Coleccionable # 6

CÓMO ENFRENTAR LA DEPRESIÓN Y FORTALECER LA AUTOESTIMA

BienESTAR

¢750

Adulto mayor

Nutrición
¿Dificultad para comer? Guía para seguir disfrutando de este placer

Apetito sexual
En la vejez cambia, pero no desaparece

¡Prevenga!
- Incontinencia urinaria
- Estreñimiento
- Osteoporosis
- Alzheimer
- Audición

¡Nunca firme papeles en blanco!
452 adultos mayores han sido despojados de sus bienes

Longino Soto
Hombre de buen corazón
Con casi 83 años y más de 40 mil cirugías, sigue enseñando y trabajando por la seguridad social

Revista BienESTAR # 6 • Adulto mayor • Grupo Nación • Agosto - Setiembre 2006

GRUPO NACIÓN

7 441025 501296

Farmacia Sucre drugstore

Farmacia Sucre crece
de Generación en Generación

Por ese don de dar vida dentro de su ser,
Farmacia Sucre te premia con la rifa de:

1. Lugar: ¢1.500.000 en efectivo.
2. Lugar: 6 fines de semana en Villas Mapache con ¢50.000 para gastos cada uno. Ocupación de 6 personas por cada Villa.
3. Lugar: 1 Kit de Belleza (secadora de pelo, plancha de cerámica y espejo).

Por cada ¢5.000 de compra Usted recibirá un cupón y un cupón adicional,
si en su compra incluye un producto de nuestros patrocinadores.
Ver Reglamento en las Farmacias Sucre.
(Sujeto a restricciones)

Usted recibe un cupón adicional si en su compra incluye un producto patrocinador

Villas Mapache
Playas del Coco
Tel: 670-0239

El envejecer, todo un arte

Dr. Fernando Morales Martínez
Director General del Hospital Nacional Geriátrico

La silueta de nuestra pirámide poblacional está modificándose y por ello su cúspide va ensanchándose, mientras su base se debilita.

Pero ¿cuál es la explicación de este cambio demográfico y qué consecuencias tiene para un país como Costa Rica?

Las ganancias obtenidas en la expectativa de vida y la disminución de la fecundidad son dos variables demográficas que están llevando a sus habitantes a un envejecimiento paulatino que representa, sin duda, un enorme desafío.

Se estima que el 2020, un 15 por ciento de la población tendrá 60 años o más, mientras que en el 2050 esa porcentaje alcanzará el 26 por ciento. Ese crecimiento implicará nuevas demandas, pues está demostrado que a mayor edad, las necesidades de salud son crecientes.

Por eso se impone todo un cambio de vida que nos prepare para esa época vital: el envejecimiento. Desde ahora, debemos pensar y proyectar nuestra vida. Pensar en el proyecto que queremos sin necesidad de depender de los seres queridos que nos rodean. Pero, para lograrlo debemos alistar nuestro cuerpo con el objetivo de vivir esos años con calidad mediante la práctica de hábitos higiénicos, de actividad física y el consumo de una dieta en la que abunden las frutas y las verduras y abandonemos, de una vez por todas, cualquier práctica que nos lesione y nos incapacite.

En esta edición de BienESTAR, le ofrecemos una serie de pautas que nos ayudarán a envejecer y a vivir este momento con plenitud.

Agosto-Setiembre 2006
Una producción de Revistas del Grupo Nación de Costa Rica con el respaldo de la C.C.S.S.
Dirección: Isabel Ovares • **Gerencia:** Yorleny Mora• **Gerencia Servicios Creatividad Gráfica:** Mariela Rodríguez • **Coordinación Editorial:** Mónica Calvo Barrantes • **Redacción:** Mónica Calvo, Olman Castro, Ronald Díaz, Marta Julia Díez, Xinia Fernández, Lilliana Incera, Monserrat Meléndez, Gerald Montero, Yazmín Montoya, Carlos Muñoz, Yanory Obando, Gina Polini, Ana Rojas, María Isabel Solís y Rocío Zamora • **Coordinación de Diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y Diagramación:** Carlos Umaña • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Geovanni Rodríguez • **Fotografía de portada:** Ronald Pérez • **Fotografía:** Kurt Aumair, Roberto Feigenblatt, Germán Fonseca, Anny Leiva, Rodrigo Montoya, Ronald Pérez, Gina Polini, Liquid Library de Other Images y Able Stock de Other Images • **Corrección de estilo:** Esteban Ureña • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Publicidad:** (506) 247-4949 • **Fax:** (506) 247-4948 / publicidad@nacion.com • **Control y Pauta:** Cindy Jiménez • **Coordinación de Circulación:** Lizbeth Brenes • **Gerencia Mercadeo Corporativo:** Maricela Carboni • **Mercadeo de Revistas:** Vahnessa Arias • **Redacción:** (506) 247-4345 • **Fax:** (506) 247-5110 • **Circulación:** (506) 247-5527 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás **Distribuidor**: Comercializadora Los Olivos, GN.S.A. / Tels.: 247-4463 / Fax 247-5042.Impresa en los talleres de Impresión Comercial del Grupo Nación, G.N. S.A. ©2006, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial.
Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Amanco (506) 551-0866. Recuperadora ROYMA (506) 245-1951. Scott Paper Company de Costa Rica (506) 239-0222.

En mi familia utilizamos DAYAMINERAL®

DAYAMINERAL® es un multivitamínico, que nos permite alcanzar los requerimientos diarios y nos ayuda a mantener una vida sana y activa.

DAYAMINERAL® está indicado cuando hay una necesidad aumentada de vitaminas y minerales.

DAYAMINERAL®
...para una vida saludable.

Abbott
A Promise for Life

Este medicamento requiere receta médica. Todo medicamento puede ocasionar reacciones secundarias.

7 **Portada.** El Dr. Longino Soto Pacheco nos cuenta que a sus casi 83 años, todavía está dispuesto a trabajar más por su pasión: la seguridad social.

11 **Adulto mayor en Costa Rica**. En Costa Rica existe una gran cantidad de adultos mayores. ¿Cuántos son?, ¿en qué condiciones viven?, entérese de esto y más.

23 **Compartir con las nuevas generaciones.** Abuelos y nietos pueden disfrutar en grande el tiempo juntos a través de cosas tan simples como conversaciones o pasatiempos comunes.

26 **Abuelos en casa.** Si tiene un adulto mayor en casa, es preciso que conozca cómo debe tratarlo dignamente.

33 **Autoestima y depresión.** Cómo enfrentar la depresión y la soledad que nos aquejan durante la vejez. Además, consejos para mejorar nuestra autoestima y sentirnos valiosos de nuevo.

60 **Comer bien y mejor.** A algunas personas de edad avanzada se les dificulta comer bien. Le explicamos por qué y le ofrecemos ideas de lo que usted podría hacer para remediarlo.

73 **Ejercítese.** Lo que necesita saber antes de empezar una actividad física.

80 **Sexualidad.** Conozca los cambios normales, los problemas más comunes y mucho más.

86 **Problemas y enfermedades comunes de la vejez**. Consejos para lidiar con: incontinencia urinaria, Alzheimer, osteoporosis, oído y estreñimiento.

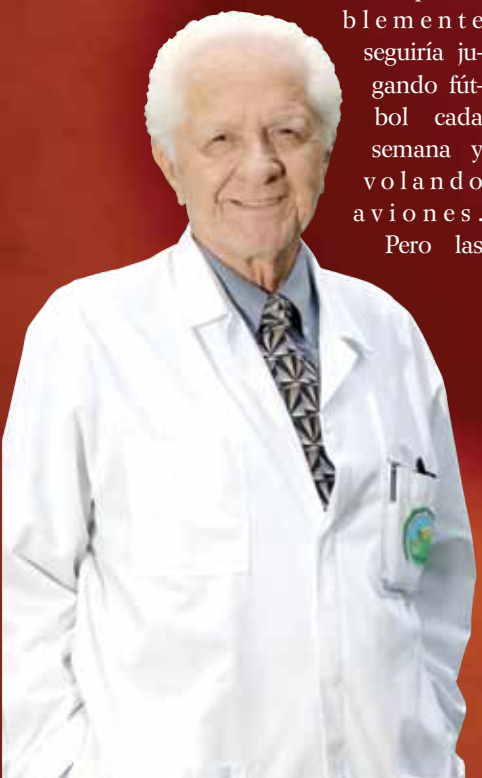
106 ¡Cuidado! Prevenga la agresión física y sicológica, y la violencia patrimonial.

Aclaración:
En la edición # 5 de su revista BienESTAR sobre asma, por error se consignó mal el nombre del Dr. Manuel E. Soto-Quirós PhD del Servicio de Neumología del Hospital Nacional de Niños, quien amablemente escribió la presentación de la revista.

Hombre de buen corazón

Con 82 años, el doctor Longino Soto sigue luchando por la salud ajena. No se separa de su trabajo, tiene más sabiduría que canas y un carácter dulce y fuerte que le permite comentar, compartir y debatir lo que sabe.

Por: Yazmín Montoya.
Fotografía: Rónald Pérez.



Si los años no le hubieran dado tres malas pasadas, Longino Soto Pacheco probablemente seguiría jugando fútbol cada semana y volando aviones. Pero las tres costillas que se quebró en un partido y las dos veces que se le cayeron los aviones que piloteaba, le pusieron un alto a esas aficiones.

A lo que no le han puesto un alto ni su salud, ni sus opositores, ni su voluntad, es a su trabajo como médico cirujano.

Con 82 años de edad y casi 60 de ser médico, Longino aún se aferra a su bata de doctor, a su oficina en el Hospital México y al estetoscopio, por donde puede escuchar el corazón de la gente.

Él afirma que no está en la tercera edad, sino como en la quinta, y gracias al conocimiento que ha acumulado en tantos años es que ha podido hacer transplantes de corazón y salvarles la vida a miles de personas. Como si eso fuera poco, tiene una personalidad generosa y se enorgullece de formar estudiantes para que lleguen a ser profesionales serios y de

éxito en el futuro; así, como él. A esos estudiantes los llama "mis hijos".

Autoridad del bisturí

Basta caminar unos segundos a su lado en el hospital, para notar el cariño tan fuerte que le tiene la gente y la conexión que establece con los pacientes. Los saludos van y vienen y no escatima tiempo en detenerse a saludar al paciente y preguntarle cómo le fue con los exámenes, ni en atender al señor que se le acerca a pedirle ayuda con un enfermo.

Él es jefe del Departamento de Cirugía, y organiza la orquesta que diariamente realiza una o dos operaciones cardiacas. "Yo estoy en todo", afirma. Yo sé quién se está operando, quién lo está haciendo, de qué problema… Y si surge una dificultad, voy para allá".

Longino ya no se encierra en el quirófano a operar, pero guía y da fe del equipo que lo hace. "Son cirugías muy fregadas y yo ya tengo 82 años, casi 83. Yo dejé de clasificar mis cirugías cuando tenía 40.000 cirugías mayores; hace 10 años".

La unidad de cardiología es su hija chineada. Gracias a su injerencia, esta unidad fue creada en 1969 y fue el primer servicio de cirugía de tórax y cardiovascular de la Caja Costarricense de Seguro Social.

Genética y vocación

A Longino, la vocación de médico le vino de familia. Probablemente de ahí también llegaron las aptitudes para ganar fama y participar de la política, pues afirma ser bisnieto de Tomás Guardia y sobrino nieto de don Bernardo Soto.

Fue de su abuelo paterno que se contagió por el espíritu médico, y fue gracias a su madre que logró hacer realidad su sueño de ser doctor. Al terminar el colegio, su familia tenía serios problemas económicos y en el país no había escuela de medicina, así que el futuro de Longino apuntaba a convertirse en agricultor. Pero su madre, "que era una mujer de armas tomar", le consiguió una beca para que se fuera a México.

"Yo no tenía a nadie que me ayudara y además había escogido una carrera dificilísima. Y me aguanté los siete años. Después del segundo año, comencé a trabajar en la Cruz Roja, porque ahí me daban de comer, y por comida yo andaba haciendo guardias por todo lado, en ambulancias, por todo México. Ya en cuarto año yo hacía cirugías en la Cruz Roja, y eso me dio buena práctica", recuerda.

Seguramente fue en esas andanzas que el doctor se hizo tan amigo de la seguridad social, de la medicina pública, y desde entonces nació un compromiso con ella que se ha mantenido hasta la fecha.

Luego de México fue a terminar de especializarse en Estados Unidos y de regreso comenzó a laborar en el Hospital San Juan de Dios y el

Hospital Central (actual Hospital Calderón Guardia); más tarde, al crearse el Hospital México, se iría para allá.

Hombre de logros

Longino es catedrático de la Universidad de Costa Rica (UCR) y ha formado a una gran cantidad de médicos. Sin ninguna dificultad puede recitar sus nombres y sus paraderos actuales y además asegura que a todos los ha enviado fuera del país, para que terminen de formarse con colegas y amigos suyos.

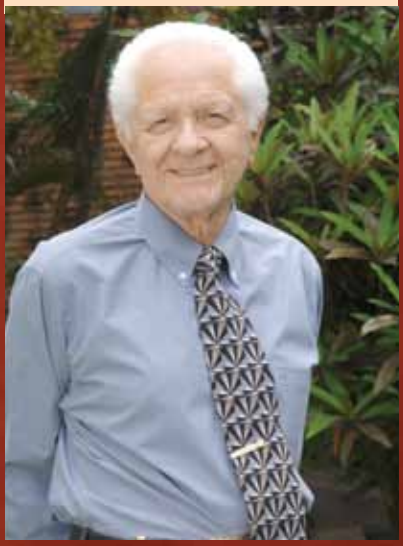
Hace poco tiempo, propuso que la UCR creara un hospital universitario y además una institución que controlara los medicamentos genéricos. Asegura que ambos proyectos fueron aceptados y que aunque tal vez no los vaya a realizar él, son de suma importancia y espera que alguien los lleve a cabo.

Pero el mérito por el cual se lo conoce en toda Latinoamérica, y el que más orgullo le da, son los transplantes de corazón, que inició hace unos 16 años. Juan Rueda y Blanca Vega fueron los primeros en participar de ellos, y luego vinieron casi una decena de transplantes más. De sus pacientes, hoy solo sobrevive Blanquita, pues los otros fueron víctimas de cáncer, atropellos u otras fatalidades.

"El transplante cardiaco es muy especial, además de difícil. Consiste en tomar el corazón latiendo de un paciente ya muerto neurológicamente e implantarlo en otro. Si al hacerlo, se comete algún error y pasa algo y no arranca el corazón, terminó la vida de los dos: el muerto se queda

Brevemente

Nombre: Longino Soto Pacheco.
Profesión: Médico cirujano.
Ocupación actual: Jefe de Cirugía del Hospital México.
Edad: 82 años.
Reside en: Pinares de Curridabat.
Esposa: Antoinette Boucart.
Hijos: 7.
Nietos: 17.
Bisnietos: 7.
Un sueño que aún no cumple: Arreglar la Caja Costarricense de Seguro Social.



muerto y el vivo se muere, porque no hay un segundo tiempo. En los demás transplantes, como de riñón, córnea, médula, etcétera, si se falla en el primero, se puede rehacer en el segundo. Con el de corazón no", explica el galeno.

Esos transplantes, ver a Blanca viva luego de 15 años de operada, son de los momentos más reconfortantes que le ha dado su carrera, y sin embargo no cree que los vuelva a vivir pronto, pues la falta de recursos de su unidad de trabajo se lo impide.

"Yo no voy a fiestas, porque soy enemigo de las fiestas. Yo ni como, ni fumo, ni bebo, y me aburro y me canso. ¿Entonces para qué ir?"

Un roble fuerte

Aunque su secretaria cuenta que él ha dicho que de su oficina lo sacarán solo en ataúd, la verdad ha bajado un poco la guardia.

En lo que nunca ha pensado es en renunciar. Cuando cumplió 65 años, muchos querían que se retirara, pero no lo hizo y en su lugar empezó a hacer transplantes. Hoy, con mucho más años encima, asegura que no puede renunciar, aún tiene mucho que hacer por la CCSS y la seguridad social.

Siempre ha estado muy metido en la política, incluso ha sido diputado y ministro. También ha sido gran fanático de los deportes. Baloncesto, béisbol, fútbol, natación, etcétera, son algunos a los que les debe su larga vida y su buena salud.

En cuanto a su mente, se muestra ágil. "Leo muchísimo y recibo revistas continuamente". También asiste a numerosos congresos y seminarios para mantenerse actualizado sobre temas médicos, aunque ahora ya no viaja mucho.

Apenas sabe usar el celular y con la computadora no se lleva tan bien como sus alumnos, que son los que siempre le ayudan a buscar información en internet. "Como dicen en Alajuela, lora vieja no aprende a hablar".

A la familia la ve regularmente porque viven cerca de su casa. Solo le sobrevive una hermana con quien almuerza todos los miércoles.

Mucho de su tiempo libre lo pasa con su mujer, a quien llama Toni, de quien afirma: "Es una santa". El próximo agosto cumplen 60 años de casados. De ella habla con respeto y la menciona como una mujer culta (habla 8 idiomas y estudió enfermería).

A su avanzada edad, su mente no descansa y tiene proyectos propios y sociales, y con mucho cariño, les recomienda a los adultos mayores alejarse de los vicios, hacer ejercicio, cuidar la dieta y controlarse médicamente una vez al año para tener una vida larga y saludable. B

Nuevos

Depend® Plenitud*

Pañales para Adultos

Absorbe los líquidos

30% más

rápido que antes.

Gracias al

Nuevo Sistema

Super-sec

BlockGel

MÁS SECO POR MÁS TIEMPO

Disfrute la vida con total comodidad
gracias a una piel seca y sana.

Esos años dorados...

El envejecimiento debe ser visto como un proceso natural en el cual convergen varios aspectos que van desde la situación económica hasta los de índole emocional y sicológica.

Ronald Díaz V./ Colaborador
Fotografía: Able Stock de Other Images

Mucho se habla de salud cuando se aborda el tema de la tercera edad y a menudo, se deja de lado el hecho de que uno de los factores más relevantes para lograr el equilibrio al llegar a esta etapa, es el aspecto económico.

Gran parte de la salud física y mental de la persona adulta mayor dependerá de su capacidad económica para cubrir las necesidades básicas de alimentación, vestido y recreación, entre otros.

Sin embargo, el aspecto financiero no es algo que se pueda improvisar, y lo ideal es que este se comience a contemplar durante la etapa laboral y no esperar a que sea demasiado tarde.

Desde la juventud

Maribel León Fernández, coordinadora del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor de la Universi-

leche
Delactomy
DESLACTOSADA
DESCREMADA
NUEVA
Delactomy
Descremada
Contenido Neto: 1 litro
Libre de grasa
Don Pino
...siempre con algo mas...
Leche 100% de vaca enriquecida con Vitaminas A, C, D, Ácido Fólico y Hierro

dad Nacional, indica que estos procesos se deben elaborar desde la juventud.

"Los muchachos que comienzan a laborar a los 21 años pueden comenzar a prepararse desde ese momento para que cuando llegue la jubilación, no experimenten el sentimiento de aislamiento y humillación", dice León.

De lo contrario, quienes no cotizaron para una pensión, deben optar por una compensación del régimen no contributivo, lo cual es posible que les reduzca la calidad de vida, pues el monto recibido es insuficiente.

Fuera de la metrópoli

El escenario se agrava en las zonas rurales, donde muchos se dedican a las labores agrícolas, y al llegar a la vejez, se quedan sin ingresos.

Para León, la sociedad debe pensar en propuestas para la reincorporación de los adultos mayores en el mundo laboral.

Trabajar por horas es una posibilidad de seguir siendo productivo desempeñando labores que se ajusten a las características de la persona adulta mayor.

La opción de un nuevo trabajo remunerado, eso sí, debe ir acompañada de un plan financiero en donde se contemplen ingresos, deudas y gastos, y se establezcan metas a corto, mediano y largo plazo.

Vida plena

En el aspecto emocional, León recalca la necesidad de que las personas adultas mayores se relacionen con su familia y a la vez que haya sensibilización de parte de los miembros de esta, pues aunque mu-

chas familias incorporan al adulto mayor, a veces lo hacen en condiciones inadecuadas, o en funciones que no le corresponden, como el cuido de la casa o de los nietos.

"La familia lo ve como un recurso para poder ir ellos a trabajar, pero la parte emocional del adulto mayor se ve afectada", opina la especialista.

Ella es enfática en la necesidad de que exista suficiente tiempo para recrearse y también para gozar de un espacio de soledad apacible.

Crear oportunidades para que los adultos mayores compartan conocimientos y logren interactuar con las nuevas generaciones y reafirmar los espacios de autoestima, autoconcepto, autovaloración y manejo del estrés para mantenerlos alejados de la depresión.

Un proyecto de vida mantiene la ilusión. Es parte del sentido de vivir. Incorporar las partes física, emocional, espiritual, social. En esto ayudan mucho los grupos de apoyo en donde se fomente una alta autoestima, para entender que a pesar de las cosas negativas, existen mecanismos para salir adelante.

"Antes solo se atendía la parte física de las personas adultas mayores y se les daba una pastilla para aliviar un dolor que era, quizás, el dolor del alma": Maribel León.

Relaciones de pareja

Según Maribel León, en la pareja de adultos mayores influye mucho la visión de la sexualidad que se tenga. Si esta solo se ha vivido de forma genital y coital, y no está basada en el cariño, la estima y tomando en cuenta el valor de las palabras, los abrazos y los besos, entonces, al presentarse algunos cambios, la sexualidad podría verse afectada.

Por ejemplo, en el varón se puede presentar la disfunción eréctil, condición que en ocasiones provoca sentimientos de vergüenza y lleva al aislamiento.

"Hay soluciones, pero se necesita comunicación. La educación sexual para el adulto mayor es muy importante y hay que dejar a un lado los tabúes y hablar de cambios para reconstruir la sexualidad", asegura León.

El romper mitos y tabúes significa aprender que existen diversas formas de manifestar la sexualidad. Pero, para lograrlo, se debe perder el miedo de hablar, preguntar y experimentar; de lo contrario, la relación decae.

En el caso de la mujer, si ella se ha centrado solo en los hijos, cuando estos se van, se cae "el puente" y quedan los dos esposos separados en cada uno de los extremos.B

¿Cómo están los abuelos ticos?

Son la voz de la experiencia. De ellos surgió nuestro presente y en nuestras manos está su futuro. La población adulta mayor merece calidad de vida y para ello es necesario un cambio en la mentalidad de las nuevas generaciones.

Rocío Zamora/ Colaboradora
rzamorac@gmail.com/ Fotografía: Able Stock de Other Images

Cada vez hay más población adulta mayor, de eso no hay duda. Las razones son el incremento en la esperanza de vida y la disminución de la fecundidad. Con la primera, se facilita que la población llegue a edades más avanzadas, y con la segunda, se disminuye cada vez más la cantidad de gente de edad joven.

El Censo Nacional de Población del 2000 determinó que en el país había 301.474 adultos mayores; es decir, personas con 60 años o más. De ellos, 143.314 son hombres y 157.641, mujeres.

Hace seis años, los adultos mayores representaban el 7,92 por ciento de la población total, pero

para el 2005, ya sumaban el 8,22 por ciento.

Según el informe "Estimaciones y proyecciones de población", del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), en el 2015 los adultos mayores serán el 11,10 por ciento, cerca de 557.076 personas; y en el 2050 rondarán el 26 por ciento, unos 2,5 millones de habitantes.

Para los expertos, este acelerado incremento tendrá un fuerte impacto social y económico, especialmente en lo relacionado a las pensiones y los servicios de salud.

¿Pero esta creciente población realmente está en la plenitud de la vida? ¿Su situación actual les permite vivir con tranquilidad a estas personas, rodeadas de sus seres queridos y disfrutando el fruto de su esfuerzo?

Calidad de vida

Hay quienes aseguran que la calidad de vida en la tercera edad depende de los factores sociales, económicos y afectivos, que a su vez influyen en la posibilidad de enfrentar de forma sana y activa la vejez.

Para el doctor Fernando Morales, director del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, estriba en el nivel de independencia y autonomía de la persona. "Es decir, si puede desplazarse por sí solo, si puede tomar sus propias decisiones. En pocas palabras, si tiene capacidad de juicio", explica el galeno.

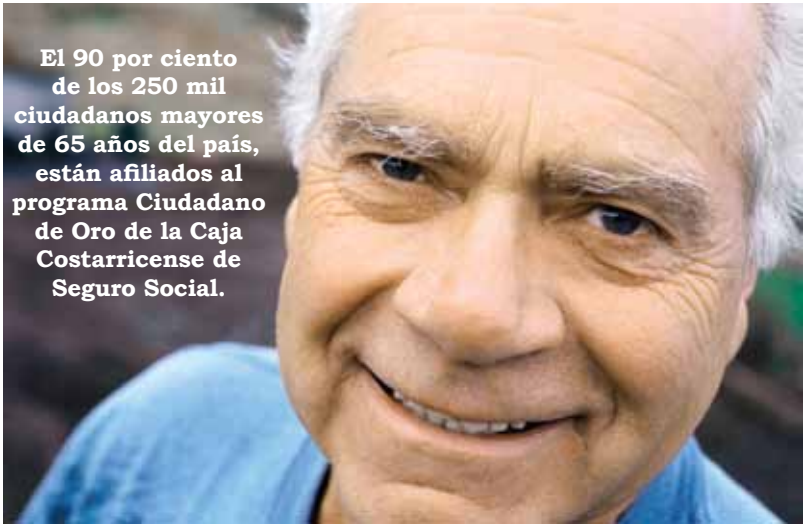
De igual forma opina la directora de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), Zaida Esquivel, quien piensa que los programas de atención y ayuda deben enfocarse en la autogestión: "Personas que puedan procurarse sus cosas y no depender del recurso externo. Una figura que genera acción, que tiene sus propios proyectos de vida y que no esté sumida en una actitud pasiva, dependiente y poco productiva".

Ambos expertos coinciden en que en el país se han logrado importantes avances en materia de atención y servicios para el adulto mayor. Si embargo, también concuerdan en que es indispensable un cambio de paradigma en cuanto al significado de la vejez y, en especial, del envejecimiento.

Aseguran que se debe trabajar más en crear la cultura de respeto, consideración e inclusión a favor de los adultos mayores; modificar los estereotipos que la señalan como la etapa del deterioro, invalidez e incapacidad.

Independientemente de la actitud con la que se asuma la vejez, los adultos mayores deben enfrentar pobreza, bajos niveles educativos, dolencias y enfermedades crónicas; sin mencionar el abandono, el abuso físico y mental, y algunas veces, la discapacidad.

Démosles un vistazo a los índices actuales y conozcamos la realidad de aquellos a quienes les debemos la vida.B



El 90 por ciento de los 250 mil ciudadanos mayores de 65 años del país, están afiliados al programa Ciudadano de Oro de la Caja Costarricense de Seguro Social.

Ciudadanos de ORO PURO

Xinia Fernández D., Caja Costarricense de Seguro Social./ Fotografía: Liquid Library de Other Images

En 1997 dio sus primeros pasos un programa ambicioso, cuyo principal derrotero fue y sigue siendo dignificar a las personas adultas mayores en nuestro país.

Según Marianita Dormond, directora de prestaciones sociales del Seguro Social, el programa Ciudadano de Oro surgió como respuesta a un estudio elaborado por la Gerencia de Pensiones, el cual evidenció la necesidad de reconocimiento a este sector de la población, así como otros vacíos sociales y económicos que era necesario llenar.

Para esta funcionaria, el éxito que ha tenido el programa se debe a que fue concebido partiendo de las necesidades expresadas abiertamente por los beneficiarios.

El logro más importante, desde su creación, es haber llenado una serie de necesidades económicas, afectivas, recreativas y hasta de ca-

pacitación, de este importante sector de la población.

Mucho más que tiquetes…

Según las estadísticas, el 15 por ciento de los adultos mayores en nuestro país vive en extrema pobreza, y el 20 por ciento no satisface sus necesidades básicas. Por eso el programa busca llenar en parte esa carencia económica. Los descuentos en el comercio permiten el aumento en el nivel de ingreso, pues ayudan a "estirar" los recursos que estas personas reciben.

Actualmente hay más de cinco mil comercios afiliados, entre los que se encuentran farmacias, supermercados, sitios de recreación, hoteles, agencias de viajes, etcétera.

Los tiquetes para los autobuses son otra gran ayuda para este sector de la población y les permite viajar con exoneración total del pago o descuentos de entre un 25 y un 50 por ciento. A cada persona se le entregan 60 tiquetes mensuales.

La atención preferencial en las entidades públicas ha sido uno de los logros más importantes del proyecto Ciudadano de Oro, por cuanto permite una atención más expedita, sin necesidad de largas filas.

Para lograr su pleno desarrollo se organizan cursos de atención preferencial para el personal de instituciones públicas en todo el país.

La formación de los adultos mayores es una de las preocupaciones principales; por eso se desarrollan cursos que permitan mejorar sustancialmente su calidad de vida. Entre los más gustados están los talleres de musicoterapia, baile, agricultura práctica, manualidades y artesanías, dirigidos exclusivamente a este sector de la población.

Se incluyó también, con apoyo del Ministerio de Educación, un apartado en educación cívica, que busca rescatar el valor y el respeto que debemos tener para la persona mayor.

Para Dormond, el programa trabaja en cinco áreas esenciales:

- Desarrollo físico, para mejorar movilidad.
- La recreación, que le ayuda a compartir con otras personas de su edad.
- Desarrollo intelectual, como una herramienta que les permite formarse, conocer cómo alimentarse, cómo vivir mejor en casa, cómo asumir nuevos roles.
- En el plano espiritual, se trabaja su armonía interna, para que esté feliz.

Si usted es mayor de 65 años, atrévase e intégrese a alguno de los grupos cercanos a su comunidad, amplíe su círculo de amistades y desarrolle nuevas habilidades para la vida. B

Mayores en casa

Las familias se hacen cada vez más pequeñas, pero nunca debe faltar espacio en casa para un abuelo o abuela.

Yazmín Montoya/ Colaboradora
Fotografía: Able Stock de Other Images

Ellos nos cuidaron de pequeños y a nosotros nos corresponde cuidarlos ahora, cuando más nos necesitan.

A veces llevar a los abuelos a la casa de sus hijos puede ser complicado. De hecho, muchos prefieren vivir solos, para así mantener su espacio propio. Pero en ciertos momentos resulta inevitable que busquen nido al lado de los hijos y nietos.

Tener un abuelo en casa sin duda requiere una dinámica familiar especial, en la que logren respetarse los espacios de las tres generaciones. Desde mantener los espacios individuales hasta atender las necesidades físicas y sociales de los diversos miembros, todo se vuelve un reto.

El éxito de la vejez consiste en vivir esta etapa de la vida como un período de crecimiento.

Comunicarse es fundamental

En el caso de los abuelos, a ellos les duele a veces perder su espacio y tener que irse a vivir con los hijos y nietos. A menudo se sienten una carga, surgen diferencias por la forma en que se educa a los nietos o, en el peor de los casos, los ancianos se sienten gobernados por sus hijos e hijas.

Para el resto de la familia, tener al abuelo en casa puede significar una pérdida de privacidad, y en algunos casos, les limitará paseos o reuniones si los adultos mayores padecen alguna enfermedad. Por todo eso se hace fundamental tener mucha comunicación. Definir normas de convivencia que no lesionen los intereses o la dignidad de nadie, y sobre todo dar tiempo para que todos se familiaricen con la situación.

Si el adulto no tiene limitaciones de salud, es fundamental darle espacio para que realice las actividades que desee, y a la vez, hacerlo parte de las rutinas familiares.

Para la trabajadora social Marisol Rapso, hacer que los abuelos sean parte de las labores del hogar puede ser algo muy positivo, que les permita integrarse más, sentirse útiles y hasta estrechar lazos intergeneracionales. Pero hay que llegar a acuerdos mutuos para que las tareas encomendadas no los agoten o los pongan de mal humor.

Contrario a lo que muchos piensan, la estadía de los ancianos en la casa también puede ser muy beneficiosa. Les amplía la visión de familia a los nietos y su experiencia ayuda a resolver problemas que para otros parecen más complicados. “Para los más pequeños, los

abuelos son insustituibles", señala Teresa Sancho, de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, en un artículo publicado en www.consumer.es.

Los abuelos son transmisores de experiencias y conocimientos de un tiempo pasado, que para el niño casi resultan una leyenda. Los pequeños que tienen la fortuna de convivir con sus abuelos, apreciarán, con el paso de los años, la importancia que tiene para su vida la relación que mantuvieron con ellos. Para los abuelos o abuelas supone un modo de disfrutar de los niños, porque al afecto natural que sienten por los hijos de sus hijos se une la posibilidad de tener una relación que no está condicionada por la obligación y la responsabilidad de criarlos.

Por otro lado, los abuelos tienen más tiempo libre para disfrutar con los nietos, lo que puede ayudar a fortalecer las relaciones familiares.

Ayudas físicas

Hay otros aspectos que se deben considerar: las medidas de seguridad que pueden hacer más cómoda la estadía de los ancianos en la casa.

Para una persona de setenta y tantos, levantarse de una cama o una silla demasiado baja puede ser un problema, e ir al baño, convertirse en una peligrosa trampa. Por eso es bueno considerar soluciones sencillas para una estadía confortable, como tener muebles de alturas óptimas, o colocar asideros que faciliten ponerse de pie y desplazarse.

En el mercado existen almohadones, colchones y mesas especiales para quienes deben pasar mucho tiempo en cama o sentados. Y para el cuarto de baño, hay asientos para el inodoro o alfombras plásticas especiales para evitar resbalones en el baño.

En los dormitorios se recomienda no utilizar alfombras que puedan deslizarse, señalizar cualquier desnivel o eliminar irregularidades de los pisos que puedan causar tropezones. En caso de que el piso sea resbaloso, lo mejor es que tanto los abuelos como el resto de la familia usen calzado antideslizante.

Como ve, las medidas para facilitar una mejor convivencia son sencillas, solo hace falta un poco de buena voluntad. B

Es tiempo de retribuir

Ana Rojas/ Colaboradora
Fotografía: Able Stock de Other Images

Cuando los nietos crecen, los abuelitos ya no están tan enteritos como cuando ellos eran pequeños. Por eso, lo lógico sería pensar en una devolución de los nietos hacia los adultos mayores de todo el cariño que recibieron. Lo más importante es hacer que ellos no se sientan en soledad.

No es necesario ir muy lejos para brindar a la persona mayor un rato de esparcimiento. Si hay un parque cerca, se le puede invitar ahí, pasar a recogerlo y llevarle algún alimento permitido para comerlo en el parque. El abuelo o abuela estará muy orgulloso de tomar del brazo al joven y caminar despacito por las aceras del lugar, mientras saluda a los vecinos que encuentre por ahí.

También se lo puede llevar a alguno de los restaurantes de comida típica costarricense; los mayores estarán felices de probar una sopa al estilo de antaño, o bien un arroz con leche como postre. Actualmente estos establecimientos han aumentado, y ya no es necesario

ir muy lejos, pues en las cabeceras de provincia se encuentran, pero igualmente, si hay posibilidades, se puede ir más lejos. Los adultos mayores quizás disfrutan más de alguna comida, sobre todo si están saludables.

Muy agradecidos

Los nietos notarán la benevolencia y agradecimiento que muestran los abuelitos. Por todo dan las gracias y esto es enternecedor para el adulto joven. Y un valor muy digno de imitar, siempre agradecer las oportunidades de la vida.

Por eso estas son actividades que los abuelitos agradecerán de corazón:

* Llevarlos a donde alguna prima que hace tiempo no ven.
* Los nietos, si ya están casados, pueden invitarlos a casa para que compartan con los bisnietos.
* Llamarlos entre semana y decirles que se pasará a almorzar ese día, pero que no cocinen pues se lleva la comida.
* Invitarlos a un recorrido en carro, por algunos lugares del país.

Los abuelitos y las abuelitas no se sentirán solos si además de participar en grupos de iguales, los nietos se dan la vueltita para llevarlos a pasear.

* Motivarlos para que participen en alguno de los grupos de oro, para que compartan con sus iguales.
* Acompañarlos a alguna actividad religiosa de la fe que profesen.
* Si tiene buena salud, se lo puede invitar a un mall, al cine, si hay alguna película en cartelera de su gusto, a comer helados, a ver un partido de fútbol.
* Y si tienen algún traspié de salud se sentirán muy bien acompañados de sus familiares y nietos cuando están en la clínica o al llegar de nuevo a casa.

Espacios propios e integrados

Si bien los adultos mayores se sienten mejor en su propio espacio y con sus propias pertenencias, también disfrutan muchísimo de estar integrados, participar en los cumpleaños, ir a las graduaciones y ser partícipes de las buenas nuevas de la descendencia.

Sin duda los abuelitos y abuelitas cariñosos recogerán una cosecha abundante de amor de parte de los hijos de sus hijos. B

Un ambiente renovado y seguro

Si bien hubo épocas en que la casa se concibió con escaleras y distintos niveles, llega un momento cuando es mejor ser precavido y tomar algunas decisiones en torno al espacio donde se vive, no solo para que sea seguro, sino también agradable.

Ana Rojas/ Colaboradora / Fotografía: Liquid Library de Other Images

El ambiente es parte de la salud y el espacio más querido de todo ser humano es la casa, la cual le permite guarecerse, convivir y compartir con los propios y los de afuera, satisfaciendo sus necesidades vitales.

Tiempo de dar… y de recibir

El adulto mayor tiene requerimientos fundamentales para gozar de una buena calidad de vida. Lo ideal es que las parejas adultas mayores no se esperen a tener necesidades especiales para acondicionar la casa. Cuando ya hay signos del "nido vacío", como se llama a la etapa de los hijos partiendo a hacer su propia vida, comiencen a hacer arreglos pensando en las décadas siguientes.

Es planeación lo que se impone. Además es bueno renovar, que en la casa se sienta movimiento y que los adultos circulen de manera diferent e, evitando el agotador aburrimiento. Pero si esto no se ha hecho así y los padres llegaron a ser adultos mayores sin tomar en cuenta las nuevas condiciones corporales y sus energías, corresponde a los hijos tomar decisiones y apoyarlos en acondicionar la casa, para evitar contratiempos que pueden hacer la vida complicada no solo para los mayores, sino para los hijos. Como muchos creemos, hay un tiempo para dar y un tiempo para recibir.

Salud corporal y mental

Sentirse bien en su propia piel y bajo el techo de la casa debe ser uno de los principales objetivos para alcanzar bienestar físico-mental en la franja de edad madura.

Para Lucy Arias, con amplia expe-

Hoy, el mercado ofrece cerraduras y perillas para el uso de personas discapacitadas y adultos mayores.

riencia en atención de adultos mayores, no hay nada que deteriore más la salud de una persona mayor que las caídas. Por eso, ella recomienda que vivan en el piso plano (sin niveles) evitando subir o bajar las escaleras. Los pisos y las aceras deben ser hechos con materiales antideslizantes y no deben limpiarse con ceras resbalosas. Y, especialmente, debe ponerse atención a los zapatos, indica. Estos deben ser también de suelas antideslizantes, cómodos y sin bordes prominentes.

Es importante que se coloquen agarraderas en la sala de baño y cerca de la sala de televisión o descanso, para que sirvan de apoyo; evitar caerse, no solo incide en la parte física, sino en la parte moral de la persona.

Una nueva estética de la casa

Usualmente, tras la jubilación se pasa más tiempo en la casa. El sociólogo especializado en el adulto mayor, el máster Jorge Hidalgo, insiste en la importancia que tiene hacer sustituciones. Frente a cada pérdida, una sustitución, recomienda. Los cambios más fuertes suelen suceder en períodos cortos al aproximarse la tercera edad. Es aconsejable aprovecharlos positivamente.

Si mientras los hijos estaban en casa no había espacio para una oficina cómoda, es momento de instalarla, colocar un buen sofá con lámpara de pie para disfrutar de la lectura o escuchar música. Así se puede convertir una pérdida en una ganancia.

Vistiendo la casa y el cuerpo

Es muy dado que las parejas solas disfruten mucho los manteles, los encajitos, vestir bien la cama, pues en los tiempos de la crianza de los hijos, esos aspectos de la vida cotidiana quizá no se disfrutaron con parsimonia, al tener prioridad la ropa de vestir de los hijos y la pareja. Cuando los hijos parten y queda "el nido vacío", conviene tornar la mirada a todo lo que se deseó hacer y se postergó; encontrar nuevos objetos de amor. Gimnasio, algún deporte o juego de mesa favorito, caminatas y tertulias con amistades, para lo cual se disfruta también del vestuario y apariencia personal renovada.

Los señores jubilados buscan cómo mejorar la casa. Usualmente se encargan del jardín, de realizar algún invernadero o cultivo de orquídeas para gratificarse con dedicación productiva. Muchos varones mayores hasta aprenden a cocinar, si no tuvieron la oportunidad, e inventan una isla adicional en la cocina para trabajar algún plato o receta con su señora, simultáneamente.

Pasó el tiempo del negocio (trabajar para levantar una familia) y es tiempo del ocio, así que la casa como espacio donde se pernocta y se disfruta del tiempo libre, debe acondicionarse para nuevos retos. B

Medidas prontas

Para la arquitecta Etzia Mejía Ramírez, cuando la persona comienza a sentir las disminuciones graduales de las distintas edades, como pérdida de visión, de movilidad, de oído, o incluso hay diabetes y comienza a fallar el control del espacio, debe ir tomando algunas medidas en su casa como:

- Ventilación sin corrientes de aire, pero sí pródiga en oxígeno.
- Si hay ventanales amplios se puede cambiar el espesor del vidrio o colocar alguna barrera que impida chocar con ellos. Así, si la persona está en silla de ruedas o usa andadera, no se golpea.
- En un país como Costa Rica, con ocho meses de lluvia, deben cuidarse muy bien las entradas y las salidas de la casa. Puede hacerse una rampa de ingreso con un 10 por ciento de inclinación, en material antiderrapante.
- La textura de los pisos debe ser tosca, para evitar resbalones.
- La iluminación debe ser muy clara, y el uso de colores estimulantes limitarse a áreas como la cocina o el comedor. Las piezas donde se descansa deben ser claras.
- Se debe subir la altura del inodoro.
- El lavatorio debe tener un mueble pesado y no pedestal o cejillas que pueda caerse.
- Cuidar los espacios de exposición al sol, para evitar que la persona se encandile y pueda caer.
- Si hay decoración, esta no debe entorpecer el paso. Las áreas de circulación tienen que estar despejadas.

Treinta años al cuidado de los mayores

La esperanza de vida aumentó, pero también la población adulta mayor se ha expandido y planteado nuevos desafíos a la medicina costarricense.

Ana Rojas/ Colaboradora
Fotografía: Roberto Feigenblatt

Aquel hospital costarricense que durante años estuvo destinado a atender la tuberculosis comenzó en 1976 un nuevo camino. Para entonces, la tuberculosis cedió al combate sanitario, mientras emergía una amplia franja de población con urgentes y específicas necesidades: los adultos mayores.

La visión de transformar el hospital para adaptarlo a la salud de los mayores, fue clara y pionera en América Central.

Así es como el país cuenta con una trayectoria de 30 años, que enorgullece al Dr. Fernando Morales Martínez, con 12 años de dirigir este nosocomio, y quien explica que la misión del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, es atender integralmente al adulto mayor mediante un trabajo interdisciplinario y con distintas modalidades de atención.

Atención integral

Dieciocho especialidades médicas concurren para atender a los mayorcitos del país, siendo tratados a domicilio cuando los casos califican por ser personas frágiles de salud, con patologías múltiples y problemas nutricionales. Datos del centro indican que 787 pacientes disfrutaron de esta modalidad en el 2005.

También está el "Hospital de Día", que trata al paciente en todos sus requerimientos pero devolviéndolo al hogar para evitar el desarraigo familiar y comunal, como lo pueden testimoniar los más de cinco mil que acudieron a tratarse con este sistema para curar y paliar sus enfermedades el año pasado.

La consulta externa y el internamiento ocupan la mayor dedicación. Botón de muestra son las más de 30 mil consultas especializadas y las 12 mil de urgencias ocurridas en el 2005, además de los dos mil pacientes que estuvieron hospitalizados ese año.

También se da atención odontológica, cirugías y se hacen estudios radiológicos, tomografías y diagnósticos con las mejores tecnologías.

En la complejidad

La mayor clientela del hospital son las personas de 75 a 100 años, comenta el Dr. Morales, sobre todo porque el hospital se dedica a los casos más complejos de atención geriátrica, usualmente relacionados con enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, demen-

cia, depresión, caídas, problemas músculo-esqueléticos, y de ojos y oídos. Pero también hay espacio para los mayores de 60 años que no gocen de buena salud y puedan ser orientados en su recuperación. Los adultos mayores sanos o sin complicaciones son atendidos en las clínicas de cada comunidad.

La población mayor es tan fuerte actualmente que es posible encontrar una abuelita de más de 90 años, con una hija de 75 y una nieta de casi 60 años. En palabras del director del hospital, es y será un gran desafío la atención de esta población donde vemos en este ejemplo a tres generaciones con necesidades de atención geriátrica.

Hospital docente

El Hospital Blanco Cervantes es un hospital universitario, pues ahí se están formando los médicos en la especialidad de Geriatría, desde hace 14 años. En convenio con la Universidad de Costa Rica se dicta cátedra y ya existen 40 médicos graduados, con cinco años de estudio en esta carrera que exige un saber holístico, de totalidad; pero aún son pocos los geriatras para la demanda existente y casi todos están concentrados en zonas urbanas.

El doctor Daniel Valerio durante la consulta.

Según el Dr. Morales, quien dirige este programa como director del hospital y catedrático universitario, el número de especialistas es insuficiente, pues para dentro de unos años harán falta al menos 275 geriatras.

Esto un gran reto para un hospital que da atención integral al mayor y se dedica a la docencia y a la investigación, plantea el Dr. Morales, quien además de multiplicarse para tomar decisiones, organizar charlas de estilo de vida saludable, visitar pacientes, resolver casos, se desempeña como profesor, y le queda energía y tiempo para escuchar música, leer, y sobre todo hacer caminatas, práctica que lo apasiona y recomienda ampliamente para tener buena salud..B

Sáqueles provecho a los años

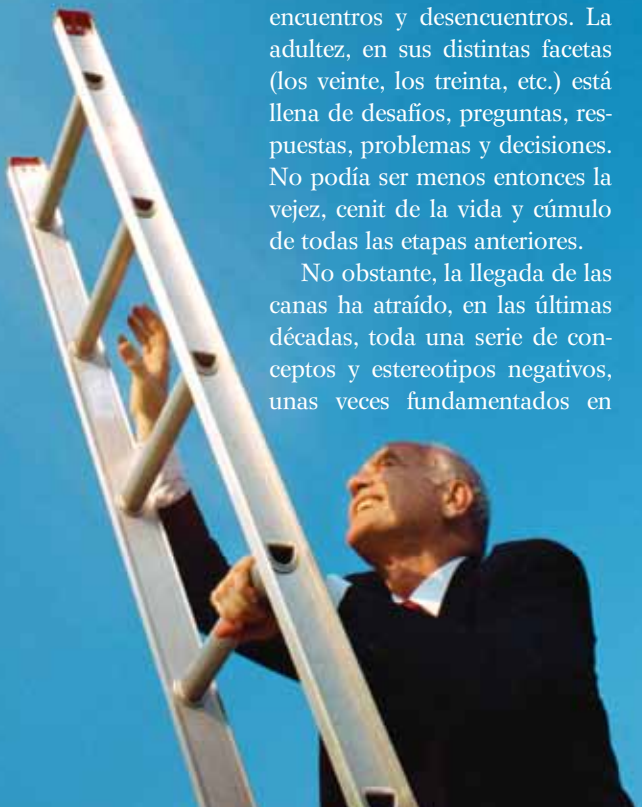
Esteban Alfaro/ Colaborador
Fotografía: Able Stock de Other Images

La vejez es vista por muchos como una etapa de decaimiento. Lejos de ser tal cosa, los adultos mayores pueden encontrar una amplia gama de satisfacciones en este período. Una de las maneras para facilitar su aparición es el reforzamiento de la autoestima y la felicidad.

Toda etapa de la vida posee alegrías y tristezas. La niñez es tiempo de descubrimientos, que pueden deparar buenos o malos momentos.

La adolescencia es una época de afirmaciones personales; cargada de sonrisas, lágrimas, encuentros y desencuentros. La adultez, en sus distintas facetas (los veinte, los treinta, etc.) está llena de desafíos, preguntas, respuestas, problemas y decisiones. No podía ser menos entonces la vejez, cenit de la vida y cúmulo de todas las etapas anteriores.

No obstante, la llegada de las canas ha atraído, en las últimas décadas, toda una serie de conceptos y estereotipos negativos, unas veces fundamentados en



hechos reales y consecuentes con esta etapa de la vida, y otras, con base en imágenes gastadas de decrepitud y decaimiento del anciano, irrespetuosas incluso del propio desarrollo fisiológico natural del ser humano.

Culto a la juventud

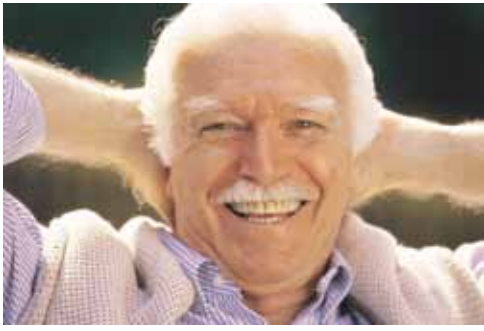
El inicio del nuevo milenio ha exacerbado un culto a la juventud perenne, que representa erróneamente la ancianidad como un futuro terrible que se debe evitar a toda costa. Esta percepción ha impregnado la cultura de masas y se ha visto acuerpada por un relego económico de los adultos mayores.

Dentro de las estrategias utilizadas para revertir ese proceso, un sitial de honor lo ocupa la discusión sobre cómo hacer entender a una gran parte de la sociedad y a las mismas personas de la tercera edad acerca de las ventajas y virtudes de un buen envejecimiento.

Con esto se busca que la propia percepción de los ancianos sobre sí mismos, mejore sustancialmente. En pocas palabras, se trata de mejorar la autoestima del adulto mayor.

Si la sociedad, por razones equívocas, alega que se está mal en la vejez, qué mejor manera de demostrar lo contrario que mostrarse como un adulto pleno, rebosante de confianza en sí mismo, siendo un "viejo feliz".

Para entender esto último, hay que tener en cuenta cuáles son los



obstáculos o percances verdaderos que pueden ocasionar que un anciano se deteriore anímicamente y cómo estos se compensan con las ventajas de la vejez.

Sentirse bien a pesar de todo

La Real Academia Española define la autoestima como una "valoración generalmente positiva de sí mismo". En el campo de la sicología, mucho se ha argumentado sobre ese carácter "positivo", y se ha planteado como que no hay lados buenos o malos, simplemente hay una percepción, una valoración afectiva que el ser humano construye de sí y que puede cambiar con los años.

Lo palpable para el ego, tan acostumbrado a escuchar la palabra, es que en términos generales tener una buena autoestima implica sentirse bien consigo mismo y en relación con el mundo circundante.

Ahora bien, si la autoestima es moldeable con los años y con las experiencias que viven las personas día

A pesar del deterioro físico que aparece con los años, la capacidad de comprensión, la serenidad y las experiencias vividas son cualidades que las personas maduras poseen.

a día, año tras año, ¿qué se puede decir de esta cuando se llega a la vejez?

Autoestima en la madurez

Si bien se considera que el adulto mayor generalmente llega a la vejez bastante satisfecho con su vida (aparte de que, en contradicción con el actual culto a la juventud, vivir hasta una edad avanzada se considera una bendición), sería irresponsable pensar que la vejez carece de retos y de problemas que pueden aquejar a cualquier ser humano y provocarle tristeza y desesperación.

La tristeza, la depresión y una baja percepción de sí mismo pueden invadir al anciano de la misma manera que a cualquier otro individuo.

¿Llegar a la vejez es un lastre? No lo es en absoluto. Llegar a una edad avanzada implica haber ganado experiencia ante los designios de la vida, haber superado los más diversos cambios sociales y haber forjado una postura ética y moral ante estos.

Implica haber vivido docenas de sensaciones, y esto sin importar el modo en que se hayan vivido o el porqué de ellas; significa haber tenido un desarrollo emocional, del modo que este fuera. Implica una adquisición de sabiduría y calidez humana únicas.

Lejos de pensar que el retiro laboral es una castración económica, debe verse como un descanso y/o una oportunidad para poder dedicarse a otras áreas del desarrollo personal que no están necesariamente desligadas de una remuneración monetaria.

Si bien con la llegada de la edad más madura se acentúan los problemas de salud, hay que dar a entender al anciano, no con poco estoicismo, que esto es algo natural y que ni jóvenes ni viejos escapan de padecer algún tipo de enfermedad.

Los padecimientos no son castigos divinos, ni deben ligarse a posibles excesos del pasado, pues esto solo acentuará culpas que provocarán más daño anímico y la posible acentuación de los malestares físicos.

El adulto mayor tiene que entender (y ser ayudado a entenderlo cuando lo amerite) que su actual etapa de la vida es tan solo un nuevo ciclo, tan difícil y agradable como cualquier otro. Su éxito dependerá en parte de cómo asuma esa condición y de cómo se vea a sí mismo, convirtiendo esa nueva fase en una experiencia satisfactoria, en una vejez feliz. B

Puertas abiertas contra la depresión

Los principales antídotos contra la depresión son el amor y la posibilidad que tengan los ancianos de salir de las cuatro paredes de su casa para relacionarse socialmente y tener amigos de su propia generación.

Gina Polini/ Colaboradora
Fotografía: Gina Polini

Ya las tareas de la casa no es fácil hacerlas, ya no hay que ir a la oficina para traer el sustento al hogar, ya los hijos y hasta los nietos crecieron y se han alejado afectivamente, ya los amigos y las amigas se están marchando de esta vida, ya las cosas que resultaban sencillas y cotidianas cuesta hacerlas, ya no hay ese sentimiento de utilidad que era un gran sostén, ya el amor casi no se siente…

Ya no… Esa es una expresión común en la vida de los viejitos. Aunque no debiera de ser así, porque muchas de estas cosas es po-

sible evitarlas, la vida del anciano va tomando estos matices, esas características y el resultado de ello es la depresión.

Múltiples factores

El verse enfermos, el dolor y la soledad son las principales causas de la pérdida de autoestima y de la depresión entre las personas mayores. Aunque hay otros factores que pueden también incidir, Jenny Mora, sicóloga especializada en gerontología, afirma que esos tres son los de mayor peso, y los que más comúnmente se dan.

Cuando una persona ha podido valerse por sí misma durante toda su vida y llega el momento en que tiene que depender de otros para cumplir con actividades básicas, se produce un choque difícil de asimilar.

Esto es así porque el cerebro mantiene grabada una imagen personal basada en lo que la persona era capaz de hacer, y tarda un tiempo en irse acoplando a las nuevas condiciones, por lo que el anciano se sigue exigiendo a sí mismo ser como antes para llenar sus propias expectativas.

Cuando las cosas que ahora hace no coinciden con lo que piensa de sí mismo, hay un rompimiento, la realidad se le viene encima y lo aplasta. Aplasta su imagen personal, su sentido de ser una persona útil. Eso es un golpe bajo al amor propio, algo que cuesta superar, sobre todo si no se tiene el apoyo de personas cercanas y significativas que refuercen los sentimientos de valía y amor. Ahí es donde la depresión logra hacer de las suyas.

A eso se une el hecho de que las enfermedades características de la tercera edad, por lo general, produzcan dolor; por lo que es frecuente que el adulto mayor esté indispuesto, incómodo, se sienta mal.

Como si fuera poco, se ha quedado sin personas con las que puede compartir, sentir que hay otros que están pasando por lo mismo, con las que consigue conversar de cosas que comparten, y hasta recordar épocas bonitas que vivieron.

Muchas mujeres, sobre todo, dedicaron su vida a cuidar a los hijos que crecieron y se marcharon, luego asumieron el cuidado de los nietos y estos ya tampoco están y no se preocupan por llamarlas y visitarlas para demostrarles su amor. Tampoco los hijos se ocupan de estar presentes en sus vidas, lo que les acentúa la sensación de abandono.

Si el anciano vive con sus familiares, su círculo social lo conforman, por lo general, sus hijos y nietos. Todos ellos son menores,

Poder relacionarse con personas de su edad, y hacer amigos entre ellos, es indispensable para los ancianos.

y por tanto al comparar sus habilidades con las de ellos, comienza a percibir que es "el que no sabe", "el tonto", "el que ya no puede", "el desubicado". Entonces se aísla, se encierra en sí mismo, aparte de que pasa mucho tiempo en soledad porque el resto de la gente anda en sus actividades.

Si tiene la suerte de contar con su pareja, el asunto se hace menos severo, porque con esta sí puede identificarse bien, aunque en muchas oportunidades se llega a esa edad con los lazos conyugales bastante deteriorados.

Amor y calle

Por todo eso, Mora es categórica al decir que demostrarles amor a los ancianos y llevarlos puertas afuera, a lugares donde logren compartir con personas como ellos, son las mejores medicinas que se pueden aplicar para evitar la depresión, y elevar su autoestima.

¿Por qué? Porque una persona que sale, que se relaciona, que encuentra un grupo de amigos con quienes pasar el tiempo e ir cultivando la amistad, se vacuna contra la soledad, la tristeza, se siente apreciado. Esto lo impulsa a cuidarse personalmente, a vestirse bien y a arreglarse para acudir a esa cita, a mantenerse interesado, a percibir que no está tan mal como creía porque otras personas están pasando por lo mismo; incluso se percata de que está mejor que otros de su misma edad o menores.

La especialista hace mucho hincapié en estos aspectos, y de hecho ella lo ha comprobado, pues es la directora de un centro privado de atención diurna llamado Casa Sol, que funciona en Escazú. Ahí los viejitos llevan una vida social activa, y eso logra cosas maravillosas sobre su parte emocional y hasta física. Los transforma.

Las experiencias

Mora cuenta el caso de una señora que llega a Casa Sol, que era una gran pianista. Ahora la artritis no solo la alejó de los teclados, sino que no le permite hacer muchas de las cosas que hacía antes, pero en los juegos de mesa es una artista, y su ilusión es mantener

Señales de alerta

La depresión es una de las situaciones que más afecta la calidad de vida de los ancianos. Existen dos tipos de depresión: la abierta, que se hace evidente y permite a los familiares reaccionar, y aquella que se esconde, pero que está actuando por dentro aunque la persona sonría y diga que todo anda bien, que no pasa nada. Ante esta última hay que ser más sensible y percibir otros signos que podrían ser llamadas de atención, según manifiesta Jenny Mora, sicóloga especializada en el manejo de personas de la tercera edad.

Entre las señales de que puede estarse dando una depresión, están:

- Falta de apetito.
- Desinterés por todas las cosas, como pasear, arreglarse, asearse…
- Problemas de sueño, que podrían ser tanto exceso como falta de sueño.
- Dificultades para comer, ya sea que tengan hambre ansiosa o pérdida de apetito.
- Irritabilidad.
- Desconcentración.
- Declinan toda invitación que se les hace.
- Lloran con facilidad.
- Hipersensibilidad.
- No quieren tomar ni las más mínimas decisiones.
- Inseguridad.
- Imagen distorsionada de sí mismos. Piensan: "Estoy muy feo o fea, no sirvo para nada, estoy demasiado enferma o enfermo".

Hay que ponerles atención a síntomas como estos, y si persisten, buscar ayuda.

esas destrezas para hacerles retos a sus amigas y salir victoriosa. Eso la mantiene ilusionada.

Otro de los señores que ahí acude ha encontrado que una de las compañeras le dice con frecuencia lo guapo que anda, lo bien que se ve, y eso ha sido para él una maravillosa inyección de energía, pues hace muchísimo tiempo que nadie se tomaba el tiempo para expresarle cosas así.

"No es lo mismo –dice Mora– que un hijo le diga al anciano 'Papá, si vos estás muy bien', a que se lo diga alguien de su propia edad, pues le llega mucho más al corazón". Con esto no quiere decir ella que no sea importante expresarle cosas agradables todo el tiempo, pero ellos valoran mucho cuando lo reciben de sus iguales.

Pequeños, pequeñísimos detalles pueden hacer enormes diferencias en la vida de los viejitos.

Centros como Casa Sol hay en casi cualquier zona del país, en los que las personas mayores pue-

den pasar el día, entretenidas, en actividades apropiadas para ellas, mientras sus familiares están en las suyas. Vuelven al hogar al final de la tarde, con nuevas ilusiones, y comparten un rato con sus seres queridos, que deben entender que tienen la obligación de darles el afecto que merecen, para afianzar las sentimientos de valía obtenidos en la institución.

Hay centros diurnos públicos y también la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) tiene gran cantidad de programas para atención de la tercera edad, en donde pueden hacer muy diversas actividades, como voluntariado, natación, bailes típicos, ajedrez, coro y otras opciones más. En estos lugares la pasan bien y hacen amigos entrañables.

La Universidad de Costa Rica, la Nacional y la Santa Paula tienen programas, tanto académicos como deportivos, para los ancianos, y la Universidad Estatal a Distancia está por establecer un programa de educación por madurez dirigido a esta población.

Porque tener activa la mente, y ante todo ocupada en cosas constructivas, es otra importante estrategia para hacerle la guerra a la depresión.

Si a esto se le agrega una fisioterapia para contrarrestar secuelas de enfermedades o problemas que el envejecimiento va ocasionando en músculos y que limitan los movimientos, el anciano puede tener una calidad de vida mucho mejor.

Sobre actividades que ellos puedan realizar solos, Jenny Mora explica que es importante que tengan intereses, como puede ser la lectura, navegar por internet o ver ciertos programas de televisión; pero todos estos limitan la socialización, que según su criterio, es fundamental para que el anciano se sienta bien. Pueden ser un complemento, pero no sustituir el contacto con otros de su mismo grupo de edad.

"Somos seres sociables, eso no lo podemos olvidar, y lo continuamos siendo cuando envejecemos", dice la sicóloga. B

Teléfonos importantes

- AGECO: 221-6310
- Casa Sol: 288-0209
- Universidad de Costa Rica: 207-4000
- Universidad Nacional: 261-0101
- Universidad Santa Paula: 272-0006
- Universidad Estatal a Distancia: 527-2000

Por y para usted

Olman Castro/ Colaborador
Fotografía: Germán Fonseca

La Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) desarrolla programas y servicios pensados para el adulto mayor. Entérese de su labor y participe hoy mismo en sus programas.

Con 26 años de estar al servicio del adulto mayor, la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), una organización sin fines de lucro, sigue firme en su ideal de que las personas de edad avanzada defiendan sus espacios y delineen su proyecto de vida.

"Cuando iniciamos, en 1980, nos guiaba la pregunta de dónde queremos estar y cómo queremos vivir cuando estemos mayores. Por eso surgió esta alternativa, enfocada en la participación social del adulto mayor", indica Zaida Esquivel, directora de la institución.

El eje de AGECO ha sido la organización de las personas mayores en grupos comunales de participación, para generar adultos mayores más informados, capaces de satisfacer sus necesidades y de formar parte de los procesos sociales del país.

Sus programas se formulan en seis ámbitos diferentes: educación, participación social, comunicación, investigación y documentación, servicios y proyectos.

Entretenidas opciones

AGECO, mediante su visión productiva y gracias a sus programas educativos, propicia estilos de vida saludables mediante el desarrollo de destrezas y habilidades, en áreas como sicología, idiomas, arte y deporte.

Cursos y talleres para personas de más de 50 años son impartidos en todo el territorio nacional, así como los distintos grupos que forman la Red de Clubes para personas mayores de 60 años.

Contáctelos. AGECO está en Barrio Escalante, de la iglesia Santa Teresita, 300 m norte y 25 m este. Sus teléfonos son 221-0310 y 222-0092. Sitio web: www.agecocr.com.

"Actualmente, contamos con 104 clubes tanto en zonas urbanas como rurales, ya que comenzamos promoviendo y motivando los grupos comunales. Si alguna persona está interesada en establecer uno en su comunidad, AGECO los capacita y luego los monitoriza, porque la idea es que no dependan de la asociación, sino que sean autosuficientes y ágiles", expresa la jerarca.

Los clubes se crean de la unión de personas organizadas voluntariamente en torno a objetivos, metas y esfuerzos comunes. Los hay de guitarra, tai chi, natación, manualidades e inglés, entre muchos otros.

También cuentan con otro programa de voluntariado, en el cual la persona puede ayudar dedicando

cuatro horas semanales al proyecto de bienestar social que elija.

"Acabamos de celebrar el 15° aniversario del programa de personas mayores voluntarias que están al servicio de la comunidad, mostrando que son útiles y de mucho valor para todos", comenta Esquivel.

Escasez de recursos

Pese a sus múltiples buenas intenciones, esta asociación pasa actualmente un periodo económico muy crítico, ya que desde hace algunos años dejaron de percibir una comisión de la venta de especies fiscales en el aeropuerto, por un cambio en la ley, que era su principal ingreso.

"Estamos solicitando al Estado una ayuda en reconocimiento a la labor complementaria que estamos haciendo, porque somos una instancia de bien social que no capitaliza sus fondos, sino que los invierte en sus propios programas, y la única ayuda estatal últimamente ha consistido en donaciones muy direccionales y específicas", indica la directora.

En AGECO, las ganas de trabajar por un bien social son tantas, que la institución organiza rifas y actividades de recaudación de fondos para salir avante con todos sus gastos, porque lo que cobran por curso es un precio simbólico que no cubre ni los gastos básicos.B

¡Internautas sin límites de edad!

Monserrat Meléndez/ Colaboradora
Fotografía: Able Stock de Other Images

Cada día crece más el interés de los adultos mayores por acceder a las nuevas tecnologías. Así dejan atrás el temor a lo desconocido y se aventuran a explorar el mundo de posibilidades que les brinda internet.

Lucy Coto es una adulta mayor, pero esto no es obstáculo para que maneje muy bien su computadora. Ella se conecta diariamente a la red y lo hace para hablar con sus dos hijos, quienes viven en Estados Unidos. Precisamente fue esta una de las motivaciones para aprender a utilizar esta tecnología; así podía chatear y con esto abarataba el costo de las llamadas.

Pero no todo fue cuestión de encender o apagar el ordenador. Frente a la pantalla se dio cuenta de que no contaba con el conocimiento básico para navegar con propiedad por este mar de información.

"Tenía miedo de echar a perder todo, pero al mismo tiempo no me gustaba la idea de quedar rezagada. Por eso me matriculé en un curso para principiantes que imparten en la Fundación Omar Dengo. Empecé de cero junto con otros 15 compañeros, todos de la tercera edad. Teníamos un compañero de 80 años –nos cuenta con admiración–. A nuestra

Lucy Coto y Betty Cruz durante las clases.

edad, el aprendizaje se vuelve más lento, pero los profesores de aquí tienen mucha paciencia".

"Se envejece hasta que se deja de aprender", dice Betty Cruz, una contadora jubilada desde hace 15 años, quien antes solía trabajar con programas de computación, pero que tras su retiro quedó al margen.

"Me quedé después como ama de casa y atendiendo un negocio familiar, pero no tomaba tiempo para mí, todos usaban internet menos yo, así que necesitaba actualizarme y por eso acudí a los cursos de la Fundación Omar Dengo. Ahí las clases están dirigidas a personas mayores, de manera que los planes de estudio se estructuran para nuestras necesidades particulares", afirma Cruz.

Sumergidos en la red

Además de la posibilidad de una comunicación más fluida y amena, los navegantes de la red encuentran un listado de beneficios. Algunos de ellos son:

- Mantienen una mente más ágil y activa.
- Mayor contacto con el mundo exterior. Mediante el turismo virtual conocen lugares, países, costumbres...
- Ven los diarios locales y los extranjeros.
- Acceso a una cantidad inmensa de información de todos los rubros imaginables: conocimientos, paseos virtuales, actividades artísticas, literarias.
- Mayores lazos entre generaciones adultas y jóvenes.
- Acercamiento de las familias que tienen emigrantes.
- Fortalecen su autoestima.
- Canal para transacciones, negocios, pedidos en el extranjero.

Para ella, internet es ahora un interesante aliado para el ocio. Todas las noches se conecta al menos cuatro horas y aprovecha para comunicarse con sus primos que están en el extranjero.

Mentes sin fecha de caducidad

Elena Carreras, directora del Centro para la Ciudadanía y Productividad Digital (CIPRODI), explica que el diseño de los cursos de tecnologías digitales que se imparten, les permite incorporarse con facilidad al mundo de internet y de la informática.

"Estos cursos constituyen oportunidades de aprendizaje pensadas para esta población, partiendo del supuesto de que las generaciones adultas de nuestro país tienen intereses, necesidades y capacidades particulares, que no suelen ser tomadas en cuenta por las empresas o entidades educativas que promueven el aprendizaje de las nuevas tecnologías y la comunicación", asevera la especialista en informática.

La oferta educativa que existe muchas veces es hostil para ellos, no porque la informática lo sea, sino porque generalmente la gente que se acerca a esto son jóvenes, que tienen una mayor agilidad para el aprendizaje. Así las personas mayores –en el programa hay hasta de 93 años– se sienten totalmente perdidas y con un problema de autoestima.

"Es básico que se les dé seguridad, confianza, y que se le brinden herramientas de enseñanza adecuadas al ritmo de esta población", puntualiza Carreras.

Para todos los gustos

Los internautas que superan los 50 años representan un porcentaje menor que el de los usuarios jóvenes de la red, pero son muy participativos. Según un estudio publicado por la Red Internauta, los servicios más utilizados son el chat (charlas a través de internet) y el e-mail (correo electrónico), por encima de la navegación por páginas web.

Internet puede ser un canal útil para socializar y conocer personas de todo el mundo; también hay una variedad de concursos, foros de encuentros profesionales dedicados a las más diversas aficiones, incluso hay campeonatos de ajedrez. De hecho, las grandes firmas virtuales comienzan a introducirse en páginas específicas dedicadas a la población adulta mayor, para los que existe una abundante oferta:

- www.jubilatas.com, portal con contenido realizado por y para personas mayores de 65 años, que trata temas relacionados con la salud, los alimentos y consejos para los usuarios.
- www.50ymas.com, ofrece temas de ocio, salud, medicina alternativa, cursos gratis en línea, ofertas laborales y viajes, entre otros.B

La participación eleva la calidad de vida

El adulto mayor desempeña un papel crucial en la transmisión de la cultura y de las tradiciones de una comunidad.

María Isabel Solís, Caja Costarricense de Seguro Social
Fotografía: Able Stock de Other Images

Los especialistas son contundentes: la participación del adulto mayor en diversas actividades sociales, recreativas, culturales, comunales o espirituales, elevan su ánimo, su entusiasmo por vivir, su autoestima, y le prodigan una mejor calidad de vida.

Ese es el criterio de tres especialistas consultados por BienESTAR, quienes aseguraron que se deben propiciar espacios para que las personas mayores participen en diversas actividades, y recordaron que esto forma parte de los derechos que tienen como seres humanos.

No pierden vigencia

La máster Marlen Pereira, jefa de la Sección de Trabajo Social de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), asegura que el adulto mayor debe sentirse una persona activa, tomadora de decisiones, que tiene un lugar en la sociedad.

Sostiene que este grupo debe tener una vida larga y saludable, una vida digna y acceso a la participación social sin ningún tipo de exclusiones. "El adulto mayor debe tener ilusiones, esperanzas, satisfacciones", sentencia.

Es bueno dejar que los adultos mayores participen en la dinámica comunal y del hogar propio. Así no se sentirán inútiles y se mantendrán activos, mientras la comunidad se enriquece con sus valiosos aportes.

Mientras tanto, la Licda. Marianita Dormond, directora de Prestaciones Sociales de la CCSS, es del criterio de que en la medida en que el adulto mayor se sienta integrado a diversas actividades sociales, se elevan sus ansias de vivir.

En este sentido, la funcionaria expresa que a este sector de la población se le deben proporcionar herramientas para vivir mejor en cinco áreas fundamentales: física, mental, espiritual, social e intelectual.

La Dra. Vilma García Camacho, geriatra y jefa del Área de Salud Integral de la CCSS, explica que la participación es fundamental para el adulto mayor en virtud de que adquiere un sentido de pertenencia, se siente activo, lo cual es importantísimo para evitar cuadros depresivos y enfermedades sicosomáticas.

Según el Dr. Fernando Morales Martínez, médico geriatra, gerontólogo y director general del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, la población tiene que aprender a envejecer activa y saludablemente, y esto es parte del autocuidado.

Tanto Morales como Pereira reconocen la importancia de que toda persona, antes de la jubilación, tenga un proyecto de vida que impida que se vaya a meter a la casa sin tener nada que hacer una vez que adquiera este beneficio.

El Dr. Morales es enfático: el envejecimiento es un arte y necesitamos prepararnos para ello. Esta preparación abarca varios aspectos:

- Administrar la salud.
- Tener hábitos saludables.
- Evitar actividades extremas.
- Tener hábitos higiénicos.
- Comer saludablemente.
- Realizar actividad física.
- Tener proyectos sociales.

Pereira y Morales señalan que, lamentablemente, en muchas ocasiones somos crueles con los adultos mayores y "los invisibilizamos, los infantilizamos y los sobreprotegemos".

Pereira explica que los adultos mayores tienen grandísimas posibilidades de participación en juntas de salud, juntas y patronatos escolares, asociaciones de pacientes, asociaciones de desarrollo comunal, entre otras.

A su juicio, se debe aprovechar su experiencia, su tiempo y su intelecto en actividades de gran beneficio comunal; por ejemplo, ellos pueden trasmitir sus destrezas a los estudiantes de la comunidad y poner en ejecución una simbiosis saludable para los dos grupos.

"Son –asevera– una gran fortaleza que las comunidades deberían aprovechar en sus trabajos de desarrollo". B

Álvaro Gamboa

“Desde niño quería ser independiente”

Tiene 72 años, pero todavía recorre en las madrugadas los alrededores de Pavas, dejando el periódico de casa en casa, y lo seguirá haciendo mientras Dios se lo permita.

Gina Polini/ Coaboradora
Fotografía: Gina Polini

Álvaro Gamboa y su moto Vespa son famosos en los alrededores de la Embajada Americana, en Pavas. Y lo son porque tienen muchos años de ser parte del típico paisaje de las madrugadas en ese lugar.

A sus 72 años, este señor que es como un roble, continúa yendo de casa en casa, cuando el sol todavía se encuentra acurrucado, para deslizar las noticias debajo de las puertas o lanzarlas al jardín. Es, desde hace 36 años, repartidor del periódico La Nación, oficio que comparte con toda su familia.

Dice que desde muy chiquillo quería ser independiente, no volverse una carga para su padre, a quien recuerda como "muy bravo". Entonces, se las ingeniaba para hacer negocios y ganar dinero.

En ese entonces, vivía donde nació, en Acosta, y en su casa eran cinco chiquillos y una niña. No olvida que le encantaban los chicharrones, pero no había plata para que le compraran, así que aprendió a hacer trompos, los vendía y con eso se daba el gusto. "Los pedía fiados y cuando juntaba la plata, los pagaba", comenta.

Dice que desde muy chiquillo quería ser independiente, no volverse una carga para su padre, a quien recuerda como "muy bravo".

Desde muy chiquillo tuvo que jugársela en el campo, porque su papá pasó muchos años enfermo y a ellos les tocaba trabajar las fincas que el padre compraba abandonadas, para desarrollarlas y venderlas a mejor precio. Así aprendió las cosas duras del trabajo y a hacer de todo, y cogió buen ojo para la agricultura.

Luego, a los 18 años se vino a vivir con unas primas huérfanas a Higuito de Desamparados y se independizó, se casó con Marta Mena, y con ella ha compartido hijos y nietos.

Vivió un tiempo en San Isidro de Pérez Zeledón, trabajando la tierra, pero luego el café se puso malo y se vino para San José, y desde hace muchos años vive en Villa Esperanza de Pavas.

De todo un poco

Miedo al trabajo, Álvaro nunca lo ha tenido. Cuando sus hijos ya podían meterle el hombro, los dejaba con la repartición de periódicos para asumir tareas de vigilancia y cualquier otro "bretecito" que le saliera. Incluso ahora, a los 72 años, combina la entrega de 215 diarios, que son los que le tocan a él, con la venta de productos médicos natu-

rales de la empresa Heritage, y en eso se ha hecho un experto. Sabe mucho de enfermedades, investiga, consulta y siempre tiene la palabra y la receta adecuada para cada mal. Cuando no sabe, tiene la humildad de decir que va a averiguar o de referir a la persona al regente de la compañía. Ha visto que la salud de mucha gente mejora con su participación, y eso lo estimula.

Así se pasa el día Álvaro, moviéndose de acá para allá. Y sus días empiezan muy, pero muy temprano, todos los días del año, con excepción de tres en los que La Nación no llega a las casas. Por lo general, a las 3 a.m. ya está listo para recibir los periódicos y comenzar a agruparlos para iniciar el reparto.

“En espíritu estoy joven, no padezco de nada. En algún momento algo tendrá que fallarme, pero mientras no sea así, seguiré trabajando”

En eso se lleva más o menos hasta las seis de la mañana. Después, llega a su casa, en donde le tienen el desayunito caliente y se echa un sueñito, para retomar actividades a media mañana.

Después del almuerzo, se toma su siestecita, pues Álvaro se chinea para estar bien, y en la tarde reparte productos naturales o hace otros mandados. Se acuesta temprano, para empezar de madrugada al día siguiente.

Según dice, han sido el arroz, los frijoles, el guineo, la leche y los huevos que aprendió a comer de güilita, lo que lo ha mantenido sano, y con fuerzas para seguir activo hasta la edad que tiene. Y no piensa dejar de hacer lo que hace, mientras pueda.

Más vale que así sea, porque Álvaro Gamboa y su moto son parte de lo que el amanecer muestra a los madrugones de Pavas.B

Rogelio Díaz

El camarógrafo del barrio

A sus 80 años, Rogelio Díaz Badilla no se aburre. Con su lente atrapa bodas, bautizos, cumpleaños y ni la luna se escapa.

Ronald Díaz V./ Colaborador
Fotografía: Kurt Aumair

Desde que se pensionó, hace ya 17 años, Rogelio Díaz Badilla se propuso disfrutar al máximo de su retiro. Por eso vive rodeado de aparatos electrónicos y muy en especial, dedica buena parte de su tiempo a grabar con su cámara de video.

Su afición se hizo tan notoria que hasta los vecinos, y uno que otro cliente ocasional, lo buscan a menudo para encargarle filmaciones de bodas, cumpleaños y bautizos.

Este pasatiempo, cuenta Rogelio, proviene de su más antigua pasión: el cine. Desde muy joven, su gran ilusión fue poseer una cámara proyectora, algo impensable en aquella época.

Hoy, gracias al acceso a nuevas tecnologías, el sueño de joven pudo convertirse en realidad y es común verlo con su "juguete" captando flores, pájaros y algún buen atardecer.

Tiempos duros

Pero no siempre la vida fue así para Rogelio. Él proviene de un hogar humilde y desde muy temprana edad tuvo que ayudar a la economía familiar metiéndole el hombro a su papá en diversos oficios como polvorista, fontanero y carpintero, allá en su natal Aserrí.

También recuerda que entre los 10 y los 12 años, fue la mascota del Hospital San Juan de Dios. Allí desempeñó labores de aseo y asistía a los enfermos, quienes recompensaban su buena disposición con algún dinerito para comprar la entrada del cine.

Dos años en la escuela militar de

Guadalupe le heredaron la disciplina que lo acompañó el resto de su vida, algo que rescata de una experiencia no muy agradable, pues según confiesa, su espíritu nunca ha sido militarista.

El fin de la Revolución del 48 marcó su destino. Tras meses de buscar empleo sin mayor suerte, logró colocarse en una empresa de energía que más tarde se convirtió en la Compañía Nacional de Fuerza y Luz, en donde laboró hasta su retiro en 1989.

A poco tiempo de laborar en esa empresa conoció a su esposa, Vilma Vargas Gutiérrez, con quien procreó sus cuatro hijos y quien ha sido su gran apoyo durante más de medio siglo de vida. "Es una mujer maravillosa", dice Rogelio con voz de enamorado.

La ajustada situación económica y la necesidad de sacar a su familia adelante, lo motivaron a matricularse en un curso de radio y televisión electrónica en una reconocida escuela por correspondencia.

"Tuve que vender el primer radio que habíamos comprado para retirar unos instrumentos que venían con el curso", rememora Rogelio de aquella época difícil.

Título en mano, Rogelio pudo aumentar sus ingresos reparando los primeros radios y televisores que salieron al mercado. Para ese entonces radicaba en San Antonio de Belén, y era el único electricista del pueblo.

"El sistema eléctrico era tan deficiente que a mí me tocaba conectar en forma manual el alumbrado público a las cinco de la tarde y luego tenía que apagarlo a las seis de la mañana", relata.

Otra de sus pasiones es la música y aunque escucha de todo, siente especial predilección por la clásica y la ópera. Su deseo de estudiar esta materia se vio truncado a los 12 años por un abrupto traslado de residencia. "Fue muy frustrante", admite. Y quizás por eso, apenas pudo, compensó ese vacío con la adquisición de su primer equipo de sonido.

Con la televisión es muy selectivo. Le gustan los documentales gracias a los cuales –asegura– ha podido conocer lugares y tener acceso a informaciones que de otra forma habrían estado fuera de su alcance.

Rogelio Díaz acaba de cumplir los 80 años, y mantiene viva la ilusión de poder captar con su cámara muchos momentos felices. Tantos como le sea posible.B

Un trabajo que vale oro

En Oriente, los ancianos son símbolos de sabiduría, y por lo tanto, se los trata con sumo respeto. En Occidente, y particularmente en nuestro país, aunque todavía estamos en pañales en este tema, hemos dado pasos importantes para valorar la experiencia y el aporte de los adultos mayores.

Yanory Obando/ Colaboradora
Fotografía: Liquid Library de Other Images

"Vivir activos para envejecer bien" fue el lema planteado en 1999 por la Organización Mundial de la Salud para celebrar el Día Mundial de los Adultos Mayores.

Aunque pequeña, la frase transmite un importante significado, sustentado por múltiples testimonios, que refleja una gran verdad: la actividad nos llena de vida.

Especialistas en gerontología y geriatría, así como trabajadores sociales y sicólogos, coinciden en la evidente relación entre salud y actividad.

La participación de los adultos mayores en proyectos comunitarios es una forma de integrarlos y, de paso, contribuir al desarrollo de nuestra sociedad.

En el pasado

Es común ver en los países orientales que los ancianos son tratados con gran respeto y considerados como fuente de sabiduría y conocimiento, gracias a su experiencia.

Los países asiáticos reúnen más de la mitad de la población mundial y son reconocidos como la cuna de grandes civilizaciones. En ellos existe una tradición de respeto al conocimiento acumulado por los años y un fuerte sentido de responsabilidad entre padres e hijos.

Aun en nuestra parte del mundo, en la Antigüedad, las poblaciones indígenas respetaban a los ancianos como fuente de sabiduría y experiencia.

En la actualidad

Sin embargo, hoy, los adultos mayores son considerados y tratados, según lo dice Elisa Dulcey de la Asociación Interdisciplinaria de Gerontología de Colombia, como menores de edad o minusválidos,

minimizando o eliminando su derecho al reconocimiento como personas adultas, sin otra esperanza que terminar sus días en soledad.

Nos falta mucho por hacer en relación con el valor nuestros adultos mayores, no como un dato estadístico más, sino en relación con el enorme aporte que están en capacidad de dar a nuestra sociedad en los diversos proyectos de la comunidad.

Nuestra sociedad tiene que cambiar

Un gran paso dio Costa Rica con la creación de la Ley de Protección al Adulto Mayor y la creación del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), pero un cambio de mentalidad debe venir de todos nosotros; al fin y al cabo, es cuestión de tiempo para formar parte de estas estadísticas generacionales.

La experiencia y la sabiduría que de ella se deriva, son los principales valores de la ancianidad.

Según el doctor Suárez, un 70 por ciento de los ancianos y un 50 por ciento de las ancianas se sienten irrespetados por su familia o por las demás generaciones porque no atienden sus consejos u órdenes, porque se les niega la posibilidad de trabajar, de aprender nuevos oficios, de ser empleados en cuestiones en las que se consideren expertos.

A esto se suma que no son sujetos de crédito, son discriminados por la publicidad y las comunidades muchas veces no los toman en cuenta por sus dificultades de acceso y movilización.

Romper los mitos

Romper los mitos y estereotipos y revalorar la etapa de la vejez es para Laura Wong, trabajadora social de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), el punto clave para lograr un cambio.

Esta asociación, con varios años de ser líder en el trabajo con las personas adultas mayores, trabaja en distintos proyectos que buscan y potencian el aporte de estos ciudadanos a la sociedad.

Uno de los proyectos de la AGECO es lograr la autogestión participativa de los adultos mayores a través de que ellos mismos logren un empoderamiento y aumenten la capacidad de autoidentificación de sus fortalezas y destrezas, así como la capacidad de defender sus derechos.

Usualmente existe la tendencia a pensar que la proyección comunitaria es solamente voluntariado. Hospitales, bibliotecas y museos hasta ahora son los beneficiados con este importante trabajo.

Sin embargo, no son los únicos campos en que el aporte de los ciudadanos mayores pueden ser valiosos.

Cursos, charlas, talleres, así como actividades culturales, musicales y deportivas son otras posibilidades.

Según Wong, la experiencia de la asociación ha sido muy positiva y motivadora, pues son los señores y señoras quienes logran organizar grupos en sus comunidades.

Aun cuando reconoce que falta mucho por hacer, actualmente tienen grupos en todo el país y se espera que funcione como mecanismo multiplicador en cada comunidad.

Maestros de la vida

"Si descubrimos maneras de prolongar y mantener nuestra vitalidad física e intelectual tan largo como sea posible, podremos seguir aportando a nuestras familias y a la comunidad, y ellos siguen beneficiándose de nuestras experiencias y éxitos", apunta el Dr. George A. O. Alleyne, de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Maestras, carpinteros, músicos, pintores, amas de casa, enfermeras, ingenieros, administradoras, contadores y muchos otros expertos en su oficio son parte de las estadísticas de los ciudadanos mayores.

Sin embargo, ¿puede nuestra sociedad darse el lujo de ignorar tanto conocimiento y experiencia?

Empresas privadas, asociaciones de desarrollo y la comunidad en general podrían llevar a cabo proyectos que involucren activamente la experiencia de los adultos mayores en proyectos específicos.

Actualmente no hay información concreta de cuánto (en colones) significa el aporte de estas personas en los proyectos de voluntariado que se realizan en Costa Rica, pero datos de un solo año, dados por la AGECO, estiman que son entre 16 y 18 mil horas de servicio.

Según el Censo de Población del 2000, Costa Rica contaba con un registro de 22.476 hombres de 65 a 74 años, y de 13.390 señores de 75 y más años.

El caso de las mujeres registró un total de 27.962 de 65 años a 74 años, y de 19.329 de 75 años y más.

Obviamente, hoy son más los ciudadanos mayores en el país.

Imaginemos cuánto vale el aporte de estos señores y señoras en proyectos sociales como pintar una escuela, restaurar un parque, enseñar a niños de zonas urbano-marginales, impartir clases a otros adultos que quieren aprender a leer y escribir, entre tantas cosas más.

Como dice A. O. Alleyne, "si alentamos la solidaridad entre las personas de todas las edades, aumentará la cohesión social a través de las generaciones y la calidad de vida de todos". B

Comiendo bien

A algunas personas de edad avanzada se les dificulta comer bien. Acá le contamos por qué y le ofrecemos ideas de lo que usted puede hacer para remediarlo.

Fotografía: Liquid Library de Other Images y Able Stock de Other Images

Problema: no puede masticar

¿Tiene usted dificultad para masticar? Si es así, usted no podrá comer ciertos alimentos como carne, frutas frescas y vegetales.

Lo que puede hacer: probar otros alimentos.

En lugar de...	Frutas frescas	Vegetales crudos	Carne	Tajadas de pan
Pruebe...	Jugos de frutas y frutas blandas enlatadas.	Jugos de vegetales y vegetales molidos y cocidos en forma de puré.	Carne molida, huevos, leche, queso, yogur y alimentos preparados con leche, como budines y sopas cremosas.	Cereales cocidos, arroz, budín de pan y galletas blandas.

Problema: desórdenes estomacales

Los problemas del estómago como el exceso de gas, pueden alejar a una persona de los alimentos que parecen ser la causa del problema. Esto significa que al no comer dichos alimentos, usted pierde valores nutritivos como vitaminas, calcio, minerales, fibra y proteínas.

Lo que puede hacer: probar otros alimentos.

Problema: no puede hacer las compras

Como algunas personas de mayor edad, usted puede tener dificultad de ir al mercado y volver. Quizás porque ya no puede manejar más el automóvil o porque su salud no le permite permanecer de pie mucho tiempo. ¡No se preocupe!

Lo que puede hacer:

- Llame al supermercado o a la pulpería más cercana para que le envíen los comestibles a su casa. Algunos hacen el envío gratis.
- Pida ayuda voluntaria a su iglesia o a un centro de ayuda.
- Pídale a un familiar o vecino para que vaya al mercado en su lugar, o páguele a alguien para que lo haga.

Problema: no puede cocinar

Usted puede tener algunos problemas que no le permiten cocinar. Quizás se le dificulte manejar los utensilios de cocina como ollas y sartenes o simplemente, ya no puede permanecer de pie demasiado tiempo.

Lo que puede hacer:

- Use un horno de microondas para calentar comidas hechas

En lugar de...	Leche	Vegetales como repollo y bróculi	Frutas frescas
Pruebe...	Alimentos cocidos en leche como sopas cremosas, budín, yogur y queso.	Jugos de vegetales y otros vegetales como zanahorias y papas.	Jugo de frutas y frutas suaves enlatadas.

de antemano y para preparar alimentos congelados.
- Múdese a un sitio en donde alguien pueda preparar sus comidas, como un miembro de su familia o una organización dedicada al servicio de adultos mayores.

Problema: falta de apetito

Las personas de edad avanzada que viven solas, a veces sienten tristeza a la hora de la cena. La soledad puede reflejarse en pérdida del apetito. Otras no sienten el deseo de preparar una comida para comerla a solas.

Otro problema puede ser que la comida parece no tener ningún sabor o simplemente no es agradable al paladar. En ocasiones esto puede ser causado por las medicinas que la persona está tomando.

Lo que puede hacer:
- Trate de compartir sus comidas con sus familiares y amigos.
- Pregúntele a su médico si sus medicinas pueden causar problemas del apetito, o afectar el sabor de los alimentos. De ser así, pídale que se las cambie.
- Mejore el sabor de sus comidas. Use especias y hierbas.

Problema: escasez de dinero

La escasez de dinero para comprar suficientes alimentos puede ser la razón de que usted no coma bien.

Lo que puede hacer:
- Busque comida de precio bajo, como frijoles y arvejas secas, arroz y pasta o alimentos enlatados que contengan los mismos ingredientes.
- Compre en establecimientos que ofrecen descuentos al ciudadano de oro.
- Aproveche los "productos a granel" que llevan el nombre del almacén que los vende. Generalmente estos son más baratos.
- Averigüe si su iglesia ofrece comidas gratis o a bajo precio.B

Fuente: Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos.

Las mentadas grasas...

Las grasas tienen, como todo alimento, sus cosas buenas y malas, por lo que es importante conocerlas para favorecerse con su uso.

Gina Polini/ Colaboradora
Fotografías: Able Stock de Other Images

Se es lo que se come… Este es un dicho muy sabio, y mantiene vigencia en la tercera edad, etapa en que la buena alimentación es aun más vital.

Quizá ya los aspectos estéticos no ocupan el lugar prioritario que antes tenían, aunque no tiene por qué ser así, pero la alimentación nunca cobra tanta importancia como en este momento.

De lo que el anciano coma dependen su actividad física, su salud síquica y emocional, ya que en esa etapa de la vida se tienen requerimientos especiales de distintos tipos de nutrientes para llevar una buena existencia. Así lo asegura Ana Cristina Gutiérrez, nutricionista del Centro de Nutrición Larisa Páez.

¿Y las grasas?

Las grasas –en torno a las cuales se ha concentrado la atención por

muchos años cuando se habla de asuntos alimentarios– dan aportes esenciales al organismo, pero deben tratarse con cuidado. Sobre todo, la precaución tiene que ver con el aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, responsables de muchas muertes por problemas cardiovasculares.

Las grasas son indispensables para el funcionamiento del cuerpo en cualquier etapa de la vida, pero hay que saber no solo cuáles resultan favorables, sino en qué cantidades se deben consumir.

Estas tienen origen animal o vegetal. A las primeras se las llama saturadas, y son las menos recomendables, porque aportan la mayor cantidad de colesterol; y las vegetales se conocen como insaturadas.

Las insaturadas tienen mayores beneficios sobre la salud, siempre y cuando se controle la cantidad ingerida. Es fácil reconocerlas porque se mantienen líquidas a temperatura ambiente. Entre ellas están los aceites de oliva, girasol, maíz, soya, algodón y avena. También hay mucho contenido de grasas insaturadas en frutas como el aguacate y en semillas como las nueces, el maní y la linaza.

En las grasas insaturadas hay también dos grupos: las monoinsaturadas y las poliinsaturadas. Se ha demostrado que las últimas realizan importantes y beneficiosos aportes, sobre todo en relación con el envejecimiento.

Las buenas

"En el adulto mayor –dice la nutricionista–, los ácidos grasos o grasas insaturadas son importantes porque

La función de las grasas

Las grasas cumplen funciones importantes en el organismo como:

- Son fuente de energía. Aportan 9 kilocalorías por cada gramo.
- Se encuentran en todos los órganos porque forman parte de las membranas celulares y de la vaina de la mielina de los nervios.
- Funcionan como aislantes.
- Transportan vitaminas que se disuelven en grasa.

Además las grasas dan sabor y textura a los alimentos.

NUMAR

EL SABOR DE VIVIR

Los antioxidantes

Los antioxidantes son un conjunto heterogéneo de sustancias formadas por vitaminas, minerales, pigmentos naturales, compuestos vegetales y enzimas, que bloquean el efecto dañino de los radicales libres. Ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro de las células del cuerpo, colaboran en el proceso de cicatrización y combaten el cáncer entre otros múltiples beneficios.

Los antioxidantes se encuentran en los vegetales, las frutas, los cereales integrales y en las margarinas Numar que son fuente de vitamina A y E.

Antioxidantes en la familia Numar:

La familia de margarinas Numar posee una serie de antioxidantes que son necesarios para mantener la salud de la piel y de las membranas mucosas, es fundamental para la salud de los ojos, previene la formación de catarátas, aumentan la resistencia inmunológica y ayudan a reducir el riesgo de daños a la arteria coronaria.

Los fitosteroles

Los fitosteroles y sus formas reducidas, los fitoestanoles, son esteroles de origen vegetal ampliamente distribuidos en la naturaleza y cuya estructura es muy similar a la del colesterol. Su principal función es reducir el colesterol malo que circula en el organismo.

La fórmula de Numar Vital Liviana con Fitosteroles genera grandes beneficios en el organismo tales como:

- Prevención enfermedades cardiovasculares.
- Disminuir la absorción del colesterol malo y de ácidos saturados en la sangre.
- Impiden la absorción del colesterol en el intestino delgado.
- Actúan como limpiadores del sistema sin que sean absorbidos por el cuerpo.
- Hace más soluble el colesterol, así minimiza el riesgo de formación de las placas de grasas en arterias y venas.
- Facilita la pérdida corporal de colesterol y ácidos grasos saturados.

Las grasas saturadas, de origen animal, aumentan el colesterol y el riesgo de padecer problemas acardiacos.

protegen contra la arteriosclerosis y contra el envejecimiento de la piel.

La arteriosclerosis es la formación de placas o ateromas en las paredes de las arterias; estas se van estrechando y por tanto dificultan y hasta llegan a tapar el paso de la sangre, lo que genera accidentes cardiovasculares.

Las grasas poliinsaturadas se conocen como omega 3 y omega 6, y ayudan a evitar que los órganos envejezcan, porque tienen un efecto positivo sobre el control de los radicales libres, que son factores que contribuyen al deterioro de los tejidos.

Conózcalas una a una:

Omega 6

La nutricionista explica que el omega 6 es muy recomendable porque tiene efectos positivos sobre la circulación sanguínea. ¿Qué tipo de efectos? Protege contra los ataques cardíacos, accidentes cerebrales como trombosis y derrames. Tiene efectos antiinflamatorios, por lo que ayuda en enfermedades como la artritis reumatoide y contribuye a mantener estables los niveles de insulina en la sangre, lo que es importante en los pacientes diabéticos. Los beneficios no solo son en la parte interna del organismo; también previene la caída del cabello.

Omega 3

Tanto el omega 6 como el omega 3 son ácidos grasos. Este último actúa sobre el sistema circulatorio evitando la formación de coágulos en las arterias y las arritmias cardiacas. También se le han encontrado propiedades anticancerígenas, pues actúa específicamente para evitar el cáncer de colon, el de próstata y también el de mama. Con respecto a este último, se ha determinado que inhibe la acción que tienen los estrógenos como posible factor desencadenante del cáncer de pecho.

El organismo del anciano se beneficia de las grasas insaturadas, pero deben consumirse con moderación.

Asimismo, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, y se emplea en el tratamiento de enfermedades como esquizofrenia. Contribuye a la salud de la piel por lo que también es importante para controlar males que afectan dicho órgano, como la soriasis y otros brotes.

Eso sí, que esos ácidos grasos sean beneficiosos para la salud no quiere decir que se puedan consumir sin medida; las grasas, en general, deben usarse en cantidades muy pequeñas.

En el grupo de las monoinsaturadas se encuentra el aceite de oliva, que según Gutiérrez es el mejor de esa familia. De toda la grasa que consumimos, entre el 13 y el 23 por ciento debería ser del tipo monoinsaturado.

Este tipo de ácido graso, en lugar de producir colesterol –uno de los principales efectos del consumo excesivo de grasas–, ayuda a bajar los niveles de esta sustancia en la sangre, con lo que contribuye a evitar males cardiacos que llevan a la muerte a numerosas personas cada año.

Las malas

De origen animal son aquellas grasas a las que se las llama saturadas y son sólidas aun a temperatura ambiente, como la manteca. Hay grasas saturadas en la piel del pollo, en las carnes, los lácteos, el coco y el chocolate.

Su consumo no es nada recomendable porque, según la nutricionista, aumentan el riesgo de padecer colesterol y males cardiacos.

¿Qué es tan malo en cuanto al colesterol?

El colesterol, según menciona la especialista, es una sustancia blanca y grasa que se encuentra en cada célula de nuestro cuerpo. Proviene de dos fuentes: el colesterol producido por el hígado y el de los alimentos que consumimos. Para funcionar en forma normal, el cuerpo necesita del colesterol, pero no tenemos que suministrárselo, porque el hígado

produce todo el que se necesita. Lo anterior quiere decir que debemos controlar el que ingresa al organismo a través de los alimentos, porque puede depositarse en las arterias y obstaculizar el paso de la sangre.

No todo en el colesterol es malo, hay un tipo que es bueno, porque contribuye a recoger grasa y colesterol excesivo o malo de la sangre y lo lleva de regreso al hígado para ser eliminado. Este se conoce como HDL (siglas inglesas de "lipoproteínas de alta densidad"); cuanto más alto sea su nivel, más protegido se estará contra males cardiacos, algo especialmente importante en los ancianos.

Al colesterol malo se lo denomina LDL ("lipoproteínas de baja densidad").

El consumo alto de grasas contribuye al sobrepeso, ya que un gramo de grasa tiene cerca del doble de calorías por gramo que los carbohidratos y las proteínas. ¡Elija muy bien sus alimentos!

¿Qué se debe evitar comer para controlar el colesterol?

Huevos, quesos curados (amarillos), mantequilla, aceites de origen animal, vísceras de animales, mariscos, leche íntegra, azúcares refinados, repostería y pastelería. ¿Por qué estas últimas? Porque las comerciales contienen lo que se conoce como grasas trans, que aumentan el colesterol LDL y disminuyen el bueno. Estas grasas se usan en la preparación de repostería comercial y en la mayoría de los restaurantes de comida rápida, de acuerdo con lo que asegura Gutiérrez. Entonces evite las papas fritas, las galletas dulces y saladas hechas con aceites (parcialmente) hidrogenados, las donas y otros alimentos fritos comerciales.

¿Cuáles son los niveles óptimos de colesterol en la sangre?

El colesterol total debe ser de 200 mg/dl o menor. El colesterol LDL (malo) no debe superar los 100 mg/dl, y el bueno (HDL), debe ser de 60 mg/dl o más. El nivel de los triglicéridos, que es otro componente graso, no debe superar los 150 mg/dl. Esos valores los puede obtener mediante una prueba de sangre en un laboratorio.

Cuide las grasas, prepare los alimentos con muy poca, y utilice siempre del tipo insaturado. Para conocer la cantidad exacta que cada persona debe ingerir de grasa es bueno tener el criterio de un nutricionista, pero en el asunto de las grasas, menos es mejor…B

Tomar líquido,
una clave del envejecimiento

María Isabel Solís, Caja Costarricense de Seguro Social
Fotografía: Liquid Library de Other Images

El consumo regular de líquidos es necesario en cualquier edad, pero en el extremo superior de la vida es de vital importancia para evitar trastornos que pueden tener consecuencias fatales.

De acuerdo con los especialistas consultados por BienESTAR, los cambios que experimenta el organismo con la edad, hacen que las personas mayores sean más vulnerables a presentar trastornos en el equilibrio hídrico o aquel que los especialistas conocen como el equilibrio electrolítico.

Se debe recordar que los electrolitos son minerales como el potasio, el calcio y el sodio, que se encuentran disueltos en el agua.

Con la edad, el cuerpo contiene menor cantidad de agua. El agua constituye el 60 por ciento del peso corporal de un joven sano, mientras que en las personas adultas mayores sanas, representa el 45 por ciento.

Lamentablemente, los ancianos tienen menos posibilidades de regular la excreción de agua y por eso tiene más probabilidades de perderla a través de la orina.

Posibles explicaciones

Para el Dr. Fernando Morales Martínez, geriatra, gerontólogo y director

del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, una de las grandes dificultades que enfrentan los adultos mayores es que el centro de la sed se les va deteriorando y por lo tanto, no sienten la necesidad de tomar agua o cualquier otro líquido que supla las necesidades electrolíticas de su organismo.

Otro de los porqués de este desequilibrio, es que los adultos mayores están sometidos a diversos tratamientos como diuréticos y laxantes, capaces de romper el equilibrio vital.

Las dificultades en la marcha que sufren una buena parte de los adultos mayores, también limitan las posibilidades de que consuman agua, pues no sienten la necesidad de tomar ningún líquido.

La incontinencia urinaria que afecta a buena parte de esta población es otro de los motivos que explican por qué esta población no toma agua: le da miedo hacerlo porque teme no llegar a tiempo al baño.

Pero también se puede producir otra falla en el adulto mayor que repercute en este desequilibrio hídrico o electrolítico, y es que por razones de edad o de enfermedad, sus riñones no funcionan adecuadamente.

Para el especialista en geriatría, el adulto mayor debe consumir agua si realmente quiere lograr un equilibrio y un buen funcionamiento de las células.

La Dra. Vilma García Camacho, geriatra y jefa del Área de Salud Integral de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), explica que es recomendable que los adultos mayores consuman líquidos regularmente como refrescos naturales, agua de arroz y en caso de que tengan fiebre, vómitos o diarreas, es recomendable que eleven el consumo de estas bebidas o de sueros.

Sin embargo, fue clara al proscribir el consumo de las bebidas gaseosas en la población adulta mayor.B

Si no se consume diariamente la cantidad de agua requerida, se presenta un desequilibrio en los líquidos corporales, lo que ocasiona deshidratación. Esta, de ser grave, puede ser potencialmente mortal.

Salud y recreación sin perjuicios

Michael Brizuela y Evelyn Brenes, para BienESTAR
Fotografía: Able Stock de Other Images

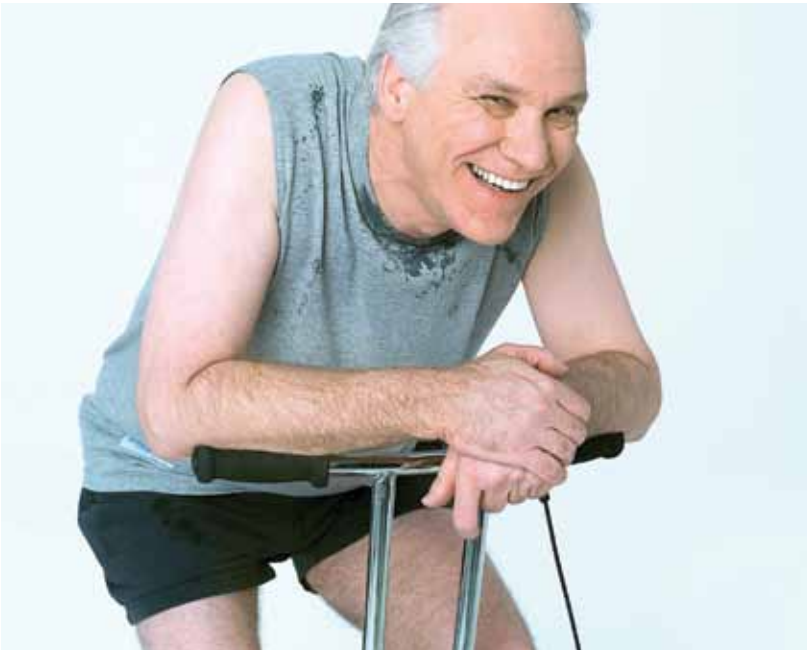
Cuidados esenciales para realizar actividad física de manera segura

A través del tiempo y con mucho esfuerzo, se ha logrado crear conciencia en las personas de la importancia de realizar actividad física de manera regular, acorde con sus necesidades y capacidades.

En el caso específico de la persona adulta mayor, la práctica de ejercicio físico de forma regular consigue disminuir el impacto del envejecimiento y mantener el organismo en condiciones fisiológicas normales durante mayor tiempo.

¡Sale ganando!

Entre los beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor se puede señalar que retarda la disminución de algunas capacidades motrices, como la velocidad, la fuerza, la resistencia, la agilidad y la coordinación; además previene y/o retarda diversas patologías o deficiencias asociadas al envejecimiento, como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y problemas cardiacos, entre otros.



Los programas de terapia física dirigidos a la realización de actividad física para personas adultas mayores han demostrado tener una importante capacidad preventiva; por tanto, representan actualmente una de las principales herramientas en la promoción de la salud, la prevención de estados patológicos y la disminución de sus consecuencias.

Conociendo lo anterior y el derecho que tienen las personas adultas mayores, según el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), a "la participación en actividades recreativas, culturales y deportivas promovidas por las organizaciones, las asociaciones, las municipalidades y el Estado", existe actualmente una serie de grupos y negocios donde se le ofrece al adulto mayor la posibilidad de realizar actividades deportivas y recreativas.

Estos lugares constituyen una gran oportunidad para estas personas siempre y cuando se les ofrezcan las condiciones de seguridad requeridas y que el mismo usuario conozca los cuidados necesarios al realizar actividad física, para evitar que esta se convierta en un factor perjudicial para su salud.

Por esto se recomienda prestar especial atención a los siguientes aspectos:

Chequeo médico previo

Es necesario consultar al médico antes de iniciar la actividad física, para conocer el estado general y las factores de riesgo de cada persona.

Espacio físico

El lugar debe estar bien ventilado e iluminado. Debe ser amplio. El piso o suelo debe estar completamente seco. Si existen columnas o paredes cercanas, deben estar forradas con espuma gruesa. Si la actividad se va a realizar en espacios abiertos, es importante que el lugar proporcione seguridad y que se eviten superficies demasiado irregulares, para prevenir lesiones.

Instructor

El encargado de dirigir las actividades, ya sean grupales o individuales, debe estar capacitado en la teoría y la práctica, para solventar las necesidades de los usuarios.

Vestimenta

La ropa debe ser holgada para realizar los ejercicios con facilidad, y estar hecha de un material fresco, que permita la ventilación y la evaporación del sudor. Los buzos, los abrigos y las chamarras solo provocan eliminación excesiva de líquido y aumento desmedido de la temperatura corporal, ambos perjudiciales para el organismo.

Calzado

El zapato debe ser cerrado, pero el material debe permitir la ventilación. El tamaño del zapato debe coincidir perfectamente con su número de calzado; no utilice zapatos demasiado grandes y mucho menos pequeños.

Amarre bien los cordones. La suela y entresuela deben estar en perfecto estado. La suela NO debe ser lisa, para que el apoyo se dé principalmente en el talón y en la parte anterior del pie. Debe tener plantilla, que favorezca el apoyo del arco plantar.

Respiración

Realizar ejercicios respiratorios que permitan aumentar y disminuir la frecuencia respiratoria progresivamente al iniciar y finalizar la actividad física, evitando los sobreesfuerzos. Mantenga la respiración a un ritmo constante, durante toda la actividad física. Evite dejar de respirar, principalmente al hacer ejercicios que requieren esfuerzo, como levantar pesos, ligas, entre otros, ya que esto produce aumentos de la presión arterial.

Calentamiento

Es necesario que se realicen por lo menos 10 minutos de calentamiento antes de iniciar cada sesión. Este consiste en actividades recreativas o simulación de la actividad por realizar. Sin embargo, el calentamiento debe hacerse a una intensidad muy leve con respecto a lo planificado para la sesión.

Estiramiento

Realizar una rutina de estiramiento de los principales grupos musculares, haciendo énfasis en los que van a ser utilizados durante la sesión. Debe repetirse la rutina de estiramiento una vez que haya finalizado la actividad. El tiempo mínimo

para que el estiramiento sea efectivo debe ser 15 segundos en cada músculo. No debe producir dolor y debe realizarse de forma sostenida.

Intensidad del ejercicio

La intensidad debe ser progresiva durante cada sesión, iniciando con ejercicios leves y finalizando con ejercicios de intensidad moderada. Además, la intensidad debe ir progresando en el tiempo, de acuerdo con las adaptaciones fisiológicas que desarrolle la persona.

Variabilidad

Las actividades deben cambiarse y combinarse diariamente para que el cuerpo desarrolle las adaptaciones necesarias y que la actividad sea siempre llamativa. Se recomienda la realización de ejercicio aeróbico, de pesas, actividades recreativas, ejercicios de memoria, entre otros.

Cuidado de zonas vulnerables

Se recomienda especial cuidado en zonas como la espalda, principalmente durante el levantamiento de pesos. Esta debe mantenerse en una posición erguida y el peso debe levantarse lo más cercano al cuerpo; si es necesario, es recomendable flexionar las rodillas. Se recomienda no levantar grandes pesos. Cuando se levanten pesos, es necesario cuidar el cuello, manteniendo la mirada siempre hacia el frente para evitar así las contracturas. No deben elevarse los brazos sobre el nivel del corazón, para evitar efectos sobre la presión arterial.

Siguiendo las anteriores recomendaciones, es posible tener una práctica mucho más segura de las actividades deportivas y recreativas. Aun así, no se está exento completamente de la posibilidad de sufrir alguna lesión. Si se presenta esta desafortunada situación, enfréntela con la seriedad y la responsabilidad del caso. No experimente con su salud ni permita que lo hagan otros que no estén capacitados. Consulte al médico y realice su tratamiento con el terapeuta físico de su preferencia.

¡Recuerde que un mal manejo de una lesión puede complicar y retardar la recuperación y afectar seriamente su salud!B

Autores: Michael Brizuela, terapeuta físico, UCR. IBACO S.A.
mbrizuelaf@yahoo.com
Evelyn Brenes, terapeuta física, UCR. IBACO S.A.
brenes.evelyn@gmail.com

IBACO S.A.

Se dedica a la venta de productos ortopédicos y afines (flebología). También brinda asesoría especializada a sus clientes.

Dirección: De la nueva torre de emergencias del Hospital Calderón Guardia, 150 m al norte.

Teléfonos: 223-7141 y 257-4827.

Sergio González

Eterno mejenguero

Sergio González es un apasionado del fútbol. Con 73 años, es director técnico, jugador y hasta el dueño de la bola.

Ronald Díaz V./ Colaborador
Fotografía: Kurt Aumair

Más de siete décadas lleva a cuestas y a él eso lo tiene sin cuidado. Igual sigue practicando el fútbol como si fuera un adolescente. Se trata de Sergio González Delgado, a quienes todos conocen con el apelativo de "Caracoles".

Todos los martes y jueves al mediodía, Sergio se pone los tacos y se une a los mejengueros del cantón de Belén, quienes ya llevan más de 20 años de reunirse con puntualidad en la plaza de deportes de ese cantón herediano. Allí, Sergio sobresale por su figura erguida y su blanca cabellera, testimonio de los años transcurridos y de su trayectoria por diversos equipos de fútbol de la localidad.

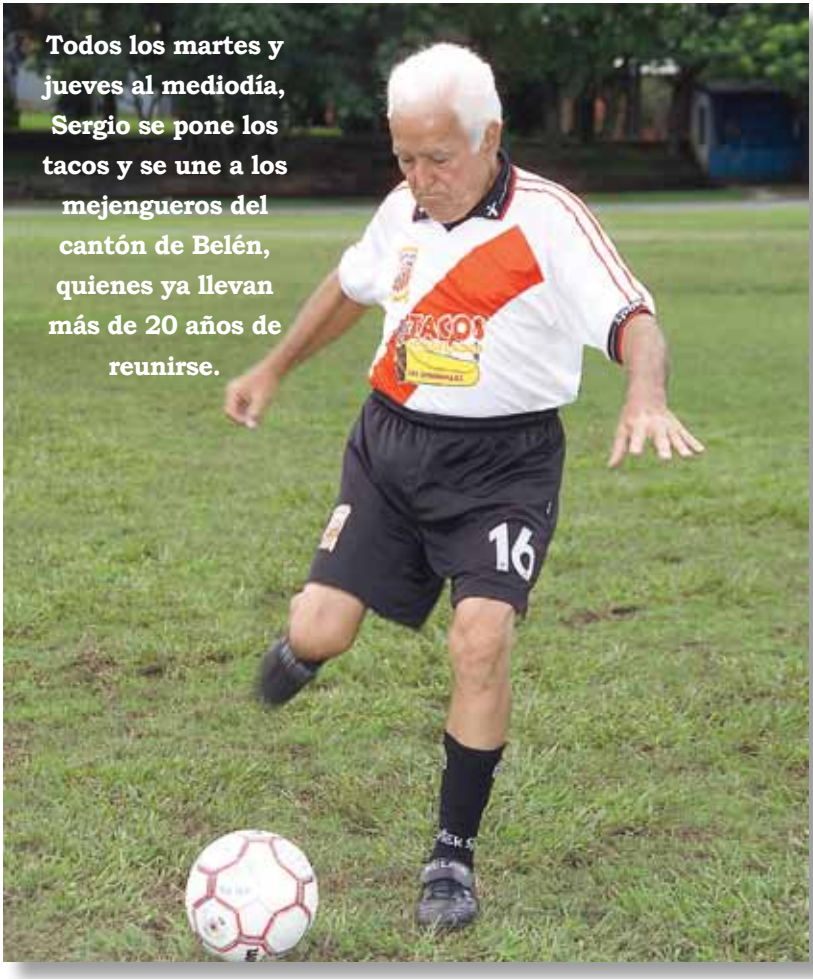
Sergio es fundador, director técnico y jugador del deportivo "Leco", equipo cuyo nombre honra la memoria del destacado jugador Rodolfo "Leco" Rodríguez (q.d.D.g.).

"Algo bonito de mi equipo es que aquí no hacemos ningún tipo de distinciones por la edad, pues igual juegan muchachos de 19 años que adultos mayores como yo",

comenta. Aunque deja en claro que hay un requisito indispensable: tener muchas ganas de jugar.

Sergio asegura que más que un pasatiempo, jugar al fútbol y mantenerse activo lo llena de ganas y aliento para vivir. “Yo les digo a todos que hagan ejercicio porque eso lo hace sentirse a uno más joven”, afirma sin asomo de duda.

Y cuando le preguntan el origen de su pasión por el fútbol, la respuesta es invariable: “¡Diay! Es que me gusta hacer el ridículo”.B



Todos los martes y jueves al mediodía, Sergio se pone los tacos y se une a los mejengueros del cantón de Belén, quienes ya llevan más de 20 años de reunirse.

La comunicación marca la pauta

El envejecimiento marca cambios radicales en la sexualidad, pero cuando la pareja tiene una buena comunicación, es fácil que se adapte a ellos.

Gina Polini/ Colaboradora
Fotografía: Able Stock de Other Images y Liquid Library de Other Images

La sexualidad nace y muere con la persona. Cuando alguien envejece, la sexualidad cambia, pero no desaparece.

El que tiene talento para acomodarse a los cambios, se adapta, y si se habla de parejas, seguirán disfrutando de la sexualidad al envejecer aquellas que hayan podido desarrollar una buena comunicación en etapas previas.

Los matrimonios bien avenidos, que se acostumbraron a decirse las cosas y hablar de lo que les gustaba y lo que no, y aquellos que lograron acoplarse en sus relaciones sexuales, lo seguirán haciendo cuando lleguen a la vejez. Mientras no existan problemas físicos en ninguno de los dos, las personas están capacitadas para disfrutar del sexo aun después de la octava década de vida, aspecto en el que coinciden los especialistas.

Claro, esto se da cuando se habla de personas sanas, tanto física como emocionalmente. La Dra. Yalile Muñoz, gerontóloga, asegura que las parejas llegan a la tercera edad y se acercan a la sexualidad con una gran carga emocional que vienen arrastrando de los años pasados. Esto hace que muchas veces las cosas no funcionen, no porque el envejecimiento intervino, sino porque las cosas venían mal desde antes.

Cierto, hay un proceso de deterioro del organismo, del cuerpo, pero no siempre es este el principal responsable de que las relaciones sexuales estén mal. Algunas parejas se hacen viejas teniendo buena actividad en ese sentido, y siguen experimentando gozo.

Se trata de las hormonas

Con el pasar de los años, y sobre todo cuando se acercan a los 50 años, tanto el hombre como la mujer sufren la disminución de las hormonas que tienen que ver con la sexualidad. Cuando esto se da, se desencadenan dos procesos: uno en el hombre, que se llama andropausia, y otro en la mujer, conocido como menopausia.

De distintas maneras se manifiesta esto en las personas, pero lo normal es que los hombres tengan menos facilidad para tener erecciones y no las puedan sostener por tanto tiempo como cuando eran más jóvenes, y las mujeres experimentan resequedad vaginal, y en ambos se da una disminución del deseo sexual.

Mientras el hombre pueda lograr la rigidez necesaria de su pene para poder penetrar la vagina, es posible que mantenga relaciones sexuales. De igual manera, si la mujer consigue lubricar su vagina, también lo podrá hacer.

El asunto es que hay una serie de factores que influyen para que no se quiera tener intimidad sexual, o bien para que cuando esta se da, no sea satisfactoria, o para que no se consiga la penetración.

Algunos son de corte orgánico y otros de tipo emocional.

El doctor Carlos Calvosa, urólogo, explica que cuando se habla del aparato reproductor del hombre este incluye al pene, sus cuerpos cavernosos, los testículos, las vesículas seminales y todo un sistema arterio-venoso y neurológico que interviene para que se dé una erección y posteriormente una eyaculación.

Conforme el hombre envejece, se produce un desgaste en todo ese sistema, como en cualquier otro del organismo. ¿Qué ocurre, entonces? Que el endurecimiento en las venas y arterias, por la edad, hace que la sangre no llegue con tanta potencia hacia las estructuras del sistema reproductor, y se produce entonces una caída en la potencia sexual. A eso se une la disminución de la hormona masculina, llamada testosterona, que aumenta los problemas de erección en los ancianos.

Según Calvosa, después de los 60 años hay un aumento de las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, la arteriosclerosis y la diabetes, que inciden desfavorablemente en la sexualidad del hombre. Eso se acentúa en aquellos que

Aquellas parejas que vienen arrastrando problemas de comunicación van a llegar a la tercera edad con una sexualidad deteriorada.

tienen excesos en la alimentación que producen obesidad, así como sedentarismo y tabaquismo.

Eso en lo que tiene que ver con la parte orgánica, y en cuanto a lo emocional, el urólogo asegura que la persona de edad avanzada necesita mayor estímulo para conseguir erecciones y que si no lo tiene de su pareja, eso puede incidir en forma importante en la capacidad para mantener relaciones sexuales.

El lado femenino

En las mujeres, la menopausia, que llega como promedio en la quin-

ta década, inicia también una serie de cambios que se reflejan directamente sobre su actividad sexual.

La disminución en los estrógenos hace que ellas sientan menos deseos sexuales, y junto a eso, produce la resequedad de los genitales, por lo que la penetración puede resultar dolorosa.

Otros de los síntomas que se dan por la baja de los estrógenos son la pérdida de elasticidad de las paredes de la vagina y su adelgazamiento.

Cuando la mujer se somete a terapia de sustitución de estrógenos, todas esas cosas se aminoran, con lo que el impacto de la menopausia sobre las relaciones sexuales, en el aspecto físico, es menor, según lo mencionó el ginecólogo Dr. Gerardo Broutín.

Las mujeres que sufren de acartonamiento y resequedad de la vagina también pueden emplear cremas o aceites lubricantes, para facilitar la penetración, y que logren tener relaciones placenteras.

Condicionantes sociales

Para la doctora Yalile Muñoz, en la sexualidad de los ancianos entran en juego, con fuerza, los condicionantes sociales y la historia relacional que viene arrastrando la pareja.

Ella menciona que la sociedad dicta, en cuanto a las relaciones sexuales, un papel de sumisión para la mujer, mientras que al hombre le asigna un rol de poder. Con el correr del tiempo, la mujer se va empoderando en el hogar, ella toma decisiones, educa a sus hijos y se hace casi la dueña de la casa. Mientras tanto, el esposo está afuera, casi ausente, con alguna frecuencia cae en infidelidad, y todos esos factores se van reflejando en la sexualidad de la pareja.

La mujer se llena de resentimientos porque las cosas no marchan como ella quiere, no tiene satisfacción en las relaciones, y empieza a negarse a tener relaciones como una forma de ejercer poder sobre su esposo, o de castigarlo. A partir de ahí

Salga de dudas

¿Cuándo se da la disminución del deseo sexual?

En circunstancias normales, la libido o deseo sexual empieza a decrecer en la quinta década de vida, conforme los niveles de las hormonas sexuales –tanto masculinas como femeninas– comienzan a descender en el organismo.

¿Hasta cuándo puede una pareja tener relaciones sexuales?

Si no hay problemas orgánicos o de otra naturaleza que afectan el normal desarrollo de la relación coital, y el hombre tiene erecciones, pueden mantenerse más allá de los 80 años.

¿Se habla ahora más de los problemas en las relaciones sexuales de los ancianos o no?

La salida de los medicamentos para resolver problemas de erección ha hecho que el tema de las disfunción eréctil se lleve más a los consultorios de los urólogos, pero en la consulta geriátrica general, es un tema que continua siendo tabú. Sobre todo, es difícil que la mujer aborde este asunto con los médicos que la atienden, porque ella tiende, después de cierta edad, a invisibilizar la sexualidad.

¿Qué cambios exige, en la sexualidad, el envejecimiento?

En esa etapa debe darse menos atención a la genitalidad, es decir, a la etapa de la penetración, para alargar más el tiempo de los juegos sexuales y la estimulación, cosa que sirve tanto al hombre como a la mujer, y ambos deben estar dispuestos a participar en esto, no puede darse en una sola vía. Además la calidad del tiempo que se comparte, los detalles, la buena comunicación, el afecto, la solidaridad, son aspectos que juegan un papel fundamental para tener mejor disposición hacia la sexualidad.

¿Con qué frecuencia es normal que se tengan relaciones sexuales en la tercera edad?

No hay una frecuencia normal, es algo muy particular y personal de cada pareja; las cifras y los números no tienen valor en esto, sino las preferencias y los sentimientos de cada pareja y de cada uno de sus miembros.

las cosas van en franco deterioro, y si no se toman medidas correctivas, se llega a la tercera edad con la sexualidad muy dañada. En muchos casos, no son los aspectos orgánicos, el envejecimiento, los que afectan, sino esas otras cosas.

La doctora Muñoz considera que las parejas que logran establecer una buena base de comunicación, y que sus relaciones sexuales funcionan bien cuando son más jóvenes, pueden, perfectamente, irse adaptando a los cambios que la edad le va planteando a la pareja y gozar por mucho tiempo de una sexualidad satisfactoria. ¿Por qué? Porque están acostumbradas a hablarse honestamente, porque tienen deseos de satisfacerse mutuamente, porque pueden entender que están sufriendo cambios, pero que eso lo único que les plantea es la necesidad de acomodarse a ellos para seguir compartiendo lo que les da disfrute.

Según la gerontóloga, para el hombre sentir que ya no da la talla en algo a lo que la sociedad le ha puesto tanto peso, como es la potencia sexual, es tremendo, y se convierte en una de las causas más comunes de depresión en la tercera edad. Esto con el agravante de que es algo que cuesta que se hable en la consulta médica.

Ante esa situación, los adultos mayores consiguen que se les receten medicamentos para mejorar las erecciones, pero no siempre esto es una solución, porque se está buscando una respuesta unilateral, sin tomar en cuenta la situación de la mujer, por lo que es común que esto más bien complique las cosas. Lo anterior porque el hombre siente que puede tener relaciones y le exige a su mujer que lo complazca sin valorar cómo se siente ella.

El ideal sería que las parejas de edad avanzada que están experimentando problemas en su sexualidad consulten en conjunto y se les busque un remedio que vaya en beneficio de ambos, pero la doctora Muñoz asegura que la sexualidad, sobre todo en la vejez, sigue siendo un tabú que no se ventila.

También cree que las parejas deben buscar soluciones a sus problemas sexuales en edades tempranas, para no llegar a adultos mayores acarreando viejas cargas que luego casi es imposible eliminar, porque a estas se suman los problemas típicos del avance de los años.

Aun así, no hay duda de que hay parejas que logran, a pesar de las hormonas, vivir vidas íntimas llenas de color, pues todo es básicamente un asunto de comunicación.B

Incontinencia urinaria:

un problema común en la vejez

La incontinencia urinaria es un síntoma, y consiste en la pérdida involuntaria de orina. Indica que las actividades del cuerpo no se están llevando a cabo como debieran.

María Isabel Solís, Caja Costarricense de Seguro Social
Fotografía: Able Stock de Other Images

De acuerdo con datos del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, un tercio de la población adulta mayor, especialmente la femenina, debe enfrentar este problema, que consiste en la pérdida incontrolable de la orina.

De acuerdo con el Dr. Fernando Morales Martínez, geriatra y director de ese centro médico, muchos adultos mayores conviven con la incontinencia urinaria sin buscar ayuda médica por vergüenza o temor a que se les descubra un problema mayor, mientras que otros, lamentablemente, creen que es un problema normal del envejecimiento.

Tanto el Dr. Morales como la Dra. Vilma García, jefa del Área de Salud Integral de la CCSS, fueron claros y enfáticos al explicar que si bien la incontinencia urinaria se presenta a una edad extrema de la vida, no es un problema normal del envejecimiento.

Para los especialistas, la incontinencia urinaria produce un sinnúmero de complicaciones que puede llevar a la persona a la depresión o al autoaislamiento, además de dificultades adicionales como caídas, úlceras e irritaciones en la piel.

Múltiples causas

La incontinencia urinaria tiene múltiples causas. Por ejemplo, en la población masculina este problema se puede producir tras un engrandecimiento de la glándula prostática; también puede originarse por demencias, fracturas de cadera, infecciones vesicales y confusiones mentales.

En la población femenina puede originarse por el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico, ocasionado por factores como el parto, los embarazos, el sobrepeso, trabajo físico duro, la menopausia (por deficiencia de estrógenos, atrofia uretral y vaginal) y la posmenopausia.

TENA es la línea completa que ofrece un producto para cada tipo de incontinencia: toallas, ropa interior desechable y pañales anatómicos.

para más información y muestras gratis llame al 800 servicio (737-44-24).

TENA
LÍDER MUNDIAL EN INCONTINENCIA

Algunas enfermedades también pueden provocar incontinencia urinaria, como diabetes mellitus, el Alzheimer y la demencia senil.

Según sus causas, la incontinencia urinaria se clasifica en:

Incontinencia de urgencia: la persona siente una necesidad intensa y repentina de orinar, que no puede ser suprimida ni se puede controlar.

Incontinencia de esfuerzo: afecta más a la población femenina. Consiste en la pérdida incontrolable de pequeñas cantidades de orina que se produce cuando las personas realizan algún esfuerzo físico, como estornudar, toser o levantar objetos.

Incontinencia por rebosamiento: pérdida incontrolable de pequeñas cantidades de orina producidas por algún tipo de obstrucción o por debilitamiento de las contracciones de la musculatura vesical. Los derrames cerebrales y la diabetes son capaces de paralizar la vejiga y producir este tipo de incontinencia.

Incontinencia funcional: se presenta por la dificultad que tiene una persona de llegar a tiempo al baño por problemas de salud como artritis, derrames o demencias.

Incontinencias mixtas: suceden cuando se mezclan dos o más tipos de las incontinencia descritas.

¿Qué hacer?

Según los especialistas, la incontinencia urinaria tiene tratamiento y hasta se puede corregir haciendo cambios en los hábitos de vida.

Por ejemplo, se aconseja reducir el consumo de líquido que puede irritar la vejiga, como el café o los refrescos con cafeína.

Los profesionales aconsejan algunos ejercicios de compresión y relación como los de Kegel, capaces de reforzar los músculos de la pelvis.

Algunas personas necesitan ayuda extra. Para ellos hay productos en el mercado como las toallas, la ropa interior desechable y los pañales anatómicos. También existen medicamentos y procedimientos quirúrgicos. Su médico, sin duda, le ayudará y le aconsejará sobre el mejor método para enfrentar este problema.B

Colaboró con la información TENA, una marca de SCA Centroamérica

Paso a paso,
hacia lo desconocido

Para cualquier persona, tiene que ser muy traumático perder, en forma progresiva, el recuerdo de los seres queridos y al mismo tiempo, borrar de la memoria los momentos que en el transcurso de la vida le brindaron felicidad.

Lillina Incera, Caja Costarricense de Seguro Social
Fotografía: Able Stock de Other Images y Liquid Library de Other Images

Tiene que ser muy duro olvidarlo todo y adentrarse, poco a poco, en un mundo totalmente desconocido al cual invita la enfermedad de Alzheimer.

Este mal es considerado toda una tragedia porque es un trastorno crónico, irreversible, sin posibilidad de tratamiento, y además requiere de mucha entrega y comprensión por parte de la familia.

¿Cómo actúa?

El Alzheimer es la causa más frecuente de demencia. El problema de salud avanza en forma lenta y progresiva. No comienza en forma súbita, ni de un día para otro. En su evolución, el trastorno dura en

promedio de 10 a 15 años, desde el momento del diagnóstico hasta la muerte de la persona, que suele darse por complicaciones propias del padecimiento.

En una primera etapa que dura entre tres y cinco años, la persona se da cuenta de lo que le sucede y vive asustada. Durante la etapa intermedia, al paciente se le olvidan los nombres de las cosas y de las personas y la capacidad de comunicarse verbalmente disminuye.

En la tercera etapa, el enfermo ya no habla, se encuentra muy desorientado y requiere de mucha asistencia.

La enfermedad es considerada de tipo familiar cuando afecta a todas las personas mayores de una familia por la presencia de tres alteraciones genéticas. Pero también puede ser de tipo esporádico cuando solo la contraen uno o dos miembros del mismo grupo familiar por causa de algunos factores genéticos de alto riesgo.

El origen

Es una enfermedad neurodegenerativa provocada por el depósito en el cerebro, en grandes cantidades, de una proteína llamada beta amiloide. De inmediato, el sistema inmunológico responde y trata de eliminar los depósitos mediante una reacción inflamatoria que provoca una gran destrucción de neuronas. Cuando el daño es importante, la persona comienza a evidenciar los síntomas del Alzheimer.

Las neuronas más afectadas son las relacionadas con la memoria, y como consecuencia, la persona pierde el recuerdo de experiencias recientes: ¿qué hora es?, ¿qué día es hoy?, ¿quiénes son ustedes?, ¿en dónde estoy?, son preguntas que los pacientes formulan una y otra vez. De igual manera, realizan acciones repetitivas como bañarse una y otra vez o enfrentan dificultades para hacer las actividades cotidianas como levantarse, lavarse los dientes y vestirse.

Globalmente hablando, la población mundial está envejeciendo de forma notable, y por tanto, las demencias aumentan en forma dramática.

Entérese

Con el envejecimiento cerebral se van reduciendo el número y el tamaño de las neuronas, de forma que tienen menos ramificaciones y sus conexiones son menos eficaces. Todo ello tiene como consecuencia la pérdida de la memoria y de otras funciones intelectuales, en mayor o menor grado.

El paciente atribuye la pérdida de la memoria al proceso natural del envejecimiento y por ese motivo, no consulta en forma oportuna. Por lo general, son los familiares quienes acuden al médico cuando el trastorno es ya muy evidente. Por ejemplo, las amas de casa ya no recuerdan címo cocinar o los encargados de pagar los recibos ya no lo hacen porque lo olvidan.

Algunos pacientes se vuelven muy agresivos y asustadizos porque no saben dónde están ni quiénes los rodean. La persona no está loca, simplemente siente temor porque todo le es desconocido.

Los familiares también atribuyen el problema a la edad. “Ya está chochando”, suelen decir cuando se refieren al enfermo. “Esa expresión está muy alejada de la verdad”,

responde el geriatra Dr. Daniel Valerio, quien participa en un esfuerzo mundial para encontrar causas más específicas del mal. “La enfermedad de Alzheimer es un trastorno de salud y el hecho de que sea muy frecuente en el adulto mayor, no significa todos lo vayan a padecer”, agrega.

Factores de riesgo

La edad es el riesgo más importante y las mujeres podrían tener una mayor predisposición porque son más longevas. De igual manera, los golpes en la cabeza (en cualquier momento de la vida), la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el tabaco son considerados factores importantes de riesgo. “Cualquier mal que favorezca el aumento de los niveles de colesterol favorece en forma indirecta el desarrollo de la enfermedad”, expresa el Dr. Valerio.

La convivencia con pacientes afectados por la enfermedad de Alzheimer es particularmente difícil, y en la actualidad no existe cura

Tratamientos

Pese a las investigaciones, los pacientes no cuentan aún con tratamientos curativos. Los expertos no saben todavía por qué en el cerebro de algunas personas, se producen los dañinos depósitos de la proteína beta amiloide. Por tanto, los tratamientos que existen hoy en el mercado, no detienen ni revierten la enfermedad, tan solo hacen más lento su progreso. En el futuro, se espera la obtención de fármacos que impidan la formación de dichos depósitos para controlar el mal.

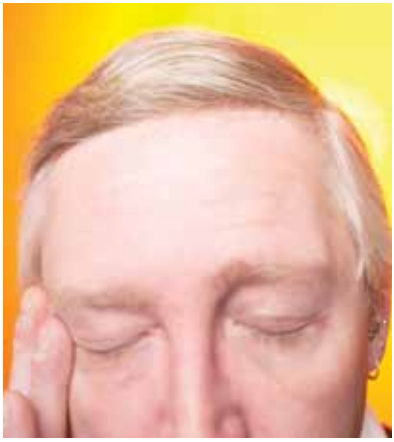
Los cuidadores

Para procurar el bienestar y una mejor calidad de vida para los pacientes, los cuidadores deben recibir una muy buena instrucción sobre la enfermedad y sobre cómo cuidar a los enfermos. “Algunos creen que hay que sobreproteger a los pacientes y eso es un grave error”, comenta el geriatra.

Las personas afectadas por el mal tienen que ser supervisadas y asistidas cuando realizan sus actividades, pero no deben sobreprotegerlas bañándolas, vistiéndolas o dándoles de comer. La vida continúa para los pacientes y tienen que vivirla exponiéndose al ambiente y a la sociedad en lugar de recluirse en sus casas.

Otros tipos de demencia

Los expertos hablan de síndrome demencial porque hay muchas causas de demencia. La más común es



El exceso de calcio dentro de las neuronas y la acumulación de la proteína beta amiloide en el tejido cerebral son característicos de la enfermedad de Alzheimer.

la enfermedad de Alzheimer; el 60 por ciento de los casos es producto de dicho trastorno. Sin embargo, los multiinfartos cerebrales, el hipotiroidismo no tratado, la hidrocefalia, el alcoholismo, la deficiencia de vitamina B12 y el hematoma subdural crónico (acumulación de sangre entre el cerebro y el cráneo provocada por un golpe) son también causas de demencia, si bien potencialmente tratables.

Clínicamente no hay distinción entre una demencia y otra. Por este motivo, es indispensable evaluar muy bien al paciente para determinar la razón de la demencia. La enfermedad desaparece cuando la causa es tratada y como consecuencia el paciente recupera su salud mental.

De igual manera, la edad, el tabaco, la diabetes y la hipertensión mal controladas son factores de riesgo que podrían detonar el mal.

Es importante señalar que la persona agobiada por el estrés evidencia olvidos frecuentes y el trastorno obsesivo compulsivo hace que quien lo sufre realice acciones repetitivas, pero –a diferencia de quienes sufren demencia–, tienen un buen desempeño en todas las actividades que emprenden.

El desarrollo tecnológico permitirá que los seres humanos vivan cada vez más años, y por tanto, es muy probable que se detecte un incremento importante en los casos de demencia señalados. Al respecto, el Dr. Valerio manifiesta: “Si nuestra existencia se va a prolongar, podremos prevenir el mal evitando el tabaco, la obesidad, controlando la diabetes, la hipertensión, el colesterol y protegiendo la cabeza de los posibles traumas”.

No hay pruebas de diagnóstico para confirmar la presencia de Alzheimer; solo cuando la persona fallece y se examina el cerebro, puede garantizarse que la persona padecía el mal. B

Huesos de cristal

Los mejores antídotos para enfrentar la osteoporosis son la dieta rica en calcio, la actividad física, no fumar, restringir las bebidas alcohólicas y las buenas posturas corporales.

Xinia Fernández D., Caja Costarricense de Seguro Social
Fotografía: Able Stock de Other Images y Liquid Library de Other Images

Aunque no se sabe con exactitud cuál es el impacto de la osteoporosis en Costa Rica, los especialistas consideran que se trata de una enfermedad que va en ascenso, en virtud del envejecimiento de la población.

¿A quién?

Sus principales víctimas son las mujeres, especialmente las que sobrepasan los 65 años de edad, pues la enfermedad se caracteriza por la pérdida de masa ósea, que puede acelerarse por la falta de ejercicio

físico, una dieta pobre en calcio y la disminución en la producción de estrógenos.

Se estima, además, que las personas de peso y talla bajos, de etnia blanca o amarilla y con antecedentes familiares del padecimiento, tienen mayor predisposición a sufrir la enfermedad.

Los síntomas

Las manifestaciones más importantes de la osteoporosis son las fracturas en cualquier parte del esqueleto, pero las zonas más frecuentes son: las vértebras, el cuello del fémur y otras localizaciones como la muñeca y la cadera. Se estima que el riesgo de fractura de cadera es un 50 por ciento mayor en las mujeres que en los hombres.

Se calcula que del 15 al 20 por ciento de las personas que han sufrido una fractura de cadera mueren en el transcurso del primer año, y a los cinco años ese riesgo se eleva al 50 por ciento.

La mitad de los sobrevivientes quedarán total o parcialmente incapacitados y requerirán ayuda durante el resto de sus vidas. Por eso –de acuerdo el Dr. Carlos Sancho Rojas, especialista de Medicina Interna del Hospital México– la osteoporosis produce serios problemas económicos y sociales para el país.

¿Cómo enfrentarla?

Sancho es contundente: la mejor forma de enfrentar la osteoporosis es mediante un estilo de vida saludable y para ello es fundamental una dieta rica en calcio, ya que los estudios científicos revelan que existe una asociación directa entre la ingesta de calcio y las fracturas, especialmente de caderas.

El consumo de calcio es fundamental en todas las épocas de la vida y las necesidades se empiezan a plantear desde la etapa de embrionaria, cuando se empiezan a formar los huesos.

Durante la infancia, las necesidades de calcio se van incrementando, y en la adolescencia los requerimientos de este mineral se elevan considerablemente. Si el aporte de calcio es deficitario en estas etapas, los huesos adultos serán más débiles.

El especialista explica que es necesario vigilar el consumo del calcio en las personas ancianas, pues en ellas la absorción de este mineral es menor. Se debe recordar que el calcio lo encontramos en la leche, los productos lácteos como el queso y el yogur.

Si la dieta habitual aporta muy poco calcio, excepcionalmente recomienda recurrir a los suplementos especialmente indicados para ancianos, mujeres pre y menopáusicas, niños y adolescentes, así como las madres embarazadas y lactantes. Sancho es claro: lo ideal es tener una dieta equilibrada.

Otro de los antídotos contra la osteoporosis es el ejercicio físico adecuado y regular, para obtener un

pico de masa ósea ideal para mantener el hueso. Se ha comprobado que las mujeres posmenopáusicas que realizan alguna actividad física, pierden menos hueso que las que no lo hacen. Los especialistas aconsejan ejercicios de bajo impacto, como caminar o trotar.

Otro de los consejos dados por el médico es abstenerse de fumar, no consumir bebidas alcohólicas en exceso y mantener actitudes posturales correctas al sentarse, acostarse, levantar objetos del suelo o mover objetos pesados.

Otra de las sugerencias es evitar las caídas en la población adulta mayor. Para lograrlo, se requiere construir buenas aceras; eliminar las alfombras en las casas; recoger todo objeto del suelo, para evitar que ellos se resbalen, y asegurarse de que utilizan los anteojos adecuados, en caso de tener un padecimiento visual.B

Calcio: necesario a todas las edades

El calcio no es importante solamente para los niños, se necesita calcio para mantener los huesos sanos y fuertes toda la vida.

Las mujeres y los hombres necesitan consumir 1.000 miligramos de calcio todos los días. A los 50 años de edad, la necesidad aumenta a 1.200 miligramos diarios.

Para añadir calcio a su régimen alimenticio, agregue queso rallado a la ensalada o añada un trozo de queso bajo en grasas a su emparedado. De postre o merienda, tome yogur bajo en grasas o un helado de yogur. Consuma alimentos ricos en calcio, como bróculi, salmón en lata con espinas, jugos de frutas enriquecidos con ese mineral o tofu (queso de soya). Si no puede ingerir suficiente calcio en sus comidas, considere tomar algún suplemento.

Si sufre de intolerancia a la lactosa, ingiera su dosis de calcio de otra forma: puede tomar productos lácteos, en pequeñas cantidades, durante el día; comer alimentos no lácteos, ricos en calcio; tomar pastillas o gotas de lactosa, que hagan los productos lácteos más digeribles.

Fuente: Centro Nacional de Investigación de la Osteoporosis y Enfermedades de los Huesos de los Estados Unidos.

Las vivencias de don Alberto

Carlos Muñoz Hernández/ Colaborador
camunoz@nacion.co.cr
Fotografía: Rodrigo Montoya

Más que abogado, escritor o político, Alberto Cañas es uno de los personajes más importantes de la segunda parte del siglo XX en Costa Rica.

Con 86 años, conserva una energía única. Sus palabras viajan con sabiduría, propiedad y mucha vehemencia a los oídos de quienes lo rodean. Esa voz ronca y profunda es un distintivo inconfundible, pero sus ideas son su sello personal más indiscutible. Cuando Alberto Cañas se sienta a hablar, a los demás solo les queda escuchar.

Abre un poco su baúl de recuerdos y los deja salir con alegría, a veces con un tinte de ironía o con un dejo de nostalgia. “Es gravísimo que no hablen mal de uno, como si uno fuera una cosa etérea”, sugiere con

seriedad. Nadie se atreve a desacreditar de frente a Cañas, y tal vez sea porque "dichosamente nunca le he hecho un mal a nadie", afirma.

Raíces y frutos

Los primeros años de vida fueron decisivos para moldear su férreo carácter. "Yo he tratado de ajustar mi conducta a normas estrictas que aprendí en mi infancia, en mi familia, en mi casa. Ser intolerante ante el delito, ante la corrupción", sentencia con ojos muy abiertos. Tras una leve pausa, agrega que aprendió a "estar ocupado siempre".

Para don Alberto, la vejez no es un techo, pues su actividad es digna de su intelecto. "Estoy pensionado, pero estoy trabajando en la Escuela de Periodismo de la Universidad Latina, en la Editorial de la UNED, en la Academia de la Lengua y en el PAC. A todas estas cosas les dedico horas, no días enteros, y el resto lo paso trabajando aquí en mi casa", apunta.

Sinceridad pura

No es el político agrio que algunos dibujan. Es un hombre simplemente correcto, que tiene en su hogar su mayor tesoro. Para él, la felicidad depende de "mi esposa, mis

hijos, mis nietos y mi trabajo. Yo no tengo de qué quejarme en la vida, tengo una familia maravillosa, vivo rodeado del cariño de mis hijos y de mis nietos", señala con dulzura.

El trabajo le ha traído un bienestar envidiable. "Desde que entré a la escuela en 1927, no ha pasado un día en que no tenga nada que hacer. He tenido una salud brutal. Soy diabético y tengo que seguir una dieta, pero nada más", repasa Cañas. Sus manos se levantan con fuerza al hablar y calla unos segundos, siempre pensando.

Espíritu único

Don Alberto tiene un cerebro más que ágil. Como una gran biblioteca viviente, puede enseñar de historia, teatro o literatura. Su mente es lúcida, pues siempre busca "ejercitarla, ponerla a trabajar. Órgano que no se ejercita, se atrofia. Procuro leer unos dos libros por semana", relata. Sus palabras respaldan sus actos de una forma natural, casi mecánica.

"Hace más de 20 años trabajo con una computadora. Abandoné las máquinas de escribir. Ahí la medio manejo y a veces ella me maneja a mí", dice mientras sonríe. Así es don Alberto, tal vez incómodo para algunos, pero siempre leal a sí mismo. Su vida es una fuente inagotable de debate. Lo explica con pocas palabras: "Yo digo la verdad". B

Los abuelos de don Alberto

"Mi abuela materna murió antes de que yo naciera. A mis dos abuelos y a mi abuela paterna dichosamente los disfruté de adulto. Tuve una relación maravillosa con esos tres abuelos. Mi abuela materna conoció a mis hijos", repasa Cañas con ojos llenos.

"Mi abuelo materno fue una fuerza terrible sobre mí. Murió cuando yo tenía 18 años. Me formó, me influyó. Yo me iba a una finca de café que tenía y pasábamos semanas enteras solos, a caballo en el día y conversando en la noche", concluye lentamente.

Cuide sus oídos

El indicador del volumen de su televisor ocupa cada vez más espacio en su pantalla; sin embargo, usted lo sigue escuchando al mismo nivel, muy bajo. Si esto le sucede, preste atención: podría estar ante un problema de audición.

Gerald Montero R., Caja Costarricense de Seguro Social
gmonterr@ccss.sa.cr
Fotografía: Able Stock de Other Images

En Costa Rica, similar a la tendencia para el resto del continente, el principal problema auditivo que deben afrontar los adultos mayores es la pérdida auditiva.

Según explica la doctora María de los Ángeles Solís, jefa de Geriatría del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, la hipoacusia es gradual: avanza conforme

transcurren los años, y normalmente afecta en primera instancia a los hombres. "Los hombres empiezan a perder el oído antes que las mujeres, y en ellos se acentúa después de los 50 años", afirma.

Las cifras demuestran que el 29 por ciento de la población en el grupo de los de 65 años, presenta serios problemas de audición. En los de 80 años, el problema es mayor: casi un 50 por ciento no puede escuchar.

Esta pérdida auditiva impide al paciente oír por debajo de cierto umbral de intensidad sonora, así como discriminar entre palabras parecidas y entender los vocablos. Todo esto hace que la persona adulta mayor experimente cierto grado de incomodidad por no poder mantener conversaciones, lo que puede llevarlo incluso a evitar el diálogo con quienes lo rodean y al aislamiento social.

¿Por qué sucede?

Diversos factores pueden desencadenar una pérdida auditiva. Entre ellos, destaca la exposición repetida a altos niveles de ruido. "Los muchachos jóvenes se están volviendo sordos aun más jóvenes, debido a la exposición al ruido de vehículos, de dispositivos móviles, a la música a alto volumen en locales comerciales… Muchos de ellos serán sordos aún estando jóvenes", comenta la doctora Solís.

Las prótesis auditivas, como los audífonos, permiten mejorar los problemas de casi todos los pacientes que presentan pérdidas causadas por ruido: alrededor de un 95 por ciento. Sin embargo, para Solís es fundamental tener mucho cuidado al colocar un dispositivo en un adulto mayor que tiene mucho tiempo sin escuchar, pues no es de extrañar que cuando se le coloque, la persona perciba mucha bulla, lo que puede causar desorientación y descontrol sicológico.

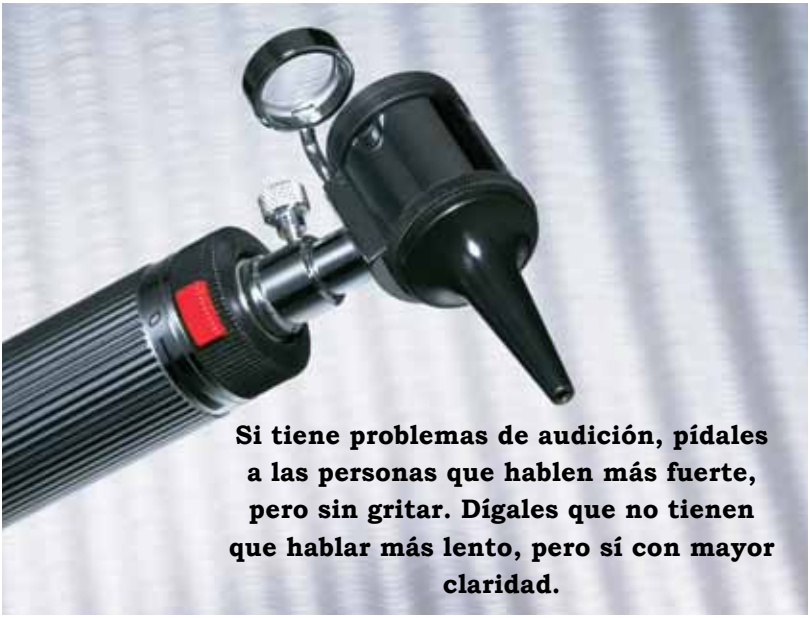
Molestas obstrucciones

La obstrucción del conducto auditivo con cerumen es otra causa frecuente de pérdida de audición en nuestro país. A raíz del envejecimiento, las personas sufren mucha descamación de la piel del conducto auditivo, lo que contribuye a la formación de verdaderos tapones, de gran dureza.

Confusos ruidos

Otro padecimiento habitual en las personas adultas mayores son los "acúfenos"; es decir, la aparición de ruidos originados en el propio oído y no en el ambiente.

Este inconveniente es bastante frecuente en el adulto mayor de todo el mundo, pues las estadísticas internacionales demuestran que una de cada cuatro personas mayores de 65 años de edad lo padece.



Si tiene problemas de audición, pídales a las personas que hablen más fuerte, pero sin gritar. Dígales que no tienen que hablar más lento, pero sí con mayor claridad.

Estos ruidos pueden asemejarse al sonido de campanas, al de un grillo, un zumbido, un rugido, un silbido o un tono sibilante; incluso pueden ser combinaciones de varios tipos. Este fenómeno, conocido también como "tinitus", puede ser causado –entre otros factores– por anemias, arteriosclerosis, uso de algunos fármacos y soplos cardiacos, y se intensifican cuando el ambiente se encuentra en silencio.

Esta enfermedad no posee una cura definitiva; empero, existen técnicas que la tornan más tolerable. Por ejemplo, utilizar audífonos especiales, variar (mediante el consejo médico) las dosis de los fármacos o utilizar música de fondo a la hora de dormir.

Existen otros padecimientos auditivos que, de una u otra manera, afectan a los adultos mayores, como las infecciones de oído, las lesiones dermatológicas y las infecciones del conducto externo ocasionadas por hongos.

Una buena higiene personal, el no introducir objetos extraños en el oído y, ante todo, el no exponerse a altos niveles de ruido, le pueden ayudar a prevenir las diversas enfermedades del oído. Mantenga un estilo de vida saludable y así nunca tendrá que llevar una vida en el silencio.B

¡Combata el estreñimiento!

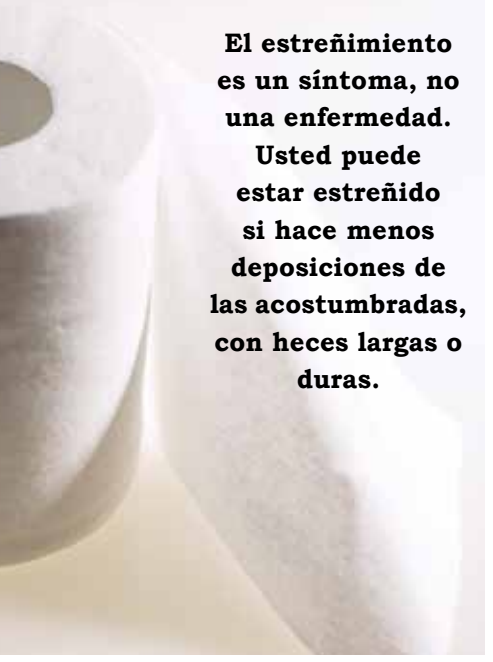
Prácticamente todas las personas sufren alguna vez de estreñimiento. Sin embargo, las personas mayores son más propensas que los jóvenes a este padecimiento.

Roberto Sancho Álvarez, Caja Costarricense de Seguro Social
rsancho@ccss.sa.cr
Fotografía: Liquid Library de Other Images

Don Romilio tiene 76 años, vive solo y sufre de estreñimiento. Como él, muchos adultos mayores presentan problemas para evacuar y desconocen las causas que originan este trastorno y cómo enfrentarlo.

¿Por qué?

Las causas del estreñimiento son diversas, pues se trata de un problema que puede originarse tras el consumo de medicamentos, problemas de dentadura, falta de algunos nutrientes y complicaciones de algunas enfermedades crónicas.



El estreñimiento es un síntoma, no una enfermedad. Usted puede estar estreñido si hace menos deposiciones de las acostumbradas, con heces largas o duras.

También los estilos de vida, como el sedentarismo y la escasa costumbre de tomar un promedio de seis u ocho vasos de agua por día, propician este problema, que afecta a un buen número de costarricenses y que se define como la reducción de la frecuencia o cantidad de la defecación.

Algunos de los medicamentos que se emplean para contrarrestar los efectos de las enfermedades crónicas, hacen que el adulto mayor presente dificultades para evacuar las veces que el organismo lo necesita. Y está demostrado que este problema genera, además, trastornos como hemorroides, cáncer de recto y de colon, entre otros.

Entre los fármacos más conocidos que generan estreñimiento, se encuentran los antihipertensivos, los diuréticos y los que se usan para tratar las enfermedades cardiacas, controlar el colesterol alto y los niveles de azúcar en la sangre.

Las tabletas de hierro y los suplementos vitamínicos empleados para compensar la falta de nutrientes pueden producir estreñimiento, y por eso, antes de hacerlo, es mejor consultar el criterio de un profesional.

Los analgésicos que contengan morfina, codeína (como el acetaminofén con codeína) así como los antidepresivos, pueden agudizar el problema.

¿Qué hacer para combatirlo?

Ginette Castro, especialista en Farmacia de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), dice que todo medicamento, para su correcto aprovechamiento, debe acompañarse con un vaso grande de agua, y si el paciente puede tomarse unos tragos adicionales, aun mejor, porque la mala costumbre de tragar las pastillas en "seco" o con un solo trago de agua, puede producir lesiones en el esófago como úlceras y sangrados.

Algunos remedios caseros como el té negro o el verde son astringentes y producen estreñimiento; por eso es incorrecto pensar que los productos naturales son inofensivos.

Tampoco recomienda acudir a los laxantes todos los días porque el intestino se vuelve perezoso; lo mejor es prescindir de ellos, salvo que el médico los recomiende en casos particulares y por un lapso definido.

Recomendaciones sencillas

Por su parte, Grace Abarca, jefa de la Sección de Nutrición de la CCSS, dice que para eliminar el estreñimiento en el adulto mayor, se debe aumentar el consumo de fibra, la cual se encuentra en ciertos alimentos como granos, verduras y frutas. También recomienda el consumo de agua y la actividad física.

Explica, además, que el adulto mayor debe procurar tener una dentadura en buen estado para facilitar la masticación de alimentos y el consumo de frutas, verduras y carnes.

Un hábito necesario en la población adulta mayor, recomendado por la especialista en nutrición, es que además del desayuno, el almuerzo y la cena, tengan dos refrigerios en los cuales consuman alimentos que impidan los bajonazos de azúcar mientras duermen.

Para finalizar, sugiere la distribución de las comidas en pequeñas cantidades y el consumo de una cucharadita de aceite de oliva, porque está comprobado que este producto ayuda en la motilidad intestinal.B

Evalúese

Algunos médicos sugieren que responda a estas preguntas para saber si usted sufre de estreñimiento:

- ¿Frecuentemente hace usted menos de tres deposiciones semanales?
- ¿Tiene a menudo dificultad para hacer su deposición?
- ¿Siente dolor?
- ¿Tiene otros problemas, como sangrado?

Respuestas

Si contestó "sí" a más de una de estas preguntas, usted puede tener un problema de estreñimiento. De lo contrario, probablemente no sea así.

Golpes a su propia sangre

En promedio, 376 adultos mayores atendidos en el Hospital Blanco Cervantes, son víctimas de algún tipo de abuso cada año.

Xinia Fernández Delgado, Caja Costarricense de Seguro Social
Fotografía: Able Stock de Other Images

Es casi imposible de digerir que una frágil mujer de 80 años sea agredida físicamente por su hija, su yerno y hasta por sus nietos.

Pero para vergüenza nacional, esa realidad existe en nuestro país y las estadísticas del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, demuestran que entre 1997 y 2005, están documentados 442 casos de abuso físico contra adultos mayores.

¿Por qué?

Para la máster Jeanette Martínez, del Comité de Estudio Integral del Anciano Agredido y Abandonado (CEINAA), esta podría ser solamen-

te la punta del "iceberg", porque muchos casos de agresión física quedan dentro de las paredes del hogar.

Según el Dr. Fernando Morales Martínez, gerontólogo y director del Hospital Blanco Cervantes, el 70,4 por ciento de las víctimas de violencia son mujeres, y un 29,6 son hombres.

Para Martínez, la violencia física está muy ligada a la agresión sicológica y tiene un doble impacto en la persona mayor: lastima el cuerpo, pero también lacera el alma porque los agresores suelen ser principalmente los hijos y los nietos.

Las formas de violencia física son variadas. Según los expertos, es muy común el llamado "síndrome de la sacudida", causado a menudo por la impaciencia ante la velocidad del adulto para bañarse, comer, etc., porque no se moviliza con rapidez. "Es un acto de enojo; en ocasiones los pellizcan, los empujan", indica Martínez.

Este tipo de agresión puede producir fracturas de cadera, brazos o piernas. También es muy frecuente que los adultos muestren moretones y laceraciones en su delicada piel.

Agresión por omisión

Morales y Martínez coinciden en señalar que otra forma muy común de violencia física es la negligencia. El descuido del aseo y la alimentación de los adultos mayores puede tener serias repercusiones en su salud. "Hay pacientes que sufren terribles úlceras en su espalda, producto de permanecer acostados día y noche", indica la experta.

La negligencia tiene también otras secuelas, como malnutrición, síndrome de inmovilización, depresión y aislamiento.

La violencia sexual tampoco es inusual en nuestro país. El Hospital Blanco Cervantes atiende, por año, al menos cuatro casos de abuso sexual a adultos mayores.

En opinión de la trabajadora social, "descubrir la agresión no es fácil. Hay que ser malicioso y saber escudriñar en cada detalle, gesto y palabra, para darnos cuenta de lo que está pasando".

Factores de riesgo

Hay una serie de factores de riesgo para que un adulto sea sometido a algún tipo de violencia:

- Deterioro cognitivo.
- Dependencia funcional física.
- Adulto mayor en proceso de duelo (viudez, pérdida de un hijo, etc.).
- Dinámica familiar conflictiva.
- Características de manipulación, rechazo o agresividad del cuidador.
- Historia familiar de violencia intrafamiliar.
- Historias de caídas, heridas y moretones poco claras.B

Fuente: Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes.

Cuando se lastima el alma

Xinia Fernández Delgado, Caja Costarricense de Seguro Social.
Fotografía: Able Stock de Other Images

Las personas con edades entre 80 y 89 años son las principales víctimas de violencia.

Un gesto de desagrado, una palabra ofensiva, amenazas… Estas y otras formas de agresión sicológica viven diariamente cientos de adultos mayores en nuestro país.

Lo que parece inconcebible es que estos golpes al alma sean proporcionados principalmente por los hijos, los nietos y los cuidadores de estas personas.

En opinión de la máster Jeanette Martínez Muñoz, jefa de Trabajo Social del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, el abuso sicológico es una forma de minimizar a las personas en su desarrollo personal y en su autoestima. Estas manifestaciones pueden ser tan violentas como la agresión verbal explícita, o tan sutiles como una mirada o una amenaza solapada.

Para la experta, decirle a un adulto mayor: "¿Si yo me voy, quién va a cuidarlo?; mejor no se queje", es una forma de intimidación y amenaza que para muchos puede ser normal, pero que tiene un fuerte impacto en el estado de ánimo de la persona.

Algunos recurren a la manipulación: "Yo te quiero mucho, mamita, pero tenés que estar tranquila, porque si yo no te cuido, ¿quién lo va a hacer?…"

El rechazo, los gestos desagradables por tener que colaborar

con el aseo del adulto mayor, la indiferencia y hasta infantilizar a nuestros abuelos, son formas de agresión sicológica muy comunes.

"Los adultos mayores requieren atención, cariño y ser tratados como adultos. Hay que recordar que un adulto mayor no es un niño y ponerle un babero o darle un chupón lo lastima; son personas valiosas que merecen respeto y consideración", indica Martínez.

Entre 1997 y 2005, el Hospital Blanco Cervantes atendió 1.130 casos de abuso sicológico en adultos mayores.

¿Cómo protegerse?

Jeanette Martínez recomienda algunas medidas para prevenir el abuso:

- Evite el aislamiento. Mantenga una red de apoyo, haga nuevos amigos, participe en grupos de adultos mayores y encuentre una persona en quien pueda confiar plenamente.
- Atienda sus propias necesidades. No se olvide del autocuidado y de suplir sus requerimientos.
- Mantenga el control de sus pertenencias. Administre sus ingresos y sus bienes patrimoniales. Busque asesoría legal para que lo apoyen en la organización de sus bienes.

Afectación física

Doña Ana sufría un fuerte deterioro en su salud, era casi imposible controlar su presión arterial y su diabetes. Aunada a esta descompensación de sus enfermedades, había una gran tristeza en ella. Las trabajadoras sociales descubrieron que era agredida sicológicamente por su hija.

Los expertos advierten que entre las consecuencias de la violencia sicológica se encuentra precisamente una disminución de la capacidad del organismo de defenderse de las enfermedades. También es común que se presente desnutrición, pues el adulto ya no quiere comer. "Somos seres integrales, donde tan importante es la parte física y social como la sicológica", indica la trabajadora social.

A nivel emocional, es previsible que el adulto presente cuadros de miedo, ansiedad, depresión, alteraciones en el sueño, agresividad y hasta ideas suicidas. El Dr. Fernando Morales Martínez, director médico del Hospital Blanco Cervantes, indica que en su memoria guarda tres casos de pacientes que se dejaron morir de dolor.

Aquellos adultos que pueden movilizarse adecuadamente, intentan salir de casa y regresar lo más tarde posible, así como quedarse con amigos o en un hogar sustituto.

Los especialistas de este hospital trabajan, en primera instancia, con la familia, para tratar de resolver la situación. En ocasiones se ven en la necesidad de reubicar al adulto en un ambiente más tranquilo, ya sea con otros miembros de la familia o en hogares sustitutos. También cuentan con asesoría jurídica, porque existe responsabilidad legal cuando se evidencia agresión o abandono de un adulto mayor.B

Si usted es víctima de cualquier tipo de agresión, denúncielo al 223- 6986, 223- 8361 o 223- 8468 del CONAPAM

Asalto a la inocencia...

La tradición de heredar a los hijos ha dejado a cientos de adultos mayores sin los recursos necesarios para su vejez.

Xinia Fernández D., Caja Costarricense de Seguro Social.
Fotografía: Able Stock de Other Images y Liquid Library de Other Images

El concepto "violencia patrimonial" y las denuncias sobre este tema, las empezamos a escuchar en nuestro país de parte de los expertos del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes.

Sin embargo, el tema no es nuevo. Quizá usted conozca un vecino, un amigo o un pariente, que fue despojado de sus pertenencias por parte de desconocidos o de sus propios hijos y familiares.

Los casos van desde el abuelo que decidió repartir sus bienes para evitar pleitos futuros y se quedó sin casa y sin recursos para sobrevivir, hasta quienes son engañados por sus familiares para quitarles sus pertenencias.

En nuestra retina están frescas las imágenes, trasmitidas por los medios de comunicación, de adultos mayores de 89 y más años que han "vendido" sus bienes a pequeños abonos de hasta 30 años.

Así están las cosas

Según los registros del Hospital Blanco Cervantes, desde 1997 y hasta el 2005, han detectado 452 casos de violencia patrimonial, solo en ese centro médico.

"En ocasiones, cuando el paciente es ingresado, detrás vienen los hijos con el abogado para efectuar el traslado de sus propiedades. Nosotros les decimos que si el paciente está consciente y orientado, será únicamente él quien decida si necesita a un asesor legal", indica la máster Jeanette Martínez, trabajadora social del Blanco Cervantes.

En el centro, tienen documentados casos de sustracción de pequeñas pensiones, fincas, casas, hasta de grandes sumas de dinero. El

¿Qué hacer?

No importa su edad, nadie tiene derecho a quitarle sus bienes. Por eso le recomendamos unas simples medidas de protección:

- Nunca firme papeles en blanco.
- No comparta el número de acceso a su cuenta bancaria con otras personas. En la medida de sus posibilidades, haga usted mismo sus trámites bancarios.
- Consulte con un abogado de su confianza o con la persona más cercana a usted, que puede ser un amigo, cualquier decisión que vaya a tomar sobre sus bienes.
- Usted, como hijo, no olvide quién dedicó sus mejores años a cuidarlo. Retribúyalo hoy con el amor y los cuidados que se merece.

robo del PIN (siglas en inglés de "número de identificación personal") de acceso a la tarjeta, el cobro por pequeños mandados, ponerlos a firmar documentos mediante engaños y la lectura de un documento diferente al firmado por parte de un abogado, son algunos de los recursos a los que recurren propios y extraños para despojar de sus bienes a los adultos mayores.

No se deje engañar…

Cuando abrieron la puerta de su casa, los esperaba una orden de desalojo; su hijo había obtenido, mediante engaños, una firma que fue suficiente para efectuar el traspaso. El tener que dejar su hogar fue un golpe que una pareja de ancianos nunca pudo superar; ese acto acabó con ellos.

Para el gerontólogo Fernando Morales, el adulto mayor debe tener especial cuidado de asegurarse los recursos necesarios para vivir dignamente durante su vejez. Por eso los especialistas recomiendan mantener el control de sus bienes.

Una vez que el traslado se ha efectuado, es casi imposible recuperar los bienes. B