se presenta es para un adulto entre 60 y 79 años sano, sin ningún mal como diabetes, hipertensión o dislipidemia.

Fuente:  
Dra. Marcia Pérez, nutricionista. Balance Esencial, Hospital Clínica Bíblica.  
Tel.: 2522-1000, extensión 1510.

## Mujer de 60 a 79 años

### Desayuno

Café o té con leche  
1/2 taza de jugo de frutas naturales  
1/2 taza de gallo pinto y 2 tortillas pequeñas  
2 tajadas de queso blanco ó 1 huevo preparado con 1 cucharadita de aceite

### Merienda

Agua  
1 taza de frutas picadas con 1 taza de yogur

### Almuerzo

Ensalada verde o caldo de vegetales  
Vegetales cocidos o picadillo  
1 pedazo del tamaño de la palma de la mano de carne, pollo o pescado preparado con una cucharadita de aceite  
1 taza de arroz y 1/2 taza de frijoles  
Refresco o agua  
Postre: una fruta

### Merienda de la tarde

Café o té con leche  
1 paquete de galletas sencillas o soda con 1 tajada de queso blanco o jamón

### Cena

Sopa de pollo con vegetales, papa o verdura harinosa  
1/2 de arroz  
Refresco o agua  
Postre: una fruta

### Antes de dormir

1/2 taza de atol con leche, con 2 cucharadas de avena o maicena

## Hombre de 60 a 79 años

### Desayuno

Café o té con leche  
1/2 taza de jugo de frutas naturales  
1 taza de gallo pinto y 2 tortillas pequeñas  
2 tajadas de queso blanco o 1 huevo preparado con 1 cucharadita de aceite

### Merienda

Agua  
1 taza de frutas picadas con 1 taza de yogur y 2 cucharadas de granola o cereal

### Almuerzo

Ensalada verde o caldo de vegetales  
Vegetales cocidos o picadillo  
1 pedazo del tamaño de la mano de carne, pollo o pescado preparado con 1 cucharadita de aceite  
1 taza de arroz y 1/2 taza de frijoles  
Refresco o agua  
Postre: 1 fruta

### Merienda de la tarde

Café o té con leche  
1 paquete de galletas sencillas o soda con 1 tajada de queso blanco o jamón

### Cena

Sopa de pollo con vegetales, papa o verdura harinosa  
Refresco o agua  
Postre: 1 fruta

### Antes de dormir

1 taza de atol con leche, con 2 cucharadas avena o maicena



# Los 80: envejecer es vivir

! Acuña años es sumar experiencias de vida; prepárese para disfrutar de los 80 en plenitud de condiciones y con la ilusión intacta.

## Dieta semanal

- **Huevos:** consumir de 3 a 4.
- **Carnes:** con la frecuencia recomendada: 1 a 2 veces pescado (no empanizado), 1 a 2 veces res y 2 a 3 veces pollo sin piel.
- **Postres:** 1 ó 2 porciones como máximo. Puede sustituirlo por golosinas, en la misma cantidad.

## Dieta diaria

- **Hacer 5 comidas:** desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena.
- **Consumir 1 lácteo** (leche, queso blanco o yogur).
- **Comer 3 frutas:** puede ser en las meriendas.
- **Añadir al menos 1 preparación con vegetales** al almuerzo y a la cena.
- **Limitar el uso de café** a 2 tazas diarias.
- **Tomar de 4 a 6 vasos de agua** al día.
- **Preparar frescos naturales** con un máximo de 2 cucharaditas de azúcar por vaso.
- **Incluir, una 1 vez al día, cualquier tipo de frijoles:** rojos, negros, tiernos o cubaces.
- **En el desayuno, el almuerzo o la cena,** no se deben mezclar más de 2 tipos de alimentos harinosos.
- **Coma pan como máximo 1 vez** al día.

# 90 y más plenos



## Dieta diaria

- **Respete los 5 tiempos de alimentación:** desayuno, primera merienda (a media mañana), almuerzo, segunda merienda (media tarde) y cena.
- **Consuma 1 lácteo por día:** elija entre leche, queso blanco o yogur. No repita el del día anterior.
- **Incluya 3 frutas diferentes** en las meriendas. Puede ser banano, papaya, melón o kiwi. No mezcle frutas dulces con ácidas.
- **Al plato fuerte del almuerzo y cena, súmele una preparación de vegetales y verduras:** espinaca, brócoli, ayote, chayote, zanahoria, vainicas o zapallo.
- **No se exceda con el café.** Límitelo a 2 tazas por día.
- **Hidrátese bien.** Debe tomar al menos 4 vasos diarios.
- **Aproveche las frutas de temporada para preparar frescos:** mango, melón, cas, maracuyá. Eso sí: endúcelo con solamente 2 cucharaditas de azúcar.
- **Incluya en el almuerzo, o en la cena,** una ración de frijoles de cualquier tipo. Si tiene problema de gases, es preferible que los consuma al almuerzo.
- **Limite el consumo de harinas** en el almuerzo y la cena. No mezcle más de 2 tipos de alimentos harinosos en un mismo plato.
- **Coma pan como máximo** 1 vez al día.

## Dieta semanal

- **Huevos:** No más de 4 en una semana. Consúmalos en el desayuno, de día de por medio.
- **Carnes:** Procure comerlas de manera alternada. Invierta el rol cada semana: de 1 a 2 veces pescado (no empanizado), de 1 a 2 veces res y de 2 a 3 veces pollo sin piel.
- **Postres:** 2 porciones como máximo por semana. Puede sustituirlo por golosinas, en la misma cantidad.

# Sexualidad en el otoño: **¿quién dijo miedo?**

! ¿Qué representa  
cumplir **esta edad**  
**en lo físico y lo**  
**emocional?**

© Robert Kneschke



**Q**uienes crean que la sexualidad –y el buen sexo– debe anquilosarse en el baúl de los recuerdos, una vez llegada la tercera edad, están muy equivocados.

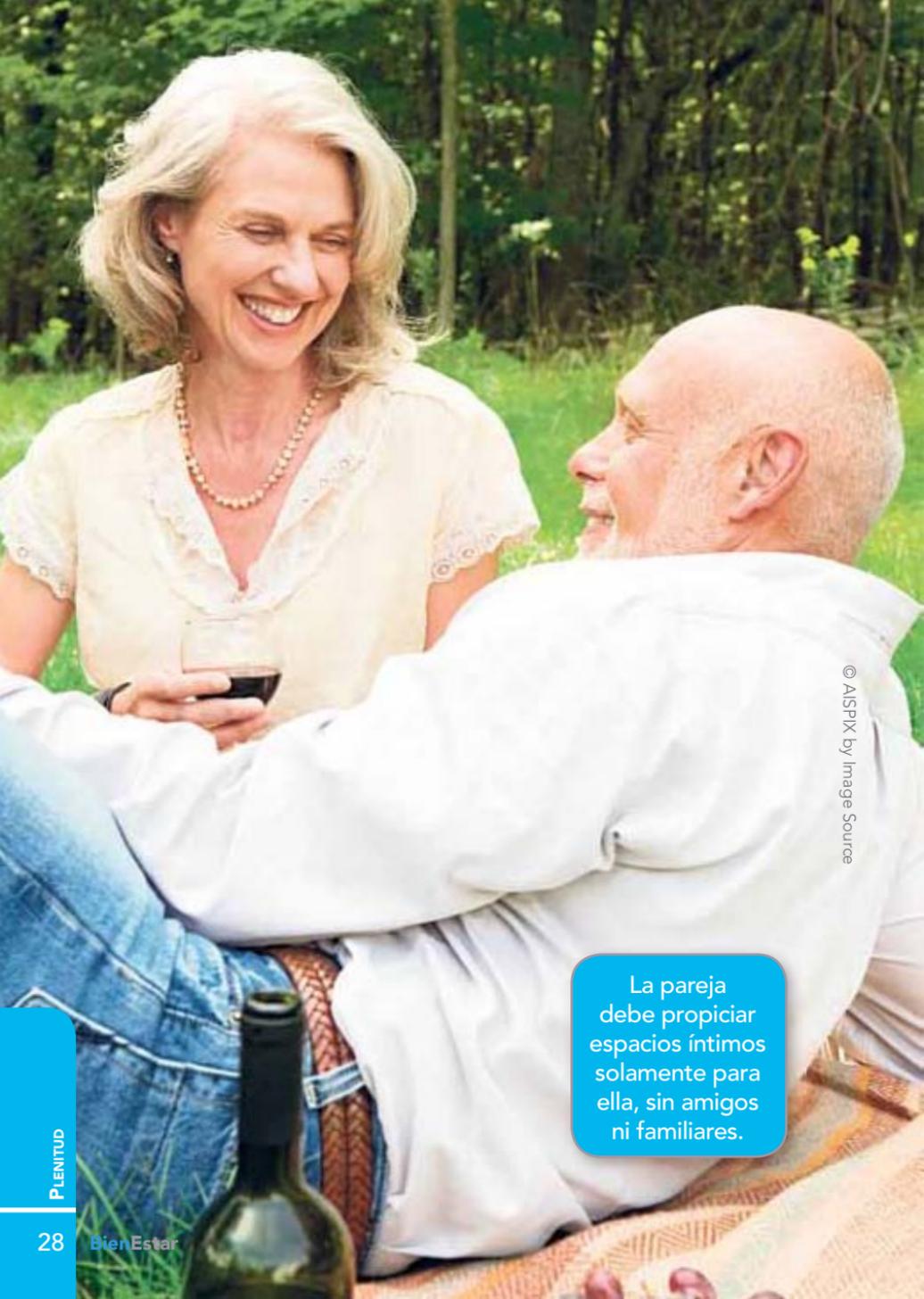
Contrario a lo que se piensa popularmente, los hombres y mujeres mayores –con más experiencia y menos prisa– pueden descubrir nuevas fuentes de placer. ¿Cómo? Derribando mitos, abriendo la mente y ¡experimentando! Siga estos consejos:

- **Deje de pensar que las relaciones sexuales** deben basarse en satisfacer los instintos reproductivos, donde todo gira en torno a la erección y a la penetración. La sexualidad debe vivirse integralmente con mayor importancia a las muestras de cariño, la solidaridad, las caricias y la estimulación de otras zonas erógenas del cuerpo, aparte de la vagina y el pene. (Ver recuadro: *Las siete chakras*, página 29).
- **En el coito, las parejas no deben limitarse** a los movimientos a los que están acostumbra-

dos (de “mete y saca”). Muchas más sensaciones se despertarán si, en vez de la fricción, comienzan a disfrutar de la presión. Por ejemplo, cuando el hombre introduce el pene (en la posición “él sobre ella”), puede apretar los glúteos y realizar pequeños golpecitos en el interior de la vagina, lo cual será muy placentero para su compañera. La mujer debe aprender a contraer sus músculos vaginales para apretar el pene, como si lo ordeñara, sin importar la posición.

- **Para que estos movimientos resulten exitosos**, se recomienda realizar algunos ejercicios previos. Él, por ejemplo, en cualquier momento del día, debe presionar su glande y hacerle pequeños movimientos circulares que le permitan sentir placer. Cuando el pene consiga ponerse erecto, debe dejar de tocarlo y respirar profundo. Esta acción provocará que las sensaciones se dirijan hacia los testículos. Luego, puede volver a acariciar, presionar (no friccionar) y realizar movimientos circulares

**60%**  
de los adultos  
mayores se  
mantiene activo  
sexualmente.



© ASPiX by Image Source

La pareja debe propiciar espacios íntimos solamente para ella, sin amigos ni familiares.

sobre el glande hasta conseguir una nueva erección y llegar a sentir placer en el abdomen.

- **En el caso de la mujer**, lo más recomendable es practicar los ejercicios de Kegel. Estos consisten en contraer los músculos de la vagina durante tres segundos y relajar. Realice diez repeticiones, tres veces al día. La mujer debe asumir el control y permitir la penetración del hombre solamente cuando su clítoris esté debidamente estimulado y envíe un mensaje a la vagina para que “dé el permiso”.
- **Aunque la frecuencia de los encuentros coitales** puede disminuir después de los 60 años por distintas razones, la clave es anteponer la calidad a la cantidad. Recuerde: no se trata de quedar exhaustos, sino satisfechos.
- **Jamás se debe olvidar que** no hay mejores afrodisíacos para las parejas maduras que el ga-

lanteo y el sentirse deseados, queridos y respetados.

- **Por último:** el sexo con protección siempre debe ser una regla inviolable. Las enfermedades de transmisión sexual también acechan en la edad de oro.



## Las siete *chakras*:

Espacios donde fluye el impulso sexual (centros):

- Coronario.
- Frontal.
- Laríngeo.
- Cardíaco.
- Umbilical.
- Uterino o prostático (punto G –en la entrada de la vagina– y próstata).
- Coccígeo kundalini (clítoris y glande).

### Fuentes:

Margarita Murillo, educadora sexual. Correo electrónico: mmurillo@sexoamoryvida.com. Tel.: 2262-7871.  
Maribel León, especialista en gerontología y coordinadora del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (Paipam). Tel.: 2277-3816.  
*La pareja multiorgásmica* (2000) de Chia y Abrams.

# Arriba o abajo...

## ¡Cómo gusten!

La posición ideal para la pareja será siempre la que le quede más cómoda. Aquí le damos algunas ideas para practicar durante circunstancias que suelen acompañar la adultez.

**G**ozar de una buena salud, tanto física como emocional, es vital para disfrutar al máximo de la sexualidad en cualquier etapa de la vida. Sin embargo, conforme se avanza en edad, es un hecho que las personas se enfrentarán a más padecimientos.

¿Cómo convivir con esa realidad y mantener la llama de la pasión sin dolores ni incomodidades? Revise este “Kamasutra”, converse con su pareja, resuelva dudas con su médico y permítase disfrutar.

### Dolor en los tendones o calambres

- En estos casos, se aconseja que el hombre se acueste de lado y la mujer se coloque de manera perpendicular y cubra sus piernas con las de él. Juntos formarían una T y, de esta manera, el hombre logrará la penetración de frente.

### Problemas de cadera

- Las mujeres pueden tener relaciones inclinando todo su cuerpo sobre una silla y colocándose de rodillas sobre una almohada en el piso. En esa posición, la pareja puede penetrarla por detrás, lo que disminuye la carga sobre la cadera.
- Si los dos tienen el mismo problema, una alternativa es que la mujer se incline sobre un mueble para obtener apoyo, mientras que el hombre la penetra por detrás. Así el peso quedará dividido.
- La posición frontal (cara a cara) puede funcionar también después de un reemplazo de cadera o de rodilla. Es válido ayudarse con almohadas o toallas enrolladas para darle apoyo al cuerpo.
- Otra alternativa es que el hombre se siente en una silla con respaldo recto y con los pies apoyados sobre el suelo.
- La mujer que haya tenido un

reemplazo de cadera tiene la opción de acostarse boca arriba en la cama, con los glúteos cerca del borde y los pies apoyados sobre el suelo. El hombre coloca almohadas en el piso y se arrodilla para penetrarla.

- En todos los casos, la persona con el problema debe procurar que la rodilla del lado afectado no suba más del nivel de la cadera y no cruce más allá de su ombligo.

### En silla de ruedas

- Para facilitar la relación coital con un hombre en silla de ruedas (dependiendo de la causa de su lesión), la mujer puede acostarse de espalda sobre la cama; de esta manera, quedará a la altura de su compañero. Las piernas deben colocarse en medio del hombre, con los glúteos puestos sobre su regazo, para permitir la penetración.

- La mujer colocada arriba del hombre es también otra posibilidad para estas personas.

- Si algún miembro de la pareja ha sufrido una lesión medular, que implica pérdida de sensibilidad de la cintura para abajo, lo ideal es buscar el placer en otras partes del cuerpo y experimentar una sexualidad más integral.

### Corazones enfermos

- Si el hombre ha presentado antecedentes de un infarto, se recomienda la posición invertida, donde él esté abajo y la mujer arriba. Así no hará esfuerzos físicos adicionales.

- Cuando es la mujer quien padece problemas cardíacos, la posición tradicional (con ella abajo) podrá resultar conveniente. Eso sí, ella debe recibir una adecuada estimulación para mejorar su disfrute.

- El sexo oral es una gran fuente de placer.



© wavebreakmedia ltd



© wavebreakmedia ltd

# ¡Redescubran sus cuerpos!

! La masturbación –según los sexólogos– es una práctica lícita, saludable y terapéutica. ¡Nunca es tarde para derribar mitos!

**M**uchos son los prejuicios que giran en torno al tema de la masturbación. Estos aumentan incluso cuando se habla de adultos mayores, quienes, ante la mirada errónea de la sociedad, son percibidos como seres asexuados.

Pese a estas opiniones, existe cada vez más evidencia científica que demuestra los beneficios de

la autoerotización sin importar la etapa de la vida.

Las personas mayores son seres sexuales; por tanto, pueden vivir a su manera su sexualidad. La masturbación puede ser practicada si no riñe con principios, valores, creencias y experiencias del individuo, pues, al final de cuentas, se trata de un asunto muy personal.

Para quienes tienen una visión más abierta, los sexólogos enumeran las ventajas de este acto:

### **1. Socialmente, la masturbación masculina está más aceptada.**

Sin embargo, las mujeres también tienen el derecho de conocer cómo funciona su cuerpo y aprender a manejar su placer en la intimidad. En este sentido, vale la pena recordar que el clítoris, por sí mismo, posee 8.000 terminaciones nerviosas. Si la mujer sabe cómo manipular este punto, tendrá orgasmos y mejorará sus relaciones sexuales.

**2. La autoerotización es una especie de bálsamo para elevar el deseo sexual.** Esto podría ser crucial en la vejez, cuando las personas se enfrentan a enfermedades crónicas que pueden limitar su desempeño en la cama.

**3. Sirve de terapia para personas que sufren de baja autoestima,** con inconformidades con el físico o que no se sientan deseables. Es recomendada, incluso, para tratar disfunciones sexuales.

## **No está de más**

- El principal órgano sexual de los seres humanos es el cerebro. Entonces, ¿por qué no continuar alimentando las fantasías? Estas beneficiarán las relaciones de pareja, pero también la búsqueda del placer mediante la masturbación.
- El uso de juguetes eróticos puede ser de gran ayuda para seguir disfrutando de la sexualidad, con o sin pareja.

**4. Cuando el hombre o la mujer han enviudado** o su compañero tiene algún impedimento físico para vivir su sexualidad, la masturbación se vislumbra como una alternativa sana.

**5. Mediante esta práctica, se puede liberar tensión sexual** e incrementar la producción de endorfinas, las hormonas que propician sensaciones de bienestar.

**6. Al sentir placer, el estrés disminuye** y, gracias a ello, se mejora el sistema inmunológico.

Fuentes:

Margarita Murillo, educadora sexual. Correo electrónico: mmurillo@sexoamoryvida.com. Tel.: 2262-7871. Maribel León, especialista en gerontología y coordinadora del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (Paipam). Tel.: 2277-3816.

Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, en [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov). Sitio web: [www.tercera-edad.org](http://www.tercera-edad.org).

# Una mente clara aleja las enfermedades



Con la llegada de la tercera edad, puede aparecer la depresión. **Para alejarla, piense en esta etapa como un tiempo de oportunidades, no de pérdidas.**

Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar | Fotografía: Laura Fuentes

// Ya no tengo edad para esto”. “Cuando era joven, salía a caminar entre semana; ahora, no puedo”. “A veces, creo que soy una persona inútil”.

Son frases muy duras, pero abundan en la mente de las per-

sonas adultas mayores. Esta etapa de la vida debe ser vista como una oportunidad para disfrutar, cuidarse y dedicarse tiempo. Sin embargo, se cae en lo contrario en muchas ocasiones y se considera como un retroceso o un camino inevitable hacia la muerte.

## Actitud positiva

Los cambios emocionales que se dan en la adultez mayor son muchos. Los síntomas depresivos suelen darse cuando se considera la vejez como una época de retrocesos en los planos físico y social.

Por ejemplo, la jubilación se entiende como la pérdida del trabajo, del salario y de la interacción con compañeros. En la parte física, la disminución de las capacidades auditivas o del equilibrio es percibida como una condición sin remedio.

La depresión puede ser causada tanto por ese sentimiento de pérdida de las capacidades como por diagnósticos de una posible enfermedad.

Para ilustrarlo, veamos el caso de un adulto mayor que empieza a sentir dolores articulares. Entonces, va a consulta médica y le indican que tiene síntomas de artritis reumatoidea. Por tal razón, sale desmotivando, pues piensa que no será capaz de realizar ciertas actividades y ya no desea, por ende, integrarse en sociedad. En ese caso, una situación médica genera, además de un problema físico, dificultades funcionales y sociales.

Otro de los inconvenientes viene de afuera. La sociedad tiene la percepción de que las personas mayores “no sirven”, porque no

## Reglas para un envejecimiento exitoso:

- **Movimiento físico.** Haga deporte, asista a grupos especiales en universidades y asociaciones donde se practica caminata, aeróbicos o natación.
- **Actividad mental.** Mantenga su mente siempre en movimiento. No apague su inteligencia ni su capacidad. Escuche, opine, participe y valórese.
- **Alimentación sana y balanceada.** Consuma lo necesario para mantener su salud, pero sin abusar.

tienen las mismas capacidades de antes. De este pensamiento, dos extremos surgen: la discriminación y la sobreprotección o infantilización del adulto mayor.

Entonces, ¿cómo alejar todos esos prejuicios, estereotipos y conductas negativas que conducen a la depresión?

- **Acepte su edad.** Una persona mayor no tiene quizás las mismas capacidades de alguien de 20 ó 30 años; sin embargo, eso no significa que deba “exiliarse” en

su casa y adoptar el sedentarismo como un estilo de vida. Cada cuerpo es distinto. El adulto puede realizar ejercicios con la asesoría de profesionales en el área de salud y participar en las actividades sociales recomendadas.

- **Cuide su estado emocional.**

El autocuidado es esencial en esta etapa. No se deje arrastrar por la tristeza y la desmotivación. Combátalas haciendo ejercicio o asistiendo a grupos de baile, pintura, lectura, computación, espiritualidad y muchos otros en su comunidad, universidades u organizaciones.

- **Promueva sus relaciones sociales.**

La soledad es una de las emociones más frecuentes y duras luego de los 60 años. Mantenga lazos fuertes con su familia y amistades. Puede incluso entablar relaciones sociales con personas de los grupos a los asiste. Conocer a mujeres y hombres que están pasando por las mismas circunstancias es una manera de sentir acompañamiento.

### Apoyo colectivo

Evadir o superar la depresión en la tercera edad es también un

asunto de familia. Los parientes deben entender que la persona atraviesa un proceso normal y debe ser integrada.

Cuando una familia aísla a una persona mayor, muestra una actitud poco proactiva. Incluirla en sus actividades es una forma de hacerla sentir plena. La familia puede disfrutar al escuchar las anécdotas.

A su vez, es importante saber cómo se abordará el envejecimiento desde antes de su llegada. A los 40 o los 45 años, es momento de intervenir para tener un envejecimiento exitoso.

Prepararse para la jubilación y saber de antemano qué se hará durante el tiempo libre es una de las principales recomendaciones.

Las diferencias de género también se manifiestan, pues los hombres suelen apartarse más, debido a los roles asignados socialmente y que creen que ya no son capaces de cumplir.

Además, les resulta más difícil comunicar sus problemas físicos o emocionales, por temor o vergüenza.

Ahora bien, las mujeres se ven también muy afectadas, por ejemplo, en el campo de la distribución del trabajo. Quienes son



La actividad mental diaria disminuye los riesgos de padecer enfermedades mentales progresivas.

amas de casa ven cómo su esposo se jubila; sin embargo, ellas deben seguir encargándose de las labores del hogar, oficio por el que nunca recibieron un sueldo. Esta situación podría afligir más a las mujeres, quienes ven pocas posibilidades de tener esparcimiento fuera de su casa.

## Mantenga su cabeza activa

- **Lea.** Su libro favorito, el periódico o una revista le ayudarán a recordar datos e historias.
- **Escuche música y cante.** Retome las melodías escuchadas cuando era joven. De esta forma, puede evocar grandes momentos y fortalecer a la vez su memoria.
- **Escriba.** Ordene sus ideas, plasme en el papel (o incluso en la computadora, si se ha matriculado en un curso o su familia le ha enseñado) sus planes del día o la semana.
- **Converse.** Las pláticas promoverán la elaboración de ideas y la búsqueda de las palabras indicadas. Estos ejercicios mentales activan áreas del cerebro.
- **Toque un instrumento.** Si sabe interpretarlo, retome la práctica. Si no, nunca es tarde para este propósito. Podría tomarle más tiempo aprender un instrumento; sin embargo, su esparcimiento y realización son la prioridad.

Fuentes:

Dr. Fernando Morales, director general.

Hospital Nacional de Geriátria y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes. Tel.: 2542-2100.

Dr. Daniel Valerio, especialista de la Clínica de la Memoria. Hospital Nacional de Geriátria y

Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes. Correo electrónico: clinicamemoriahngg@gmail.com.

# Mosqueteros del verbo



Así es la cosa –programa de radio con Fernando Durán, Álvaro Fernández y Alberto Cañas– es el valor de la palabra y el fruto de la plenitud.

Por: Roberto García/ Para Bienestar | Fotografía: Jeannine Cordero y cortesía de Víctor Peralta

Levanta la mano. Pide un chance en la conversación. Asegura que donde Curling –una soda que existía en San José– se vendía tortillas cuadradas. Eso dice Álvaro Fernández. De pronto, Alberto Cañas recuerda aquel pasadizo sobre la calle que unía el edificio de la Asamblea Legislativa con otro de oficinas para diputados, al costado oeste del Congreso. “Le decían el puente de mulas...”. Y ríe socarronamente. Fernando Durán asiente con picardía. Mira de reojo a la cabina y advierte a sus compinches: “Parece que tenemos que aterrizar”.

“Podrían vender conos cuadrados, ¿no creen?”, agrega don Álvaro, sin hacer caso a la señal del controlista de radio. Su risa explosi-

va hace las veces de cortinilla radiofónica, mientras los tres personajes saltan de un tema a otro con chispeante entusiasmo hasta que don Fernando insiste: “¡Oigan, que ya nos están haciendo señas!”.

El de las señas es Víctor Peralta, control de cabina de Radio Monumental, el cuarto mosquetero, una especie de D’Artagnan del sonido que se las arregla para marcar las pausas sin desvirtuar la naturalidad de estos artífices del verbo. Ese es el programa radiofónico *Así es la cosa*, un espacio transmitido de lunes a viernes, de 3:00 a 3:30 de la tarde, con la participación de Alberto Cañas Escalante, Álvaro Fernández Escalante y Fernando Durán Ayanegui.



Fernando, Álvaro y Alberto son las voces de *Así es la cosa*, programa transmitido de lunes a viernes, de 3:00 a 3:30 de la tarde, por Radio Monumental.

Hay verdades eternas. Una de esas reza que si uno hace lo que le gusta, vive más y, sobre todo, mejor. Estos señores se dedican a lo que les agrada, privilegian el ritual de la amistad y renuevan, a través de la radio, el valor de la tertulia, el gusto por la conversación cara a cara, un arte casi olvidado en esta sociedad de “tuiteros” con *Facebook* y paradoja de incomunicación.

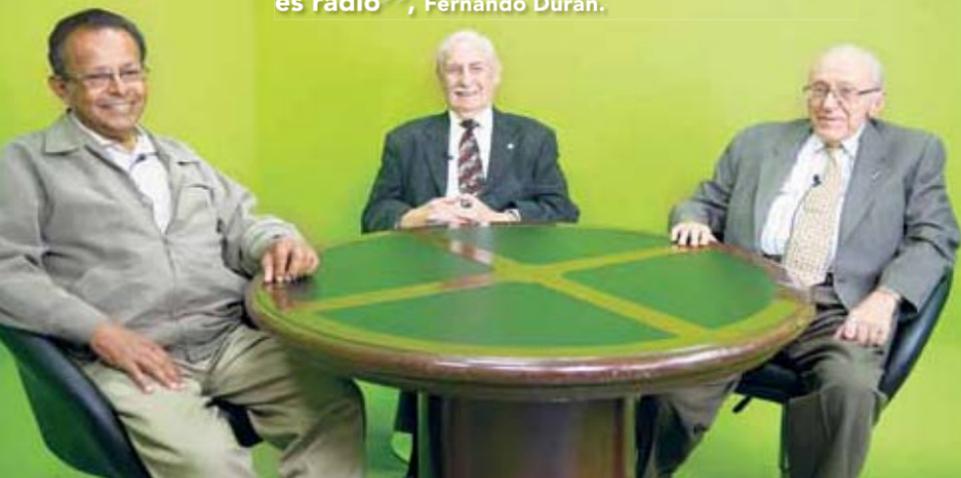
Ellos son así. Los tres aceptaron gustosos la entrevista con *Bienestar*. Llegaron puntuales. Se sentaron en una de las cabinas de transmisión y, sin proponérselo, porque así es la cosa, iniciaron el diálogo del mismo modo en que sus voces salen al aire.

“Yo he dicho que dejemos esa cursilería, tan tica, de saludar cada vez que empezamos el programa. La gente nos sintoniza y simplemente escucha lo que conversamos, porque así son las tertulias”. Don Álvaro y don Fernando aceptan el criterio de don Alberto, quien se apresura a comentar: “El programa ha pegado porque no hay otro igual; un espacio de radio en el que las personas se sientan a conversar, sin guión, no existe en Costa Rica”.

### El principio del verbo

El origen de *Así es la cosa* se remonta a marzo de 2007. Durante un almuerzo en el que departían Fer-

“Aunque salimos por la *tele*, lo que hacemos es radio”, Fernando Durán.



nando Contreras, presidente de Repretel, Álvaro Fernández y el mexicano Ángel González, propietario del grupo de comunicación televisiva, se hablaba de crear un espacio televisivo de opinión. Pero, como suele suceder, la conversación tomó otros giros en los que se alternaba la seriedad con lo trivial y anecdótico; sin embargo, de súbito, don Ángel se puso de pie y exclamó: “¡Eso es lo que yo quiero! ¡Eso, un programa donde se hable de todo, pero sin la camisa de fuerza de un guión!”.

Dicho y hecho. Acordaron poner en práctica la idea, pero optaron por la radio. Don Alberto y don Álvaro serían los protagonistas. Hacía falta un tercero. Luego de una inten-

sa búsqueda, la periodista Roxana Zúñiga atinó a sugerir al periodista e historiador Guillermo Villegas Hoffmeister, quien se incorporó de inmediato. Conforme fueron moldeando las características y el tono de *Así es la cosa*, Villegas se convirtió en algo así como el moderador de lo “inmoderado” y en el mediador de las discusiones que han matizado, desde siempre, la entrañable amistad entre don Álvaro y don Alberto.

Lamentablemente, tras sufrir una larga enfermedad, don Guillermo falleció el 9 de agosto de 2010. En el proceso de duelo, don Alberto y don Álvaro invitaron a don Fernando Durán Ayanegui para recordar, precisamente, a don *Memo*.

“¿Por qué no dejás que yo cante?”, Álvaro Fernández.

“Porque temo por el programa”, Alberto Cañas.

### Tres, otra vez

Don Fernando aclara: “en ese entonces, yo no los escuchaba. Sabía del programa porque la gente que trabajaba conmigo en la librería Universitaria me hablaba de *Así es la cosa*. Entonces, vine como invitado, para recordar a *Memo*, quien era tan alajuelense como yo. Mi sorpresa fue que, al terminar el programa, Álvaro dijo: ‘Bueno, ya somos tres otra vez’. Y claro, ya estaba inscrito. Luego, me fui aprendiendo las señales de corte y aterrizaje, le tomé el gusto al asunto y aquí estoy”. Y agrega: “Una de las cosas que me sorprende es la cantidad de personas que nos escuchan por la radio y nos ven a través del canal 2. Por cierto, un amigo vendedor de frutas, que me ofrece naranjas a precio de ‘Walt Street’, me comentó en



“Su secreto es el placer del encuentro y la memoria que tienen”. Víctor Peralta, controlista.



Álvaro Fernández, Alberto Cañas, Guillermo Villegas (fallecido) y Víctor Peralta.

una oportunidad: ‘Don Fernando, ¡qué lindo se ve en la tele!’”.

El fino humor es en *Así es la cosa* un sello de identidad. También la reflexión serena, el amor y el respeto que le profesan a la historia, la crítica aguda y hasta la mordacidad.

### Finaliza el programa

La cabina de grabación ha quedado vacía. “Hoy estuvo vacilón”, dice uno, mientras salen. Sus risas y el chispeante diálogo se escuchan cada vez más tenues, hasta que los tres personajes se pierden de vista por los pasillos de la emisora. Hay verdades eternas. Si uno hace lo que le agrada, vive más y, sobre todo, mejor.



# A ponerse en movimiento

Por: Damaris Marín/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Laura Fuentes y Osvaldo Quesada

! **Luego de los 60 años,** los hombres y las mujeres cuentan usualmente **con más tiempo y, por ende, con mayores posibilidades de realizar actividades físicas,** eso sí, previo chequeo médico.

**E**n el umbral de los 60 años, es fundamental que las personas mantengan cuerpo y mente activos.

Así, para quienes superan esta edad, lo recomendable es la actividad física, más que el ejercicio físico. Las actividades recreativas, tanto fuera como dentro del hogar, son muy recomendadas. Ahora bien, si decide practicar al-

gún deporte, es fundamental realizarse un chequeo médico para descartar lesiones o enfermedades que le impidan realizarlo.

Se debe recordar que caminar, nadar, bailar o practicar aeróbicos son actividades muy particulares e individuales. En otras palabras, las recomendaciones de un especialista no son aplicables a todas las personas por igual.

## Tiempo: gran aliado

Cuando la persona se pensiona, tiene el tiempo a su favor. En algunos casos, sin embargo, esto se convierte en un arma de doble filo, pues el recién jubilado no sabe qué hacer con él. De esto surge el peligro de caer en depresión, enfermarse y hasta de sentirse confundido y sin un norte.

Así, por ejemplo, muchas mujeres acostumbradas al trabajo, la vida hogareña y la crianza de sus hijos tienen difícilmente tiempo para sí mismas. Superadas esas etapas y obligaciones, se debe aprovechar para abrirle espacio a la activi-

dad física. Es importante, eso sí, que dicha práctica se realice acorde con la edad y las condiciones físicas y de salud. Nunca lo haga a modo de competencia con su pareja o amigos. El simple deseo de tener salud y calidad de vida es la meta.

## Chequeo e hidratación

Tomada la decisión, el primer paso es hacerse un chequeo médico general. Si no hay ninguna contraindicación médica, hay que iniciar por lo básico: caminar media hora todos los días.

Antes de salir de su casa, es importante hidratarse lo suficiente, además de utilizar protector solar, tenis y ropa cómoda y fresca.

## Juegos Dorados

Con el objetivo de rescatar los juegos tradicionales –y abrir espacios para el esparcimiento de las personas mayores de 60 años–, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) inició, hace 15 años, un programa llamado “Juegos Dorados”.

En esta iniciativa, participan más de 400 adultos de más de 60 años de todo el país. Los Juegos Dorados consisten en un programa de competencias de bailes, ping-pong, tablero, “bombas” y

ejercicios en el agua en diversas sedes de la Caja.

Así, durante todo el año, los distintos grupos realizan prácticas y se preparan para las distintas competencias organizadas por la Caja bajo la coordinación del Área de Deporte y Recreación. Estas competencias tienen el apoyo logístico de las municipalidades, comités cantonales, asociaciones de desarrollo y voluntarios comunales.

Prefiera caminar durante las primeras horas del día o en la pura tarde, cuando los rayos solares no caen directamente sobre la piel.

Adicional a esta rutina, puede buscar alternativas durante el día para mantenerse activo, como, por ejemplo, ir a pie al supermercado, iglesia o farmacia.

### Cuerpo y mente

Caminar, nadar o cualquier otra actividad física le permite, además, socializar, interactuar, hacer amistades y levantar la autoestima.

Estas interacciones benefician a la persona adulta mayor y a todo el sistema de salud del país, pues está comprobado que

m u c h a s dolencias físicas o



### ¡A aprovechar el tiempo!

Tras pensionarse, doña Ligia Sibaja decidió matricularse en cursos libres de la UCR, integrarse al Club de Leones, caminar, leer y hacer manualidades. Al igual que ella, cientos de adultos de nuestro país se mantienen activos tanto física como mentalmente, hábito que redundará sin duda en una mejor y mayor calidad de vida.

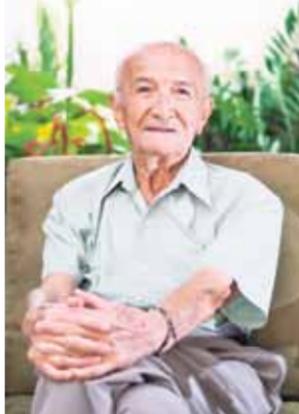
psicológicas desaparecen luego de involucrarse en algún programa de ejercicios.

Si por condiciones médicas o alguna discapacidad no le es posible realizar actividad física, los especialistas recomiendan “mover las manos”: meterse a clases de pintura, dibujo o bordado. En casa, puede disfrutar de juegos de mesa en familia y hacer crucigramas, sopas de letras y “sudokus”, entre otros pasatiempos.

En el caso de las actividades colectivas, es importante vigilar que el grupo esté a cargo de un profesional que tenga experiencia en pedagogía de adultos y, en especial, de personas mayores de 60 años, pues evidentemente no es lo mismo trabajar con personas de esta edad que con niños, adolescentes o jóvenes.

# Hugo Tassara Olivares

## Estratega de su vida



Como quien traza la estrategia desde el banquillo para enfrentar el partido de su vida, Hugo Tassara Olivares planificó un “juego” al que aún le queda tiempo por enfrentar.

Nunca fumó ni se pasó de tragos –para orgullo de sus hijos–. Hizo del ejercicio un mandato de vida que le da la fortaleza de estar de pie, todos los días a las 5:20 de la mañana, para preparar el desayuno de su esposa María Orpinas.

Como don Hugo dice, muchos adultos mayores recogen hoy los pecados de su vida. Él cosecha una vida de “juego limpio”. Prefirió siempre las verduras y las frutas, y vive a plenitud.

Incluso, por las mañanas, hace ejercicio en su bicicleta estacionaria. Conserva su me-

dalla de oro del tercer lugar de su natal Chile, en el Mundial de 1962, cuando fue el primer asesor del técnico Fernando Riera.

A sus 88 años, no espera todavía el pitazo final, pero, si llegara, dejará la cancha con la frente en alto.

### Jugada de ensueño

- El técnico trabaja en un libro para dejar una enseñanza: cómo se debe enseñar a jugar fútbol a los niños. Solamente pide apoyo de una empresa patrocinadora para publicarlo.



## Un día de sus 88

- Se levanta a las 5:20 a. m. Prepara el desayuno. Luego, se ejercita para fortalecer sus piernas.

- A media mañana, continúa con sus estudios sobre fútbol.
- A las 11:30 a. m., viene el almuerzo con

su infaltable copa de vino tinto.

- Por la tarde, disfruta muchas veces de sus nietos y sus bisnietos.

- Entrada la noche, ve los noticieros de televisión. Luego, frutas, yogur y cereal.
- Su esposa se acuesta a las

9 de la noche, pero él retrasa el sueño un poco más con la música de Tchaikovsky, Carlos Gardel o algún bolero.

# Autonomía, no sobreprotección

! ¿Por qué nosotros mismos limitamos la libertad de los adultos mayores? **El derecho a elegir no se pierde con los años:** la familia debe entenderlo y respetarlo.

Por: Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock y Susana Alfaro

La autonomía es la capacidad que tienen las personas de desempeñarse por sí mismas, de tomar sus decisiones, de ser libres y de conservar su identidad.

Los adultos mayores tienen derecho a que se les respete su integridad física, psíquica y moral. Debe garantizárseles la protección de su imagen, su autonomía del pensamiento, la dignidad y los valores. Muchos pierden estas características si hay dependencia económica. Principalmente:

- **Si son dueños de una vivienda y la comparten con familiares,** la pierden, son relegados a un rincón y los critican si tienen amigos, van al cine o piensan unirse a un compañero sentimental.
- **Existen adultos mayores que fueron despojados** de sus bienes patrimoniales. Sufren la crítica diaria por no heredar a sus familiares, que también disponen de su pensión para sufragar sus estudios o sus caprichos.
- **Se cierran las puertas laborales y algunos centros académicos** cuestionan su presencia. Al perder su autonomía para decidir qué hacer
- **Si tienen que solicitarles apoyo económico** a hijos, cónyuge, familiares o vecinos cercanos, corren el riesgo de no ser tomados en cuenta en aspectos que los afecten en forma directa o indirecta.



con su tiempo, algunos bajan su estima, entran en depresión, ansiedad, drogadicción y soledad entre otros factores que desmejoran en forma sensible su calidad de vida.

### No a la sobreprotección

Otro grupo de personas sobreprotege al adulto mayor. No le permiten cocinar, apoyar con la limpieza del hogar o viajar con grupos de su edad a paseos. Si estornuda, le prohíben levantar-se de la cama. Además, no los

dejan salir solos al supermercado por temor a que sufran un accidente.

El resultado es que la persona se siente víctima, discapacitada y tratada como un niño sin autonomía, sin capacidad de decisión y sin voluntad.

Si no hay un deterioro físico ni cognitivo que impida orientarse en el tiempo y el espacio, a la persona hay que respetarle sus decisiones de autonomía física –dónde quiere estar– y de inversión de sus bienes patrimoniales.

Fuentes:

Luz Laura Sanabria.

Loriana Leiva, psicóloga. Clínica del Área Ciudadano de Oro.

Dirección de Prestaciones Sociales de la Caja Costarricense de Seguro Social. Tel.: 2539-0049.

# Luz Laura: siempre dinámica

// De chiquilla fui terrible y ahora, a los 77 años soy igual.

Me crié en una finca en Tres Ríos y, hace poco tiempo, observé un palito de naranja, durante un paseo. Cuando se dieron cuenta, ya estaba arriba. Esa soy yo, Luz Laura Sanabria, alegre, de *jeans* o mangano a la moda, pero ubicada en mi edad.

Soy autónoma, porque somos cinco hermanos y tres hermanas, y nunca vi machismo en mi casa. En el barrio donde me crié, todos éramos familia; nos íbamos a la finca y los chiquillos eran los esposos –sin malicia–, y ni un sátiro que molestara.

Los camiones, que salían del palo de níspero para el trabajo, los hacían con latas de sardinas y un mecatillo para jalarlos.

Nosotras nos quedábamos haciendo el oficio y el almuerzo, que consistía en barro con un poquito de agua y lo envolvíamos en ho-



jas, como se lo envolvían a papá.

El fresco era agua a la que le echábamos polvo de ladrillo para que cogiera color.

Salía de la escuela directo a la casa de mis abuelitos, que eran muy cultos y cariñosos. Claro, tenía que rezar o ir a misa, y por eso me querían tanto.

La casa de ellos era bonita, con pisos de tablas anchas que, al en-

cerarse, quedaban lindísimos. Era “moderna” pero con moledero. Tenía un gran patio, que hasta que me daba gusto barrerlo hasta el cafetal.

Para las vacaciones, mamá me montaba en el bus de Tres Ríos y mi abuelito me esperaba en el famoso “higuerón”. Con él iba al mercado y a todas partes en tranvía.

De regreso a casa, venía con muchos regalitos y un papel para mamá, donde le daba las gracias por haberle prestado la nietita que los hacía tan felices.

En la carreta de papá, viajé por todos esos cafetales que hoy ocupan los barrios la Granja y Pinto en San José. Esa chiquilla inquieta es la que todavía se me sale aunque tengo hijos, nietos y bisnietos. Creo que la autonomía del adulto mayor empieza desde antes.

Por razones especiales, tuve que asumir la responsabilidad de la casa; tenía cinco hijos y estaba embarazada. Con ayuda de mis

papás, mis hermanos y de mi suegra, salimos adelante. Tengo seis profesionales, quince nietos y cinco bisnietos.

Si les dicen “bonitos”, ¡créanselo! Si les piropean la ropa, no digan que es vieja.

Como yo cosía en la casa, no coticé para tener una buena pensión, sin embargo

con la que tengo, hago más que si tuviera un monto elevado que me lo gastaran los hijos y los nietos. Mi *platita* es suficiente para comprarme esas uvas que me gustaron, o ir de paseo y pagarme todo.

Mis hijos son un tesoro. Ellos respetan mi dinero y me apoyan en caso de necesitar anteojos,

un medicamento, unos zapatos; es más, ellos se encargan de tener mi tarjeta con los recursos necesarios para que me sienta tranquila, independiente y feliz de vivir así, sin lujos pero con libertad”.

**“Soy voluntaria en el programa Ciudadano de Oro de la Caja, y ahí me paso diciéndole a los adultos mayores que nosotros valemos mucho, que no se quejen de la vejez, ni de la pobreza, que aprovechen las oportunidades que se nos abren y que dejen ese pensamiento que nos enseñaban que el hombre es de la calle y la mujer de la casa”.**



Flor de María y Miguel:  
**cómplices ante  
todo desde hace  
48 AÑOS**

---

Por: Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social | **Fotografía:** Ana Lucía Rodríguez

---



¿Por qué es esencial llevar la compañía de una manera transparente, con respeto, espacios y tiempos para los dos?

**Una historia en la que el amor ha vencido todos los obstáculos.**

// Hace 48 años nos casamos y, con la misma ilusión que acepté a Miguel como esposo, espero permanecer junto a él hasta que la muerte nos separe.

En este camino, nos hemos enfrentado a vientos y tempestades que logramos superar solo con mucho amor, paciencia y perseverancia, porque, en el matrimonio, no todo es color de rosa.

Somos católicos y al brindar consejería y cursos prematrimoniales, ofreciendo nuestro propio testimonio, nos fortalecíamos.

Así como mis padres vivieron 65 años juntos hasta el último día, nosotros, en 48 años, tenemos cinco hijos, tres mujeres y dos varones, y ellos también se mantienen firmes y unidos con sus parejas.

Hay cosas que en los matrimonios pueden resultar más prácticas, pero menos amorosas.

Mi esposo tenía un puesto de libros en la Facultad de Economía de la Universidad de Costa Rica. Ahí había comedor, pero yo le preparaba las cosas que le gustaban y, al mediodía, llegaba con su almuercito. Luego de comer, me quedaba con él para venirnos juntos a casa.

Siempre lo complací con la comida y velé para que fuera precioso, bien aplanchadito, sin una arruga al trabajo.

Ahora con su enfermedad cognitiva en una etapa avanzada, donde a veces me pregunta '¿dónde está mi esposa?', las cosas siguen igual. Sé lo que piensa mi marido.

En un momento, me sentí muy agotada, pedí ayuda en el Centro Diurno San Francisco de Asís, en Calle Blancos de Goicoechea, pero al mes me dije: Flor de María: ¿qué



## Para la reconquista

- Al crecer y partir los hijos, llega el momento de la reconquista: redescubrir a esa persona con la que se compartió toda la vida y con la que ahora hay un espacio para conocerla a fondo.
- Hay tiempo para saber de gustos, pasatiempos y anhelos, porque aunque tengan muchos años de conocerse, las ocupaciones no permitieron saber de necesidades, ilusiones y la posibilidad de un proyecto de vida como pareja.
- Dígale a su pareja que la ama: bésense, tómense de la mano y manifiéstense ese sentimiento sin importar el que dirán, que algunas veces inhibe a los adultos mayores que se quieren.

La Caja ofrece cursos gratuitos acerca de calidad de vida para personas adultas mayores. Solicite información a los teléfonos: 2539-0064 y 2539-0066.



hace en su casa y su esposo en el centro diurno, donde usted sabe que le hace falta y la necesita?

Pues aquí estamos ambos. La gente me dice 'qué lindo anda siempre, a pesar de estar tan desorientado'.

Por dicha, cuento con el apoyo de mis cinco hijos, la directora del centro, que es un ángel, y los estudiantes de las universidades que hacen su trabajo comunal con nosotros. Estamos muy tranquilos.

Yo sé que mi esposo está en una fase crítica de su enfermedad, pero sé lo que quiere y lo que piensa, porque somos un matrimonio con muchos años.

Teníamos la costumbre de perdonarnos cualquier diferencia que

tuviéramos antes de acostarnos, porque no sabíamos si íbamos a amanecer para perdonarnos.

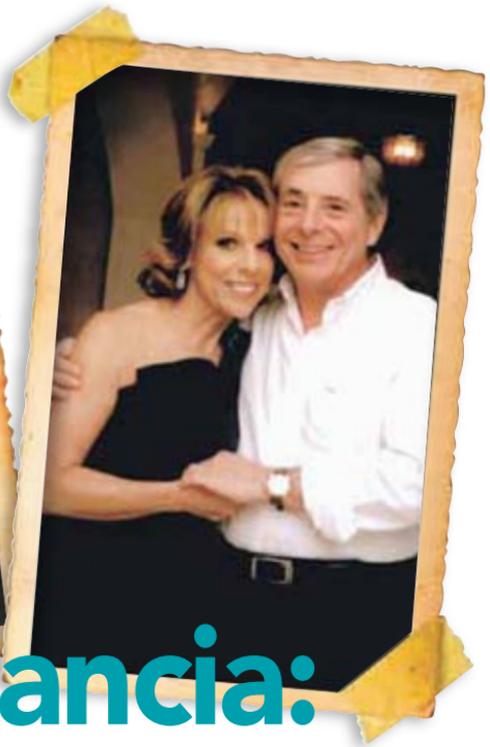
Ahora que sus emociones están extraviadas, yo le digo: 'negrito, perdóname si en algo te ofendí' y él me contesta: 'perdón'.

Algunas personas me preguntan qué voy a hacer cuando Miguel me falte. Yo les respondo que nos acostumbramos a decir 'solo por el día de hoy'. No niego que a veces es duro, pero asumo la vida con mucho optimismo y seguiré adelante, porque si Dios me tiene aquí, es para que cumpla el propósito que me asignó".

---

Fuentes: Flor de María Fonseca, Lorenzo Chacón, trabajador social. Dirección de Prestaciones Sociales de la Caja Costarricense de Seguro. Tel.: 8831-3076.

## Matrimonio Fishman–Faingezicht



# Tolerancia: el secreto

Casados desde hace 42 años,  
Aida y Luis viven a plenitud.

Por: Gerardo Mora/ Para Bienestar | Fotografía: cortesía de matrimonio Fishman–Faingezicht

// Cada quien duerme de acuerdo a como se hace la cama”.

Bajo esta premisa, Luis Fishman disfruta cada año bien logrado, que suman 64 de edad y 42 de matrimonio.

No todo ha sido fácil. Al contrario, como en todo matrimonio,

hay altos y bajos; sin embargo, ha sabido construir, junto a doña Aida Faingezicht, una vida plena y un matrimonio feliz. Tras madurar con el tiempo y recoger experiencias de todo tipo, empresariales y familiares, el actual jefe de fracción de la Unidad Social Cristiana en la Asamblea

Legislativa se visualiza con muchos proyectos a futuro y agradece a su compañera los frutos recogidos.

### Receta

Esta pareja mira en la tolerancia el principal tesoro para lograr la vida compartida. Incluso, en la función pública, como diputados, como ministros de un mismo gobierno (1990–1994) o como compañeros de partido, han sabido enfrentar las pruebas de la vida, pues están convencidos de que, al estar casados, logran la fortaleza necesaria.

La otra palabra que manejan como arte es la paciencia. ¡Qué lo diga la esposa de un candidato a la presidencia de la República! Ahora bien, la función desempeñada en la vida pública los unió e intensificó sus ilusiones como si estuvieran en los albores de la vida. Y lo están: ¡apenas inicia el tercer acto!

### Vida cotidiana

Este matrimonio no es muy diferente al que pueda vivir cualquier otro. El trabajo y las responsabilidades están a la orden del día.

Por ese motivo, los esposos se ven solamente en las mañanas al desayunar y en las noches al cenar.

Reservan los viernes y los domingos para la familia, sobre todo

## Casa bien atendida



- **Un matrimonio de 42 años**

ha pasado por distintas etapas. No es siempre “plano”. Hoy disfruta de tres hijas y nueve nietos. Él es fiel reflejo de que no se puede ser “candil de la calle y oscuridad en su casa”.

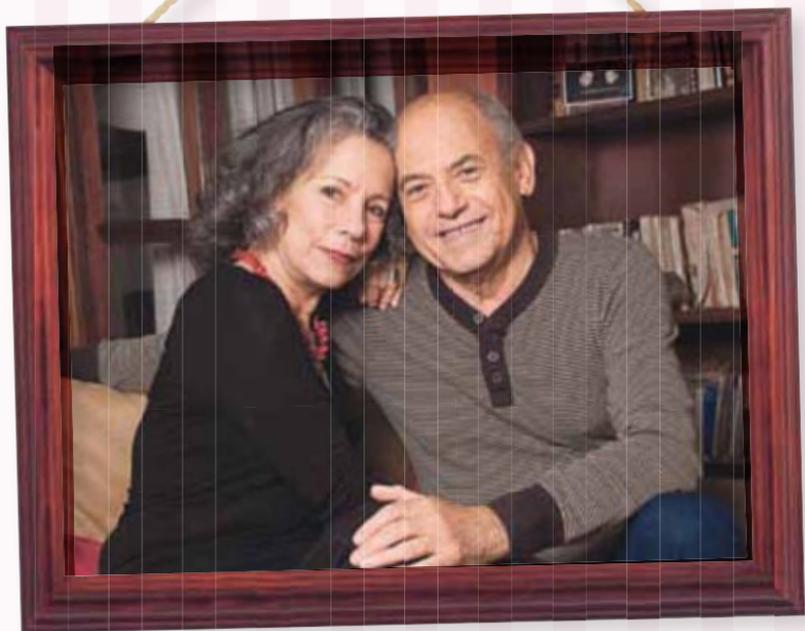
- **La trayectoria** que cada uno tiene en la vida empresarial y política se fundamenta en que la casa estuvo bien cuidada y en que las hijas estuvieron siempre bien atendidas.

- **Hoy**, disfrutan de una familia más amplia y más calmada, pero con la cosecha en las manos tras lograr la plenitud.

para los nuevos miembros que han venido a iluminar sus vidas. Los sábados lo comparten con amigos.

Aida y Luis recomiendan luchar, llevar la vida de pareja de la mano con las aspiraciones personales y ser pacientes.

Reconocen que cada etapa de sus vidas es digna de contar. Don Luis está seguro de que vive a plenitud la etapa actual y ambos están convencidos de que la energía está dentro de cada uno.



Matrimonio Perucci–Salaverry

# Dos naranjas dan mejor jugo que una

Como si su vida fuera en una autopista, hoy Leonardo y Arabella controlan las marchas del vehículo que los lleva a la plenitud.

---

Por: Gerardo Mora/ Para Bienestar  
Fotografía: Laura Fuentes

---

No son “dos medias naranjas” que se unieron hace 33 años. Al contrario, Leonardo y Arabella son, cada uno, una naranja para hacer un mejor jugo.

Ambos, con la vena artística, se encontraron en las tablas de *Fuenteovejuna* hace más de tres décadas. Ahí empezaron a recorrer la que consideran es una autopista que los lleva a encontrar la plenitud.

Hoy tienen más madurez, más ganas de vivir y menos preocupaciones. Se sienten completos y preparan proyectos teatrales.

## Del mundo

Arabella Salaverry se siente orgullosa de sus raíces caribeñas. En su primer matrimonio, reconoce que viajó por el mundo, que conoció otras culturas y que su sangre le permite ser ciudadana universal, como el propio Leonardo, quien vivió el exilio al dejar Chile por el golpe de Estado, en 1973.

## La escalera

Si la vida es una escalera, “Leo”, como le dice su esposa, pasó diez años sin domingos para la familia, por estar en *Fantástico*, programa que marcó época en las tardes televisivas de Costa Rica.

La apuesta fue que ella debía dedicarse a la casa. Dejar de lado su “vena” viajera y artística para que el hogar creciera.

Hoy, Andrea, la hija mayor, que venía del primer matrimonio de Arabella, es profesora de antropología en Estados Unidos. Valeria estudió cine y “Leo”, el menor, toca violín.

¡De tal palo, tal astilla! Una vena familiar que los une por

esa capacidad para inventar, para crear y para analizar cada paso. Perucci, es casado también por segunda vez, y quizá por eso, maduraron un matrimonio que superó las luces, la cámara, la acción y una separación forzada de cuatro años.

## De vuelta a Chile

En 2004, Leonardo regresó a Chile. Volvió a ser actor de telenovelas, pero el hogar estaba en Costa Rica. De nuevo, tuvieron “la madurez” para enfrentar, en esta ocasión, cuatro años de lejanía física, más no espiritual, ni mental, ni sentimental.

Los hijos se quedaron con su madre. Otra vez la apuesta por el hogar. Alguno debía dar el paso.

Hablan que la plenitud se puede lograr si se hace lo que se quiere. Ellos lo han hecho. Siempre artistas, esposos, padres.

Les faltan nietos, pero de momento, sus proyectos se enfilan a las tablas, para volver a trabajar juntos en un escenario y compartir papeles.

Arabella y Leonardo eligieron vivir a plenitud, auténticos, buscando ese ascenso espiritual que les permite estar orgullosos de la vida que hoy tienen.



# La vida continúa...

La muerte de la pareja es uno de los temores más profundos de los adultos mayores. Si es su caso, viva el duelo, pero vuelva a ser feliz.

© StockLite

Por: Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock y Jeannine Cordero

**N**o es un cambio que se asimila de un día para el otro. El proceso de duelo puede tomar un mínimo de entre seis meses y dos años, pero hay que salir del dolor “sin “buscar las esquinas en un cuarto redondo”, para darle vueltas al asunto sin salir a la realidad.

La experiencia aconseja que es el momento de apasionarse con otras actividades: lectura, jardinería, música, viajar... lo que tanto soñó, ¡hágalo realidad!

La frase “no puedo vivir sin vos” hace que muchos se la tomen al pie de la letra. Sin embargo, ese amor de películas, cuentos y telenovelas es erróneo, tanto como el concepto de la media naranja, el amor único y la idea de “soy si existe la otra persona”.

Para algunos viudos, al morir su pareja, se topan con una infranqueable muralla, pero, esta tiene puertas. La Caja ofrece cursos y talleres gratuitos para viudos. Puede llamar al teléfono 2539-0063.

## La historia de Yolanda

“Recuerdo a mis padres ya muy viejitos, tomados de la mano hasta que murieron, luego de 67 años de vida matrimonial. Yo pensaba que a mí me pasaría igual. Me casé y solamente tuvimos una hija.

Mi vida giraba alrededor de mi esposo. No me gustaba salir sola después de la una de la tarde, por el peligro de la delincuencia o de un accidente, además pensaba que no se ve bien andar por ahí sin compañía.

Nosotros éramos como esos “bueyes”, que van juntitos a todas partes. Sin embargo, mi esposo empezó a ceder el paso 15 años antes de morir. Ya la yunta no jalaba igual. Yo trataba de ser fuerte para que siguiéramos. Cumplimos 50 años de casados. Él murió meses después, pero, desde antes, yo sentía que moría junto con él.

Como construí mi vida a su alrededor, al faltar, sentí que caminaba por una circunferencia con un enorme centro vacío.

Viví un preduelo y luego el duelo. Estas fases me permitieron entender que, a pesar del sufrimiento, se puede salir adelante.

Busqué ayuda en la Caja Costarricense de Seguro Social y, para mi sorpresa, me encontré con unos colegas trabajadores sociales, quienes, desde entonces, han sido de gran apoyo emocional.

Ahora salgo con frecuencia, disfruto los conciertos, voy a un restaurante sin pena de andar sola y me propuse viajar; fui sola y lo disfruté mucho.

En los Grupos de la Caja, conocí a otras señoras con las que sigo reuniéndome y disfrutamos de cursos y paseos. Nos damos apoyo mutuo.

No niego que hay días que vierto alguna lagrimita. Pero tengo claro que mi esposo ya no está y sigo con mi vida llena de proyectos, porque soy de las personas que se imponen metas y, al cumplirlas, las renuevan. Me mantengo activa.

Ante la pérdida, no hay que tratar de ser fuertes; hay que permitirse el espacio para descansar, llorar y buscar apoyo profesional si se necesita.

No quiero que me etiqueten como "la viuda"; soy Yolanda Valerín. Construyo mi vida recorriendo nuevos caminos. Durante los tres años de noviazgo y 50 de matrimonio, giré alrededor de mi esposo. Ahora cultivo dos pasiones: la natación y el dibujo a grafito con especialidad en el retrato. Me fascina la literatura, leo muy rápido, recibo clases de cómputo y estoy muy contenta".



Fuentes: Yolanda Valerín. Ana Isabel Ramírez, trabajadora social. Área de Servicios y Beneficios Sociales de la Caja Costarricense de Seguro Social. Tel.: 2539-1588.

# La soltería también vale

Sin importar cómo ha llegado a estar soltero, lo esencial es que sepa disfrutar de su espacio, que viva cada día con intensidad y que afronte su existencia sin compararse con las demás personas.

Por: Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

En soltería, hay mucha tela para cortar. Algunas adultos mayores temen a adquirir compromisos –o unirse de nuevo después de una relación de años terminada– y renuncian a vivir en pareja.

Otros lo toman como una decisión: desean vivir independientes, siempre en contacto con sus familiares, pero en un espacio destinado a su exclusividad.

Y no se puede dejar de lado el grupo que se topa con la resistencia de hijos y nietos por prejuicios como “a esa edad es ridículo casarse”.

En cualquiera de estos escenarios, ¿cómo vivir con dignidad? La respuesta es sencilla de decir, pero usted mismo debe procurar que se cumpla: ser soltero o no está únicamente en su poder.



© StockLife

## Apoyo de la Caja

- En los cursos “Viviendo a Plenitud”, que ofrece la CCSS de manera gratuita, se aprende que hay que cerrar etapas y abrir puertas que beneficien los aspectos anímicos, sociales y económicos.
- Sirven para retomar la idea de compartir y para que esa “llamita encendida” que les dice a los solteros que aún pueden estrechar lazos de afectividad no se apague.
- Se mejora la calidad de vida alrededor de tres ejes: ¿quién soy?, ¿con quién estoy? y ¿a dónde quiero ir?
- Muchas de las personas participantes se hicieron cargo de hermanos, padres o abuelos, y no pudieron formar un hogar propio. En los cursos, dejan fluir sus deseos de pintar, escribir, conocer lugares anhelados y disfrutar de amigos.
- Si desea conocer a fondo los cursos, llame al teléfono 2539-0072.

Fuente: José Miguel Salazar, gerontólogo.  
Dirección de Prestaciones Sociales de la Caja  
Costarricense de Seguro Social. Tel.: 2539-0072.

## Así la vive Cecilia Naranjo

“Las personas permanecen solteras por muchas razones. Yo no tuve la oportunidad de tener una familia donde mis padres nos dieran el amor que necesitábamos.

Desde la infancia sentí ese vacío que me perseguía, hasta que fui madre soltera.

Por 17 años tuve la felicidad de regresar del trabajo para llegar a casa, donde sabía que mi hijo me esperaba. Y luego que partió al extranjero, a buscar nuevos horizontes, seguí sola. En noviembre cumpliré 75 años, si el Señor me presta la vida.

Con mi pareja, la relación fue breve y difícil. No pensé en rehacer mi vida junto a otra persona, porque Lauren, mi hijo, nació cuando yo tenía 40 años.

## Ocupar el tiempo

Gasto mis días con los amigos, o en los cursos que nos da la Caja. Además, me gusta pasear y hacer ejercicio. Aunque sola, tengo una vida satisfactoria.

Aquí en mi casita tengo las fotografías de mi hijo y mis nietos. Ahora mi sueño es aprender cómputo para meterme a *Facebook* y comunicarme con ellos todos los días.

Por ahora, mi compañía son los vecinos. Aquí todos me dicen “abuela”; ellos están muy pendientes de mí. Sé que no estoy sola porque tengo a mi Señor. A Lauren le dije en una carta, antes de irse, que no importara donde estuviera, pues los dos veríamos las mismas estrellas, porque nuestro Padre tendría cuidado tanto de él como de mí”.

# Aprenda a asistir a quienes ama

Por: Alejandro Delgado/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

Estas son dos opciones para que **personas de la tercera edad utilicen su tiempo en cuidar a otros adultos mayores.** Se imparten en el Hospital Blanco Cervantes.

## Escuela de cuidadores

**M**ientras más pasan los años, existen más posibilidades de que nuestros familiares y amigos presenten complicaciones por diversas enfermedades. Por eso es importante saber cómo cuidarlos y garantizarles una buena calidad de vida hasta en los peores momentos.

Debemos estar preparados para afrontar los problemas de la mejor



© Rido

forma posible y garantizar la mejor atención a las personas amadas.

Por eso, el Hospital Nacional de Geriátría y Gerontología realiza cuatro cursos, de tres meses de duración en los que se instruye a cerca de 70 personas (por curso) sobre la correcta atención de esta población.

### El amor está en la prevención

El curso tiene aproximadamente 20 años de impartirse. Cada día, más ticos se interesan por aprender cómo atender correctamente al adulto mayor, inclusive cuando no esté enfermo en ese momento.

Entre estos casos se encuentran algunos actos de amor incondicional, como parejas que necesitaban estar listos para atenderse entre ellos por si alguno sufre algún percance.

### Escuela de voluntarios

**D**urante todo el año, miles de adultos mayores son hospitalizados por enfermedades físicas y mentales que desgastan progresivamente sus mentes y sus cuerpos. Usted puede hacer la diferencia en la vida de esas personas.

Día a día, grupos de apoyo, como las damas voluntarias, dan ayuda psicológica y emocional a todas estas personas que necesitan ser escuchadas y dignificadas.

### 1, 2 y 3 del cuidado

1. Que no se caiga o golpee.
2. Manténgalo activo física y mentalmente.
3. El cuidador debe descansar por lo menos una vez a la semana.

### ¿Qué enseñan en los cursos?

- Higiene general.
- Movilizaciones.
- Cómo evitar caídas y golpes.
- Prevención y curación de úlceras.
- Enfermedades comunes.
- Síndrome del cuidador.
- Organización familiar para la atención del adulto mayor.
- Nutrición.

### ¿Cómo me inscribo?

- Poseen prioridad quienes tienen un adulto mayor hospitalizado. También se pueden capacitar personas que quieran estar preparadas.
- Si usted cuida un familiar, un vecino o tiene bajo su cargo un adulto mayor, comuníquese con el área de Educación en Servicio, en el Hospital Blanco Cervantes, al teléfono 2542-2177.

## Un voluntario ayuda a un paciente:

- Peinándolo.
- Con apoyo emocional.
- Dándole de comer.
- Llevándolo a caminar.
- Aplicándole cremas.
- Entreteniéndolo y escuchándolo.
- Leyéndole.
- Participándolo en actividades para fortalecer la memoria.

\* Todo lo anterior con el debido permiso del paciente y supervisión del personal de salud.

## ¡Apúntese!

1. El servicio está abierto a hombres y mujeres, sin restricciones de edad. Se necesitan cuatro horas, de cualquier día de la semana.
2. Para inscribirse, debe llevar a la oficina de las Damas Voluntarias en el Hospital Blanco Cervantes:
  - Copia y original de cédula.
  - Dos fotografías pasaporte.
  - Dos recomendaciones escritas.
  - Hoja de delincuencia.
  - Llame al teléfono 2542-2100, extensión 8063, para obtener más información.

Fuente: Yanira Bolaños, dama voluntaria. Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología.

## “Es una trampa de amor”

En los hospitales de la Caja, se vive una lucha constante por parte de los funcionarios para asegurar una atención apropiada y eficiente a cada uno de los usuarios.

En un día normal, se puede ver el movimiento de médicos y enfermeras, quienes revisan y valoran a los pacientes. Sin embargo, entre todos ellos, sobresale el trabajo de una mujer que peina a una paciente, habla con ella, quita caras tristes y las convierte en sonrisas; ese es el trabajo de Yanira Bolaños, una de las 50 damas voluntarias del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología.

Su mamá fue voluntaria y, cuando ella falleció, le nació la espina de qué era lo que tanto llamaba su atención. Desde ese día, se desligó de su mundo y empezó a buscar cómo ayudar.

Yanira se apuntó al voluntariado y ha dedicado 13 de sus 61 años a los pacientes de este hospital, como ella misma dice: “Es una trampa de amor, de la que uno no quiere salir”.

De todo lo que ha vivido, atesora las veces que ha encontrado a algún adulto mayor abandonado, maltrato o llorando, y que solamente con hablarle y prestarle atención, logra cambiarle su semblante y ver el amor en sus ojos.



# Una vuelta por los centros diurnos

Estos sitios son una opción para que el adulto mayor socialice y conviva con sus familiares.

Por: Catalina Blanco/ Para Bienestar | Fotografía: Archivo Grupo Nación

**N**o son “asilos” ni albergues ni centros médicos. Los centros diurnos son espacios donde los adultos mayores pueden pasar el día entretenidos y socializando con otras personas en similares condiciones. Muchos tienden a confundir una cosa con otra. La falta de conocimiento los puede llevar a tomar una mala decisión o a

crear expectativas falsas a la hora de hacer una elección.

Los especialistas despejan las dudas en torno al funcionamiento de los centros diurnos en el país.

## ¿Qué es un centro diurno para adultos mayores?

Es un espacio donde se desarrollan actividades pensadas y di-

## Para pensar

- En algunos casos, se infantiliza al adulto mayor cuando se establecen normas como permisos para salir del centro. Esto puede hacerlo sentir mal.
- La persona puede sentir que pierde su autonomía al formar parte de un grupo y tener que cumplir con un horario y con un programa de actividades.



señadas para el bienestar físico y mental del adulto mayor, por medio de servicios sociales y de salud, en un ambiente seguro. Por lo general, funcionan de lunes a viernes, de ocho de la mañana a cuatro de la tarde. Esta característica da oportunidad de socializar y mantener al mismo tiempo el vínculo con la familia, pues el adulto regresa a casa.

### ¿Quiénes pueden formar parte de un centro diurno?

Personas mayores de 60 años, que sean independientes en las actividades de la vida diaria. En otras

palabras, adultos mayores capaces de alimentarse y hacer sus necesidades solos o con poca ayuda.

### ¿Cuál es el propósito de un centro diurno?

El fin principal es ofrecer un espacio para sentirse a gusto y acompañado. De esta manera, los adultos mayores no se quedan solos en la casa mientras los familiares salen a realizar sus labores diarias. No es una guardería; más bien, es una oportunidad para recibir estimulación mental y social.

### ¿Cuáles servicios ofrecen?

Cada centro es diferente. Por lo general, hay servicios de nutrición, terapia recreativa, integración al medio social productivo, psicología, trabajo social y medicina general. Se cuenta con personal de planta capacitado, equipo auxiliar y adaptaciones y distribución adecuada de la planta física. Las activi-

En Costa Rica, hay cerca de **50 centros diurnos**, distribuidos en las siete provincias. Para encontrar el más cercano y sus detalles, puede ingresar al sitio web: [www.conapam.go.cr](http://www.conapam.go.cr).

dades varían según los centros. En algunos casos, se celebran cumpleaños y se imparten clases de manualidades, ejercicios y bailes.

### ¿Cuáles servicios no corresponden a un centro diurno?

Los centros diurnos no son hospitales ni instituciones de rehabilitación. Si bien en algunos casos se prestan servicios médicos básicos, no es el lugar para tratar ni dar seguimiento a una enfermedad específica de cada paciente. Tampoco es un “asilo” donde puede pasar todo el día e incluso la noche; se tiene un horario que se debe respetar.

### ¿Cuándo debo considerar los servicios?

El mejor momento es antes de que realmente se necesite. Considere un centro de día cuando un adulto mayor esté solo en su casa la mayor parte del día y esto represente estrés tanto para él como para sus familiares. No hay que esperar a que el adulto mayor entre en depresión para buscar ayuda; ese es el error cometido muchas veces.

### ¿Cuál es el proceso de ingreso?

Cuando se trata de centros diurnos subsidiados por el Consejo Nacional para el Adulto Mayor

## A favor



- Se mantiene la unión familiar, pues el adulto mayor sigue viviendo en casa.
- Se aumenta el nivel de independencia de la persona.
- Mejora su salud mental y física.
- La familia se siente tranquila por estar en un lugar seguro.

(Conapam) o financiados con recursos públicos, se debe acudir al más cercano y solicitar el ingreso. Una trabajadora social se encargará de realizar un estudio y le indicará el proceso para inscribirse.

### ¿Quiénes administran los centros?

Organizaciones privadas, sin fines de lucro, pero financiadas con recursos públicos. Hay otras iniciativas totalmente privadas, pero son la minoría.

Fuentes:

Dr. Fernando Morales, presidente de la Junta Rectora del Conapam. Tel.: 2222-2216. Mg. Kira Vargas Obando, gerontóloga. Tel.: 8335-3307.

# Cuidado con los medicamentos

Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

Los adultos mayores son una población que requiere de una guía especial cuando consume medicamentos.

Especialistas en medicina y en farmacia ofrecen sus puntos de vista.

## ¿Por qué los adultos mayores abandonan los tratamientos?

Por diversos factores, entre ellos:

- Olvido.
- Falta de una red de apoyo que les ayude a recordar las horas de toma de los medicamentos, la forma correcta de administrarlos y su almacenaje.
- Por su propia condición de salud, requieren un mayor número de fármacos, lo cual incremen-

ta el incumplimiento de los tratamientos.

- En su mayoría, son pacientes que sufren enfermedades crónicas y, por no presentar sintomatologías (excepto cuando hay una descompensación) no creen necesario tener que continuar con el tratamiento.

- Desconocimiento sobre la enfermedad y la importancia de cumplir en forma estricta con las recomendaciones para evitar complicaciones.

- Problemas visuales o analfabetismo.

- Intolerancia a efectos secundarios.

- Falta de dinero para trasladarse a retirar medicamentos.

## ¿Qué pasa si dejas un tratamiento "a medio palo"?

Toda prescripción médica responde a un diagnóstico, en el cual

se determina la necesidad del tratamiento para intervenir, controlar o prevenir. Así, se seleccionan el medicamento, la dosis y el intervalo de dosificación correctos, durante el tiempo necesario, para garantizar la eficacia y la respuesta adecuadas.

El cumplimiento estricto representa un factor de éxito para la conservación de la salud del paciente.

En términos generales, es necesario que todo paciente cumpla en forma estricta con su tratamiento, pues, de lo contrario, se corren riesgos de que:

- El tratamiento no sea efectivo. Por ejemplo, un antibiótico debe completarse estrictamente con las dosis y el tiempo, al igual que los tratamientos para males crónicos, como la presión alta.



- Pueden producirse sensibilización, tolerancia o recaídas de las enfermedades que se están tratando. Estas condiciones son muy peligrosas en adultos mayores e incluso llevan al borde de la muerte.

### ¿Cuáles perjuicios trae abandonar los tratamientos del todo?

Ningún paciente debe suspender su tratamiento sin una recomendación médica. Cada medicamento se debe consumir en la dosis indicada y durante el período de tiempo recomendado por el especialista y señalado en las etiquetas suministradas en la farmacia.

Esta disciplina permite que se logre alcanzar el efecto beneficioso y, a su vez, prevenir las reacciones adversas o los efectos secundarios.

Si se abandona el medicamento, se corre el riesgo de presentar reincidencias de la enfermedad o complicaciones clínicas de importancia.

Nunca combine medicamentos con alcohol u otras drogas. Hasta una dosis mínima puede ocasionar un trastorno serio.

### ¿Cuáles son los riesgos de usar fármacos indicados para otras personas o comprados sin receta en una farmacia?

La prescripción y la recomendación de un medicamento responden a un análisis riesgo-beneficio. Se analiza la condición clínica del paciente que motiva la necesidad de requerir un medicamento, pero, además, se toma en cuenta una serie de aspectos que permiten evitar un riesgo y que son la justificación del porqué le han prescrito un medicamento a un paciente.

Si lo comparte puede afectar a otro con cuadros como:

- **Alergias.**
- **Duplicidades terapéuticas o interacciones medicamentosas,** que pueden derivar en reacciones adversas, efectos secundarios, pérdida de la acción farmacológica esperada, aumento de la acción farmacológica o intoxicaciones.

Fuentes:

Dr. Fernando Morales, director del Hospital Nacional de Geriátria y Gerontología.

Dr. Esteban Vega, director de la Coordinación de Servicios Farmacéuticos. CCSS.

- **La dosis prescrita para un paciente podría ser tóxica para otro**, según su edad, peso o funcionamiento hepático, entre otras condiciones.

El acetaminofén, que en términos generales podría ser in-

ofensivo, es el medicamento que está detrás del mayor número de intoxicaciones. Por ejemplo, un paciente con problemas hepáticos, podría presentar un agravamiento de su condición si lo toma sin una adecuada valoración y el control de la dosis.

## Recomendaciones del médico

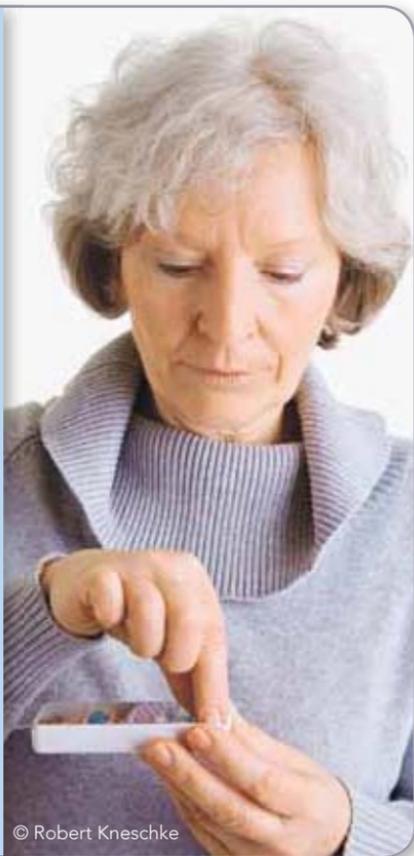
- **Lleve siempre los medicamentos a las consultas**, sobre todo los que le recetan otros médicos. Para el doctor es un problema grande descubrir de cuál le hablar cuando usted le habla de "la pastilla roja pequeña" o del "jarabe del tarrito negro".

- **No guarde** ningún fármaco.

- **Pregunte** en la consulta cuáles son los efectos secundarios del tratamiento. Todo medicamento los tiene y todo médico debe indicarlos; usted no debe quedarse con dudas.

- **Apunte** si alguna pastilla, jarabe o pomada le cae mal o le genera una reacción adversa. Indique el nombre y el detalle de la reacción.

Fuente: Dr. José Ernesto Picado, geriatra.



© Robert Kneschke

# ¿Cómo tramitar su pensión por vejez?

Por: Olga Camacho/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

A continuación, siete aspectos que debe considerar antes de solicitar su pensión por vejez en el **Régimen de Invalidez Vejez y Muerte de la Caja.**

**1.** Lo fundamental es haber cotizado para el Régimen y contar con la edad y cuotas establecida en el Reglamento para disfrutar el beneficio. (es decir, las previas a la reforma). Estas son: 1) tener al menos 65 años de edad y 2) haber aportado un mínimo de 240 cuotas al IVM.

**2.** Se debe solicitar “Estudio Finalizado de Cotizaciones” y la “Proyección Provisional de Fecha de Consolidación de Derecho a Pensión”, con el fin de tener claridad de su situación de aportes y fecha probable para consolidar el derecho.

**3.** Si el solicitante tenía 55 años de edad –o más– al 18 de mayo de 2005, aplican las condiciones establecidas en el Reglamento del Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte de enero de 1999

**4.** Por el contrario, si el solicitante tenía menos de 55 años de edad al 18 de mayo de 2005, aplica el Reglamento del Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte vigente hoy. Es decir, debe tener al menos 65 años de edad y haber aportado un mínimo de 300 cuotas al régimen.

**5.** El asegurado que haya aportado 300 cotizaciones mensuales, a partir de los 62 años de edad, en el caso de los hombres, y de los 60 años de edad, en el caso de las mujeres, podrá optar



por una pensión reducida. Esta alternativa es llamada “Retiro Anticipado con Porcentaje de Reducción”, la cual consiste en un 1,75% menos por cada trimestre que se anticipe la pensión.

**6.** Si a los 65 años de edad, el asegurado no cumple con el número de cuotas requeridas pero ha aportado al menos 180 cuotas, tiene derecho a una pensión proporcional por vejez. El monto de proporción se determinará a partir de la cantidad de cuotas aportadas.

**7.** En el caso de cumplir con los requisitos para cualquiera de las modalidades anteriores (por vejez, anticipada o proporcional), la fecha para disfrutar el derecho de pensión será a partir de la presentación de la solicitud. Es decir, cuando la Caja aprueba la pensión, deberá depositar retroactivo a ese día.

## Documentos imprescindibles

- Formulario de solicitud de pensión debidamente lleno.
- Fotocopia por ambos lados del documento de identificación vigente.
- Extranjeros requieren fotocopia de la cédula de residencia (DIMEX) y del carné de asegurado.
- Constancia que indique si es o no pensionado por otro régimen (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Poder Judicial y Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional).
- Si es pensionado, deberá indicar cuáles fueron los patronos y períodos tomados en cuenta para otorgar la pensión.
- Certificación de la terminación del contrato de trabajo de su último patrono, así como el reporte de los últimos dos salarios devengados.
- Documento extendido por la entidad bancaria escogida por el asegurado para el depósito de la pensión, en el cual se consigne el número de cuenta cliente activa en colones (17 dígitos).
- Documentación aportada legible.
- Documentos vigentes (con un máximo de tres meses de expedición).



# Cuide su Fondo de Capitalización Laboral

No es un dinero extra que aparece cada cinco años por arte de magia. Es un ahorro que usted debe cuidar y, de ser posible, conservar hasta el día de su retiro.

## 1. ¿Qué es y para qué sirve?

• Está constituido por las contribuciones de patronos y sus rendimientos, una vez deducidas las comisiones por administración. El patrono aporta 3% del salario mensual del trabajador a este fondo, cuyo 50% deberá ser trasladado anualmente o antes, en caso de extinción de la relación laboral, para crear y contribuir al ROP. El otro 50% del aporte y sus rendimientos, serán administrados por las entidades autorizadas como un ahorro laboral.

## 2. ¿Cuándo puedo retirarlo?

• Al acabarse la relación laboral, por cualquier causa. El trabajador lo demostrará a la entidad autorizada correspondiente.

**En caso de fallecimiento**, estos recursos podrán ser solicitados por los parientes interesados, ante la autoridad judicial de trabajo que corresponda. Este ente se encargará de entregar estos recursos a quienes tuvieren derecho.

**Durante la relación laboral**, el trabajador tendrá derecho a retirar el ahorro laboral cada cinco años continuos con el mismo patrono.

## 3. Si me despiden, ¿cuánto tiempo pasa para que me lo entreguen?

La OPC procederá a girarle la totalidad del dinero acumulado al afiliado en un plazo máximo de quince días, de acuerdo con el artículo 6 de la Ley de Protección al Trabajador.

## 4. ¿Qué recomiendan los expertos: guardarlo, retirarlo cada cierto tiempo o sacarlo hasta el retiro?

Lo mejor es acumularlo hasta el momento de su jubilación, ya que este fondo complementará la pensión. De esta manera, el afiliado podrá

recibir una pensión digna cuando se retire y disfrutar de un mejor nivel de vida. Sin embargo, el afiliado también podría utilizar su FCL como un apoyo económico, en caso de que haya cesado labores, en el período que transcurra hasta que vuelva a ingresar a la fuerza laboral.

# Cuatro preguntas sobre la pensión complementaria

Con esta información, usted tendrá más claro el panorama a la hora de gestionar el monto que le redondeará la pensión del régimen básico.

### 1. ¿A cuál edad se puede disfrutar, independientemente del régimen básico para el que haya cotizado?

Esto se hace de acuerdo con lo establecido en el artículo 20 de la Ley de Protección al Trabajador, que estipula que el pensionado debe presentar una certificación que indique que ha cumplido con los requisitos del Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM) de la Caja Costarricense de Seguro Social o del régimen público sustituto al que haya pertenecido. Es decir, una vez pensionado del régimen básico, se disfruta el complementario.

### 2. ¿Cuáles son los requisitos básicos –aparte de la edad– para disfrutar de la pensión complementaria?

Los beneficios se obtendrán después de presentar a la OPC una certificación de que se han cumplido los requisitos del IVM o del régimen público sustituto al que haya pertenecido. En caso de muerte del afiliado, los beneficiarios serán los establecidos en el IVM o el sustituto de éste (esto de acuerdo con el artículo 20 de la Ley de Protección al Trabajador).

### 3. ¿Cuáles son los trámites (plazos y documentos) que debo seguir ante mi OPC?

El afiliado que se pensione ante el IVM o sustituto, debe presentar a la OPC el documento de identificación vigente, legible y en buen estado, la certificación de pensión que indique la fecha a partir de la cual disfruta de este beneficio y el monto y una carta de la empresa para la cual laboraba que indique la fecha de finalización de la relación laboral. Con esta documentación, se presenta a la OPC, donde le gestionarán la solicitud de retiro que debe firmar. El plazo para el pago es de 90 días naturales como máximo.

### 4. ¿Tiene aumento (ajuste inflacionario o porcentual) y aguinaldo?

El Régimen Obligatorio de Pensión Complementaria (ROP) no tiene aumentos fijos ni aguinaldo, pero sí genera rendimientos de forma diaria, los cuales se capitalizan con el saldo acumulado del afiliado, de acuerdo con la normativa vigente.

Fuente: BCR Pensiones.

## Los beneficios de los planes voluntarios

BCR Pensiones ofrece la visita de sus promotores acreditados por SUPEN para su trámite de afiliación, rendimientos exentos de impuestos sobre la renta, protección de su cuenta —es inembargable, no puede ser cedida, gravada, ni enajenada—, envío mensual de estados de cuenta por correo electrónico, envío del saldo de fondos por medio de SMS al celular y administración de recursos de acuerdo con la normativa vigente.

Puede elegir su fondo voluntario en colones o en dólares. Los montos mínimos mensuales son de ₡5.000 ó \$10. También hay consultas en línea de sus fondos en [www.bancobcr.com](http://www.bancobcr.com), en todo momento.

El aporte es deducible de la renta imponible, máximo 10% del salario (aplica para los fondos voluntarios). BCR Pensiones brinda atención en la Plataforma de Servicios y *Call Center*, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., y sábados de 8:00 a. m. a 3:00 p. m., o en las oficinas del BCR, en todo el país, para trámites básicos y consultas.

Mauricio Rojas  
Gerente general  
BCR Pensiones





## DISFRUTE EL PRESENTE MIENTRAS CUIDAMOS SU FUTURO

**AFÍLIESE A BCR PENSIONES Y RECIBA  
LA ASESORÍA QUE NECESITA PARA CONSTRUIR UN MEJOR FUTURO.**



**24/7:** Consulte sus fondos en línea por medio de **bancobcr.com**.



**DIRECTO A SU CELULAR:** Reciba el saldo de sus fondos mediante el envío de mensajes SMS a su celular.



**CONFIANZA:** Podrá contar con la visita de un promotor acreditado por **SUPEN** cuando lo requiera.



**EN TODO COSTA RICA:** Servicios básicos de consulta en cualquiera de las oficinas del Banco de Costa Rica.

Para más información escribanos a: [opc@bancobcr.com](mailto:opc@bancobcr.com), llámenos al 2287-9075 o visítenos en: [www.bancobcr.com](http://www.bancobcr.com)  
Oficinas Centrales del Banco de Costa Rica, San José, avenida segunda, calles 4-6, primer piso, esquina suroeste.



## Javier Rojas González

### Una voz con huella

A sus casi 74 años, se mantiene como uno de los periodistas con más autoridad en el deporte y la actualidad nacional.

Javier Rojas se declara admirador de su padre Henry y de Jane Fonda. Como la actriz, que saltó a la fama en los años 60, él afirma haberse subido fácilmente a la escalera de la vida.

Desde siempre, quiso ser periodista y hoy asegura vivir en paz, tranquilo, con buena vibra y libereado de molestar a nadie. No alberga sentimientos egoístas ni envidiosos, porque alcanzó todo al frente del micrófono. Él fue director de la principal emisora deportiva –Radio Columbia–, abrió brecha en la cobertura de mundiales y fue la escuela de la gran mayoría de locutores y periodistas que hoy llenan la radiodifusión.

Tiene 56 años de ejercer el periodismo y, aunque no lo dice, sabe que su voz es una de las más admiradas. Su huella es profunda.

La experiencia acumulada la guarda como un tesoro, pues, aunque la quisiera haber tenido a los 35 años, no se cambia por nadie a sus casi 74. Sigue activo con su programa diario *Actualidad* en las ondas de Columbia. Este espacio radiofónico le ha permitido llegar a la audiencia durante tres décadas. Por eso, lo ve como a un hijo.

Se levanta y se acuesta temprano. Una vez en la cama, dedica un tiempo a leer, estudiar o ver televisión. Luego, cierra sus ojos a las once de la noche y está de pie nuevamente a las 5:30 de la mañana. Este es uno de sus hábitos para vivir a plenitud.

Fue  
directivo  
de Ramonense  
y representante  
del Saprissa, pero  
nunca ocultó su  
pasión por el  
Herediano.

# Carlos Luis Zamora

## Más activo de la cuenta

El protagonista de la película costarricense *A ojos cerrados* tiene una fórmula para sentirse pleno: estar ocupado en actividades de bien social.



Por: Mónica Morales/ Bienestar | Fotografía: Juan Carlos Murillo

El pasado 14 de julio, Carlos Luis Zamora celebró sus 80 años. Ocho décadas de actividad, ocho décadas de plenitud. Su rostro se hizo famoso tras ser el protagonista de la película costarricense *A ojos cerrados*, un proyecto que le valió para acordarse y acordarnos que la edad no impone límites.

¿Ser actor a los 80? ¿Por qué no? En realidad, su papel es muy honesto, es él mismo retratando su auténtico interés por la familia y hasta por aprender sobre computadoras. Carlos Luis asume los riesgos sin temor.

Su secreto es simple: mantenerse ocupado, algo que hace desde joven, cuando fue jugador de primera división con el Uruguay de Coronado. A veces “peca” por hacer más de la cuenta. Pertenece a varios grupos de su comunidad y organizaciones de bien social. Desde que se pensio-

nó –trabajó como mecánico– a sus 65 años, ha buscado pertenecer a cuanta comisión puede. Es tesorero en la Junta Directiva de Asembis, es vicepresidente de la Asociación de Desarrollo de su barrio en Purral de Guadalupe, colabora con las actividades del Colegio de Purral y participa en la producción del programa de radio *La Voz de AGECO*. Es, además, papá de cuatro hijos, abuelo de siete nietos y bisabuelo de un niño.

En algún momento, tuvo que renunciar a dos grupos de los que pertenecía, pues estaba en ocho comisiones y la semana solamente tiene siete días. “Si una persona quiere vivir feliz y tranquila, que no deje pasar los años en vano, que busque beneficios para sí mismo y para los demás”, dice con convicción.

“Toda mi vida he sido muy activo y con los años más bien busco más cosas en las cuáles participar”.

# Planifique su herencia

! El tico no habla abiertamente sobre a quién desea legar sus bienes por miedo a morir; piensa que es firmar la hoja de defunción. ¡Deje botada esa idea!

Por: Alejandra Chavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

La muerte puede suceder a cualquier edad, pues no se trata de un hecho a largo plazo que ocurre únicamente a los adultos mayores. Hacer el testamento debe ser una práctica común en todas las familias y no solamente un tema asociado a determinado grupo etario.

Lo primero es educar y derribar mitos; de esta manera, tendremos los asuntos en orden. El testamento permite conocer su voluntad con respecto a la forma en que quiere disponer de sus bienes al fallecer y no únicamente referido al orden patrimonial; asimismo, podría ampliarse a otros temas como donación de órganos, sepelio tradicional o cremación y hasta qué hacer con sus mascotas.



Por muchas razones o excusas, se pospone la decisión y además existe el temor del alto costo que podría representar. Lo único seguro es que habrá más gastos, desgastes y luchas si no hay testamento.

En muchas familias, se desconoce, por ejemplo, si el papá o la mamá tienen inversiones, pólizas, fondos de ahorros o propiedades; en otras palabras, impera un secretismo que desemboca en resentimientos, “pleitos” y muchos años de disputas tras la muerte del ser querido.

Definir cómo quedarán repartidos sus bienes cuando fallezca podría evitar conflictos y procesos costosos y engorrosos a sus herederos. La ley costarricense establece una serie de opciones, entre ellas, el testamento, fideicomiso y usufructo.

## Testamento

En este documento, se plasma la última voluntad de una persona; por tanto, es unilateral y solemne.

Debe cumplir con los requerimientos y las formalidades establecidas por la ley para conseguir los efectos buscados por el testador.

Una persona puede cambiar su testamento las veces que quiera. En Costa Rica, existen dos tipos

## En un testamento se consignará

- **Calidades de quien desea heredar** (nombre completo, cédula de identidad, ocupación, dirección y estado civil).
- **Descripción detallada** de cada uno de los bienes que desea heredar: carros, casas, etc.
- **Calidades completas** de las personas a las que desea dejar sus bienes.
- **Calidades de los testigos** que darán fe de la capacidad mental de quien hace el testamento.

Lea la escritura donde se consigna su última voluntad. Es aconsejable pedirle una copia al notario para revisarla. También confirme que lo dicho en el papel es exactamente lo decidido y pregunte sobre cualquier término, palabra o concepto que no entienda.

de testamento: abierto y cerrado. El primero debe hacerse ante un notario público y tres testigos; sin embargo, si es el interesado quien lo escribe, bastan dos testigos y el profesional en derecho.

También se puede hacer sin notario, pero requerirá la presencia de cuatro testigos o seis testigos si el interesado no es quien lo escribe.

Por su parte, el testamento cerrado puede no ser escrito por el interesado, pero debe estar firmado por él. Se presenta en un sobre cerrado al notario público, quien extiende una escritura en la cual se hace constar que el testamento fue presentado por el interesado, con sus declaraciones sobre el número de hojas que contiene, si está escrito y firmado por él, y si tiene algún borrón, enmienda, enterrenglonadura o nota.

En el sobre, el notario consignará una razón donde indica que contiene el testamento de quien lo presenta, el lugar, la hora y la fecha en que se hizo la escritura, así como el número, el tomo y la página del protocolo donde consta.

El notario tomará las previsiones para asegurar que el sobre esté cerrado, de tal modo que se garantice su inviolabilidad. La escritura y la razón deben ser firmadas por el interesado, el notario y dos testigos.

En todos los casos, los testigos darán constancia de la capacidad mental del interesado, al manifestar su voluntad, y el notario dará fe de lo expresado.

El testamento, de cualquier tipo y hecho en cualquier momento de

la vida, da la tranquilidad de saber que sus cosas quedan en orden y que nadie tendrá que andar buscando información aquí y allá para recuperar sus haberes. Además, su deseo y voluntad quedan plasmados y serán respetados.

Tome en cuenta que el tiempo para que un testamento se haga efectivo no es inmediato a la muerte.

### Fideicomiso

La ley costarricense establece otras figuras para dejar sus bienes en orden como el fideicomiso. Una persona puede transferir casas, dinero y carros a un fideicomiso y, ahí mismo, constituir un beneficiario que entrará en posesión de

### ¿Y las sociedades anónimas?

- La herencia se puede tramitar también a través de una sociedad anónima (S. A.), en la que los poderes y la titularidad de las acciones pueden diseñarse a su voluntad.
- El socio hace una cesión de acciones condicionada para una persona en particular, o bien, las distribuye entre varios individuos, quienes entrarán en posesión una vez fallecido el primero.

## Conviene "mantener las cosas en orden" por:

- **Seguridad.** Su última voluntad queda reflejada en un documento y se asegura su cumplimiento. Todos saben a qué atenerse.
- **Armonía.** Se evitan conflictos entre los potenciales herederos, quienes, ante falta de consenso, pasarán años en un juicio.
- **Celeridad.** Es más rápido que el juicio sucesorio testamentario.
- **Economía.** Resulta menos oneroso para los herederos. A veces, los procesos sucesorios se prolongan por mucho tiempo y escasean los recursos para pagar peritos, que hagan la valoración de bienes, y abogados, que defiendan a los interesados en los juzgados.

esos bienes al momento de su fallecimiento.

El interesado podría poner condiciones en el fideicomiso, como por ejemplo, que su patrimonio sea utilizado para el pago de la educación universitaria de un hijo.

## Usufructo

Con el usufructo, la persona traspasa la propiedad de un bien inmueble a otra, pero se reserva para sí el disfrute de ese bien mientras viva. Tras su muerte, la propiedad pasa de manera automática a sus beneficiarios.

## Si no certifica su voluntad

Si una persona murió y no planificó la distribución de sus bienes, se deberá seguir un proceso judicial para definir quiénes serán los herederos. La ley establece una línea de sucesión excluyente entre sí.

En el primer orden, heredan por partes iguales los padres, los hijos, el cónyuge o el conviviente del fallecido. Sin embargo, a falta de ellos, heredan los abuelos y los ascendientes; les siguen los hermanos, posteriormente los sobrinos y, por último, los tíos. Si definitivamente no hay ningún familiar del orden señalado, los bienes pasan a la Junta de Educación del domicilio donde estén la mayor parte de los bienes del difunto.

En el usufructo, la desventaja es que será más engorroso el proceso si después cambia la voluntad.

Fuentes:

Lic. José Manuel Núñez, abogado. Tel.: 2229-5684.

Msc. Ana María Trejos, abogada especialista en derecho de familia. Tel.: 2226-7121.



# ¡A navegar se ha dicho!

! Acortan distancias, nos ponen en contacto con familiares y amigos, y nos entretienen. ¡Intégrese a Internet y a las redes sociales!

Por: Karla Echavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Laura Fuentes y Municipalidad de Mora

// Lo compré por Internet".  
"Encontré en *Facebook* a varios compañeros de la escuela que no veía desde hace más de 40 años". "¡Qué emoción! Me mandaron un video de mi nieto recién nacido".

Estas y muchas otras expresiones de sorpresa y enternecimiento las viven a diario miles de personas mayores de 60 años, gracias a la influencia de las redes sociales en esta etapa de su vida.

Las redes son sitios de Internet que ofrecen la posibilidad de compartir contenidos, interactuar y mantener diferentes tipos de relaciones: amistosas, de entretenimiento, laborales o amorosas.

Con las redes se tiene la posibilidad de interactuar con gente de cualquier parte del mundo y en tiempo real –ya sea de forma escrita o verbal–.

Como analogía, se puede ver una red social como un grupo de personas reunidas en un parque compartiendo su tiempo. En el caso de Internet, no están reunidos de forma física, sino a través de una computadora.

### ¿Cómo funcionan?

Por miedo o por prejuicios a experimentar lo desconocido, muchas personas mayores se resisten a probar las redes y creen que son “para gente joven”.

Sin embargo, y como todo en la vida, “la práctica hace al maestro”. Lo único que se requiere es ganas de aprender: la mayoría se disfruta sin complicación.

El proveedor de la red social le brinda un servidor (base de datos)

## Con las redes sociales:

- **Se recomienda que no acepte a cualquier persona como “amigo”.**

Es necesario que piense muy bien, porque en algunos casos son personas tras un fin desagradable o usuarios con identidades falsas. En Internet, no todo es lo que parece.

- **Tenga cuidado con sus publicaciones y trate de no dañar a nadie.** Sea muy selectivo al publicar fotografías, videos e información, ya que pueden ser utilizados en su contra. Gran cantidad de casos de pornografía infantil y de pedofilia se ha manifestado en las redes sociales.

- **Se puede convertir en una adicción.** Utilícelo con moderación.



Fuentes:

Lic. Ingrid Rojas, analista de sistemas. Tel.: 8824-3732. Michael Guillén, administrador de redes y servidores (maikgg@me.com). Laura Iglesias, jefa del Departamento Web de Repretel (laurai-gesiassalas@gmail.com). Olman Fallas, gerente de mercadeo de Ceintec (ofallas@ceintec.ac.cr).

gratuito, donde pueden guardar los datos personales (su perfil personal), material multimedia –como fotografías y videos– y formar parte de discusiones al registrarse.

Al acceder a una red social como usuario nuevo, deberá configurar su privacidad. Por defecto,

cualquier persona de la red social puede acceder a la información personal, pero ese detalle se puede adaptar a su gusto.

Este tipo de redes crece tan rápido que está desplazando en gran medida la comunicación por telefonía fija.

## Oportunidad en la Municipalidad de Mora

Ofrece el programa “Abuelos conectados”, como parte del proceso de alfabetización digital del cantón, con el objetivo de que los adultos se acerquen a la tecnología. Son cursos de computación diseñados para adultos mayores a 50 años que nunca han tenido contacto con una computadora. Son siete módulos:

- Qué es la computadora y sus partes.
- Qué es un sistema operativo.
- Otro tipo de herramientas (Office).
- Correo electrónico y Skype.
- Qué es lo que mis nietos llaman Internet.
- YouTube, música y videos.
- Redes sociales, otra forma de socializar.

Cada uno dura dos meses y medio. Hay varios horarios disponibles y no hay exámenes ni asistencia mínima. Son gratis, pero con cupos limitados para pobladores del cantón.

Contacto: 2249-1050 y [www.mora.go.cr](http://www.mora.go.cr).



# Las más populares

## facebook

- **Facebook (www.facebook.com)**. Los usuarios pueden construir un perfil propio, agregar amigos, enviar mensajes, jugar y formar grupos. Se pueden enviar mensajes privados y por chat, y actualizar datos personales para notificar a los amigos.



- **YouTube (www.youtube.com)**. Servicio gratuito para compartir videos. Entre el contenido que puede encontrar, hay películas, series, videos deportivos, música, pasatiempos y toda clase de filmaciones caseras personales.

## twitter

- **Twitter (www.twitter.com)**. Es un sistema gratuito que permite enviar mensajes de texto (también llamados tweets) en tiempo real. Ofrece la posibilidad de explicar brevemente lo que está haciendo o lo que está pensando.

## Linked in

- **LinkedIn (www.linkedin.com)**. Es una red social orientada a profesionales y negocios. Su objetivo es mantener una lista de contacto de las personas que conoce y de confianza para los negocios.

## flickr™

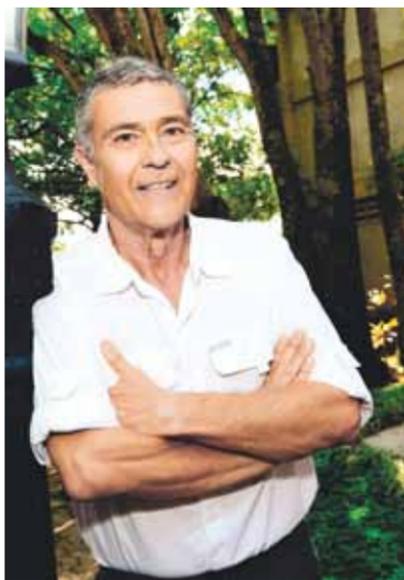
- **Flickr (www.flickr.com)**. Los miembros pueden almacenar, compartir y opinar sobre fotografías y videos.

# ¿Sexagenario yo?

## ¡Mírela!

Por: Edgar Espinoza/ Para Bienestar | Fotografía: Archivo Grupo Nación

Solo soy un hombre liberado.



**Y**o ya era viejo desde hacía mucho tiempo cuando me sentí viejo por primera vez.

Me sucedió en el aeropuerto de Atlanta al abordar un tren atestado de pasajeros. Entre la multitud sobresalía una chica espectacular

sentada atrás que, no bien entré, me recibió con una sonrisa iluminada. Sin otra intención que la de ser cortés, se la devolví algo desconcertado de que se fijara en mí y de que quizá hasta... yo le gustara.

Sin darme tiempo de acariciar esa posibilidad ni mucho menos adoptar mi mejor pose de coque-to, ella se puso de pie y con un gesto más de misericordia que de vampiresa me cedió amablemente su sitio. Siento incluso que hasta hizo el intento de ayudarme para que no me cayera, pero todo acabó en un tímido ademán suyo que la hizo más exquisita. Por dicha pues yo más bien quise decirle “¡No, gracias, señorita; qué pena. Usted es una dama. Por favor, siéntese usted!” pero desistí al advertir que su decisión estaba ya tomada y no podía hacerle un desaire. Eso me mató.

Fue inevitable preguntarme entonces qué había visto ella en mí que yo no veía. Supuse lo peor: ¿Un vejestorio enclenque? ¿Alguien que despertaba su conmiseración? Sí, ella le acababa de dar el campo a un viejito, tal como me enseñó mi madre que había que hacer cuando íbamos en el bus. Y ahora ese viejito era yo. ¡Carajo! Por eso, en cuanto pude, corrí al espejo pero este me devolvía las mismas imágenes; la de la arruguita por aquí y la de la canita por allá. Nada del otro mundo. “¿Qué me estás ocultando cabrón?”, le espeté. “El espejo de la calle me dice una cosa y vos otra”.

A partir de ese episodio tuve ya conciencia plena de mi avanzada edad. ¿A qué hora me hice viejo si me sigo viendo el mismo? Y ¿qué es sentirse viejo? Como no mido mi tiempo en función de los años que cumplo sino de mi actitud ante la vida, jamás me sentí joven ni viejo; simplemente era yo, y punto, hasta que ese infausto día me di de nariz contra la realidad.

Desde entonces mi propia imagen de viejo me persigue y conspira de mil maneras contra mi ego que jamás estuvo preparado para algo semejante. Por ejemplo, a donde vaya yo, por lejos soy siem-

pre el de mayor edad, el que se sale de la muestra estadística, el que se distancia y aísla cada vez del resto. Y encima, con fila especial en los bancos, sopa a mitad de precio en los restaurantes y tren gratis.

Y es que cada década de nuestra existencia tiene lo suyo. La de los 40 es jubilosa; la de los 20, impulsiva; la de los 30, atrevida... La mía actual, la de los 60, es desequilibrante por las fuerzas en juego: la del “antes”, con su juventud-divino-tesoro a la que me aferré en vano; la del “ahora”, cruel e inexorable que me marca un presente insólito, y la del “después”, esa que me espera en alguna parte ya sin las interrogantes del futuro porque la respuesta es demasiado obvia.

Por eso, cuando aterricé en los 60, hice mi primera fiesta de cumpleaños como si fuera mi primer año de existencia. Había que hacerla: mi vida se había convertido ya en un número, en un censo. A diferencia de ese estado mental en el que mi vida fluyó sin fronteras ni estereotipos etarios, me habían hecho ahora parte de un calendario y una aritmética tenebrosa. Y por eso la botella de vino, y por eso los gritos de “feliz cumpleaños”, y por eso el despelote.

Los convencionalismos sociales definitivamente son intimidatorios: si usted llega a los 60 años de edad ya no es sexualmente cotizante en el mercado del amor. Sus genes, su fortaleza y su figura ya no califican, y toda mujer joven querrá asegurarse unos hijos sanos y robustos con alguien que la proteja y le brinde seguridad a ella y al crío, y no con alguien que entró en la zona de alta sismicidad (léase tembladera).

Lo que pasa es que uno, de entrada, no acepta esa condición y empieza a hacer estupideces para mantener el garbo sexual. ¿Que me quieren fuerte? Pues corro al gimnasio a echar “cuadritos”. ¿Que me quieren galán? Pues me perfumeo, luzco ropa incendiaria y cambio de peinado. ¿Que me quieren garañón? Pues me atoro de *Viagra* para volverme otra vez estampida de búfalo en la alcoba.

Es decir, queremos seguir siendo la dulce tentación, el pecado de la carne, los Casanova todoterreno. Para lograrlo, algunos saltan de una vez al cirujano plástico, a la limpieza facial total con raspado incluido, a los emplastos geriátricos y a las “lipos” aquí y

allá confiados en ese segundo aire providencial que les separará la cosmética paramédica. Otros, menos vanidosos, se conformarán con la labia senil y el regalito a la joven hasta que una buena parte de estos y aquellos, convencidos por fin de que los que mandan son los rigores de la biología y no los artilugios del reciclaje, acaben entre las putas.

En todo esto hay una incongruencia orgánica y psicológica descomunal pues, a esas edades, mientras en materia de lujurias la mente sigue erecta, el cuerpo sí se afecta. La ciencia ha venido a llenar ese vacío con el *Viagra* como el gran puente Bailey entre ambos extremos, pero nada se ha inventado aún para que los viejos dejen de pretender a las jóvenes por la misma razón por la que a su vez ellas los rechazan.

Habrá que aceptar con decoro que nuestro ciclo vital reproductivo, o en todo caso de conquistadores a destiempo, acabó, y que lo sensato ahora es más bien liberarse de las amarras a que la vida, en su afán de perpetuarse, nos somete. Podremos así ser más nosotros, auténticos, sin cálculos, dobleces ni imposturas.

Desde que lo descubrí, me quité un enorme peso de encima. Es una lástima haber esperado tanto para liberarme. Ahora que ya no tengo que cumplir con los cánones reproductivos de la vida, vivo por fin la mía propia.

Me doy el lujo de pasar despeinado, añejo o en fachas entre el montón de “mísses” o modelos sin afectaciones ni que me importe. Como debí ser siempre. Ahora las veo –¡qué remedio!– no como presas a seducir con versos, serenatas y flores sino con un instinto más abueloide, como lo que soy.

Ser abuelo, por cierto, me ha extraído sentimientos que no sabía que tenía y que me devuelven a la niñez cada vez que gateo con mi nieto detrás del carrito o de la bola. En uno de esos pedacitos de eternidad que percibo, sus juguetes son quizá más míos que suyos porque me hacen niño otra vez, o que a la larga nunca dejé de ser. Por eso, la edad no existe.

Estoy viviendo momentos inéditos y, aunque parezca mentira, descubriendo otros mundos. A ratos incluso, ante un paisaje, una canción o el viento que sopla, vivo destellos de alguna eternidad

lejana que, si pudiera retener, nunca me moriría. O moriría conmigo. Y siento que por dentro, en alguna parte de mi, está el otro resto de eternidad esperándome para irnos juntos al delicioso infierno del no ser.

De modo que prefiero seguir el curso de la vida sin contar los años, indiferente a mi mortalidad. No quiero ser su rehén. Vivo no más. A la larga y así distraigo un poco el final. A la larga y así lo despisto un

rato más hasta que, al revisar su contabilidad inhumana, me encuentre como una cuenta sin saldar en su rubro de depreciaciones y... ¡zas!

¿Sexagenario yo?

“Estoy viviendo momentos inéditos y, aunque parezca mentira, descubriendo otros mundos. A ratos incluso, ante un paisaje, una canción o el viento que sopla, vivo destellos de alguna eternidad lejana que, si pudiera retener, nunca me moriría”.

# Querida abuelita

! Tres plumas femeninas describen los recuerdos que han dibujado sus abuelas.

©Goodluz

## *A Hortensia y Beatriz*

Escribo esta carta porque, aunque ustedes ya no están conmigo como cuando era una niña, siguen aquí en sus palabras, anécdotas y enseñanzas. Ese es un atributo de todos los abuelos y las abuelas, pues, siendo padres y madres dos veces, desde sus actos más sencillos hasta los más heroicos, nos marcan en la frente con su herencia de vivencias.

En mi caso, ambas me legaron una bolsita de valentía. Una valentía que no tiene fecha, ni lugar. No importa si la ejercieron en mil novecientos cuarenta y tantos o ayer.

Ambas, a su manera y con sus actos, me enseñaron a no tener miedo de vivir y a realizar pequeños milagros cotidianos: desde hacer que un bollo de pan alcanzara para doce hasta sacar adelante a unos hijos a punta de voluntad y trabajo honesto, rezos y una fe ciega en que Dios está de parte de los buenos.

A menudo le cuento a mi hija de ustedes, de las dos: la mamá de mamá y de la mamá de papá, mayores en edad, saber y gobierno, cariñosas y drásticas, generosas y sabias, que acumulaban en cada cana cientos de años luz de experiencia resumida en cada arruga de la cara y de las manos.

No se fueron vencidas. Tampoco murieron aunque estén enterradas, porque viven en cada lección, en cada aprendizaje, porque a cada momento de oscuridad llegan a mí sus palabras como una candelita encendida, porque en cada huella que creo haber inventado, descubro que la de ustedes yace tibia todavía y palpitando en mi sangre y en mi mente. ¿Habrà mejor manera de respirar y estar vivo?



*Su nietica, Ana Coralia  
Periodista de Al Día*

## *Mi abuela*

Adoraba los helechos, las orquídeas, el mondongo y a San Antonio de Padua.

Quiso ser monja, pero su labio leporino fue un escollo insalvable. La impetria de Dios en el rostro de mi abuela no era vista con buenos ojos en la Orden de Sión.

Se casó entonces con un hombre serio, pobre, furibundo y bien intencionado.

Dócil y generosa, crió a sus casi diez hermanas menores, a sus tres hijos, a tres de sus nietos (entre los que me cuento), varias generaciones de perros, tres gatos, dos gallos y cuatro gallinas jardineras con sus correspondientes pollitos, un canario, alguna vez un pato, por un período breve un alcaraván.

Contrarió el deseo expreso de mi abuelo de convertir a mamá en modista y a escondidas la mandó al colegio. Mamá terminó en diputada y cosía mal.

Durante veintiún años cuidó a su esposo paralítico.

A los ochenta años se despidió de su hija moribunda. No iban a verse más y las dos lo sabían y fingían no darse cuenta. Decían banalidades y lloraban. Se tomaron de la mano porque el dolor no les dio ni para un beso. Mi abuela alejándose en un pasillo de hospital es el paisaje más triste que haya visto en mi vida.

Su padre, farrero y bebedor, se juergueó el capital de su madre. Menos una cruz de oro labrada a mano en tiempos de la colonia, que ella rescató de su bolsillo, siendo aún una niña.

Ningún libro de historia consignará su hazaña, su pequeño acto de heroísmo.

Por eso escribo hoy estas líneas. Para que muera un poco menos.

La cruz la heredé yo.

También la rebeldía.

*Ana Istarú*

*Adaptación para Bienestar*

*Texto original publicado en El Financiero*



## Alice

Ella duerme en mi cama, ronca, preciosa. Es grande y le cuesta dar vuelta para dejar de roncar. Tiene un pelo grueso, largo, blanco y único en su barbilla; una muestra de testosterona en cuerpo de mujer. Se levanta a la una de la mañana y empieza a hablar, medio habla sola y medio habla conmigo; yo medio dormida, medio despierta.

Me cuenta de Joaquín, su papá; un hombre alto, guapo, estricto, cariñoso más con ella que con el resto de sus hermanos. Joaquín murió joven. De su madre, Luz, comenta poco; Luz murió vieja. Me habla de su primer trabajo, a sus 15, ahí conoció a Aníbal, su esposo, un borracho.

Aníbal la embarazó siete veces, siete partos, siete hijos. Ella se convirtió en una guerrera del siglo XX, doble jornada laboral, muchas bocas que alimentar, un alcohólico que echar de su casa. Fuerte, dura, inflexible.

El tiempo afofa los cuerpos, el de ella no escapa. Brazos laxos, tetas caídas, barriga floja y también el carácter. Suave, tierna, dulce, blanda. Ahora con nietos y bisnietos, convertida en toda una abuela, una abuela que ronca.

Una hora después, no ha terminado sus historias pero calla cuando se da cuenta de que yo estoy más dormida que despierta, da media vuelta con la dificultad que implica mover su cuerpo, me da un beso y dos minutos después está roncando de nuevo. Mañana se despertará con una batita de flores que esconde a la mujer dura, pero no a la guerrera. Mi abuela.



*Mónica Morales*  
*Periodista de Perfil*



# 250.000 con carné de ciudadano de oro

Los adultos mayores **pueden disfrutar de descuentos**, atención preferencial, yoga, terapias, **arte y talleres**, entre muchos otros estímulos. **El programa ya cumplió 15 años.**

Por: Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Archivo Grupo Nación

**C**erca de 250.000 adultos mayores son portadores del carné que los acredita como ciudadanos de oro y que les permite obtener beneficios como cursos, talleres, atención preferencial y descuentos en establecimientos comerciales.

El programa nació para dar un lugar de privilegio a los adultos mayores y mejorar su calidad de vida. Ya cumplió 15 años, con la satisfacción de haber impulsado una cultura de dignificación y respeto.

## El carné

- Su objetivo es que los adultos mayores se sientan involucrados e identificados en el programa. Además, facilita el disfrute de todos los beneficios.
- Se solicita y se retira en las oficinas del programa Ciudadano de Oro, ubicadas en las oficinas centrales de la Caja, o en las sucursales más cercanas al domicilio.

## La oferta

- Cursos para que las personas adultas mayores desarrollen habilidades que contribuyan a mejorar su capacidad para retener información después de los 65 años.
- Cerca de 1.000 personas están listas para incursionar en gimnasia mental como en programas de terapia artística.
- Se imparten cursos de yoga y de bailes populares, como paso marcado y bolero. También pueden asistir a lecciones de agricultura y terapia musical y artística. Los interesados pueden solicitar mayor información al teléfono 2539-0045.
- Grupo de canto, que ameniza actividades en forma gratuita. Llame al teléfono 2539-1592.

## Los beneficios

- Uno de los más importantes es la exoneración total o parcial del transporte público. Este ha venido a modificar conductas y a promover la autonomía de los mayores desde el punto de vista social, económico y recreativo.
- Las personas portadoras del carné tienen posibilidades de participar en programas deportivos, recreativos y de uso del tiempo libre, además de talleres culturales.

## Proyecto "Poniendo curitas"

- Se puso en marcha el año anterior, para brindar apoyo psicológico a quienes son o fueron víctimas de maltrato institucional o intrafamiliar.
- En un taller psicoeducativo y terapéutico, se aborda el abandono de familiares, la negligencia y el maltrato psicológico.

El programa Ciudadano de Oro capacita a los trabajadores, tanto de instituciones públicas como privadas, en la atención preferencial normada por la ley 7935. Se da prioridad a los conductores de autobuses.



# ¡Acérquese a AGECO!

La Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) es una asociación no gubernamental que ofrece alternativas inclusivas a una población que crece cada vez más en el país.

Por: Rosibel Vargas / Para Bienestar | Fotografía: Laura Fuentes y Shutterstock

**A**GECO trabaja en tres ejes principales: derechos de la persona adulta mayor, género inclusivo y la integración intergeneracional. Ofrece espacios con un enfoque participativo y no asistencial.

Tenga claro que envejecer no es malo, ni tampoco es sinónimo de muerte; es parte de estar vivo. Es un proceso universal e individual y sucede en forma diferente para cada uno.

## Ejercicios en el agua

- Una vez por semana –de lunes a viernes–. Las lecciones son de una hora. Hay diferentes horarios, que inician desde las 8 de la mañana.
- La piscina es bajo techo, con agua temperada, acceso con rampa y una profundidad máxima de 1,25 metros.
- La matrícula es mensual, para mayores de 50 años y se puede realizar en cualquier momento.

## Educando para el envejecimiento

- Cursos sobre salud integral, tecnologías, recreación, crecimiento personal, arte, música, idiomas, computación, fotografía, tai chi, yoga, cocina, corte y confección, manualidades y pintura, entre otros.
- Si usted tiene 60 años o más es bienvenido, pero si tiene 50 también puede integrarse, pues el fin es el proceso de aprendizaje.
- El programa recibe a más de 1.400 personas que cada día aprenden información útil para sus labores cotidianas.

## Para todos los cursos

- Son para grupos de 12 personas.
- Con una duración de tres meses.
- Muchos tienen continuidad, como los de idiomas y los de la fotografía.
- La matrícula para el último trimestre de este año será del 28 al 30 de agosto, de las 8:30 a. m. a 1 p. m.
- Hoy, se imparten 87 cursos de *Educando para el envejecimiento* y 20 de *Ejercicios en el agua*. Si no puede pagar y tiene más de 65 años, se le ayuda.

## II Congreso de la Persona Adulta Mayor

- Espacio socioeducativo para fomentar un envejecimiento activo y potencializar, en la población adulta mayor, la participación y la autogestión.
- Participarán personas adultas mayores, nacionales y extranjeras, quienes expondrán sus vivencias o experiencias sobre un envejecimiento activo y una vejez productiva, satisfactoria y saludable.
- Se realizará en Puntarenas, en diciembre, y usted se puede inscribir antes del 15 de octubre. Las ponencias se presentan antes del 24 de septiembre.
- Familiares mayores de 16 años pueden participar como acompañantes.

## Contacte a AGECO

- **Tel.:** 2542-4500.
- **Dirección:** 300 metros al norte y 25 metros al este de la Iglesia Santa Teresita, Barrio Escalante, San José.
- **Correo electrónico:** [ageco@ageco.org](mailto:ageco@ageco.org).



Fuente:

Ana Matilde Ordeñana, coordinadora del programa Educando para el Envejecimiento de AGECO.

# Aliados de la NATURALEZA

Por: Ivannia Varela/ Para Bienestar

En el mercado, existe una amplia gama de productos naturales dirigidos a los adultos mayores. Aquí algunas alternativas.

## CORAZÓN

**Omega 3.** Este ácido poli-insaturado es recomendado para proteger el corazón. Es un coadyuvante en el tratamiento y la prevención de los niveles altos de colesterol y triglicéridos. Lo distribuye *Total Natural* y *Herbalife* lo ofrece bajo el nombre de *Herbalifeline*.

## DEFENSAS

**Depurador Rubí.** Purifica el organismo y fortalece el sistema inmunológico. Tiene propiedades antioxidantes y lo pueden utilizar personas que reciben quimioterapia o radioterapia. En *Macrobiótica Mi Salud*.

**Inmunofort.** Para el tratamiento de las infecciones del tracto respiratorio y el urinario. Posee efecto antiinflamatorio y antimicrobial. En farmacias y macrobióticas. De *Total Natural*.

## DESCALCIFICACIÓN

**Esqueloforte.** Ayuda a fortalecer los huesos y combate la osteoporosis, el reumatismo, la artritis y la inflamación de las articulaciones, entre otros. Es de *Natural Queen* y puede conseguirse en *Macrobiótica Mi Salud*.

**Reosto.** Protector y restaurador óseo elaborado con ingredientes activos naturales, como *commiphora wightii*. Previene y trata la osteoporosis y la osteopenia. Recomendado en fracturas y durante inmovilizaciones prolongadas. Mejora la fijación de calcio. Lo distribuye *Himalaya* en farmacias y macrobióticas.

## DOLORES Y ARTICULACIONES

**Chondroitin.** Ayuda a retener la humedad de las articulaciones permitiendo su flexibilidad y habilidad de amortiguación. Entre las empresas que la distribuyen está *Nature's SunShine*.

**Glucosamine.** Evita desgarros y dolores en las articulaciones. Puede obtenerlo a través de los distribuidores de *Nature's SunShine*. También lo ofrecen otros laboratorios.

**Rumalaya Forte.** Para aliviar dolores musculares y reumáticos, osteoartritis, artritis reumatoide, ciática y gota, entre otros padecimientos. Lo distribuye la empresa *Himalaya* y se consigue en farmacias y macrobióticas de todo el país.

## MENOPAUSIA

**Estronal.** Elaborado con sustancias naturales similares a los estrógenos. Alivia los síntomas del climaterio. En farmacias y macrobióticas. De *Total Natural*.

**Natu-estron.** Se vende en *Macrobiótica Mi Salud*. Es rico en fitoestrógenos naturales que ayudan a sobrellevar las secuelas de la menopausia.

## MENTE Y ENERGÍA

**Ginkgo Fort.** Para trastornos de memoria, vértigo, mareo y pérdida del equilibrio. Su componente principal es el *ginkgo biloba*. Lo distribuye *Total Natural* en macrobióticas y farmacias.

**Mentat.** Distribuido por *Himalaya*. Es útil para la recuperación después de un derrame cerebral y es coadyuvante en el tratamiento del mal de Parkinson, el Alzheimer y la ansiedad nerviosa. Entre sus ingredientes están *cacopa monnieri* y *centella asiatica*.

**Niteworks.** Desarrollado por el Dr. Louis Ignarro, Premio Nobel en medicina, ayuda a la producción de óxido nítrico durante la noche. El resultado es una mejor salud vascular y circulatoria y una mayor energía. Entre sus componentes principales se encuentra *L-arginina*, además de otros aminoácidos como *L-aurina* y *L-citrulina*. Contiene vitamina E y C y ácido fólico. Se consigue por medio de los distribuidores de *Herbalife*.

## PRÓSTATA

**Men's Fórmula.** A base de *gotu kola*, bayas de palmito, extracto de *pygeum* y gluconato de zinc, este producto de *Nature's SunShine* apoya el funcionamiento del sistema glandular masculino.

**Prosvelar.** Indicado para alivio de los síntomas de próstata crecida. Disponible en macrobióticas y farmacias. De *Total Natural*.

---

Fuentes: Diana Masis, mercadeo de Ayurveda Centroamérica. Tatiana Alpizar, mercadeo de Total Natural. Shirley Chaves, directora centro de Distribución Nature's SunShine. Mauricio Zeledón, mercadeo de Herbalife. Macrobiótica Mi Salud.

# Dese la oportunidad DE VIAJAR

Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar

Las agencias de viajes ofrecen **paquetes especiales para personas adultas mayores**; conozca cómo aventurarse en esta posibilidad.

## Turvisa

**Servicios.** Programa “Turismo de Oro”, que consiste en ofertas especiales para personas mayores de 65 años y sus acompañantes (mayores de edad). Incluye traslado (en avión, bus o tren), estadía, tres comidas al día, actividades recreativas, deportivas y culturales, *tour* por la ciudad de visita y seguro contra accidentes. Dispone de planes de ahorro y crédito, reconocidos por el Ministerio de Economía, Industria y Comercio.

**Teléfono:** 2290-4705.

**Correo electrónico:** [info@turvisa.co.cr](mailto:info@turvisa.co.cr)

**Sitio web:** [www.turvisa.co.cr](http://www.turvisa.co.cr)

orientado en la comodidad y la seguridad de las personas adultas mayores. En los viajes siempre va un coordinador, encargado de velar porque sean bien atendidas durante el recorrido. En caso de no tener pasaporte, la misma agencia le realiza el trámite, así como el de la visa, de ser necesario. Descuento para mayores de 55 años de \$150 en excursiones de 25 días y de \$100 en las de 15 días.

**Teléfono:** 2280-8888.

**Correo electrónico:**  
[viajerosdelsur1@racsa.co.cr](mailto:viajerosdelsur1@racsa.co.cr)

**Sitio web:** [www.viajerosdelsur.com](http://www.viajerosdelsur.com)

## Viajeros del Sur

**Servicios.** Agencia dedicada exclusivamente a excursiones a Tierra Santa, Europa y América del Sur. Incluye el diseño de un itinerario

## Turista Inteligente



**Servicios.** Descuento especial para mayores de 65 años. Para los paquetes de Europa (Italia, España y Portugal) y Cancún, se hace un descuento de 5%. Para excursiones dentro del país, ofrece viajes a

Tortuguero e Isla Tortuga, con una rebaja de 10%. Las tarifas están sujetas a cambios y disponibilidad. El *tour* por Europa incluye traslados del aeropuerto al hotel, alojamiento, desayuno, acompañamiento de un guía y seguro de asistencia.

---

**Teléfono:** 2234-9015.

**Correo electrónico:**

ventas@turistainteligente.com

**Sitio web:** www.turistainteligente.com

## Galería de Viajes

**Servicios:** Descuento de 5% en recorridos a Europa. El paquete consiste en viajes de 8 a 33 días a países como España, Italia, Francia, Rusia, Alemania, República Checa y Hungría. Incluye transporte en autobús de lujo, alojamiento en hoteles de 3 ó 4 estrellas, presencia de un guía y seguro de viaje hasta por 30.000 euros.

---

**Teléfono:** 2248-9238.

**Correo electrónico:**

alvaro@galeriadeviajes.com

**Sitio web:** www.galeriadeviajes.com

## Marvi Tours

**Servicios:** Descuento de 10% en paseos dentro y fuera del país. Recorridos de un día a hoteles de playa y parques nacionales (Volcán Poás, Volcán Irazú, Monteverde). Excursiones a Nicaragua y Panamá

(incluye *tour* de compras y al Canal). Los paquetes cuentan con transporte en buses adaptados (rampas y estructuras especiales en las gradas para subir y bajar) y alojamiento en hotel. Como requisito, se solicita presentar el carné de ciudadano de oro.

---

**Teléfono:** 2214-2828.

**Correo electrónico:**

ventas@marvitours.com

**Sitio web:** www.marvitours.com

## Mis Viajes Dorados

**Servicios:** Agencia especializada en viajes para personas adultas mayores. Tarifas al alcance de cada interesado, con posibilidad de pagar en abonos. *Tours* nacionales e internacionales. Los turistas pueden ir acompañados de sus hijos y nietos, pero la atención es enfocada hacia ellos.

Los paquetes incluyen tiquetes aéreos, transporte, hospedaje, alimentación y la entrada a los lugares que se visitan. La agencia se encarga de ayudarles con los trámites del pasaporte y la visa, en caso de no tenerlos.

El requisito para optar por estos servicios es ser mayor de 50 años.

**Teléfonos:** 2222-7110 y 8848-7535.

**Correo electrónico:** mvdorados@gmail.com

**Sitio web:** www.facebook.com/

MisViajesDorados

# Llegó la hora de la **TECNOLOGÍA**

Por: Andrea Muñoz/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

! Tal vez las computadoras y el Internet no nacieron con usted; sin embargo, en ésta época, su uso es casi indispensable. Le damos una guía de lugares que ofrecen cursos y ¡anímesese a aprender!

## Universidad de Costa Rica



El Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIAM) aporta oportunidades para seguir aprendiendo, alternando las actividades cotidianas con el retorno al sistema educativo formal.

### Cursos (en tres módulos):

- **Principios de computación I:**

componentes básicos de la computadora, *Word* y herramientas para navegar por Internet.

- **Principios de computación II:**

se fortalecen los conocimientos adquiridos en *Word*, *Excel* e Internet.

- **Internet:** correo electrónico y mensajería instantánea, entre otros.

Los cursos son semestrales e inician y finalizan al mismo tiempo que el curso lectivo de la UCR. Las clases son una vez a la semana, dos horas por día.

**Precio:** ₡20.000.

### Curso de uso y operación de cámaras digitales

Es una novedosa opción para las personas que deseen adoptar la fotografía como pasatiempo; aprenderán sobre las partes de la cámara y cómo tomar buenas fotos.

Es un curso interactivo con *tour* guiados.

**Precio:** ₡3.000.

**Contacto:** 2511-1500 y [www.piam.ucr.ac.cr](http://www.piam.ucr.ac.cr).



## Fundación Omar Dengo

Cursos adaptados para las personas mayores, para crear un ambiente de confianza y un trato personalizado.

### Cursos:

- **Aprenda a administrar su correo electrónico.**
- **Mi primer recorrido por el mundo de Internet:** para aprender a navegar en la *web*.
- **Mi primera experiencia con la computación:** curso básico de equipo y *Windows*.

**Comunícate en línea con tus amigos y familiares:** *MSN Messenger, Skype* y *Yahoo Messenger*.

Apertura cada dos meses. Duran dos semanas, divididos en seis sesiones.

**Precio:** ₡28.000 en adelante.

**Contacto:** 2527-6008 y [www.fod.ac.cr](http://www.fod.ac.cr).

## Instituto Profesional en Computación IPC

Cursos impartidos por profesores capacitados para la enseñanza al adulto mayor. Los cursos no son evaluados; el objetivo es que las personas aprendan.

### Cursos:

- **Windows 7:** desde cómo se enciende y apaga el equipo, hasta manejo de documentos y archivos.
- **Internet:** cómo navegar en la *web*, correo electrónico, redes sociales, etc.
- **Word 2010:** conocimientos generales del programa.

Tienen una duración de cuatro meses cada uno. Las clases son impartidas dos veces a la semana durante dos horas.

**Matrícula:** ₡15.000.

**Cuota quincenal:** ₡21.950.

**Contacto:** 2257-1010 y [www.ipc.co.cr](http://www.ipc.co.cr).

## Universidad Técnica Nacional

Módulos de cursos de computación en su sede central Alajuela.

### Cursos (en diferentes módulos):

- *Windows*.
- *Word*.
- *Power Point*.
- *Internet*.
- *Publisher*.

- *Excel*.

Bimensuales. Las lecciones dependen del módulo: son una o dos por semana.

**Precio:** ₡28.000.

**Contacto:** 2435-5000 y [www.utn.ac.cr](http://www.utn.ac.cr).



# Para diabéticos

Por: Rosibel Vargas/ Para Bienestar | Fotografía: Laura Fuentes y Jorge Navarro

Si un familiar suyo, incluso lejano, padece diabetes, usted es propenso a desarrollar la enfermedad por factores hereditarios.

La información y la prevención son claves para que no se le declare o para retardar su aparición.

## No deben faltarle

• **Glucómetro.** El diabético debe monitorearse cada día y según las indicaciones médicas. El mejor momento es en ayunas o dos horas después de las comidas. *True Balance, Accu-Chek y Optium.*

• **Lancetero (lapicero punzador).**

Ayuda a inyectar la insulina con facilidad y disminuye el dolor. Viene con las agujas punzadoras, en las marcas que ofrecen los glucómetros.

• **Medias elásticas.** Elija las especiales para diabéticos; generan la presión necesaria, iniciando del pie hacia arriba, pero sin apretar. Se recomienda que sean de color claro, para detectar cualquier lesión. *Pralin.*

• **Zapatos.** Busque amplios, de suela gruesa, con buen soporte para que protejan el pie, acolchados por dentro y mejor aún si tienen poros para la ventilación. Sin costuras para evitar cualquier roce que lastime. Tenga, por lo menos, dos pares

y altérnelos para que el pie no se acostumbre a una sola posición.

- **Sustitutos de azúcar.** El mercado ofrece *Splenda*, *Natuvia*, *Belén*, *Rey*, *Nutra Sweet* y *Sacarina*. Prefiera los 100% naturales.

## Subidón o bajonazo

- **Hiperglicemia (se sube el azúcar).** Significa que la persona está deshidratada y necesita una bebida hidratante para normalizarse. En esta situación, tome un litro cada hora.

- **Hipoglicemia (se baja el azúcar).**

Lo más recomendable, fácil, útil y efectivo es tomar el azúcar común, porque es lo que llega más rápido a la sangre. Un sobrecito (o una cucharada) en un poquito de agua (dos dedos en forma vertical) es suficiente.

- **Siempre lleve sobres de azúcar.**

No confites ni chocolates. Si tiene los síntomas de que va a sufrir un "bajonazo", haga la solución o ingiera el azúcar sola, poniéndola debajo de la lengua.

- **En caso de desmayo.** Si la persona está inconsciente, de manera muy rápida, coloque azúcar o miel de abeja debajo de la lengua.

El Hospital San Juan de Dios tiene su Programa de Educación para la Persona Diabética. Ofrece charlas los tres primeros viernes de cada mes. Este grupo creó una asociación y hace un año abrió una tienda con productos a precios cómodos.

## Sus pilares

- **Medicamentos.** Aplíquelos al pie de la letra. Recuerde que no lo hacen todo y que si los abandona o los consume parcialmente, no tendrán efecto.

- **Dieta.** Coma alimentos frescos y naturales todos los días. No ingiera enlatados y evite productos comerciales; aunque no porten azúcar, sí llevan grasas, químicos y preservantes.

- **Rutina de ejercicios.** Diaria, de acuerdo a su edad, su sexo, su condición física y su estado general (cuidado con la presencia de otras enfermedades crónicas).





# Soluciones en PRÓTESIS Y CALZADO

Por: Andrea Muñoz/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock y Germán Fonseca

Si ha enfrentado una **amputación o un acortamiento**, o un problema ortopédico en **sus extremidades inferiores**, le brindamos una guía para que **conozca los productos** que podrían ayudarle a hacer su vida más fácil.

Los productos más usados después de una amputación son las prótesis. En caso de que el problema sea una discrepancia de extremidades, o sea, una pierna más corta que la otra, lo ideal es utilizar plantillas o zapatos especiales.

## Tipos de prótesis

Se manejan de acuerdo a la prescripción médica de cada persona. Cada detalle cuenta: edad, peso, actividad física y, muy importante, el nivel de amputación que se haya realizado.



**1. Provisional.** Sirve para determinar objetivamente si la persona recuperará la habilidad de ponerse en pie y caminar. Funciona para moldear el muñón y que adelgace al punto donde se va a mantener, para entrenar la marcha y que el paciente se acostumbre a su miembro artificial. Esta prótesis se usa por varias semanas o meses, hasta que el médico indique la ejecución de la definitiva.

**2. Por encima de la rodilla.** Utiliza un sistema de sujeción por medio de una faja de cuero, que se amarra en la cintura. Tiene un encaje suave y una rodilla artificial, que permite hacer la flexión cuando la persona se sienta.

**3. Por debajo de la rodilla.** Viene con pie *sach*, que brinda estabilidad y permite utilizar calzado. El sistema de fijación es una faja que se amarra arriba de la rodilla para que sostenga la prótesis. Tiene un encaje suave que va en contacto con el muñón.

**4. Para desarticulación de cadera.** Es para los casos con amputación cerca de la ingle. Utiliza una faja de cuero para sostener la pieza y su forma depende del tamaño del muñón. Su uso no es muy frecuente.

**5. Modular.** Es la más sofisticada de todas, ya que los módulos se traen hechos y se ensamblan dependiendo de las necesidades de la persona.



Zapatos para mujer



Zapatos para hombre



Plantilla especial  
con elevación

## Zapatos y plantillas especiales

Estos artículos sirven para las personas con acortamientos. Para su uso, primero el médico debe realizar un estudio y determinar cuántos centímetros perdió el paciente, para proceder con la fabricación.

**Plantillas.** Sirven para las personas que tienen solamente de uno a dos centímetros de acortamiento; se hacen a la medida y se utilizan dentro del zapato.

**Zapatos con plataforma.** Se utilizan para acortamientos de tres centímetros en adelante. Su uso se combina con la plantilla; esto con el fin de hacer el zapato lo más discreto posible. Por ejemplo, si una persona tiene un acortamiento de 5 centímetros, se reparten tres en el zapato y dos en la plantilla. El mercado ofrece zapatos con estética agradable.

## La buena prótesis

- Alineamiento exacto con dispositivos de manejo y motorización adecuados, según necesidades.
- Función mecánica fácil y segura.
- Colocación sencilla.
- Confortabilidad durante el descanso y el trabajo.
- Posibilidad de enseñanza en el manejo de la prótesis.

## ¿Dónde?

### Prótesis

- **Central Ortopédica Metropolitana.** De la bomba La Castellana, 100 metros al este y 200 metros al sur. Tel.: 2221-7646.

### Zapatos y plantillas

- **Ortopédica Plaza.** Paseo Colón, 175 metros al norte de KFC. Tel.: 2223-6360.



## Mantenga un estilo de vida activo

Realizar **30 minutos diarios** de actividad física mejora su calidad de vida y le ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes.



[www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr)

Su experiencia y  
sabiduría, guían nuestras  
vidas.

Seamos amigos del adulto mayor.



Ellos merecen nuestro  
respeto y consideración...



[www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr)