



Viudez en las Personas Mayores: el peso de la soledad

- **ANAMCHILE en terreno:** visita al Club de Adulto Mayor “Renacer del Ocaso”, de La Florida, Santiago
- **Jurel y atún:** del mar a su mesa, los beneficios de las proteínas y del omega-3
- **Talleres de Oración y Vida:** para recuperar la alegría de vivir
- **Diabetes:** un enemigo silencioso. Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN

Desde su fundación el 17 de Agosto de 2012, ANAMCHILE ha realizado una enorme cantidad de eventos, seminarios, encuentros y jornadas a lo largo de Chile, en los cuales nuestros Dirigentes han tenido una destacada participación que han quedado estampadas en fotografías, videos, entrevistas y grabaciones para la posteridad.



Visita a la gobernación de Temuco.



Reunión con Subsecretaria de Desarrollo Social en Santiago.



Reunión de Dirigentes de ANAMCHILE con Alcalde de Puerto Saavedra.



Discurso en la FIDAM en Temuco.



Defendiendo la Casa de Encuentro del Adulto Mayor en Chillán.



Encuentro con las Personas Mayores en la Ciudad de Lautaro.



ANAMCHILE en Feria Interactiva del Adulto Mayor, Caja Los Andes. Santiago.



ANAMCHILE con la Presidenta de la Unión Comunal de Chillán.



Fotografía gentileza de @prostooleh en Freepik

LA VOZ DE LOS MAYORES, Año 2, número 4, Mayo 2022

Revista de la Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile - ANAMCHILE.

www.revistalavozdelosmayores.cl

Director-Editor

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.
hugoguinez@gmail.com
+56 9 75632636

Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.
revistalavozdelosmayores@gmail.com

Representante Legal

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete.
sotodan@gmail.com

Consejo Editorial

Alberto Merino Santelices.
Raquel Hernández Berríos.
Hugo Neftalí Guíñez Mardones.
Cecilia Palaviccino Cabezas.

Cartas al Director:

revistalavozdelosmayores@gmail.com

Dirección: José Joaquín Prieto 37, Chillán.

Teléfono: 42 2 320139

Producida por Parvati Producciones Spa.

Representante legal: Alejandra Sandoval Fernández / alesanfer0408@gmail.com

Producción web: Guillermo Arias.

Producción de diseño: Aaron Hernández G.

Impresa por OFFSET ACOL VARIABLE.

EDITORIAL

Nuestra Revista, edición cuatro, ha viajado junto al tiempo que va transcurriendo entre nosotros y es así como les invitamos a viajar juntos. Las Personas Mayores estamos muy estrechamente vinculados con el tiempo. Muchas veces la composición de nuestro cuerpo al estar integrado por cuerpo y alma, nos hace vibrar con las emociones y sentimientos que embargamos en nuestro interior. La lucha por la permanencia en la tierra nos obliga a estar despiertos y conseguir que nuestra existencia sea grata. A nadie le gusta sufrir, evitamos permanentemente los sufrimientos y hacemos lo posible para nuestros seres queridos no sufran tampoco. Sin embargo, la llegada de tiempos nuevos, el desarrollo y modernismo trae consigo nuevos acontecimientos que nos hacen preocuparnos por las nuevas condiciones de vida que alteran muchas veces nuestra tranquilidad y paz interior. En nuestras páginas encontrarán mensajes, opiniones y sugerencias para encontrar alternativas en las tomas de decisiones y al mismo tiempo informaciones sobre temas de actualidad y entrega de conocimientos sobre materias que los humanos necesitamos en el diario vivir. Pretendemos entretener e invitar a las familias a ingresar en las páginas entregadas para que estas sean de utilidad en la convivencia entre nosotros. Las Personas Mayores, que son los principales destinatarios de la Revista, hemos sido por lo general olvidadas y nuestra presencia en la sociedad actual no es la que debemos tener. Con la llegada de la modernidad y los cambios sociales han dejado de lado la VEJEZ y han conseguido apoderarse del control de los acontecimientos y han permitido que la inexperiencia, propia de la juventud, asuma y tome malas decisiones en Chile, los valores y principios no representan la cultura e idiosincrasia de los chilenos. Estamos atravesando una decadencia generalizada, siendo necesario que cada Persona Mayor y los padres de familia asuman el rol que les pertenece por DERECHO PATERNAL Y VUELVAN A RETOMAR EL CONTROL DE LOS ACONTECIMIENTOS EN NUESTRO PAIS. Por lo demás, nuestra sociedad debe estar integrada por todas las edades y bajo un sistema de respeto, cariño y protección. Cada uno de nosotros tiene la obligación de dar cumplimiento al rol que cada persona tiene como ciudadano, para que Chile sea una gran nación, como lo ha sido en épocas anteriores.

Hugo Neftalí Guíñez Mardones
Presidente Nacional y Fundador

2

Puntos de Vista

Espacio de opinión de los dirigentes de ANAMCHILE.

6

Salud

Viudez en las Personas Mayores: el peso de la soledad.

12

ANAMCHILE en Terreno

ANAMCHILE presente en la Feria de beneficios y servicios para las Personas Mayores de Caja Los Andes.

17

Alimentación Saludable

Del bebé a la Persona Mayor: alimentación según etapas de la vida.

22

Salud

Diabetes: un enemigo silencioso. Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra

27

Vida Espiritual

Talleres de Oración y Vida: para recuperar la alegría de vivir.

29

Cápsula Jurídica

¿Cómo se debe tramitar una posesión efectiva?

32

ANAMCHILE en Terreno

Visita de ANAMCHILE al Club de Adulto Mayor "Renacer del Ocaso" de la Unidad Vecinal N° 21 Villa O'Higgins, La Florida. Un lugar de encuentro para las Personas Mayores de la comuna.

34

Salud Alternativa

Reiki: canalizando la energía vital.

36

Alimentación Saludable

Cocinando atún y jurel. Del mar a su mesa: los beneficios de las proteínas y del omega-3.

41

Entretención

Juegos cognitivos.



PUNTOS DE VISTA



Maryela Pincetti Cofre

77 años. Soy profesora normalista jubilada. Tengo dos hermosos hijos profesionales y tres nietos maravillosos. Mi vida profesional fue exitosa. Trabajé como Subdirectora de Educación tanto en las provincias de Linares como Talca. Trabajé como Coordinadora de Educación de Adultos a nivel regional en la Región del Maule. Durante todos estos años realicé una gran cantidad de proyectos para mejorar en parte el trabajo que se realizaba. Trabajé durante 27 años como Directora del Centro de Capacitación Laboral Iberia de Talca (para jóvenes mayores de 16 años y hasta 26), aquí se construyó un hermoso edificio y este centro se transformó en una granja educativa, con muchos animales (traídos desde el Zoológico Metropolitano) y como la extensión del terreno eran 4 hectáreas, se construyeron grandes invernaderos. Por otra parte, fui Directora por 5 años de la Escuela Especial España, para niños de hasta 15 años (traba-

je con los dos colegios al mismo tiempo). Allí elaboré un proyecto de estimulación temprana con toda la implementación necesaria importada, con fondos estatales, en realidad estos niños y jóvenes fueron parte importante de mi vida. Después jubilé y ahora hace cuatro años trabajo voluntariamente como Presidente de la Unión Comunal del Adulto Mayor de San Javier (UCAM), con 52 clubes y con 1.568 socios y también como Presidente del Departamento de Profesores Jubilados de San Javier, donde hemos realizado un gran trabajo en favor de las Personas Mayores de nuestra comuna. Se realiza un muy buen trabajo con todas las dependencias de la Municipalidad de San Javier, especialmente con el señor Alcalde y los jefes de Departamentos Municipales. Hemos logrado varios proyectos que han venido a mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores. Se ha trabajado con Personas Mayores postradas, a quienes con fondos regionales se les ha apoyado tanto con cajas de alimentos, como con cajas de artículos de sanitización y bidones de detergentes y desinfectantes y también con el apoyo de psicólogos, enfermeros y kinesiólogos. Se logró la aprobación del proyecto

Senama, que consistía en cajas de alimentos para gran parte de los clubes. Se ha obtenido el apoyo de Senama para reparar la sede de la UCAM (pinturas, colocación de caídas de agua, compra de algunos artefactos electrónicos, en el fondo se ha implementado con todo lo necesario). En la UCAM siempre se están resolviendo problemas de atenciones médicas y dentales, problemas de falta de pañales, falta de remedios y alimentos, vacunas domiciliarias, horas médicas, se ha apoyado a todos los clubes ya sea en solucionar problemas o planificar proyectos, se mantiene comunicación diaria y oportuna por WhatsApp con todos los clubes, se han realizado diferentes capacitaciones, ya sea con kinesiólogo, psicólogos, enfermeros y con el equipo de Seguridad Ciudadana, enseñándoles primeros auxilios y seguridad personal (realizando este perfeccionamiento en la mayoría de los diferentes lugares rurales de la comuna). Actualmente se está trabajando en capacitación de reciclaje de botellas de vidrio, como una forma de apoyar a cuidar y limpiar nuestro medio ambiente y evitar que miles de botellas de vidrio vayan al vertedero, reciclando objetos de uso hogareño y también transformando a

algunas Personas Mayores en pequeños emprendedores (esto se realizó con fondos de la Secretaría General de la República). También hemos contado con la capacitación personal para la suscrita, por intermedio de esta misma Secretaria para la Capacitación de Líderes, entregado por la Universidad de Chile. Se está postulando por intermedio de la Secretaría General de Gobierno a un proyecto de tejido a telar María, donde pretendemos enseñar a nuestras socias del sector rural a hilar sus lanas (ya que las botan de un año a otro por no saber hilar), así se les enseña a hilar y a ocupar sus lanas de ovejas ya hiladas y puedan comercializarlas y no botarlas. En relación al trabajo realiza-

do con el Departamento de Profesores Jubilados, es un muy buen trabajo, creando un coro de profesores jubilados que ha participado en diferentes eventos comunales. Se ha implementado un taller extraordinario de repostería, contando con el apoyo de diferentes colegios, ya sea en mobiliario, especialmente de las cocinas, empresa Gasco (regaló dos cilindros de 45 kilos llenos) la distribuidora local del gas, nos regaló la instalación del gas en nuestro taller y se ha entregado capacitación en repostería, desde donde varias colegas han comercializado sus productos. Se ha implementado un taller de costura, con máquinas multi-punto y overlock, donde también se han capacitado. Se han

realizado cursos de bordados y tejidos con diferentes técnicas. Se cuenta, por otra parte, con la subvención que nos entrega la Ilustre Municipalidad, tanto para la UCAM, como para el Departamento de Profesores Jubilados. Ahora la pregunta del millón, ¿quién hace estas capacitaciones? Yo y voluntariamente, porque actualmente mi vida está puesta en las Personas Mayores, quienes son los que más necesitan, después de haber dado todo por todos y sin pedir recompensas...pero sí cuentan con todo nuestro apoyo y gratitud, ya que lo necesitan mucho.



Marta Ponce Salgado

en la sociedad y desgraciadamente en nuestras propias familias siendo que debemos aprender de ellos, integrarlos y comprometernos con ellos, pues es el camino para solucionar los problemas de toda la humanidad por la sabiduría y experiencia que les ha dado el transcurso del tiempo. Los años pueden arrugar la piel, pueden empequeñece los ojos, pero renunciar al entusiasmo, a los momentos felices, definitivamente es arrugar el alma.

72 años. Como Presidenta de la Fundación Chile en tus Manos y nuestra preocupación por la vulnerabilidad de algunos sectores, nos propusimos como misión recuperar los valores esenciales del ser humano integral como son: la Fe, la Familia, la Sociedad, el Patriotismo y el Bien Común. Como objetivo son indudablemente nuestros niños y nuestras Personas Mayores. Los viejos a veces son olvidados

Fundación Chile en tus Manos se encuentra confeccionando proyectos para lograr una vejez con calidad, con contención, con satisfacción general para todos ellos, principalmente con el bienestar emocional, su prevención y el enfrentamiento de sus problemas.

"Vive la Vida y Olvida tu Edad". 

WWW.ANAMCHILE.CL



REVISTA
LA VOZ DE LOS MAYORES

WWW.REVISTALAVOZDELOSMAYORES.CL

¿Cree que puede existir una bebida energética saludable?

LA REALIDAD ES QUE SÍ.

La mayoría de las bebidas energéticas contienen taurina, cafeína sintética, elementos con gluten, azúcar añadida y elementos alergénicos como el polen. ATOM FRUIT rompe con este esquema y se posiciona en el mercado mundial como una bebida energética saludable.

¿Cómo lo hacemos?

ATOM FRUIT combina el Ginseng con el poder del Guaraná, lo endulzamos con stevia, le agregamos jugos clarificados naturales que aportan vitaminas y betacarotenos y finalmente le agregamos espirulina.

¿Cuántas calorías hay en una lata?

Una lata de ATOM FRUIT sabor a mango aporta 23 calorías por porción y una lata sabor a granada aporta 18 calorías por porción.

¿De verdad no tiene azúcares añadidos?

Aunque parezca increíble la respuesta es que NO. No tenemos azúcares añadidos. Nos tomamos muy en serio la salud de nuestros clientes, los exámenes de laboratorio nos avalan y lo más importante, estamos avalados por instituciones como la Asociación de Diabéticos de Chile.

¿Qué gano si elijo ATOM FRUIT en lugar de otras bebidas energéticas?

Gana un aporte energético sin perjudicar su salud además de otros beneficios para su salud que describimos a continuación.

Hablemos un poco de los beneficios de los ingredientes principales que están en una lata de ATOM FRUIT:



Beneficios del Ginseng:

- Aumenta la concentración y el aprendizaje.
- Estimula el funcionamiento del sistema inmunitario.
- Mejora el estado de ánimo.
- Es antiinflamatorio y analgésico.
- Mejora la resistencia del organismo.
- Aumenta los niveles de energía.
- Reduce la fatiga física y mental.
- Reduce los síntomas de la menopausia y síndrome premenstrual.
- Actúa positivamente en el sistema cardiovascular.
- En algunos casos ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre.
- Ayuda a la curación de úlceras gastroduodenales.
- Calma y Reduce el estrés.



Espirulina: Es un suplemento hecho de una microalga con forma de espiral, unicelular y de color azul verdosa.

Beneficios de la Espirulina:

- Controla los niveles de inflamación.
- Ayuda al desarrollo cognitivo.
- Ayuda al mantenimiento del sistema nervioso y la salud cerebral.
- Cuida la salud cardiovascular (Ácidos Grasos Esenciales).
- Previene la trombosis debido a que inhibe la agregación plaquetaria.
- Ayuda a potenciar las funciones del sistema inmune.
- Protege al organismo de daño renal.
- Cuida nuestra vista (Xantina).
- Posee efectos antivirales.
- Aporta micro y macronutrientes.
- Aporta vitaminas: A, B1, B2, B3, B6 y B12, E.
- Mejora las tasas de hemoglobina y glóbulos rojos en sangre.
- Aporta minerales como: sodio, magnesio, potasio, hierro, calcio, fósforo y yodo.
- Ayuda a la depuración de metales pesados (cesio, arsénico, plomo).
- Es un antioxidante.



Guaraná (Paullinia Cupana):

Es una planta trepadora originaria de la selva amazónica, encontrada hoy en día en Bolivia, Paraguay, Perú, Argentina, Brasil, Ecuador, Colombia y Venezuela. Debido a su contenido de guaranina, taninos y teofilina se le atribuyen efectos estimulantes del sistema nervioso y cardiovascular.

Beneficios del Guaraná:

- Combate problemas cardiovasculares.
- Mejora el apetito en pacientes enfermos.
- Aporta energía.
- Reduce la somnolencia.
- Sirve como afrodisíaco.
- Combate la fatiga mental y física.
- Regula el intestino.



Jugo Natural Clarificado:

En ATOM FRUIT utilizamos jugo natural de frutas, sin embargo, el jugo que utilizamos es clarificado. El jugo clarificado es un jugo natural que contiene menos sólidos no solubles en suspensión, por lo cual no presenta turbidez.

Beneficios del Mango:

- Ayuda a controlar el colesterol.
- Mejora la salud ocular.
- Regula el proceso de la digestión.
- Cuida la piel.

Beneficios de la Granada:

- Aporta Vitamina C.
- Aporta Potasio.
- Bajo contenido calórico.
- Alto contenido de anti oxidantes.
- Ayuda a retardar el envejecimiento.



NUEVO

Ergosel[®] D

***900 mg DHA + *180 mg EPA**
+ VITAMINAS B6, B9 y B12
Ahora con vitamina D

- ✓ **Ergosel[®] D**, el suplemento que aporta 900 mg de DHA día, dosis requerida para prevenir el deterioro cognitivo.
- ✓ **Ergosel[®] D**, incorpora complejo de vitamina B, que aportan a la salud cerebro y cardiovascular.
- ✓ **Ergosel[®] D**, sin azúcar, sin gluten sin retrogusto.
- ✓ **Ergosel[®] D**, producto de origen europeo.
- ✓ La falta (déficit) de vitamina D3 incrementa x 2 el riesgo de demencia y x 3 el riesgo de Alzheimer¹.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 2.847 mg (2 cápsulas)
Porciones por envase: 30

	100 g	Porción
Energía (Kcal)	726	20,7
Proteínas (g)	23,3	0,66
Grasa Total (g)	67,6	1,92
Hid. de Carb. Disp. (g)	10,07	0,29
Fibra (g)	0,00	0,00
Azúcares totales (g)	0,01	0,00
Sodio (mg)	115	3,28
Aceite de Pescado (mg)	63224	1800
EPA (mg)	6821	194
DHA (mg)	34107	971
		(*)
Vitamina D (ug)	703	400%
Vitamina B6 (mg)	49,2	70%
Vitamina B9 (ug)	7025	100%
Vitamina B12 (ug)	87,8	250%

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada (DDR)



Producto de Origen Europeo

Referencias:

1. C. Feart et al. / Alzheimer's & Dementia - (2017) 1-10

SALUD

Viudez en las Personas Mayores: el peso de la soledad

La muerte de la pareja debe ser uno de los procesos más dolorosos que puede vivir un ser humano, y es casi una obligatoriedad el pasar el proceso de duelo correspondiente.

La importancia de enfrentar o sobrellevar de manera adecuada la soledad sólo fue tomada en cuenta a partir de los años '50 del siglo pasado. Desde estos años se empezó a observar este estado de aislamiento desde la perspectiva psicológica, y sólo desde los '80 se comienza a realizar y publicar investigación empírica de esta carencia de compañía, realzando su importancia como factor de la salud psicológica y física. Y también se empezó a dar más énfasis en el impacto de este estado en las Personas Mayores.

La vivencia de este estado o sentimiento es más común en la tercera y cuarta edad, pues suceden pérdidas importantes que afectan la vida cotidiana. Es probable que si se vive en esta etapa de la vida produzca cambios sociales, funcionales y cognitivos, y también problemas de salud en el plano físico, psicológico y social que afectan el desempeño diario.

Según Marta Rodríguez Martín, en su estudio "La soledad del Anciano", "en el plano físico pueden producirse debilidad del sistema inmunológico, dolor de cabeza, algunos problemas de corazón y digestivos, dificultades para dormir. En el plano psicológico puede ocurrir baja autoestima, depresión, alcoholismo, ideas suicidas. La consecuencia de la pérdida de la pareja es la que más aumenta, especialmente, la posibilidad de desencadenar trastornos psicopatológicos como la depresión o la neurosis. Por último, en el plano social presenta conductas como prejuicios sociales y otros".

La soledad por viudez

En las Personas Mayores, la pérdida de la pareja, del compañero/a de vida, es el principal

factor que puede generar la aparición de este sentimiento o vivencia de este estado. Las Personas Mayores que quedan en vida se encuentran de un momento a otro sin compañía y sin la afectividad diaria que le otorgaba la pareja. Cuesta mucho adaptarse a esta nueva situación de vida, viéndose solitario todo el día, teniendo que absorber sin ayuda los gastos del hogar y, también, las tareas domésticas cotidianas. Las conversaciones diarias se acaban, y un sentimiento profundo de una cierta invalidez se hace presente. Si es que la Persona Mayor viuda no cuenta con una red de apoyo familiar o externo, le va a ser muy difícil vivir el duelo en paz y con tranquilidad. El sociólogo español Julio Iglesias de Ussel profundiza en la relación entre la afectividad de la pareja y el pesar por la pérdida. "Cuanto más unida esté la pareja, mayor será el impacto emocional de la muerte de uno



de ellos sin que la presencia de otras personas alivie los sentimientos de soledad y tristeza. El modo como las personas viven el acompañamiento de la pareja al final de sus días es una variable importante para la elaboración posterior del duelo y de la soledad”, plantea. En sincronía con la familia y las amistades del viudo/a, la socie-

dad en su conjunto debe ser la encargada de otorgar herramientas, espacios y atenciones especializadas para servir de soporte a la Persona Mayor. Ante todo, eso sí, debe sensibilizarse frente a esta realidad. El Estado, por su parte debe desarrollar programas terapéuticos de prevención y control de la soledad y la posible depresión

que conlleva, poniendo énfasis en su temprana detección y prevención.

Un programa que ayuda mucho en este sentido es el Centro Diurno del Adulto Mayor, que ofrece asistencia psicológica a las Personas Mayores, y también en otras áreas de la salud y de lo social. Solo está presente en algunas comunas del país.

La vivencia de este estado o sentimiento (soledad) es más común en la tercera y cuarta edad, pues suceden pérdidas importantes que afectan la vida cotidiana.

La Soledad

La investigadora Soledad Madoz V., en su texto “10 palabras clave sobre los miedos del hombre moderno”, describe a la soledad como “el convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional”.



La viudez desde la psicología: entrevista

Revista La Voz de los Mayores conversó sobre este tema con el **Psicólogo Estephano Garrido Ortiz** (garridoestephano@gmail.com).

¿Una Persona Mayor, por el tema de la edad, está necesariamente más preparada para la partida de su compa-

ñero/a?

A pesar de que, por un tema de tiempo de vivencia, se puede asumir que una Persona Mayor esté más preparada o tenga más asimilado el proceso de pérdida de la pareja, lo cierto es que es siempre un golpe psicológico y emocional que es difícil de sobrellevar.

La muerte de la pareja debe ser uno de los procesos más dolorosos que puede vivir un ser humano, y es casi una obligatoriedad el pasar el proceso de duelo correspondiente. Y es que el factor más importante de esta pérdida es que la familia en la que uno nace no se elige, pero sí las parejas, por lo que perder-

la, es perder también una parte propia de ti.

Transitar por el mundo sin la certeza de nuestro fin o del que nos rodea, es algo que se da más comúnmente de lo que parece, por lo que estar preparado para un momento así, es en definitiva algo plenamente subjetivo y que jamás nos excluirá de vivir un duelo que si bien, puede ser llevadero, tendrá de todas maneras unos tintes melancólicos y de sufrimiento humano, lo que, convengamos, es completamente natural.

¿El estado de ánimo que produce la pérdida de una pareja en las Personas Mayores se asocia al desarrollo de algunos trastornos de la salud? ¿Cuáles son los más comunes?

Si bien todos los casos son únicos y cada persona tiene su propia forma de sobrellevar sus pérdidas, es altamente probable que tal vez no se generen trastornos como tal, pero sí episodios de declive anímico, tales como la depresión. Así mismo, también existe la posibilidad de que se contraigan malestares ansiosos y/o estresantes, donde existan sintomatologías relacionadas a la rutina.

Esta última debe ser una de las aristas más influenciadas por la pérdida de la pareja. La convivencia por muchos años genera inevitablemente un ambiente al

que, como seres de costumbre, nos aferramos. De ahí que los trastornos anímicos influyan en nuestro día a día, cambiando nuestros hábitos alimenticios, nuestros hábitos de higiene e incluso, nuestros hábitos del sueño. Es en la intensidad en que estos son modificados, donde debemos tener nuestro ojo clínico afinado, para percatarnos si la variación de estos nos está trayendo problemas para poder desenvolvernos en nuestras rutinas, de ser así, siempre es recomendable poder buscar la ayuda pertinente.

En caso de este tipo de pérdidas, ¿una Persona Mayor se puede “morir por pena”?

En la literalidad de la frase “morir de pena”, podemos encontrar como respuesta un NO rotundo. Pero si podemos

entender que está siempre la probabilidad de morir por las consecuencias que puede traernos la pena o la tristeza.

Es que las relaciones de pareja son siempre un complemento para la vida de las personas, por lo que la pérdida de esta puede desencadenar en la pérdida del sentido de la vida, una persona que sufre este despojo, tiende a abandonarse a sí misma. Se complementa esta reflexión con lo dicho anteriormente, de los cambios de hábitos que podemos vivir cuando perdemos a alguien importante.

Es así como la sintomatología depresiva u ansiosa, pueden desencadenar en el descuido propio, trayendo a sí mismo problemas físicos y psicológicos, que llevarían a padecer somatizaciones que conlleven al empeoramiento de la salud.

Existe en las cardiopatías, el



Atención psicológica en un Centro Diurno del Adulto Mayor (CEDIAM).

síndrome de Takotzubo (llamado así por unas trampas para pulpos que se utilizan en Asia), este malestar conlleva a que las personas que padecen penas o tristezas muy fuertes, sufran de una disfunción en los ventrículos del miocardio, dañándolo como si hubiese existido el registro de un infarto, es popularmente conocido como “el síndrome del corazón roto”, siendo este síndrome una de las pruebas más claras de que las emociones pueden desencadenar en malestares físicos y peligrosos para el ser humano.

¿De qué forma la familia y el círculo cercano del viudo/a lo pueden ayudar a sobrellevar la pérdida?

Como en toda circunstancia social, el apoyo de las redes es fundamental. En este sentido, la familia es una de las principales, puesto que son más cercanos a la empatía de la pérdida. Para una persona que está pasando un duelo, es importante tener en consideración algunas cosas; lo primero es saber que los duelos pueden durar dentro de su normalidad, un año, esto debido a que es necesario hacer un recorrido psicológico de vivencias en las fechas importantes del año. Llegado el primer aniversario de muerte de la pérdida, es ideal estar atento a la evolución del duelo, para que no se vuelva patológi-

co, aun así, es importante también que, si se ve la necesidad de ayuda psicológica para la persona, se le converse e incentive a ir a terapia, y no que se le lleve obligada. La efectividad de la terapia tiene un alto porcentaje en las iniciativas.

Por otro lado, es fundamental el poder estar haciendo presencia presente, siempre teniendo el cuidado de no caer en el hostigamiento y acoso frente al sufrimiento de pérdida de la Persona Mayor. Considerar que cada uno es diferente y va a sus tiempos, que es normal que sienta pena, nostalgia y melancolía, así como también que viva las etapas del duelo, desde la negación hasta la aceptación.

Algunos consejos para, en general, llevar el duelo por el fallecimiento de la pareja...

Consejos pueden ser muchos, y todos pueden venir desde la buena voluntad. Pero lo cierto es que hay que entender que todo proceso conlleva los tiempos propios de cada persona. A pesar de que suene medio raro, el duelo es sano y natural, y el primer paso importante es poder aceptar el dolor y la pérdida. ¿Qué sería de la humanidad si fuese imperecedera? No tendríamos la capacidad de conmovernos, de poder apreciar el tiempo y tampoco de darnos los espacios necesarios

para sentir el dolor.

Una de las partes más importante es darnos espacio para sentirlo y vivirlo sin ser juzgados. Para ello es necesario también ser paciente frente a esta sensación y hablar de nuestros sentimientos y sensaciones con completa libertad, hablar de la pérdida de la pareja, recordarla y pensarla, esto puede colaborar en el resignificar las emociones de la pérdida.

Importante también cuidarse, en referencia a no perder los buenos hábitos relacionados a la alimentación, al sueño y la salud física. También es importante mantener una rutina de sociabilización, no dejar de hacerse parte de instancias familiares, de amigos o vecinos. Y por último, no apurarse respecto al proceso en general. Considerar que para estos procesos no hay apuros, ni hay presiones, solo hay que ir con calma, y poder filosofar respecto a que somos seres naturales, impermanentes, y que la muerte es parte de la vida, no el fin. Que tenemos nuestra propia manera de asimilar las pérdidas, más cuando son tan delicadas como una pareja. El amor siempre debe ser recíproco, y cuando es puro es trascendente, frente a esto, la muerte es solo un paso hacia otro estado, donde el amor va también. 

¿La cirugía es la única forma de abordar la incontinencia urinaria?

Marzo es el mes donde, de manera internacional, hablamos de incontinencia urinaria, ya que el día 14, es el

Día Internacional de esta condición. En TENA ponemos énfasis en seguir educando y derribando mitos, por eso hoy hablaremos de las diferentes formas de tratamiento de la incontinencia.

Recordemos que nunca un escape de orina, en ninguna etapa del ciclo vital, será normal, por lo tanto, ante esta situación es importante estar atentos y no esperar mucho tiempo para consultar a un profesional. Puede ser el momento de prevenir el avance de esta condición con terapias y no para optar por una cirugía,

como muchos piensan, ya que esta es una opción para etapas avanzadas donde medicamente ya no se cuenta con otras alternativas.

Mónica Venegas, kinesióloga de Piso Pélvico, comenta, "cuando una persona consulta por incontinencia de orina viene con la idea de que la primera opción de terapia es la cirugía. Sin embargo, la primera opción es la rehabilitación del piso pélvico que es una terapia especializada con ejercicios de estos músculos para evitar los escapes de orina"



¿Cuándo es recomendable una la cirugía?

La cirugía por incontinencia de esfuerzo es más invasiva y tiene un riesgo más elevado de complicaciones que muchas otras terapias, pero también brinda una solución a largo plazo en casos graves.

Las opciones quirúrgicas dependen del tipo de incontinencia urinaria. La mayoría de las opciones de cirugía tratan la incontinencia por esfuerzo. Sin embargo, existen alternativas quirúrgicas de bajo riesgo para otros problemas de vejiga, entre ellos, la vejiga hiperactiva, también denominada "incontinencia imperiosa".

Antes de optar por una cirugía para la incontinencia urinaria:

Obtén un diagnóstico preciso

Los diferentes tipos de incontinencia necesitan diversos abordajes quirúrgicos. El médico puede derivarte a un especialista en incontinencia, un urólogo o un uroginecólogo para realizar un análisis de diagnóstico más a fondo.

Piensa en tus planes de tener hijos.

Es probable que el médico te recomiende esperar para realizar la cirugía hasta después de la maternidad. La presión del embarazo y del parto sobre la vejiga, la uretra y los tejidos de sostén puede anular los beneficios de la reparación quirúrgica.

La cirugía está diseñada para corregir solo el problema que debe tratar.

La cirugía no cura todas las incontinencias urinarias. Por ejemplo, si tienes incontinencia mixta (una combinación de incontinencia de esfuerzo y vejiga hiperactiva), es probable que la cirugía mejore la incontinencia de esfuerzo, pero no la vejiga hiperactiva. Todavía podrías necesitar medicación y fisioterapia después de operarte para tratar la vejiga hiperactiva.

Como cualquier cirugía, conlleva riesgos. Aunque son poco comunes, las posibles complicaciones incluyen las siguientes:

Dificultad temporal para orinar y vaciado incompleto de la vejiga (retención urinaria)

Vejiga hiperactiva, que podría incluir la incontinencia urinaria por urgencia

Infección de las vías urinarias

Relaciones sexuales dolorosas

Lo más importante es estar informados antes de tomar una decisión, y para eso siempre podrás encontrar estos y más datos en tena.cl y también en nuestras redes sociales.

con TENA® *sigo siendo yo*

Control glicémico:

¡La mejor decisión para tu salud!

Uno de los cambios más radicales en la vida de las personas diagnosticadas con diabetes es el comenzar a medir y monitorear varias veces al día la glucosa en su sangre.

Gracias a su medición, puedes tomar decisiones adecuadas y verificar si estás en los valores de glicemia indicados por tu equipo de salud.

A continuación te presentamos algunos consejos que te ayudarán a comprender los valores entregados por tu monitor, para que tomes las mejores decisiones con respecto a tu salud.

Comencemos con lo básico, ¿en qué momento del día es recomendable medir la glicemia?

Medir la glicemia entrega un resultado que refleja el valor de azúcar en sangre en ese instante del día. Por lo tanto, examinar en distintos horarios puede permitirte tener una visión más

completa de tu control glicémico.

La frecuencia y horario de medición dependen del tipo de diabetes, tu tratamiento actual y por sobre todo la indicación entregada por tu equipo médico.

No obstante, algunos de los momentos recomendados por doctores son:



Antes de comer, para saber la dosis apropiada de insulina a esas horas.

Después de comer.



Antes, durante y después de realizar ejercicio.

Antes de dormir, durante la noche y al despertar.



En caso de que existiesen síntomas de hipoglicemia y/o para verificar su resolución



¿Qué valores de glicemia son los ideales para mí?

Esta respuesta varía según cada persona. Es importante que sea tu equipo de salud quien defina los niveles de glicemia ideales para ti. Los valores recomendados son:

- Glicemia en ayunas y antes de las comidas: Entre 70 – 130 mg/dl
- Glicemia después de las comidas (1-2 horas): <180 mg/dl

¿Qué hago con mis resultados?

Uno de los objetivos de medir la glicemia es identificar comportamientos o patrones glicémicos en horarios. Para ayudar con esta tarea existe **mySugr**, una app móvil que se enlaza con tu medidor **Accu-Chek®** y que permite registrar de forma digital y automática tus resultados.



Si perteneces a Fonasa puedes acceder a beneficios exclusivos en tus tiras reactivas **Accu-Chek®** en Farmacias Ahumada.

AHUMADA
CONTIGO

1 American Diabetes Association (ADA). Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes – 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S55-S64

2 American Diabetes Association (ADA). Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care 2019;42(Suppl. 1): S61-S70

3 American Diabetes Association (ADA) [Internet]. Control de la glucosa. [actualizado 2015 Junio 17; citado 2019 Feb 5]. Disponible en <https://bit.ly/3Mk1DP>

4 DiMeglio, L. et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Glycemic control targets and glucose monitoring for children, adolescents, and young adults with diabetes. Pediatric Diabetes 2018; 19(Suppl. 27): 105-114

ANAMCHILE EN TERRENO

ANAMCHILE presente en la Feria de beneficios y servicios para las Personas Mayores de Caja Los Andes

El miércoles 30 de marzo se realizó en el moderno y completo Centro Club de Caja Los Andes, en Santiago Centro, la Feria de beneficios y servicios, evento enfocado en acercar presencialmente a los pensionados las actividades y ayudas que esta institución tiene disponible. Revista la Voz de los Mayores visitó el encuentro y conversó con sus organizadores.

Debido a la distancia que la mayoría de las Personas Mayores mantienen con las nuevas tecnologías, específicamente internet, donde pueden tener más información sobre sus ayudas, es que Caja Los Andes quiso realizar una feria presencial para reunir a sus pensionados e informarles cara a cara de los servicios y beneficios que tienen disponibles.

El encuentro se realizó en dos jornadas, Am de 10.00 a 13.00, y Pm de 14.00 a 18.00 hrs. Contó con la asistencia de pensionados de ciudades como San Vicente de Tagua Tagua, Rancagua, Viña del Mar, Santiago y San Fernando.

Fue un evento con una serie de actividades entretenidas para los asistentes. Se hicieron presentes los dobles de Marilyn Monroe y Elvis Presley, se regalaron churros y cabritas, y en general se crearon las condiciones para que las Personas Mayores presentes, aparte de informarse, pudieran

vivir momentos de compañía, de conocer nuevas personas, de reírse, cantar y alejar por un tiempo la soledad.

Los servicios y beneficios que se dieron a conocer para los afiliados de la caja, se relacionan con planes de salud, información sobre los Centros Integrales del



Iris Arcaya, Gerente de Clientes Pensionados de Caja Los Andes.



Adulto Mayor (con servicios de psicología, educación física, telemedicina, trabajadora social, nutricionista), programa de telemedicina, descuentos en gas licuado, información sobre los centros vacacionales de la caja, servicio de óptica, entre otros.

Para **Iris Arcaya, Gerente de Clientes Pensionados de Caja Los Andes**, el encuentro ha sido un verdadero éxito para las Personas Mayores. “Esta es la primera actividad para la tercera edad que se está haciendo en el Edificio Centro Club de Caja Los Andes, donde queremos dar a conocer todos nuestros beneficios en esta etapa de reactivación del Centro Club. Este es el edificio corporativo que tenemos para la atención del pensionado. Estamos muy contentos de poder tener esta instancia para nuestros pensionados afiliados y para todos los que quieran ser parte de nuestra caja. Tenemos harta asistencia,



más de 1.000 pensionados, un éxito. Esperamos que esta feria de beneficios y servicios ayude en parte a combatir la necesidad que tienen nuestras Personas Mayores de volver y retomar las distintas actividades de su vida. A futuro esperamos reactivar este tipo de instancias para nuestros pensionados, ir dando mayor cobertura para las regiones principalmente”, comentó.

A continuación les dejamos imágenes de esta entretenida y beneficiosa actividad para las Personas Mayores. 







No es para entretenerse: ¿Por qué las personas están llevando sus libros al baño?

Desde niños nos dicen que tenemos que sentarnos derechos en todas partes.

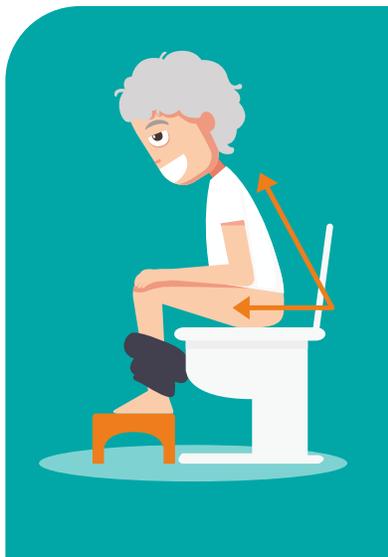
Y eso está muy bien, solo que hay un lugar donde sentarse derecho no es lo correcto: el baño.

¿Cuál es la postura correcta para sentarse en el baño?

Para facilitar la expulsión, las rodillas deben situarse más arriba de la altura de las caderas, es decir, **se debe formar un ángulo de 35° entre la cadera y los muslos/rodillas.**

¿Por qué?

Porque en esta posición se relajan los músculos encargados de contenernos las ganas y, de esta manera, no es necesario hacer fuerza.



Además, se recomienda inclinarnos un poco hacia adelante. En otras palabras, acercar el pecho en dirección a las rodillas, ipero no tanto!

¿Cómo lograr la posición correcta para las rodillas?

Aquí es donde sirven los libros, ya que puede apilar algunos, ponerlos en el suelo y subir sus pies ahí para lograr el ángulo de 35°.

Pero los libros no son lo único; también existen pisos especiales para apoyarlos, o puede hacerlo con el papelerero, siempre que este no sea demasiado alto.

Otros consejos para evitar hacer fuerza.

No basta con poner los pies sobre los libros, también es necesario cuidarse del estreñimiento.

El estreñimiento es la dificultad para defecar... y puede provocar hemorroides.

Entre sus causas se encuentran:

- Bajo consumo de agua.
- Dieta baja en fibra.
- Hacer poco ejercicio.

¡Ya lo sabe! Que ir al baño no sea una tortura. **Cúidese de las hemorroides.**

 **+56 9 5811 7814 para más información.**

Recuerde siempre visitar a su médico para un correcto diagnóstico.

¿Conoce Vatanal? Es un medicamento en crema de uso tópico o en supositorios, que ayuda a tratar las hemorroides internas y externas, el prurito (o picazón) anal, y las grietas y fisuras que pueden aparecer en el esfínter.

Vatanal no solo ayuda a aliviar los síntomas, sino que también posee un antiséptico tópico en su formulación, **factor clave** en un **tratamiento eficaz.**



RECIBE LOS VIENTOS DE OTOÑO CON UN GRAN RESPIRO

Hay momentos en la vida que quedan archivados en nuestra memoria para siempre y la temporada de otoño es una de ellas, especialmente para los amantes de un paisaje cubierto de hojas. Pero el otoño no llega solamente con sus hermosos paisajes, también llega con una temporada de vientos fríos y aumento de lluvias.

Estas condiciones climáticas pueden causar el aumento de la producción de esporas de moho, resequedad nasal, alergias y rinitis estacional.

La rinitis estacional es producida por alergias a agentes externos como el polen, incluyendo el de los árboles en la primavera, el pasto, la grama en el verano, la maleza en el otoño y la producción de esporas de moho. Los síntomas son asociados con la congestión nasal, presión facial, dolores de cabeza y enrojecimiento e hinchazón causado por inflamación de la mucosa nasal.

Por eso, justo en este mes, en el que se celebra el Día Mundial de la Salud, queremos que te prepares y cuides tu sistema respiratorio, manteniendo una buena higiene nasal, aplicando soluciones de agua de mar que ayudan a disminuir los síntomas de la rinitis estacional, causados por agentes externos y a prevenir futuras afecciones respiratorias permitiendo el fortalecimiento de tu nariz en sus capas protectoras.



Respirar hace parte de nuestro día a día y, sobre todo, ¡nos hace sentir que estamos vivos! Por eso es importante cuidar nuestro sistema respiratorio usando soluciones nasales todos los días. Usa **Stérimar**, una solución de agua de mar 100% natural que limpia, humecta y descongestiona las vías nasales, esencialmente para temporadas de alergias estacionales.

Encuentra **Stérimar** en dos presentaciones, **Stérimar Uso Diario** y **Stérimar Hipertónico** para adultos mayores y para todas las edades. **Stérimar Uso Diario**, mantiene una buena higiene y humectación nasal diaria.

Por otro lado, **Stérimar Hipertónico**, es auxiliar en la congestión nasal difícil. Ambas presentaciones limpian y humectan de manera natural, los conductos nasales para favorecer una mejor respiración.

Respira tranquilo usando **Stérimar** y toma un gran respiro sin problemas este otoño.



TU RESPIRO, NUESTRO ALIVIO.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Del bebé a la Persona Mayor

Alimentación Equilibrada según etapas de la vida

La prevención de enfermedades y el correcto desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano son algunos de los beneficios que trae consigo una correcta alimentación en las distintas etapas de la vida. Estas comprenden el primer año de vida, la etapa preescolar, la etapa escolar, la adolescencia, la adultez y la que engloba a la Persona Mayor. Siguiendo la información proporcionada por el Gobierno de México (<https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>), vamos a ver cuáles son las principales características alimentarias de cada una de ellas para orientar sobre qué comer y cómo hacerlo, deteniéndonos con más información en la que corresponde a la Persona Mayor.



Alimentación durante el primer año de vida

- La lactancia materna es la ideal para la alimentación de un bebé de 0 a 6 meses. Sin embargo, pueden existir complicaciones que obliguen al consumo de suplementos, los que también aportan nutrientes durante este período.
- Luego, comienza la alimentación más sólida, donde se incorporan verduras, frutas y legumbres.
- La suma del consumo de leche y de alimentos ayudan al desarrollo del sistema digestivo, además de la distinción de sabores, aromas, colores, texturas, temperaturas y ayuda también a formar hábitos de alimentación.

Alimentación durante la etapa preescolar (2 a 6 años)

- Un avance psicomotor del cuerpo y el desarrollo de piezas dentales caracterizan a esta etapa.
- Hay que preocuparse de la calidad de los alimentos que se comen, ya que influyen en la ganancia de peso y altura.
- Para asegurar una buena ingesta alimenticia, los infantes preescolares deben comer tres veces al día, acompañado con dos refrigerios.
- Sus raciones deben ser pequeñas y variadas, para que en cada instancia se consuman los nutrientes necesarios para el crecimiento (deben aprender a consumir todos los grupos de alimentos).
- Los niños deben aprender los hábitos de sentarse a la mesa a

alimentarse, usar utensilios para ello y alternar sabores en su comida.

Alimentación durante la etapa escolar (7 a 12 años)

- En esta etapa hay un crecimiento constante de los músculos y huesos del cuerpo humano, por lo que la alimentación juega un papel clave en este periodo.
- Es esperable que los niños y niñas coman de todos los grupos alimenticios, el desayuno en esta etapa es fundamental para el buen rendimiento educacional.
- Debido a la distancia de tiempo que hay entre el desayuno y el almuerzo, la colación pasa a jugar un rol fundamental. Es por esto, que es ideal que esté enfocada en frutas y

lácteos.

- Hay que evitar, en lo posible, el consumo en exceso de mantequilla, margarina, azúcares y bebidas gaseosas.

Alimentación durante la adolescencia (13 a 17 años)

- La adolescencia se caracteriza por un aumento en el ritmo de crecimiento de la talla, peso y masa corporal.

- Hay que recordar que el adolescente come más en esta etapa, por lo que debe consumir alimentos de todos los grupos, como cereales, legumbres, alimentos de origen animal, verduras y frutas.

- Al menos 2 litros de agua al día.

- Deben contemplar la distribución de los nutrientes en el desayuno, el almuerzo y la cena, para evitar concentrar el consumo en una sola comida.

Alimentación durante la adultez (18 a 60 años)

- Hay dos subetapas: adulto joven (de 18 a 40 años) y adulto maduro (de 40 a 60 años). El crecimiento ya concluye en este periodo.

- En la segunda subetapa es importante el consumo de la vitamina D y calcio para prevenir enfermedades relacionadas con los huesos.

- Hay que cuidarse del desarrollo de la obesidad, que si ocurre es muy difícil controlarla en el futuro. Hay que cuidarse del consumo de aceites (frituras), azúcares y no caer en extremos.

- Hay que potenciar el consumo de legumbres, pan integral,

cereales, verduras y frutas.

- Seguir, en lo posible, el consumo de 2 litros de agua al día.

- Hay que controlar el consumo de sal y azúcar.

- Evitar los hábitos de fumar y beber alcohol.

- Hay que recordar que los malos hábitos de alimentación en esta etapa repercuten directamente en la salud de la Persona Mayor.

Alimentación de la Persona Mayor (60 años en adelante)

- La dieta debe seguir siendo balanceada y variada, pero hay que considerar también que debe ser de masticación fácil y de buena digestión.

- Puede ocurrir una disminución, por parte del organismo, de absorción de hierro (anemia). Para evitar esto, se sugiere el consumo en la dieta de carnes blancas de aves, cerdo y verduras de hoja verde.

- La alimentación baja en sodio y grasas, y alta en potasio y calcio ayuda a controlar la hipertensión arterial. Hay que evitar comer en exceso, el tabaquismo y la falta de ejercicio. Con esto, también se previene la acumulación de grasas en las arterias.

- Si se tiene molestias estomacales por el consumo de leche, quesos y derivados, es probable que se sea intolerante a la lactosa.

- El estreñimiento también es común en esta etapa. Para solucionarlo se sugiere el aumento del consumo de alimentos altos en fibra, caminar y consumir agua.

Agrosuper: la experiencia en Chile de la alimentación en etapas de la vida

En nuestro país existen iniciativas privadas que buscan potenciar esta visión de la alimentación según etapas de la vida. Este es el caso de Agrosuper, reconocida compañía nacional de alimentos. Revista La Voz de los Mayores conversó sobre este tema con **Claudio Riquelme Z.**, Líder de Alimentación Equilibrada y Nutrición, Gerencia de Innovación.

¿Nos podría explicar cómo Agrosuper aborda la alimentación en las distintas etapas de la vida?

En nuestra constante motivación por entregar alimentos ricos y de la más alta calidad, establecimos en 2019 el desafío de contribuir más profundamente al desarrollo y promoción de la alimentación equilibrada en Chile y, para eso, creamos la Mesa de Alimentación. Nos reunimos periódicamente con altos ejecutivos de diferentes áreas de la empresa, con el fin de discutir y establecer acciones concretas que nos permitan ofrecer a nuestros consumidores alternativas de productos e información que les

posibiliten alimentarse diariamente de manera equilibrada, así como disfrutar en diversas ocasiones de la vida cotidiana. Para abordar este desafío, establecimos tres pilares de trabajo:

Productos: El objetivo es sorprender a nuestros consumidores con opciones de productos para una alimentación equilibrada, y cuenta con tres áreas de trabajo: intervención de nuestros productos para reducir la sal y las grasas saturadas, etiquetas limpias e identificación y creación de productos para necesidades nutricionales especiales.

Comunicación y Motivación: El objetivo es tener un rol mucho más activo para motivar la alimentación equilibrada de las personas y de las familias y, a la vez, educarlas sobre la misma. El trabajo de Agrosuper en este pilar comenzó hace 9 años con el programa Súper Sano. Para darle más sentido e integrar otras acciones que en la empresa ya veníamos realizando. Establecimos tres grandes líneas de trabajo como base del programa Súper Sano: proporcionar información nutricional y recomendaciones en todos nuestros productos; desarrollar iniciativas de educación nutricional, actividad física y estilos de vida, tanto en las comunidades como en los colaboradores de Agrosuper.

Investigación: Estamos trabajando para generar data que nos permita tener, compartir y fomentar mayor conocimiento nutricional, para lo cual estamos

trabajando activamente con universidades.

En cada uno de estos pilares, estamos impulsando iniciativas que nos apoyen en el desarrollo y promoción de una alimentación equilibrada en Chile en los siguientes grupos objetivo: Personas mayores, Comunidad escolar, Comunidad Agrosuper, Dietas alternativas y emergentes, Profesionales de la salud. Para abordar los tres pilares y los cinco grupos objetivos es importante conectar con el ciclo vital de cada uno de ellos, es decir, monitorear la evolución del rol de la proteína y los macro y micronutrientes a lo largo de la vida.

Dentro de esta estrategia alimenticia, existe un programa de su compañía dedicado exclusivamente para las Personas Mayores llamado Nutrisenior. ¿De qué se trata?

Uno de los objetivos del Nutrisenior es promover el conocimiento nutricional existente, donde Agrosuper puede contribuir, además de generar instancias para poder difundirlo. Para esto, la información y la conexión con la comunidad son de suma importancia para seguir generando nuevos espacios como este. De hecho, el año pasado creamos y lanzamos el primer conversatorio en plataformas digitales sobre la importancia de la alimentación equilibrada en Personas Mayores. En este espacio contamos con la presencia de la actriz nacional Gaby Hernández. También, participaron Elvira Chadwick, socióloga de la Universidad

Católica de Chile; Carolina Aguirre, nutricionista de la Universidad de Chile y Francisca Díaz, subgerenta de Inteligencia del Consumidor de Agrosuper.

En esta instancia, logramos conectar con varios temas relevantes para la comunidad, donde fue clave fomentar la difusión del conocimiento nutricional en el ámbito de la vida y de la alimentación.

¿Qué otras iniciativas con la comunidad de Personas Mayores han desarrollado en el último tiempo?

Contamos, además, con un programa que hemos desarrollado para fomentar la actividad física y mental de las Personas Mayores llamado “Activamente”, donde parte de los objetivos es realizar talleres desarrollados por profesionales de la salud, el cual busca entregar herramientas de autocuidado y promover hábitos saludables. El programa digital cuenta con 12 videos donde se muestran diversos ejercicios y técnicas para fortalecer el cuerpo y la mente, los que son protagonizados por Personas Mayores del programa PADAM del Hogar de Cristo de La Ligua. Ahora, gracias al levantamiento de restricciones por la pandemia, hemos logrado desarrollar las primeras sesiones presenciales.



Agrosuper lanza estudio sobre alimentación en Personas Mayores

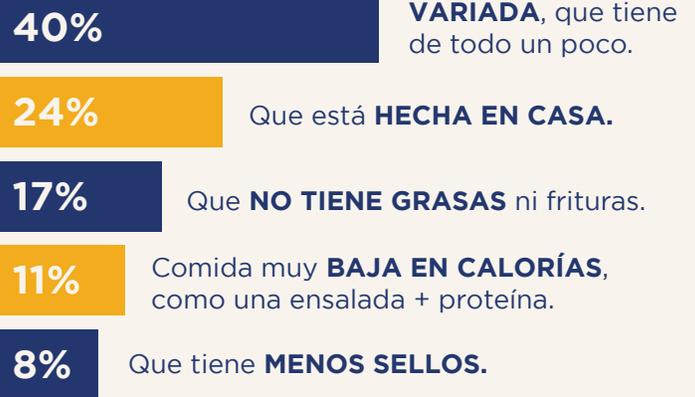
La elección de los alimentos en los adultos mayores está cada vez más influenciada por el interés de mantenerse saludables y poder tener una participación más activa en la sociedad.

La alimentación de las personas es un ítem que se mantiene en constante cambio. Por esto, en Agrosuper siempre buscamos estar actualizados en torno a las tendencias que siguen los consumidores. Para alcanzar estas metas, el área de Inteligencia del Consumidor de la empresa, a través de la “Mesa de Alimentación Equilibrada”, realizó un estudio para determinar cuáles son los hábitos de consumo de las personas mayores.

EL BUEN SABOR DE OPINAR

Encuesta realizada a personas mayores

¿Qué es una “Alimentación Equilibrada” según los encuestados?



¿Pero qué es Alimentación Equilibrada?

Una Alimentación Equilibrada se define como una alimentación que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que permite a las personas mantenerse sanas de acuerdo a sus características.

EN RELACIÓN A LAS COMPRAS, LOS ENCUESTADOS SEÑALARON QUE:



99%
INCORPORA CARNE EN SU DIETA DIARIA.



85%
COMPRA la mercadería DE SU CASA.

76% Compra solo PRESENCIALMENTE.

23% Realiza compras de MANERA MIXTA (presencial y online).

1% Compra ONLINE solamente.



43%
de las compras las hacen por internet.

★ CARACTERÍSTICAS ATRACTIVAS

a la hora de comprar un producto, según los encuestados.



★ ¿QUÉ RAZONES CONSIDERAN LAS PERSONAS AL ELEGIR UNA PROTEÍNA?,

según los encuestados.



★ ¿QUE MÁS RESPONDIERON LOS ENCUESTADOS?



60%
No busco recetas, cocino lo que sé hacer.

23% Busco tips en internet.

23% Uso recetas de la familia.

5%
Libros de recetas.

8%
Sigo a cocineros famosos en **Redes sociales**.

9%
Uso las instrucciones de los **envases**.

SALUD

Diabetes: un enemigo silencioso. Dr. Víctor Cares Lay, Médico Geriatra

La Organización Mundial de la Salud (OMS) entrega unas cifras devastadoras sobre la mortalidad de la diabetes (en todos sus tipos) en la población mundial: en 2019, la diabetes fue la novena causa más importante de muerte. Según los cálculos, 1,5 millones de defunciones fueron consecuencia directa de esta afección. Describe también esta organización mundial a la diabetes como “una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre, es decir, la glucemia”.

Tres son los tipos de diabetes que existen. La diabetes tipo 1, donde existe una falta completa de insulina, pues el cuerpo por error se ataca a sí mismo e impide la producción de esta hormona que permite que la glucosa o azúcar en la sangre pase a las células. Recordemos que la glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo humano. Luego está la diabetes tipo 2, donde los niveles de

glucosa en la sangre son muy altos. Este tipo es el más común dentro de la población que sufre diabetes. Finalmente, está la diabetes gestacional, que es la que ocurre en la madre cuando está embarazada. En esta oportunidad nos referiremos a la diabetes tipo 2, sus causas, características, síntomas y su sintomatología y tratamiento en las Personas Mayores.

Sobre la diabetes tipo 2

La glucosa ingresa a las células del cuerpo humano gracias a una hormona que se llama insulina. Si se padece de diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa bien. Entonces la glucosa no ingresa lo suficiente a las células. Pero, ¿qué causa la diabetes? Una combinación de factores pueden ser los responsables de la generación de la diabetes tipo 2:

- Sobrepeso u obesidad.
- Falta de actividad física.
- Herencia familiar o genética.
- Es más común en personas de mediana edad y mayores.
- Tener otras afecciones, como presión arterial alta, enferme-

dad cardíaca, accidente cerebrovascular, síndrome de ovario poliquístico o depresión.

- Tener colesterol bueno (HDL) bajo y triglicéridos alto.

La Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (medlineplus) detalla de mejor forma el cómo se comienza a padecer esta enfermedad. “En general, la diabetes tipo 2 comienza con resistencia a la insulina. Esta es una afección en la que sus células no responden normalmente a la insulina. Como resultado, su cuerpo necesita más insulina para ayudar a que la glucosa ingrese a las células. Al principio, su cuerpo produce más insulina para tratar de que las células respondan. Pero con el tiempo, su cuerpo no puede producir suficiente insulina y sus niveles de glucosa en la sangre aumentan”.

¿Y cuáles son sus síntomas? Esto es lo más peligroso, muchas personas que la padecen no presentan síntomas. Estos se van desarrollando a través de los años, algunos de ellos son:

- Aumento de la sed y la micción (necesidad de orinar en forma seguida).
- Aumento del apetito.
- Sensación constante de cansancio.
- Visión borrosa.
- Entumecimiento u hormigueo en los pies o las manos.
- Llagas o heridas que no cicatrizan.
- Pérdida de peso sin causa aparente.

La forma de saber si se padece esta enfermedad es a través de un examen de sangre que lo hace un profesional de la salud. Por su parte, el tratamiento de la diabetes tipo 2 se basa esencialmente en ir periódicamente controlando los niveles de azúcar en la sangre, llevar un estilo de vida saludable y tratamiento farmacológico. Medlineplus detalla más estos puntos:

- Un estilo de vida saludable incluye seguir un plan de alimentación saludable y realizar actividad física con regularidad. Debe aprender a equilibrar lo que come y bebe con la actividad física y los medicamentos para la diabetes, si los toma.
- Los medicamentos para la diabetes incluyen medicinas orales, insulina y otros medicamentos inyectables. Con el tiempo, algunas personas necesitarán tomar más de un tipo de fármaco para controlar su diabetes.
- Deberá controlar su nivel de azúcar en sangre con regularidad. Su profesional de la salud le dirá con qué frecuencia debe

hacerlo.

- También es importante mantener la presión arterial y sus niveles de colesterol en el rango establecido por su médico para usted. Asegúrese de hacerse las pruebas de detección con regularidad.

Diabetes tipo 2 y las Personas Mayores

Revista La Voz de los Mayores conversó con el **Médico Geriatra Dr. Víctor Cares Lay**, quien nos dio más luces sobre cómo afecta particularmente esta enfermedad a las Personas Mayores.

¿Los síntomas de la Diabetes Mellitus tipo 2 en las Personas Mayores son similares a los de los pacientes más jóvenes? ¿En qué se diferencian?

La Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad en la cual nuestro organismo no genera la cantidad de insulina necesaria para metabolizar los carbohidratos (azúcar). Los síntomas asociados a la diabetes en Personas Mayores pueden ser iguales a los de personas más jóvenes, los más característicos son: polidipsia (mucho sed que lleva al consumo de gran cantidad de agua), poliuria (mayor cantidad de volumen de orina o mayor cantidad de veces en que orinamos) y polifagia (mayor apetito que lleva a un aumento en la cantidad de alimentos que ingerimos).

Existen otros síntomas que pueden presentar los pacientes cuando la diabetes está descompensada, por ejemplo, mareos, náuseas, vómitos, dolor abdominal, incluso en Personas Mayores puede provocar cuadros de delirium (desorientación, agitación, agresividad, alucinaciones, entre otros). Algo muy importante es que la diabetes, sobre todo en etapas iniciales, puede no presentar síntomas, por lo que es fundamental realizar un chequeo con su Geriatra al menos 1 vez al año.

¿Cuáles son los desafíos que tiene el tratamiento terapéutico y farmacológico de la diabetes 2 en Personas Mayores?

Hay varios desafíos en el tratamiento farmacológico de nuestros pacientes, uno de los principales es lograr la adherencia a los medicamentos, ya que la mayoría de los pacientes cuando se sienten bien, dejan de tomar los fármacos, lo cual no permite mantener bien controlada la enfermedad. Otro desafío es encontrar el medicamento más adecuado para cada paciente en particular, considerando los efectos secundarios que pueden causar, por ejemplo la metformina puede causar dolor abdominal o diarrea, la glibenclamida puede causar una disminución significativa del nivel de glicemia (hipoglicemia) por lo que idealmente las Personas Mayores no deberían utilizar glibenclamida.



Algo muy importante es que los pacientes que requieren utilizar insulina deben recibir una educación por parte del equipo de salud para que aprendan a almacenar este medicamento, aprendan a administrarse ellos mismos la insulina o educar a algún familiar o cuidador para que lo hagan. Esto cobra relevancia en pacientes con problemas visuales, temblor o demencia, donde su red de apoyo es fundamental para lograr mantener un buen tratamiento farmacológico.

¿Qué debe tomar en cuenta en su vida cotidiana la Persona Mayor con diabetes 2 para sobrellevar mejor la enfermedad? Algunos tips para mejorar su tratamiento.

Las medidas no farmacológicas son de gran relevancia en el manejo de la diabetes, por ejemplo:

- Deben tener una alimentación saludable, idealmente mantener una dieta mediterránea que consiste en alimentos como frutas, verduras, frutos secos, pescado, carnes con la menor cantidad de grasa posible, aceite de oliva, arroz integral, pastas integrales, leche, entre otros. En lo concreto esto significa que pueden alimentarnos con charquicán, porotos con pilco, pescado con ensalada u otros platos que sean del agrado de los pacientes utilizando los alimentos de esta dieta.

- Deben realizar actividad física de forma regular, como mínimo 150 minutos de actividad física a la semana (lo que equivale,

por ejemplo, a 30 minutos diarios de actividad física). La intensidad de esa actividad física depende de cada paciente, por ejemplo, un paciente sedentario, podría comenzar caminando de a poco hasta lograr caminar 30 minutos al día, en cambio otros pacientes con mayor actividad física podrían lograr trotar 30 minutos diarios, lo importante es que esa actividad física se mantenga en el tiempo y no genere dolores o molestias al paciente.

- Si el paciente presenta alguna molestia asociada a la diabetes debe consultar inmediatamente a su Geriatra tratante, con el fin de encontrar la causa y solucionarla, evitando cuadros de mayor gravedad que pueden ser prevenibles. 🍎

DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.

LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



Importancia de la **vitamina D3**:

- Ayuda a absorber el calcio.
- Contribuye a prevenir la osteoporosis.
- Interviene en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Solicite DETRES® en su Farmacia Independiente

 **Gador**
Al cuidado de la vida

Consulte a su médico.



GRANDES BENEFICIOS PARA PENSIONADOS COMO TÚ.

PLAN DE SALUD PENSIONADOS

ATENCIÓNES MÉDICAS

PRIMERAS 2 CONSULTAS POR

\$700

Luego de las 2 consultas
Medicina General: 80% DCTO.
tope \$4.000
Especialidades: 60% DCTO.
tope \$4.000

EXÁMENES



Laboratorio Clínico,
Imagenología Simple y
Kinesiología.

HASTA

80%
DCTO.

**MEDICAMENTOS
GENÉRICOS**

40%
DCTO.

**MEDICAMENTOS
DE MARCAS**

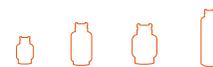
ABASTIBLE

Descuento exclusivo para
Pensionados Afiliados

HASTA

\$3.000

DE DESCUENTO



5 KG - 11 KG - 15 KG - 45 KG

CENTRO CLUB

ACTIVIDADES GRATUITAS
MENSUALES, PRESENCIALES Y VIRTUALES.

**CLASES
LIBRES**

Danza Árabe, Baile, Entretenido,
Tai Chi, entre muchos otros.

**CURSOS
MENSUALES**

Cocina, Gimnasia, estimulación de
la memoria entre otros.

**TALLERES
MENSUALES**

Manualidades, Jardinería, Pastelería,
entre otros.

REEMBOLSO PENSIONADOS

**Tú Eliges dónde
atenderte.**

Te reembolsaremos parte del copago
de tus atenciones en salud.

DESCUBRE MÁS BENEFICIOS PENSADOS EN PENSIONADOS COMO TÚ EN:

CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS

CONSTRUYENDO **VALOR SOCIAL.**



VIDA ESPIRITUAL

Talleres de Oración y Vida Para recuperar la alegría de vivir

Frente al mundo moderno de hoy, que entre otras cosas nos ha alejado de la esencia de la persona, del prójimo y de Dios, obras como los Talleres de Oración y Vida creados por el franciscano capuchino Ignacio Larrañaga dan un horizonte de esperanza y de renovación de la fe, de conocimiento interior y reagrupación de la familia humana. Ayuda a encontrarse a uno mismo en la felicidad de Dios, logrando que las personas se comporten como una familia, es decir una comunidad a quien los guía Dios y las enseñanzas de Jesús. Entendiendo la comunidad como una unidad común, o sea, distinta en sus formas pero iguales en sus orígenes y en su finalidad: el bien común y el amor al prójimo.

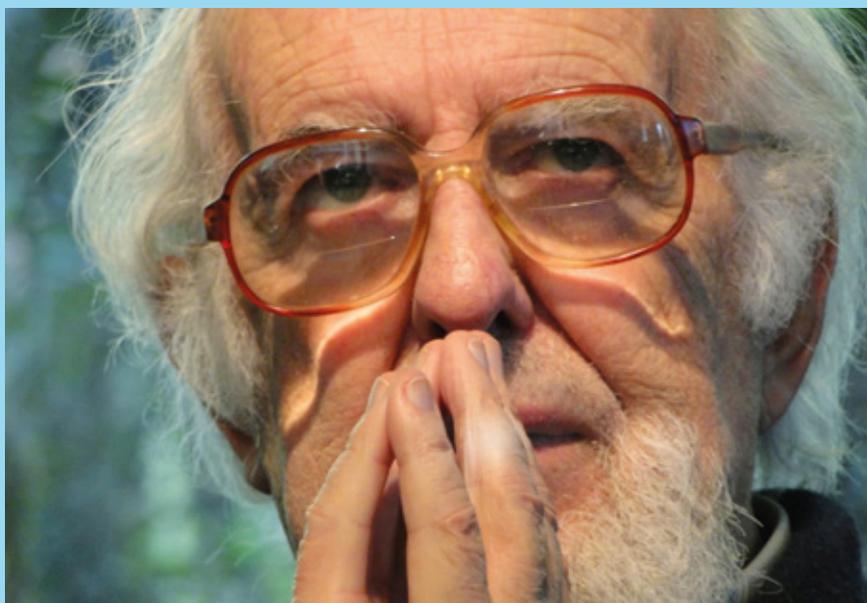
Junto con su esposa, **Hugo Guíñez, Fundador y Presidente de ANAMCHILE**, son guías de los Talleres de Oración y Vida. En sus palabras, “estos talleres permiten un gran crecimiento personal, a través de ellos se logra recuperar la alegría de vivir. Su pedagogía y la profundización de la fe permiten encontrar la paz, el amor a la naturaleza. Se consigue superar la tristeza y la depresión. Quienes hemos tenido la felicidad de pertenecer a ellos podemos dar veracidad

de haber encontrado un camino hermoso para transitar por esta vida junto a los demás. Al cultivar la Fe y la Esperanza hacemos de la fraternidad un modelo de convivencia tan especial que permitimos que el perdón y la tolerancia estén en medio de nosotros. La comprensión hacia los demás nos permite no tener que perdonar algunas acciones que cometemos en el diario vivir. Los seres humanos muchas veces vivimos sin mirar y sin darnos cuenta de lo hermoso que es nuestro entorno. La naturaleza con su belleza incomparable que nos rodea, por el apuro de transitar no reparamos en la hermosura

de un flor, el canto melodioso de los pájaros, la brisa sin prisa que acaricia nuestra piel, el sol que entibia nuestros cuerpos y por las noches la reina de la obscuridad, la luna, nos ilumina muchas veces el sendero errante de un viajero apresurado”, reflexiona.

Los talleres del padre Ignacio Larrañaga (1928-2013)

Este español llegó a Chile como un joven sacerdote perteneciente a la orden franciscana capuchina. En nuestro país realizó una obra pastoral muy importante y destacó como escritor religioso y organizador de talle-



Padre Ignacio Larrañaga (1928-2013)



Padre Ignacio Larrañaga con una guía de Talleres Elena de Guíñez.

res y cursos que buscan acercar más el ser humano a Dios y las enseñanzas de Jesús.

En la década de los '70 instaura los Talleres de Oración y Vida que representan una forma nueva de evangelización y enseñanza de la visión de Jesús, más acorde a los nuevos tiempos y a las nuevas condiciones y características de la sociedad moderna. Estos talleres han sido reconocidos oficialmente por la Santa Sede y son impartidos en todo el mundo.

A través del autoconocimiento, la contemplación, el encuentro con Dios, con la naturaleza, con la metodología de la oración, sus participantes logran un encuentro maravilloso con las enseñanzas de Jesús, con la existencia de Dios, con la naturaleza, con la alegría de vivir, con la paz y el amor al prójimo. Hugo Guíñez nos cuenta cómo es su organización y funcionamiento. "Los Talleres de Ora-

ción y Vida tienen una estructura de funcionamiento. Están dirigidos por los Coordinadores Nacionales e Internacionales, que son un matrimonio guía. Estos Coordinadores son los representantes y más cercanos al fundador, es decir al Padre Ignacio, hoy ya fallecido. Luego vienen los Coordinadores Regionales, un matrimonio guía designado. Posteriormente está el cuerpo de Guías de Talleres y finalmente están los Tallерistas. Dichos talleres son impartidos por los Guías, los cuales han sido capacitados y elegidos para ello. Los talleres duran 15 sesiones, es decir duran aproximadamente cuatro meses. Estas sesiones son de dos horas y son realizados semanalmente, con tarea para la casa. Durante la sesión se ora y canta y son momentos muy especiales. Durante el periodo de entrega se realiza además un retiro y se guarda silencio 

durante varias horas. Los talleres son gratuitos y el material, es decir los manuales, son otorgados por la organización, así como cancioneros", describe el Presidente de ANAMCHILE.

Si usted quiere acercarse e informarse más de esta maravillosa obra de vida, oración y alegría, puede comunicarse con la Casa Fundación Talleres de Oración y Vida Padre Ignacio Larrañaga por los siguientes medios:

- **Fono:** (2) 2245 8407.
- **Correo:** fundaciontovpil@gmail.com.
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/Fundaciontovpil>.
- **Web:** <http://www.tovpil.org/>.

Frases representativas del Padre Larrañaga

- "Una oración profunda es la solución a todos los problemas de la vida. Son caminos hacia la serenidad y la paz, que son los bienes supremos de la vida".
- "Vivimos en una sociedad dispersa. Los que están dispersos presentan muchas dificultades para rezar. La gente que quiere llegar a Dios busca el silencio. Los lugares ruidosos de nuestra sociedad no ayudan a encontrar y tener una relación amistosa con Dios".
- "La oración es el punto de partida. Es lo que hace que Dios esté presente en mí".
- "La lucha es para mí ser como Jesús en la bondad, el amor y la paciencia".
- "Sí pudiéramos comprender, no habría necesidad de perdonar".

CÁPSULA JURÍDICA



¿Cómo se debe tramitar una posesión efectiva?

(Alejandra Sandoval Fernández, Abogada A&C Soluciones Legales.

+56 9 5609 9766. acsolucioneslegaleschile@gmail.com)

Cuando una persona fallece y sus herederos saben que pueden disponer de sus bienes se debe efectuar un trámite llamado posesión efectiva, esto dependiendo de si hay o no un testamento de por medio se determina en que institución se debe realizar.

Cuando existe un testamento, la posesión efectiva se debe realizar a través de una gestión voluntaria que debe ser presentada por un abogado en el Juzgado Civil respectivo, presentando todos los documentos necesarios para que el tribunal tome conocimiento de que existe un causante (persona fallecida), el cual dispuso de sus bienes.

En el caso de no existir un testamento, la posesión efectiva se

puede realizar en cualquier oficina del Registro Civil, sin que se requiera para ello patrocinio de abogado. La puede solicitar cualquiera de los herederos, se requiere para ello llenar un formulario de solicitud de posesión efectiva el que se descarga directamente desde la página web del servicio, acá se deben llenar los datos del causante tales como cédula de identidad, nombre su estado civil, los datos del solicitante quien debe ser si o si heredero y de todos los demás herederos, se debe llenar en el formulario también, el inventario de los bienes del causante, colocando todos los bienes que el causante tenía al momento de su fallecimiento. Si se trata de bienes raíces se debe individualizar esta con el Rol de avalúo de la propiedad con todos

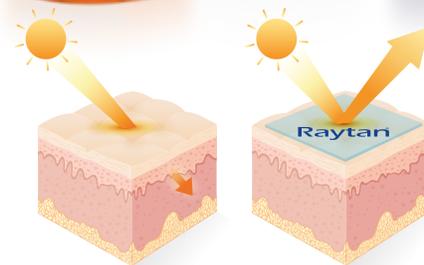
los datos que aparezcan en el Conservador de Bienes Raíces con su respectivo certificado de Dominio Vigente.

El monto a pagar por este trámite en el Registro Civil dependerá de si la masa hereditaria está o no afecta a impuesto a la herencia la que tiene directa relación con el valor total de los bienes que haya dejado el causante.

No existe un plazo establecido para realizar el trámite de posesión efectiva, sin perjuicio de ello se sugiere que al momento de fallecer una persona se realice este trámite con el fin de regularizar esos bienes, además de permitir que sus herederos puedan disponer de ellos.



Las consecuencias del cambio climático en tu piel.



El cambio climático y el efecto invernadero son inminentes y amenazan con provocar daños irreversibles no sólo al planeta, sino que también a nuestra piel. Bajo condiciones despejadas, cada 1% de reducción en la capa de ozono, resulta un aumento de 1.5% de radiación solar que llega a la superficie de la tierra.

LOS RAYOS UV SON CADA VEZ MÁS DAÑINOS

La información científica demuestra que la exposición excesiva y/o acumulada de radiación ultravioleta de fuentes naturales o artificiales produce efectos dañinos a corto y largo plazo, principalmente en ojos y piel. Una investigación de la OMS demostró que hasta un 90% de los cánceres de piel se asocian a la radiación ultravioleta. Por lo tanto, pueden prevenirse.

Adultos mayores deben extremar los cuidados durante todo el año, pero con énfasis en el verano. En caso de exposición solar deben **evitar las horas de mayor radiación** (entre las 11:00 am y 16:00 pm), utilizar ropa y sombrero adecuados al aire libre y aplicar protector solar 30 minutos antes de salir al exterior cada 2 a 3 horas.

En **Raytan** contamos con productos especializados dermatológicamente testeados para cuidar la piel, colaborar con la prevención y contribuir con el medio ambiente ofreciendo envases cómodos, seguros, resistentes al apriete, antiderrames y con menos plásticos. Acogiéndonos a la ley REP en el concepto de reducción.

NUESTROS PRODUCTOS SON HIPOALERGÉNICOS • TESTADOS POR DERMATÓLOGOS • CERTIFICADOS POR ISP

Encuétranos a lo largo de todo el país en:





#SiénteteFlex



Vive y siéntete Flex

Toma ElcalFlex, el suplemento alimentario que te aporta colágeno hidrolizado, calcio y vitamina D para ayudar a fortificar huesos, músculos y articulaciones. Favoreciendo tu movilidad y salud osteoarticular.

¿Por qué es importante reponer colágeno?

- Puede ayudar al desarrollo de los órganos.
- Puede favorecer la curación de los tejidos y cicatrización de heridas.
- Puede ayudar a reforzar el cuero cabelludo y las encías.
- Ayuda a mejorar el funcionamiento de la cornea dada su relación con propiedades ópticas.
- El colágeno está presente en prácticamente todos los tejidos: piel, hueso, cartílago, tendones, músculos.

- Puede ejercer el efecto sinérgico de retrasar el deterioro de la piel y de todo tejido mesodérmico.

¿Cómo se consume tu colágeno ElcalFlex?

- Sólo un sachet al día por al menos 3 meses.
- A cualquier hora del día.
- En 200 ml de tu bebida preferencia.

ElcalFlex

Tu suplemento

3 en 1

Colágeno + Calcio + Vitamina D

Hidrolizado 9 g 500 mg 800UI

ANAMCHILE EN TERRENO



Visita de ANAMCHILE al Club de Adulto Mayor “Renacer del Ocaso” de la Unidad Vecinal N° 21 Villa O’Higgins, La Florida

Un lugar de encuentro para las Personas Mayores de la comuna

“Es muy bonito el trabajo que se realiza en esta unidad vecinal. Se hace compañía y se comunica con Personas Mayores que uno no conocía. Se hacen nuevas amistades”. “Yo no conocía esta organización, mi señora me dijo que la acompañara hace ya un tiempo y me ha encantado”. “Es una unidad vecinal que se ha modernizado, que se ha implementado para ofrecer más y mejores cursos y actividades”. Estas son algunas de las opiniones positivas que tiene el actuar de esta unidad vecinal de la populosa comuna de La Florida en la Región Metropolitana, palabras que hablan muy bien de su organización y espe-

cialmente del buen trato que se les da a las Personas Mayores del sector.

Actividades para las Personas Mayores, talleres artísticos culturales, baile entretenido, clases de kárate y aerobox son algunas de las actividades que se realizan cada semana en esta unidad vecinal y que tienen una muy concurrida asistencia. Su administración aproxima que cerca de 2.300 personas son las que participan activamente.

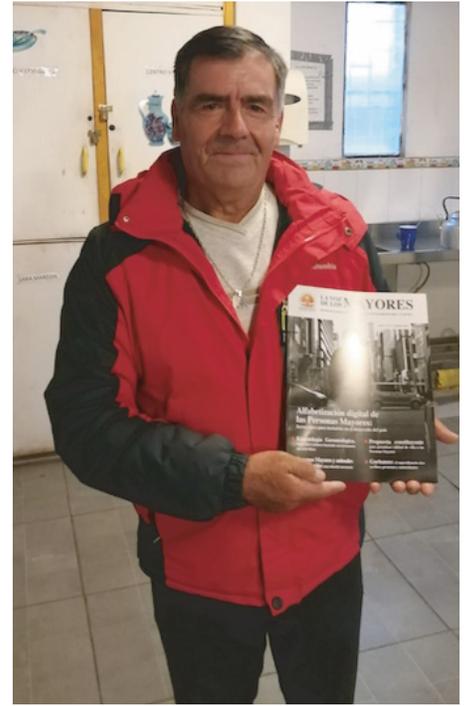
Creada en 1967, desde hace unos años que se propusieron como tarea potenciar al Club de Adulto Mayor Renacer del Ocaso para reencantar a las Personas Mayores

del sector, para lograr que se activen nuevamente, dejen en parte la soledad y se atreven a compartir. “Hemos logrado reintegrar y reencantar a las Personas Mayores para que se acerquen y que salgan de sus casas. Llega una edad donde a las Personas Mayores les da miedo salir de su hogar, por la delincuencia, la invalidez...hemos logrado que vuelvan a vivir de cierta forma”, cuenta a Revista La Voz de los Mayores **Teresilda Sura Villegas** de la Unidad Vecinal y tesorera del club.

Cada martes de la semana las Personas Mayores se juntan a compartir, jugar bingo, tomar

onces, charlar, reírse y pasarlo bien un rato. También reciben visitas con información útil para ellos, como el Cesfam que hace charlas constantes, o la caja de compensación que informa de sus beneficios. En esta oportunidad como ANAMCHILE los visitamos para contarles de nuestra asociación, de la importancia de revalorar a la Persona Mayor como una persona que aporta a la sociedad y de la necesidad de unirse para ser escuchados. También se les regaló el último ejemplar de nuestra revista. En la visita nos acompañó Jurel Único, que les informó sobre los beneficios de este alimento, de las variedades que comercializan y de las ricas formas que hay para prepararlo. Por último, les entregaron tarros de Jurel Único para que los prepararan en su hogar. Finalmente, para Teresilda está clarísimo que esto que hacen es

solo una pequeñísima ayuda para enfrentar mejor la vejez. Sin lugar a dudas, las tareas de mayor impacto están al nivel de las autoridades. “Los gobiernos y las instituciones públicas se han preocupado harto por las Personas Mayores, pero sólo de palabra...no han hecho nada más. Es importante mejorar las pensiones, tener mejor salud (aunque hay que reconocer lo bueno que es que los consultorios vayan a atender a domicilio), preocuparse de la soledad que muchos viven, hay muchísima gente que no tiene a nadie que lo vaya a ver”, reflexiona. 





SALUD ALTERNATIVA

Reiki: canalizando la energía vital

La transmisión de la energía vital del universo y del ser humano a través de las manos, con la finalidad de reequilibrar el campo de energía de la persona, es la base de acción de la terapia de salud alternativa llamada Reiki. Es un medio de relajación y meditación que busca el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual del humano.

Científicamente, el Reiki es definido en la Clasificación de Intervenciones de Enfermería NIC (herramienta de investigación clínica que proporciona las bases del conocimiento para el currículo y la práctica de enfermería) como “una terapia de energía vibratoria que consiste en el uso de una secuencia de posiciones de manos y de

símbolos para canalizar la fuerza universal con el fin de recargar, realinear y reequilibrar el campo de energía del ser humano”. Este reequilibrio del campo de energía implicaría el regreso al estado natural de salud del ser humano. De esta manera, el Reiki, al nutrir y fortalecer el sistema energético de las personas, favorece a que los sentimientos positivos sean realizados para aportar efectos psicológicos saludables, lo que ayudaría al combate de algunas enfermedades modernas como la depresión, ansiedad y el estrés.

En Europa, la certificación de un terapeuta Reiki lo realiza la Federación europea de Reiki profesional, por medio de un curso con el

que se puede conseguir la calificación como terapeuta profesional de Reiki y como maestro de Reiki profesional. En nuestro país, la Sociedad Chilena de Reiki (<https://sociedadchilenadereiki.com/>) es la encargada de velar por el correcto desempeño de esta técnica mediante la validación de los certificados de estudios y la promoción como Maestro o Terapeuta Certificado mediante un pago anual (no se realizan pruebas para validar tus conocimientos), lo mismo sucede en Argentina. Si bien la evidencia científica no es concluyente sobre los beneficios de esta terapia en el tratamiento de ciertas dolencias, existen varios estudios científicos que sí arrojaron resultados positivos en la utili-

zación del Reiki. Este es el caso de un estudio en Turquía realizado el 2015 por Demir et al., quien evaluó el efecto del Reiki sobre el dolor, la ansiedad y la fatiga en pacientes oncológicos. El grupo de control fue tratado con atención médica y enfermera común para esta enfermedad. Otro grupo, por su parte, recibió esta misma atención más cinco sesiones de Reiki cada 30 minutos, por las noches. Los niveles de dolor, la ansiedad y la fatiga fueron cuantificados en una escala. Luego del estudio, el grupo de control (sin tratamiento de Reiki) demostró mayores niveles en esta escala, por lo que el dolor, la ansiedad y la fatiga en el otro grupo (con tratamiento de Reiki) fueron combatidos en forma eficaz.

nuestro cuerpo se encuentre más sano, el pensamiento más calmado y aumentamos nuestra energía vital.

Hay quienes lo asocian con la magia o con procesos místicos...¿Qué de esto tiene en verdad?

Más que asociarlo a alguna tendencia es importante entender que el Reiki es un camino para encontrar el equilibrio y la armonía en nuestra vida.

¿Cuáles pueden ser sus reales beneficios?

- Liberar emociones reprimidas.
- Aumenta nuestro nivel energético, proporcionándonos vitalidad física y anímica.
- Provoca un estado de relajación muy agradable, reduciendo o eliminando la ansiedad.

- Aliviar el sufrimiento físico, mental, emocional o espiritual.
- Ayuda a eliminar el estrés diario.
- Aliviar migrañas, depresión, dolores menstruales y estreñimiento.
- Ayuda a limpiar el organismo y la mente de toxinas.
- Facilita el sueño.

¿Puede curar enfermedades?

Si nos basamos en que las enfermedades tienen un origen emocional y tratamos esa emoción con esta técnica claramente ayuda bastante, su función es sanar nuestro cuerpo emocional, no hay evidencia científica de que sane enfermedades, pero si desbloquea el flujo de energía vital lo que hace despertar nuestras defensas y equilibrar nuestra mente lo que mejora nuestra calidad de vida. 

Reiki en Chile

Conversamos sobre esta terapia alternativa de salud con **Paola Silva Arriagada**, Maestra Reiki Karuna - Terapeuta Floral, Adikari spa (+56 9 72232086 / www.adikari.cl), quien nos dio su parecer sobre el Reiki.

¿En qué consiste la terapia de Reiki?

Es una técnica de transmisión de energía vital desde el universo hacia el paciente a través de la imposición de manos, se realiza para mantener un equilibrio en todos los niveles físico, mental, espiritual y emocional, es decir armoniza y equilibra los chakras del cuerpo.

¿Por qué es aconsejable una terapia de Reiki?

Con este método ayudamos a que



Quién soy
ADIKARI

CURSOS REALIZADOS:

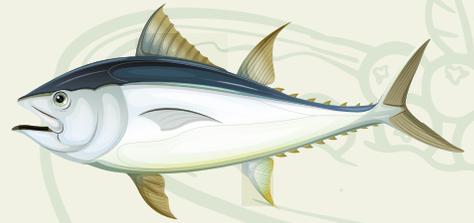
- Reiki Usui Nivel I y II
- Aromaterapia para sanar el Espíritu
- Balance Energético Los Chakras.
- Gemoterapia de Armonización Nivel I
- Sanando tu Propia Sombra
- Terapia de Sanación Angelical
- Rituales de Magia Angelical
- Sahumadora
- Radiestesia Terapéutica y Predictiva
- Sanación con Cruz de Ankh

ADIKARI / adikari.cl

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cocinando Atún y Jurel

Del mar a su mesa: los beneficios de las proteínas y del omega-3



Recordemos que junto a una dieta saludable y balanceada, el ejercicio físico diario y un buen descanso son necesarios para mantener el sistema inmune fuerte, reduciendo así la posibilidad de desarrollar enfermedades.

La prevención de las enfermedades del corazón es uno de los importantes beneficios que tiene el consumo de pescados, gracias en parte a que son una potente fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3, estos últimos fundamentales en la reducción de los niveles de colesterol.

En esta oportunidad quisimos dejarles recetas de dos pescados que son económicos y presentes en todos los supermercados y almacenes del país: el atún y el jurel.

El atún posee, además de omega-3 y proteínas, una serie de vitaminas de la familia B: B2, B3, B6, B9 y B12. Todas ellas son favorables para la formación de glóbulos rojos, fundamentales para el correcto funcionamiento del aparato circulatorio humano. Pero aparte, cada una de ellas tiene beneficios propios:

Vitamina B2: importante para el crecimiento del cuerpo.

Vitamina B3: favorece la salud de la piel, los nervios y el aparato digestivo.

Vitamina B6: es necesaria para para el correcto funcionamiento de los azúcares, las grasas y las proteínas del cuerpo humano.

Vitamina B9: contribuye a la síntesis del ADN.

Vitamina B12: ayuda a mantener

las neuronas sanas.

El jurel, por su parte, junto a las proteínas y al omega-3, entrega un aporte de vitaminas liposolubles como la A y la D, y de minerales, como el magnesio y el yodo. Eso sí, no es recomendable su consumo en exceso en personas con ácido úrico elevado. Revisemos los aportes de este noble producto marino:

Vitamina A: ayuda a la a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel.

Vitamina D: ayuda al organismo a absorber el calcio, elemento fundamental de los huesos. La deficiencia

de esta vitamina puede llevar a desarrollar enfermedades asociadas al sistema óseo, como la osteoporosis.

Magnesio: interfiere favorablemente en varios procesos del sistema humano. Por ejemplo, producción y transporte de energía, regula la función muscular, el sistema nervioso y la presión sanguínea, entre otros.

Yodo: importante en la conversión de los alimentos en energía, mediante la producción de las hormonas tiroideas (controlan el metabolismo del cuerpo humano).



Croquetas de atún

(receta e imagen gentileza de <https://unareceta.com/>)



Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 latas de atún (puede ser en agua o en aceite).
- 1 huevo.
- 1 puñado de perejil picado.
- 1 taza de pan rallado.
- ½ taza de cebolla picada en cuadros.
- 1 pizca de sal.
- Aceite.

Preparación:

- 1 En una sartén con aceite caliente, se vierte la cebolla picada. Sofreír hasta que quede transparente.
- 2 En un recipiente mezclar el atún con el perejil picado y añadir la cebolla sofrita. Agregar sal, un huevo y mezclar bien hasta que quede una masa firme.
- 3 Con la masa ir formando bolas (croquetas) de la mezcla. En otro recipiente colocar el pan rallado e ir pasando las bolitas, preocupándose que queden bien cubiertas por el pan.
- 4 En una sartén con suficiente aceite para freír, ir colocando las croquetas preocupándose de que quede espacio entre una y otra. Cocinar hasta que estén doradas.
- 5 Escurrir en un plato con papel absorbente y servir con el acompañamiento preferido.

Ensalada de atún con huevo, tomate y aceitunas

(receta e imagen gentileza de <https://www.cardamomo.news/>)

Ingredientes (1 porción):

- 1 lata de atún en agua.
- 1 huevo duro.
- 6 aceitunas negras.
- 6 tomates cherry.
- Lechuga costina.
- ½ taza de repollo morado.
- ¼ de cebolla morada en pluma.
- Limón, sal y aceite de oliva.



Preparación:

En una fuente colocar la lechuga cortada (cantidad a elección), el repollo morado, las aceitunas, los tomates cherry, la cebolla morada, el huevo duro cortado y al final el atún escurrido. Mezclar bien y agregar sal, limón y aceite de oliva a gusto.

Papas rellenas con jurel

(receta e imagen gentileza de <https://www.unicochileno.cl/>)



Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 2 latas de Jurel Unico al natural.
- 2 kg. de papas cocidas en agua con sal.
- 100 g. de margarina o mantequilla.
- 6 yemas de huevo.
- 3 cebollas moradas o blancas medianas picadas en cubitos.
- 2 cucharaditas de ají de color.
- 1 taza de pan rallado.
- ½ taza de agua fría.
- 1 litro de aceite vegetal.
- 1 huevo.
- Harina para secar la masa según la humedad de la papa.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

- 1 Pino: Calentar dos cucharadas de aceite en una olla e incorporar la cebolla. Agregar ají de color, orégano, revolver y agregar sal y pimienta a gusto. Dejar cocinando por media hora a fuego bajo, revolviendo de vez en cuando. Si se va secando, agregar agua fría para hidratar. Agregar el jurel desmenuzado y drenado, cocinar 5 minutos más y reservar.
- 2 Masa: Moler las papas incorporando margarina, sal, pimienta y mezclar. Agregar las yemas de huevo de una en una.
- 3 Preparar 3 recipientes: 1 con el huevo batido, el otro con harina y el otro con pan rallado. Espolvorear harina en las manos y formar bolas de papa del tamaño de la palma de una mano. Aplastar ligeramente formando una cavidad y colocar una cucharada del pino de jurel. Cerrar dando forma semi-ovalada. Con mucho cuidado, pasarla por harina retirando el exceso, luego por el huevo batido y terminar con el pan rallado.
- 4 Refrigerar por 1 hora. Finalmente freírlas en aceite caliente a 180°C entre 4 a 8 minutos.

Sandwich de jurel con verduras

(receta e imagen gentileza de <https://www.unicochileno.cl/>)

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 lata de Jurel Unico al natural.
- Jugo de 1 limón.
- ½ cebolla morada.
- 4 champiñones.
- Hojas verdes (espinaca, rúcula, berros, lechuga, otras).
- Salsa de yoghurt natural.
- 1 tomatito cherry.
- Pan de molde.



Preparación:

- 1 Desmenuzar y quitar las espigas del jurel y agregar el jugo de 1 limón.
- 2 Picar la cebolla en rodajas y champiñones en láminas.
- 3 En el pan de molde agregar una capa de la salsa de yoghurt y sobre ella los trozos de Jurel Unico.
- 4 Agregar la cebolla, otro pan de molde, salsa de yoghurt, hojas verdes, otra rodaja de pan y coronar con un tomatito cherry.



#ParaTodoChile



Recetario Único

Jurel Único chileno es el alimento ideal para esta época del año. Gracias a su compromiso para que todo Chile disfrute de las más exquisitas y saludables recetas, hoy presentamos nuestra sección "**Recetario Único**", donde cada semana publicaremos las mejores preparaciones de la mano de reconocidos Chef como Maribel Salazar @maribelsalazarh y Felipe Macera @tallermacera.

Para acceder a estas espectaculares recetas solo debes visitarnos en: www.unicochileno.cl y hacer click en la pestaña **Recetario Único**.

En esta oportunidad les compartimos una receta casera ideal para estos días en que la temperatura comienza a bajar, preparación que además de tener un exquisito sabor, cuenta con

todas las propiedades de nuestro Jurel Único: Excelente fuente de Omega 3, sin preservantes y con una variedad "**sin sal agregada**" especial para el cuidado de la salud de los adultos mayores.

¿Le gustaría compartir con nosotros el secreto de su receta familiar con Jurel Único? Concurse y participe para ganar uno de nuestros 3 Notebook HP. Inscríbase su preparación en la página web www.unicochileno.cl y ¡listo!



Hamburguesas de Jurel Único al horno

PREPARACIÓN:

Picar y sofreír las verduras en un sartén con una pizca de aceite y sal.

Ecurrir y quitarle las espinas al Jurel. Desmenuzarlo en una fuente y mezclarlo con las verduras, la avena y los huevos.

Arma las hamburguesas cubriéndolas de harina para que no se peguen en las manos.

Llevar al horno por 15 minutos o hasta que se doren. Acompáñalas con puré, arroz, ensalada o disfrútalas como sandwich.

INGREDIENTES

- 1 Lata de Jurel Único al natural o en su variedad sin sal agregada.
- 3 Huevos enteros
- 1 Pimentón rojo picado en cubitos
- 1 Zanahoria picada fina
- 2 Tazas de avena
- Cilantro picado



UNA RICA SÉMOLA
VALE MÁS QUE MIL
PALABRAS



ENTRETENCIÓN

Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje) mediante una serie situaciones y actividades concretas.

Es importante saber que junto con los ejercicios cognitivos, también realizar ciertos hábitos diarios contribuyen a que el cerebro deje de funcionar en forma automática, al romper con la rutina. Algunos de ellos:

- Si se usa reloj, llevarlo a veces en el brazo contrario a donde siempre se usa.
- Realizar ciertas tareas con la mano opuesta a aquella con la que siempre se han realizado.
- Vestirse con los ojos cerrados.
- Hacer trayectos diferentes para visitar lugares habituales.

Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

- Que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos ejercicios necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.
- Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de cartas, de mesa, crucigramas, sopas de letras, sudokus, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo.

En esta oportunidad presentamos algunos ejercicios del sitio especializado **Ecognitiva**, ejercicios de estimulación cognitiva (<https://www.ecognitiva.com/>).

Juego 1.

Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recite las letras o números en voz alta.

P - H - U - W - C - B - A - J

O - P - Y - T - M - N - B - Z

W - C - V - N - H - R - F - Q

1 - 6 - 6 - 9 - 8 - 9 - 7 - 6

7 - 4 - 5 - 6 - 4 - 1 - 2 - 0

9 - 9 - 1 - 2 - 1 - 2 - 4 - 5

Juego 2.

Calcule mentalmente.

Juego 3.

Ejercicios de atención.

$45 + 13 =$

$17 + 37 =$

$45 + 10 =$

$92 + 13 =$

$14 + 19 =$

$23 + 17 =$

$17 + 35 =$

$25 + 64 =$

$14 + 17 =$

$56 + 24 =$

$89 + 16 =$

$78 + 45 =$

$12 + 93 =$

$23 + 12 =$

$56 + 10 =$

$94 + 12 =$

$35 + 29 =$

$42 + 10 =$

$36 + 38 =$

$42 + 14 =$

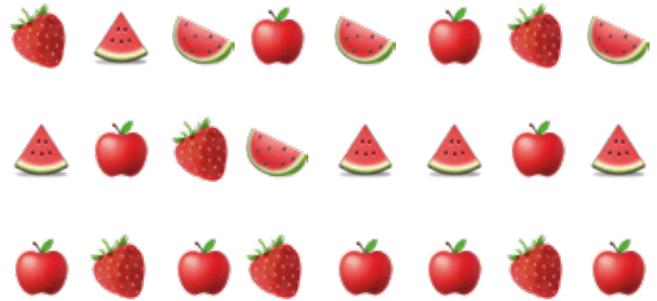
$15 + 47 =$

$96 + 44 =$

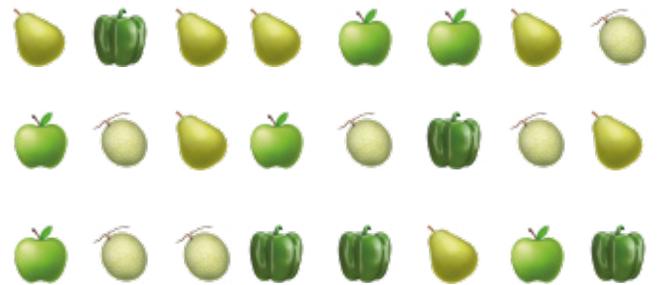
$45 + 27 =$

$18 + 44 =$

Ponga un 1 debajo de  ponga un 2 debajo de 



Ponga un 1 debajo de  ponga un 2 debajo de 



Juego 4.

Relacione con flechas las siguientes afirmaciones.

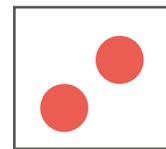
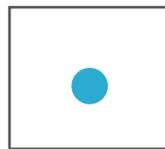
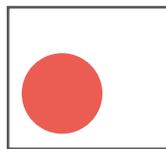
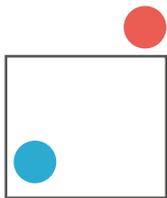
Un círculo azul está dentro del cuadro y uno rojo está encima.

Dos círculos rojos están dentro del cuadro.

El círculo rojo grande está dentro del cuadro.

Un círculo pequeño azul está dentro y otro pequeño rojo está fuera a la izquierda.

Un círculo pequeño azul está fuera y al lado del cuadro.



Juego 5.

Conciencia fonológica. Complete las siguientes palabras. Después lea en voz alta.



__ mi __



_____ lla



ba _____



co _____



__ fé



__ ra _____



ga _____



__ za _____



_____ no



_____ ja



mó _____



te _____

Juego 6.

Letras y números torcidos. Escriba las siguientes letras y números en su orientación correcta.

K	A	L	M	U	H	R	Q	B
K								
E	T	P	Y	E	N	C	J	D
2	3	7	5	9	8	4	1	2
9	3	1	5	9	1	2	1	8

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Seminario de ANAMCHILE en Puerto Montt.



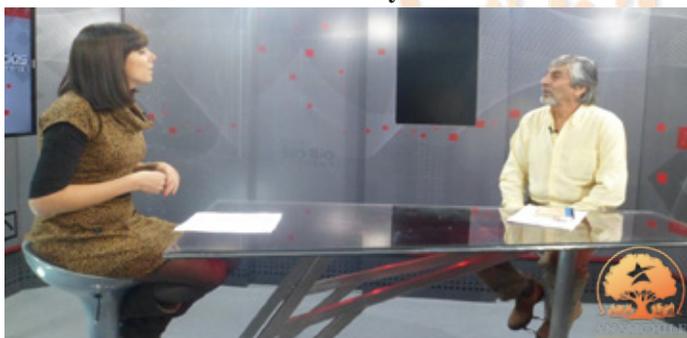
Seminario de ANAMCHILE en Casa Betania en Concepción.



Participación en Taller de Alfabetización Digital para Personas Mayores.



Mayores de Angol visitan Chillán.



Entrevista a Hugo Guíñez en Canal 9 Bío-Bío.



Dirigentes de ANAMCHILE en Temuco.



Directiva de ANAMCHILE en la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).



ANAMCHILE en Feria Interactiva del Adulto Mayor, Caja Los Andes. Santiago.



QUEREMOS QUE SEAS PARTE DE CAJA LOS ANDES

Todos los que estamos en Caja Los Andes, disfrutamos al máximo nuestros beneficios y porque sabemos que tú estás pensionado, mereces mejores beneficios de los que tienes hoy.

Súmate a Caja Los Andes y obtén beneficios en:

Salud / Entretención / Ahorro / Beneficios / Educación y más.



Cámbiate a Caja Los Andes ingresando a
WWW.CAJALOSANDES.CL/AFILIACION-PENSIONADOS



Enviando un mail a:
PENSIONADOS.WEB@CAJALOSANDES.CL



O llamando al Call Center de pensionados:
al **600 600 12 12**

DESCUBRE MÁS BENEFICIOS PENSADOS EN PENSIONADOS COMO TÚ EN:

CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS

CONSTRUYENDO **VALOR SOCIAL.**

