

## El beneficio de la lectura para las Personas Mayores

- **Conozca las enfermedades del sistema digestivo más comunes en la Tercera y Cuarta Edad**
- **Alimentación saludable:**  
Chía, la súper semilla
- **Incontinencia urinaria:**  
Una enfermedad, no una consecuencia del envejecimiento
- **Rosa mosqueta:**  
Para tratar afecciones bronquiales, resfríos y heridas sobre la piel

# 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 al Club Adulto Mayor "Renacer del Sol de Septiembre" de Lampa.



Entrevista a ANAMCHILE por canal de TV de Temuco.



En Mesa Consultiva de SENAMA en Santiago.



Directiva Metropolitana ANAMCHILE.



¡Pasamos Agosto! Celebración junto a la agrupación Muchachos de Agosto de Chillán.



Reunión con representantes de la Pastoral Católica en Temuco.



Visita al Club Adulto Mayor Sara Marzán de La Florida, Santiago.



Evento Municipalidad de Chillán, celebrando el término del mes de las Personas Mayores.

## LA VOZ DE LOS MAYORES

Año 3, número 7, Abril 2023

Fotografía portada gentileza de Rodnae productions en Pexels.

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

[www.revistalavozdelosmayores.cl](http://www.revistalavozdelosmayores.cl)

### Director-Editor

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

[hugoguinez@gmail.com](mailto:hugoguinez@gmail.com)

+56 9 75632636

### Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.

[revistalavozdelosmayores@gmail.com](mailto:revistalavozdelosmayores@gmail.com)

### Representante Legal

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

### Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete

[sotodan@gmail.com](mailto:sotodan@gmail.com)

### Consejo Editorial

Alberto Merino Santelices.

Raquel Hernández Berríos

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

Cecilia Palaviccino Cabezas.

### Colaboradores en esta edición:

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.

María Gabriela Vallejos Landaur,

Trabajadora Social.

Sebastián González, Fotógrafo.

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.

### Cartas al Director:

[revistalavozdelosmayores@gmail.com](mailto: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](mailto:alesanfer0408@gmail.com)

**Producción web:** Guillermo Arias.

**Producción de diseño:** Aaron Hernández G.

[/aa.herna.g@gmail.com](mailto:/aa.herna.g@gmail.com)

Impresa por OFSET ACOL VARIABLE.



## EDITORIAL

Estimados lectores de la Revista la Voz de los Mayores, reciban un cordial saludo, por la experiencia vivida digamos que cada vez los reencuentros gratos se valoran mucho más. Pretendemos que cada uno de ustedes sienta la necesidad de visitar periódicamente nuestra Revista, en ella están puestas todas nuestras buenas intenciones de llegar al interior de cada uno. El mundo hoy, y nuestro país también, están sufriendo enormes cambios sociales, económicos y políticos, lo que hace que nuestras vidas estén sufriendo cada día fuertes impactos, en nuestros afectos y sentimientos. La modernidad y las nuevas tecnologías están produciendo efectos inesperados para la población chilena. Pretendemos compartir noticias, informaciones y una gran entrega de temas altamente beneficiosos, entregados por profesionales altamente calificados, que harán mucho más llevadera nuestra existencia. Nuestra aspiración es hacer y valorar más que cada vez que las Personas tengan en sus manos, los ejemplares de cada número publicado, reciban los mensajes, experiencias y conocimientos de parte de nuestros auspiciadores y expertos comunicacionales. Fundamentalmente queremos destacar y recuperar en las Personas los valores, principios y costumbres que nos lleven a una buena convivencia nacional, donde impere el respeto, cariño fraternal en las familias y vecinos de toda la comunidad.

**Hugo Neftalí Guíñez Mardones**  
**Presidente Nacional y Fundador**

- 2 Palabras Mayores**  
Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.
- 10 Higiene**  
Tipos de jabones y para qué sirven.
- 14 Salud**  
Incontinencia urinaria: una enfermedad, no una consecuencia del envejecimiento.
- 17 Plantas Medicinales**  
Rosa mosqueta: para tratar afecciones bronquiales, resfríos y heridas sobre la piel.
- 18 Psicología**  
El beneficio de la lectura para las Personas Mayores. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
- 22 Salud**  
Conozca las enfermedades del sistema digestivo más comunes en la Tercera y Cuarta Edad.
- 25 Opinión**  
El encuentro intergeneracional: clave para evitar la discriminación por edad. María Gabriela Vallejos Landaur, Trabajadora Social.
- 28 Santos Célebres del Mundo**  
Santa Teresa de Los Andes (1900-1920).
- 32 Opinión**  
Chile y sus virtudes. Hugo Neftalí Guíñez Mardones, Presidente y Fundador de ANAMCHILE.
- 33 Cápsula Jurídica**  
El divorcio. Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.
- 34 Alimentación Saludable**  
Chía: la súper semilla.
- 40 Humor Mayor**
- 41 Entretenimiento**  
Juegos cognitivos.



# PALABRAS MAYORES



## Ana Espinoza Contreras (74)

Asistente Social de la Universidad de Chile, sede Valparaíso; Licenciada en Trabajo Social de la Universidad del Bío-Bío. En el año del Bicentenario de la Independencia Nacional (1810-2010) se me concedió un reconocimiento por mi destacada contribución a la Administración de Justicia. Ejercí mi profesión durante dos años en el Hospital de Quillota y de La Calera; tras lo cual, en agosto de 1974 ocupé el cargo de Asistente Social en el Juzgado de Letras de Puerto Aysén; trasladándome en 1994 al Juzgado de Menores de Chillán, donde jubilé el año 2012, ciudad en la que mantengo mi residencia.

Mi trayectoria laboral se desarrolló en la atención de menores en el área judicial, en la que tangencialmente se derivaba la participación de Adultos Mayores; por lo que solo mediante la observación y acumulación de conocimiento empírico de la vida diaria, dada a partir de las visitas domiciliarias que realicé gran parte de mi vida laboral, emitiré mi opinión sobre este tema.

Resulta un hecho indiscutible el sostenido envejecimiento de la población en el último tiempo, dado a mi parecer, como consecuencia de la sostenida paz que ha reinado en el mundo, especialmente desde la segunda mitad del siglo XX, en los últimos 70 años. Asimismo, la medicina ha experimentado un destacado avance, minimizando los efectos de enfermedades como el cólera, tifus o pulmonía, entre otras enfermedades, las cuales en otro tiempo eran sumamente letales. A lo anterior se suma el gran progreso de la

tecnología, que ha permitido reducir las distancias, mejorar las comunicaciones y hacer más cómoda la vida de las personas. Factores que junto con mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores, ha determinado alargar los años de vida por sobre los 80, en el caso de los hombres y 90 años, para las mujeres. De esta forma y según datos de INE, la población chilena de personas Adultas Mayores ha aumentado en un 18,1% en el año 2022, lo cual hace que como sociedad debamos plantearnos la interrogante de si el país está preparado para enfrentar este desafío. En este sentido merece destacarse el rol que ha jugado la **Asociación Nacional de Adultos Mayores -ANAMCHILE-** que por más de una década ha trabajado intensamente en todos los niveles, para hacer visible la realidad del Adulto Mayor, que ante una sociedad hiperestimulada, tecnologizada y en la cual el tiempo es un bien cada vez más escaso, sufra de una exclusión y discriminación consciente o inconscientemente, siendo un grupo etario que ha sido largamente postergado.

No obstante lo señalado precedentemente, he de reconocer que se han obtenido algunos resultados a nivel gubernamental que merecen destacarse, tal como la Pensión Garantizada Universal y la rebaja en los pasajes del transporte público. A nivel municipal, se ha logrado la creación de las farmacias comunales, que ha permitido el acceso a obtener medicamentos a un valor acorde a los ingresos de los Adultos Mayores. Sin embargo, he de señalar que este beneficio municipal en la Región de Ñuble existe solo en la ciudad de Chillán, siendo imperativo replicarse en otras comunas particularmente en la provincia del Itata en cuya población impera mayoría de A.M. sobre la población joven.

En la I. Municipalidad de Chillán Viejo y por Decreto Alcaldicio, se creó la tarjeta "A.M.+Feliz" para el Adulto Mayor, que permite descuentos en locales comerciales de la comuna como restaurantes, comida por encargo, provisiones al por menor, peluquería, notaría y Conserva-

dor de Bienes Raíces, motel y hotel.

No obstante estos avances nacionales y comunales, considero que a nuestro país le falta mucho por desarrollar en materia de cuidado de la población de Adultos Mayores, siendo un buen ejercicio observar que ocurre en otros lugares del mundo en cuanto al tratamiento que se les da, a efecto de replicar en nuestro país buenos ejemplos.

En esta línea, puedo mencionar que en otros países latinoamericanos, como en Ecuador, existe una credencial para el Adulto Mayor, la cual posee un sello digital para verificar su autenticidad, conjuntamente con el RUN y fecha de emisión, credencial que sirve para exhibirla en el transporte público y que incluye otros beneficios, como una rebaja o liberación de pago para eventos o espectáculos públicos, exenciones en el régimen tributario, exoneraciones en el pago por costos notariales y registrales.

Además, dicho país instauró la Defensoría del Pueblo, institución que exhorta al Gobierno Nacional y a las autoridades competentes a garantizar los derechos de la población Adulta Mayor y desvalida. Esta Institución iría en defensa de los A.M. que sufran abusos -especialmente financiero- de parte de familiares directos. Institución que prestaría mucho beneficio del A.M. a nivel nacional.

Luego, en países europeos, como Inglaterra y Francia, se dispone que él o la trabajador(a) social practique periódicas visitas al hogar que albergue a algún Adulto Mayor a efectos de verificar las condiciones en las que vive. Asimismo, tienen facultades para erradicarla de dicho hogar de comprobarse malos tratos para albergarla en hogares ad-hoc. Además, existe servicio doméstico gratuito por algunas horas, para los Adultos Mayores que viven solos/as.

Por otro lado, me gustaría referirme respecto a las residencias para A.M., las cuales desde el punto de vista de la infraestructura, urge vigilar que aquella

cumpla con todas las disposiciones legales en su construcción para asegurar la mejor calidad de vida a sus residentes. Además, es menester realizar una vigilancia periódica por parte de profesionales, a fin de que se mantenga en las mejores condiciones de vida de sus residentes. Como sugerencia y ante la conveniencia para el Adulto Mayor de diversificar sus contactos diarios, sería una buena instancia el crear hogares en que convivan estudiantes universitarios y Adul-

tos Mayores, pues permitiría desarrollar la comunicación e inclusión de ambos grupos etarios.

Finalmente, pienso que hay mucho por hacer y sería pertinente recoger experiencias exitosas de otros países para replicarlas en Chile, para crear políticas públicas que realmente se interesen en abordar la situación de los Adultos Mayores, de manera que sean bien elaboradas para evitar que en su práctica, los A.M. no sean blanco fácil del

menosprecio y desaire de las personas que deban ejercerla. El A.M. merece el mayor respeto y consideración de la población activa, pero en esta era de la digitalización impera la prisa, todo lo inmediato, aumentando la brecha generacional con los A.M., a tal extremo que en países orientales existen robot programados para brindar atención del A.M. que vive solo/a, debido a que sus familiares no disponen de tiempo para dedicarle el cuidado diario.



## Claudia Muzzio Jeffs, Ramón Osses Martínez: nuestra historia

Cuando quedé viuda el año 2015, prometí no quedarme en casa llorando penas, y participaría en actividades que habían sido postergadas, así ingresé al Coro Renacer Cantando de Macul, el canto y las muchas presentaciones me hicieron renacer, participé del Taller Literario Vicente Huidobro, concretando la publicación de escritos tanto de mi esposo como míos, cumpliendo una promesa realizada antes de su partida, así nació el libro "Realidad o Ficción", un amigo me propuso hacer una exposición con mis últimas acuarelas en la casa de la Cultura de Ñuñoa, entre todas estas actividades, también fueron forjándose nuevas amistades y concretando algunos viajes.

Todo iba más o menos bien, hasta que decidí dejar la espantosa capital para radicarme en esta tranquila y acogedora ciudad de Curicó, donde una de mis hijas radica junto a dos de mis nietas, ella es la tercera de los cuatro hijos, tres mujeres y un varón, en total seis nietos.

Al llegar a Curicó nuevamente tenía que buscar nuevos grupos donde participar y desarrollar mis actividades, integré el Coro Polifónico, con bastante dificultad, no leía música, también

inauguré una exposición la que, solo permaneció dos semanas porque comenzó la pandemia, a pesar de las limitaciones de esta, integré diversos talleres literarios, concretando la publicación de mi libro "Duendes y Colores" y participando en tres antologías una digital y dos en papel. Antes de la pandemia quedó pendiente un viaje a Turquía y Grecia y si Dios quiere este año concretaré muy bien acompañada.

Al venirme a Curicó había comentado a mis hijos que me encantaría encontrar un compañero, alguien sencillo, mayor, ojalá un huaso de campo de preferencia y que le gustara lo mismo que a mí, cantar, escribir, tocar guitarra y gustara del folklore, y por supuesto que también fuera viudo. Si uno lo ve desde afuera es mucha exigencia junta, pero en el deseo no hay engaño. En el primer tour que hice desde Curicó, no iba ningún varón solo, los pocos que iban lo hacían con sus señoras. Seguí buscando que hacer y me integré a un taller de grabado muy enriquecedor, esta disciplina no la veía desde la universidad.

Mi contacto para viajes había programado una salida para septiembre a la Laguna San Rafael, e iría acompañada de mi hija menor. Debo confesar que había mirado detenidamente el wasap del grupo que iría en el tour, buscando si iba algún varón solo, entre ellos encontré un hombre canoso alto que me propuse conocer, cuando llegué al lugar del encuentro donde compartiríamos una cena todo el grupo, él llegó al rato después entró al salón, dejó su maleta y se apoyó en la pared dedicándose a observar, - ¡es él!- me dije, y me

acercué, no fue difícil entablar conversación, pronto estábamos charlando, y nuestra guía, se acercó y nos indicó una mesa agregando: -los dos son escritores, nos miramos.

- ¿Tú escribes?,
- Sí, yo también, tengo algunos libros publicados.
- Yo sólo escribo en Facebook, y también me gusta mucho el folklore y toco la guitarra.
- También yo, aunque hace tiempo que no lo hago, y soy fan del folklore.
- Soy viuda hace siete años, agregué
- Yo lo soy hace cuatro años.

Mil y una coincidencias comenzaron a surgir, teníamos en común mucho más de lo que imaginamos. En el viaje hicimos gran amistad compartiendo mesa, desayunos almuerzos y paseos. En las actividades del tour, Ramón demostró todas sus cualidades artísticas cantando, recitando, bailando, y todo su histrionismo, estaba impresionada con este hombre de 83 años, recién cumplidos, con la vitalidad de un joven quinceañero. Al fin tenía un amigo con quien compartir nuestros hobbies e intereses, además penas y alegrías.

Ofrecí ayudarlo con sus escritos publicados en Facebook, con la finalidad de armar un libro. De regreso del viaje comenzó a frecuentar mi casa a fin de revisar sus escritos, a través de ellos lo fui conociendo mucho más, Ramón sirvió por mas de 30 años en carabineros, hoy retirado, muy estudioso, preocupado de sus hijos, son tres, querendón siete nietos y tres bisnietos, es muy bonachón, buena persona, un hombre bueno.

Avanzamos con mucha rapidez en su libro, y nuestras conversaciones eran cada día más extensas, mi meta era dejar el libro en imprenta antes de un viaje a México que tenía programado con mi hija menor.

El libro estaba casi listo, el muy emocionado me quiso agradecer con un beso en la mejilla el que rápidamente se desplazó a mi boca, a los pocos días estábamos pololeando, nos sentíamos como dos adolescentes, y debimos separarnos por veinte días que duró mi viaje, para ambos fueron eternos, para él quizá un poco más por su inseguridad y mucha incertidumbre. Me comentó que él también estaba buscando una pareja con quien compartir una amistad e intereses comunes, pero que hacía tiempo ya no se hacía ninguna ilusión. Las comunicaciones por wasap y llamadas nos ayudaban a mantenernos en contacto, él no es muy experto en redes sociales y hubo momentos en que no podíamos contactarnos, su celular se quedaba en modo avión y era un desastre. Al fin llegó el día del reencuentro, ahí estaba esperándome a la bajada del bus. Un reencuentro maravilloso, y un par de días después nos fuimos a un tour a las termas con nuestros amigos operadores turísticos de N-Viajes, responsables de habernos dado la oportunidad de encontrarnos.

El libro fue lanzado a fines de noviembre, con mucho éxito.

Se fue quedando poco a poco en mi casa, hoy vivimos juntos, a su casa vanos a regar plantas y alimentar a la mascota, especialmente los fines de semana para misa sabatina de la capilla

de su sector, donde participamos cantando y animando la liturgia. Nunca habíamos hablado ni de política, ni de religión, grande fue la sorpresa para él, al enterarse que yo era católica y que también había participado en la animación, cantando y leyendo.

-Hoy hacemos vida de pareja con mucho amor cariño y alegría deseando que Dios nos siga manteniendo sanos y juntos por un buen tiempo más - dice Ramón - y agrega "es lo mejor que nos ha pasado", soy un afortunado de haberla conocido y atreverme a dar este paso, nos llevamos muy bien. Nos besamos y acariciamos a cada momento, agradeciendo a Dios por este tiempo que nos ha brindado, cantamos, tocamos guitarra juntos, y queremos cada día hacerlo mejor, hoy nos hacemos asesorar por un profesor. Soñamos con hacernos famosos, nos reímos muchísimo, corregimos y criticamos nuestros escritos, también pintamos y todo esto sazonado con muchísimo amor, besos y abrazos.

Si bien participamos en actividades comunes cada cual sigue con sus actividades y compromisos adquiridos con anterioridad, yo en pintura y Ramón en el club de cuecas de adulto mayor.

A la gente, por muy amigos que sean, le cuesta entender y aceptar que un adulto mayor pueda pololear o tener una nueva pareja, y en una junta con amigos, muchos sorprendidos por nuestra relación, uno de ellos preguntó tímidamente: y ustedes ¿hacen las tareas?

-Respondí abiertamente, "estamos

pololeando y nuestras hormonas se activan como adolescentes y también existen las azulitas", nadie más se atrevió a preguntar.

¿Cuál es la clave de nuestra felicidad?, es la gran confianza que nos tenemos, todo lo conversamos sin ningún tapujo, no tenemos secretos.

Para ambos esta relación ha sido muy revitalizadora, hay ocasiones en que nos cuesta creer tanta felicidad junta, disminuyeron los achaques, por ahora solo queremos recibir la bendición de la iglesia.

Nuestro próximo destino Camboriu, Brasil, al "Encuentro de Feliz Idade del Mercosur y Latinoamérica", encuentro de adultos mayores.

Como cantamos, también tenemos nuestra canción que es nuestro compromiso:

Siempre te voy a querer,  
Me aseguraré,  
De enamorarte cada día,  
Aun con mis defectos,  
Aun con mis locuras,  
Y mis tonterías...

Siempre te voy a querer,  
Te voy a cuidar,  
Por el resto de mi vida,  
Hasta que la muerte,  
Un día nos separe,  
Yo voy a ser tuyo, y tú mía.

(fragmento de canción que canta el grupo mexicano Calibre cincuenta  
Autor Rodolfo E. Muñoz Cantú)

## Edith Balmaceda Jaure (71)

Un día de noviembre, hace ya 71 años, llegué a este hoy agitado y controversial mundo. Han sido siete décadas vividas entre dulce y agraz, Mi infancia transcurrió en una ciudad de provincia, en una típica familia chilena, con un padre muy trabajador y comerciante, una madre muy inteligente para administrar, un hermano trece años mayor que yo y tres hermanas que me antecedieron, fui "el conchito", según me llamaba mi padre, la inesperada después de cinco años. Fueron mis hermanas las que ayudaron a mi madre con mi crianza y me enseñaron a cami-

nar, fueron mi padre y mi hermano los que me imbuyeron en el mundo de la lectura y fue mi madre la que me formó en la disciplina de la perseverancia. Aún hoy recuerdo cuando me decía: "Si otros pueden, ¿por qué tu no podrías?"

Mi adolescencia la pasé pensando y repensando el mundo, leyendo a Erich From, Marcouse, Ignace Lepp y si debía elegir entre ir a una fiesta o quedarme leyendo, prefería el libro, pero no fui matea, mis notas en el colegio no eran de las mejores, más bien eran "reguleques" y no podía ser de otra manera



pues estaba más interesada en organizar todo tipo de actividades extraprogramáticas que permitieran la visibilización del alumnado así que en 3° Medio me propuse crear el Centro de Alumnas y hasta redacté sus estatutos reclutando para ello a varias “insurgentes”. Me sentí muy feliz cuando al año siguiente se realizaron las primeras elecciones para Presidenta del mismo, obviamente, por estar a meses de egresar no fui candidata, pero eso no me importaba, consideraba más valioso haber contribuido a hacer escuchar la voz de las estudiantes.

Al egresar de 4° Medio tenía muy claro que deseaba estudiar Derecho, quería ser abogada. PERO... ERAN OTROS TIEMPOS. En la casa quienes tomaban las decisiones eran los padres y, en el caso específico de mi familia quien decidía era mi madre y ella ya había dictaminado que TODOS sus hijos debían estudiar una carrera científica, así que ni hablar de Derecho. Mis reclamos, ruegos y llantos no sirvieron de nada, pero igual escondida, postulé y quedé en el tercer lugar de la lista de espera. Feliz se los comuniqué y el NO!! se escuchó hasta Buenos Aires.

Una de mis hermanas estaba estudiando en la U de Chile sede La Serena y entre mis postulaciones marqué una carrera emergente que ni conocía pero de la que algo había leído: Tecnología en Alimentos. Despertó interés en mí porque implicaba la búsqueda de nuevos procesos para el mejor aprovechamiento de los recursos alimentarios con lo que se podía contribuir a mejorar las condiciones de vida de las poblaciones que sufrían hambre en el mundo. Eso era lo que en mi idealismo creía. Ahora, al recordarlo, sonrío.

Partí a La Serena, estudié como loca, me costó un infierno y un cielo enteros. Definitivamente, no era lo mío, pero igual perseveraré, no me quedaba otra. Pasaron los años, completé mi vida universitaria, encontré trabajo y me fui a vivir sola en Santiago. Fue lo mejor que me podía pasar!!! Todo lo que no carreté siendo adolescente, me lo disfruté en ese tiempo!!! Hasta que... Me enamoré, fue un súbito frenazo después de ir a 200 Km por hora, tal cual.

El amor me llevó a caminar por otros suelos, a un país en donde fui muy bien

acogida y donde, supuse, iba a vivir el resto de mis días. Al principio trabajé en una tienda, después como administrativa en una compraventa de autos, hasta que por fin me llamaron de una prestigiosa empresa de alimentos para hacerme cargo del laboratorio.

PERO...El sueño fue corto, la vida dispuso otra cosa y a los pocos años decidí volver pues mi padre enfermó gravemente y falleció, mis hermanos ya habían hecho sus vidas fuera de la casa y mi madre había quedado viviendo sola en una casa grande y vacía. Yo seguía estando soltera pues nunca estuvo en mis planes casarme, jamás me imaginé vestida de novia y menos aún me vi dedicándome a atender a un marido que, la gran mayoría de las veces, jamás valora a su cónyuge, (¡¡antes muerta, no me había sacado los ojos estudiando para estar lavando calzoncillos!!)

Los chilenos somos muy cuenteros, estamos convencidos de ser tolerantes y de amplio criterio, lo que sólo es cierto cuando no es la familia propia la que está en “entredicho”, sometida al juicio del “que dirán”. A esas alturas ya tenía 32 años pero me fue prohibido TERMINANTEMENTE compartir techo y cama con mi pareja, porque estaba en juego “la honorabilidad de la familia”. Así las cosas, el amor poco a poco se iba desvaneciendo hasta que terminó por desaparecer. No culpé a nadie ni me convertí en la llorona por el amor perdido, la vida tiene su propia música y, bien o mal, hay que bailarla. Pasaron los años, cada vez que alguna amiga o conocido tenía un problema legal, me preguntaban, no sé porqué pero siempre encontré alguna respuesta conducente a resolver sus problemas. Muchas veces me dijeron “¿Porque no estudiaste Derecho? Serías una buena abogada!!” Pero, con pesar, pensaba que ya era tarde, que el momento para hacerlo ya había pasado.

En agosto del año 1991 la mayor de mis hermanas tuvo un grave problema de salud a consecuencia del maltrato físico y psicológico que le daba su cónyuge. Fue algo tan extremadamente grave que jamás pudo recuperarse y quedó con daño neurológico irreversible. Estuvo hospitalizada durante 8 meses, tiempo que su marido tardó en hacerse humo y abandonarla. Cuando la dieron

de alta, estaba con traqueotomía y no podía tragar, así que no comía. Yo me había opuesto a que le hicieran una gastrostomía, o sea, a que le insertaran un tubo en el estómago mediante una perforación en el abdomen para alimentarla, así que los médicos me dijeron que ya nada podían hacer y la dieron de alta. Pero, no me rindo fácilmente, soy muy muy perseverante, así que le pregunté si quería vivir conmigo, ¡¡¡jella asintió con su cabeza y me la traje!!!

Dejé todo, trabajo, amores y cuasi amigos, porque los amigos de verdad estuvieron siempre a mi lado. Me puse a vender tejidos, chalecos y sweters, empecé comprando 4 unidades, no me alcanzaba para más, pero las vendí muy bien y me encargaron más. Era tanta mi desesperación que desarrollé habilidades de vendedora que nunca había tenido. Mis amigos hacían rifas y colectas para ayudarme, les estoy eternamente agradecida.

Una de mis hermanas estaba, y aún está, radicada en Alemania y me llamó para decirme que ya que no podía colaborar directamente en su cuidado, enviaría una mensualidad que permitiera cubrir gran parte de los gastos. Fue un gran alivio.

La cuidé durante 16 años, aprendí a vivir a su ritmo, a ser más paciente y más tolerante. Hice de todo para que mi hermana tuviera el mejor vivir dadas las circunstancias, pedí un crédito automotriz y compré un furgón escolar, ese trabajo era de sólo algunas horas al día por lo que podía estar con ella la mayor parte del tiempo. Los médicos decían que el que siguiera viviendo era “un milagro de la medicina”, ¡mentira! Era un milagro del cariño, no sólo del mío sino de todos los que nos frecuentaban, que no eran el resto de la familia porque también se distanciaron, eran mis amigos y la persona que llegó para hacer las cosas de la casa mientras yo no estaba pero que la cuidaba como si fuera su hija. No tengo palabras para expresar cuánto le agradezco su enorme calidad humana. Fueron 16 años duros pero enriquecedores, es cierto que me postergué en muchos aspectos, pero si me viera enfrentada de nuevo a esa situación, haría lo mismo. Uno tiene que ser consecuente con lo que dice y si pregona que la familia es lo más importante,

debe actuar de acuerdo a ello.

En enero del año 2008 mi hermana se fue de este mundo, su ausencia física sigue siendo dolorosa pero la siento siempre cerca de mí.

Tenía que reinventarme, aunque no sabía cómo. Trabajar en mi profesión ya no era factible pues estaba desactualizada, así que arrendé un local comercial cerca de la casa y puse un negocio, durante tres años me saqué la mugre trabajando pero me fue como las tristes y lo vendí.

Un día me visitó una amiga de los hijos de mi vecina a la que conocía desde que era adolescente y que hacía poco se había recibido de abogada, me contó que estaba iniciando un proyecto profesional para lo que ya había arrendado una oficina pero que no tenía clientes y me preguntó si conocía a alguna persona joven que quisiera trabajar como “captadora”, sin tener ninguna intención de dedicarme a eso de por vida le ofrecí mi ayuda mientras ella encontraba a alguien, así fue que empecé mi acercamiento al Derecho

Laboral. Pasado un tiempo le ofrecieron hacer clases en una universidad por lo que decidió poner fin a su proyecto, pero yo ya estaba embalada y me presenté en un estudio jurídico ofreciendo mis servicios como captadora pues ya sabía que era buena en eso, me contrataron y empecé a llevarles tantos clientes que un día me preguntaron que cómo es que yo sabía tanto de Derecho. Eso fue una sorpresa porque yo no sabía que sabía “tanto”.

En abril del año 2014, de manera inesperada, falleció el marido de mi hermana que vive en Alemania, pedí permiso sin goce de sueldo y me fui a acompañarla pues tanto ella como su hijo estaban devastados. Mientras estuve allí recibía llamadas de los trabajadores a quienes había atendido como captadora pidiéndome que los guiara respecto a su relación con su empleador porque los estaba presionando para que no prosiguieran con las demandas, o respecto a sus nuevos contratos de trabajo o respecto a asuntos de herencias y demases. Al ver esto mi hermana me dijo: “¿Edith, por qué no estudias Derecho?” Yo la miré con

cara rara porque a esas alturas ya tenía 64 años y me parecía una locura tan siquiera considerar esa posibilidad, pero ella insistió diciéndome: “Siempre lo quisiste, atrévete, nunca es tarde para estudiar”.

Y... le hice caso, al regresar me matriculé en la UDLA en el régimen Executive, ingresé el 11 de agosto del 2014, al principio me costó pero una vez que tomé el ritmo fui un tractor, nada me detuvo. Mi jefe estaba orgulloso, me dio todo su apoyo, así que trabajé y estudié como enajenada, a mi edad no tenía tiempo para demorarme. Egresé el 19 de julio del 2019, di los tres Exámenes de Grado e hice la práctica profesional durante 6 horribles meses.

Y... ¡Por fin! A los 70 años juré ante la Corte Suprema!

La vida me hizo dar una larga vuelta antes de conquistar mi sueño, todo lo que me exigió lo cumplí, llegó la hora de cosechar lo sembrado.



## Inés Alarcón Gutiérrez (73)

en esta frase decidí pertenecer a la INSTITUCIÓN DE LA GOTA DE LECHE en Chillán, colaborando desde más menos 25 años ya, además formo parte de la organización comunitaria JUNTA DE VECINOS SARGENTO ALDEA N°2 de Chillán, donde colaboro con mucho agrado cuando me lo solicitan, ya que estas actividades me permiten y me aporta mantenerme activa en forma física y mental y compartir con personas de mi edad lo que enriquece y alegra nuestro diario vivir.

Considero muy importante, además, colaborar con una organización que tuve la suerte de conocer: la **ASOCIACIÓN NACIONAL DE ADULTOS MAYORES DE CHILE (ANAMCHILE)** creada en la ciudad de Chillán hace 12 años. La organización pretende sacar del más absoluto anonimato a los

ADULTOS MAYORES DE CHILE. Trato de colaborar en esta propuesta nacional en favor de los Mayores de Chile, que se ve reflejado en gran medida en la revista exclusiva LA VOZ DE LOS MAYORES de **z** que permite visibilizar a las Personas Mayores y acompañarles en el envejecimiento. En Chile llamar más la atención de las autoridades y hacerles sentir que son personas valiosas, que muchos de ellos siguen aportando con su trabajo, su experiencia, sus conocimientos y que son personas útiles aun a la sociedad.

La mirada al envejecimiento debe estar desde las aulas, desde pequeños para educar sobre el envejecimiento y tener otra mirada cuando se llega a la vejez.

Me siento feliz colaborando con los Mayores de Chile.

Nacida en Chillán, con estudios universitarios de Enfermería en la Universidad de Chile. Anulada, 1 hijo, soltera, jubilada, provengo de padres agricultores.

Siempre he tenido vocación de servicio como dijo alguien: SE VIVE PARA SERVIR, PORQUE SI NO ES ASI NO SE SIRVE PARA VIVIR. Basándome



## Angélica Acevedo (66)

‘discriminación de las personas basada en la edad’ RAE). De esta manera actúa la sociedad con nuestro grupo etario porque hay un desconocimiento de quiénes somos, cómo pensamos, cómo sentimos, cuáles son nuestras inquietudes, nuestros proyectos, tenemos metas pendientes por cumplir en muchos casos y en tantos otros, están esos sueños de que hablé en el párrafo anterior.

Estamos muy estereotipados y aquí no hay culpables o tal vez sí, podría ser el avance a toda velocidad de la tecnología; que día a día nos presenta ante nuestros ojos un sinfín de conocimiento, de oportunidades; el mundo llegó a nuestras manos, sin desconocer que también hay un gran número de contemporáneos que “no están ni ahí” por opción y también quienes quisieran pero por distintas circunstancias no han podido subirse a este tren que cada vez avanza más rápido llamado tecnología.

De cualquier manera, siento que ya hace un tiempo, nuestra generación ha venido haciendo un cambio de mirada respecto a la vida; si bien en muchos casos el entorno lo percibe, sigue el estereotipo de que “ya no estamos en edad para...”

En lo personal, soy una mujer jubilada recientemente, comencé a estudiar mi Carrera profesional a los 55 años cuando sentí que al estar mis hijos adultos ya era tiempo de dedicarme a mí, de comenzar a concretar aquellos proyectos que estaban guardados en la mente y el corazón. Me titulé a los 60 años de edad, siendo ya Mayor.

Mi vida ha sido como lo que se acostumbraba cuando éramos más jóvenes que ahora. Casarse, formar familia y, si bien es cierto trabajé desde los 19 años, puedo decir que en este período, es cuando me he senti-

do más plena, por qué? Porque este tiempo es nuestro, es para que lo disfrutemos. Es el tiempo de regalo que se nos entrega por todo lo que hemos hecho por y para los demás.

Entendiendo que estamos viviendo un regalo es necesario hacerse cargo de él. Cómo? Lo dicho en párrafos anteriores.

Sé tú, sintiéndote la persona importante que eres.

Concreta aquellos proyectos/metas/-sueños como le quieras llamar. Trabaja por ello. Y no hablo sólo a las personas físicamente autovalentes. Es para todos y todas.

No asumas responsabilidades que no te corresponden ya las tuviste, dale ese rol a quien ahora le corresponde.

No temas al qué dirán quienes te rodean. Sé feliz. La felicidad dura momentos, pero vívelos. Cada día hay algo que realizar. Sólo tienes que proponértelo.

Piensa que eres tú, tu propio agente de cambio.

Debo decir que aún me encuentro trabajando en uno de los puntos que les menciono. Todo es un proceso, nadie cambia de hoy para mañana. Lo importante es hacer la reflexión y generar el cambio.

Es mi anhelo que estas palabras escritas sean motivadoras para aquellos que quieren dar un vuelco en su vida y les falta un empujoncito. Para quienes ya lo dieron, a continuar porque esta generación es muy distinta y tenemos que con amor, transmitirle esto a nuestro entorno.



Como historia que se precie de tal y, para visualizar y quién sabe si hasta para escuchar la voz de quien la narra, me presentaré.

Soy Angélica Acevedo, Keka, tengo casi 66 años, chilena, resido en Santiago pero nací en la ciudad de Concepción, de profesión Orientadora Familiar y también Mediadora Familiar y Escolar.

Hace unos días se me solicitó que escribiera parte de mi historia, que al parecer podría instar a otros contemporáneos nacidos a mediados del siglo 20 o por ahí, a tener la motivación necesaria para realizar alguno que otro sueño que a veces está tan guardado que no nos atrevemos a sacarlo a la luz, pensando que quizá ya no estamos en edad o nos preocupa qué dirá la familia, las amistades o hasta los vecinos, pero sin temor a equivocarme nuestra mayor limitante es pensar que “ya no estamos en edad”, así nos boicoteamos y nuestro sueño o sueños siguen guardados en nuestra mente y corazón.

Naturalmente no es fácil derribar esta actitud de autoboicot cuando en nuestra sociedad chilena y por qué no decirlo a nivel latinoamericano, predomina el “edadismo” (término con el que se hace referencia a la



## Consejos en la dieta, útiles para tus nervios

Una buena nutrición es la primera línea de acción; mantener el nivel de vitaminas B esenciales y tu salud en general. También los niveles de vitaminas B neurótropas, las cuales son claves para el cuidado de los nervios y para que puedan mantenerse con una nutrición adecuada y saludable. Desde luego, si tienes una enfermedad de fondo la cual puede afectar la salud de tus nervios, el llevar sólo una dieta saludable no será suficiente.

Sin embargo, una dieta recomendada para unos nervios saludables no es tan diferente de una dieta balanceada, mientras no tengas un problema médico, comer una dieta rica en frutas y verduras, granos enteros y proteínas, te puede ayudar a mantener saludables tus nervios. Para tratamientos adicionales por favor consulta con tu médico.



Incluye una variedad de alimentos ricos en proteínas como alimentos del mar, carnes magras, aves, huevo, legumbres (porotos y otros), nueces, semillas y productos de soya. Comer carne, pescado, huevo y alimentos bajos en grasas pueden ayudarte a **prevenir la deficiencia de vitamina B12**.



Limita el consumo de azúcar, sodio, aceites de palma y coco, crema, mantequilla y cualquier alimento procesado que los contenga (galletas, dulces, alimentos procesados, barras de cereales, papas fritas y colaciones envasadas saladas, comidas fritas). Por ejemplo, escoge bebidas con poca azúcar y comida baja en grasas.



Distribuye tus comidas durante el día, debido a que saltarse las comidas y comer en exceso puede subir mucho tus niveles de azúcar en la sangre. Si tienes diabetes, revisa con tu médico cuál es la mejor dieta para ti.



Escoge granos enteros y evita consumir granos refinados. Procura reemplazar los granos refinados (arroz blanco, pan blanco y pasta blanca) por granos completos como arroz integral, café, porotos, lentejas, papas y tortillas de maíz. Los granos enteros son una fuente importante de fibra y vitaminas B, las cuales son esenciales en tu dieta y muy buenas para tus nervios. Los granos refinados dificultan el control del azúcar en la sangre, lo cual es muy importante si eres diabético. La diabetes es un factor de riesgo para el desarrollo de neuropatías.



Hazte el hábito de leer las etiquetas de los alimentos para encontrar los valores nutricionales reales y los tamaños de las porciones, súmalos en el día. Las etiquetas de los alimentos brindan información nutricional importante e interesante.

Por último, aunque no menos importante, recuerda relajarte y disfrutar tus alimentos.

De esta forma es menos probable sobrecargas por estrés, y que disfrutes más el sabor de tus alimentos. Te sentirás mejor, lo que contribuye a tu salud y a la de tus nervios.



## Recomendaciones de estilo de vida para poblaciones con mayor probabilidad de tener deficiencia de vitaminas B

¿Necesitas una lista de buenos hábitos? Te sorprenderás de ver el gran impacto que tienen pequeños cambios en tus rutinas diarias, desde el trabajo, al tiempo libre. Tú puedes hacer una diferencia real cuidando tu cuerpo.

Esto aplica especialmente a quienes tienen mayor probabilidad de desarrollar alteraciones en los nervios, como las personas con diabetes, fumadores, alcohólicos, y personas con deficiencias nutricionales.

Aunque las alteraciones de la función de los nervios como la neuropatía periférica no es predecible, tu puedes tratar mantener tu salud en mejor forma y a tus nervios más saludables con cambios simples en tu estilo de vida.

Si perteneces o no a uno de los grupos de riesgo , la mejor manera de mantener a tus nervios saludables es controlar el desarrollo de cualquier alteración relacionada a la función de los nervios:

### Evitar el contacto con toxinas

Evita hacer movimientos repetitivos y adoptar posiciones incómodas



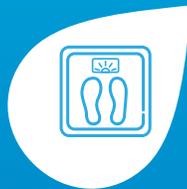
Haz ejercicio regularmente

Si eres diabético, disminuye el consumo de dulces



Evita beber demasiado alcohol

Baja de peso



Evita fumar

Checa tus niveles de vitamina B12 con frecuencia



## Sepa qué tipo de jabones existen y para qué sirven

El jabón es un producto de limpieza personal que es indispensable hoy en día para mantener una correcta higiene en nuestro cuerpo y así evitar la generación de un sin fin de enfermedades y problemas de la salud. Se puede encontrar en pastilla, en polvo, en crema o líquido.

Los orígenes del jabón no están claros. Eso sí, la historia mayormente aceptada se relaciona con el Imperio Romano. Como se relata en la Enciclopedia Libre Wikipedia, *“cuentan que en el Monte Sapo, cerca de Roma, se hacían sacrificios ceremoniales de animales. En ese mismo monte ardían fuegos para la realización de esas ceremonias de sacrificio. Cuando llovía, el agua arrastraba la grasa animal y las cenizas de esos fuegos, que bajaban por riachuelos hasta la base del monte. Los prisioneros que lavaban las prendas de los esclavistas en las aguas que bajaban desde ese monte descubrieron que esas aguas limpiaban mejor e, indagando en la razón de esto, descubrieron cómo hacer jabón”*.

Conozcamos qué tipo de jabones existen y cuál es su utilidad.

### Tipos de jabones



**Jabón de Afrecho (salvado de trigo):** trata diferentes afecciones de la piel e incrementa la eficiencia de tratamientos cosméticos y dermatológicos. Es un exfoliante natural maravilloso y deja la piel muy suave limpiándola en profundidad ayudando a la regeneración celular. Tiene cualidades anti-sépticas, recomendado para pieles grasa y tratamiento de pieles con acné.

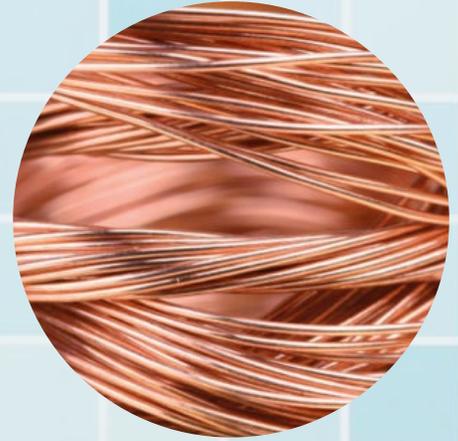


**Jabón de Matico (hierba):** posee propiedades antibacterianas, antifúngicas y cicatrizantes. Ayuda a tratar acné y dermatitis en la piel causadas por hongos o bacterias. Además, hidrata. Ideal para pieles cansadas, sensibles, irritadas y reseca.



**Jabón de Glicerina (líquido viscoso claro obtenido por hidrólisis de grasas y aceites mixtos que se encuentran en alimentos, productos farmacéuticos y cosméticos):** jabón neutro que se utiliza para pieles grasas por su carácter específico que tiende a cerrar glándulas sebáceas. Elimina acné, espinillas, granos y piel grasa.

**Jabón de Cobre (mineral):** es antiséptico, antibacterial y antimicótico. El jabón de Cobre tiene propiedades antisépticas y antifúngicas propias del cobre. Estas propiedades evitan el mal olor provocado por hongos o bacterias y reducen la sensación de hiperhidrosis (exceso de sudor).



**Jabón de Coco (fruto de la palmera):** es ideal para pieles sensibles. Elimina las impurezas y la grasitud de la piel, aparte de prevenir el acné. También ayuda a prevenir y reducir las arrugas y manchas.

**Jabón de Hiel de Vaca (líquido amarillo, marrón o verde que es secretado por el hígado de las vacas y cuyo trabajo en su organismo es emulsionar las grasas):** elimina manchas, espinillas, exceso de grasa en el cutis y blanquea la piel. No solo las personas con acné pueden usarlo, también se utiliza como un jabón de diario para cualquier tipo de rostro.



## PARA SABER...

**ANTISÉPTICO:** reduce la flora normal o los microorganismos patógenos de la piel.

**ANTIBACTERIANO:** destruye las bacterias o les impide que crezcan y causen enfermedades.

**ANTIFÚNGICO:** evita el crecimiento de hongos.

**ANTIMICÓTICO:** para el tratamiento de las infecciones causadas por hongos. 

# LABIOS PROTEGIDOS, LABIOS BLISTEX<sup>(R)</sup>



2023.03.21-MP-Blistex

## LIP VIBRANCE

Bálsamo labial. Entrega un toque de color, brillo duradero e hidratación, manteniendo la humedad de tus labios. Único con espejo y protección SPF 15 para lograr labios atractivos y saludables durante todo el día.

## ULTRA 50+

Bálsamo labial. Ofrece protección diaria avanzada para defender tus labios contra fuerzas resecanes de la naturaleza. Tiene un agradable aroma y textura ligera.

## BERRY

Bálsamo labial. Protege, repara y humecta tus labios. Con protección media SPF 15 con un agradable aroma.

## MINT

Bálsamo labial. Protege, repara y humecta tus labios. Con protección media SPF 15.

## CLASSIC

Bálsamo labial. Protege y previene la resequead gracias a su fórmula de 3 protectores de larga duración. Con protección media SPF 15. Tiene un agradable aroma y textura ligera.



PROTEGE TUS LABIOS

# Blistex<sup>®</sup>

# Hipertensión y Herencia Genética

## ¿Se Puede Evitar?

La hipertensión arterial (HTA) está creciendo como enfermedad cardiovascular en Chile y el mundo, siendo un factor de riesgo importante en eventos cardiovasculares que pueden ser mortales, como lo son el infarto al corazón o el accidente cerebro vascular.

Entre los factores que influyen en el desarrollo de esta enfermedad, el genético es uno de los más

determinantes. “En la mayoría de los casos, la hipertensión arterial es una enfermedad en la que existen múltiples genes que están involucrados. Por eso el factor genético es muy importante. La probabilidad de que los hijos de uno o de ambos padres hipertensos hereden esta enfermedad es alta”, advierte el Dr. Jorge Jalil, cardiólogo Red de Salud UC CHRISTUS.

### Familias hipertensas

Si en una familia uno o ambos padres, tíos o abuelos son hipertensos, los hijos y descendientes directos de ellos debieran tener especial cuidado de no heredar la enfermedad, o diagnosticarla y tratarla a tiempo si ya la presen-

tan. “Lo fundamental es prevenir y diagnosticar a tiempo”, asegura el Dr. Jalil.

El cardiólogo de Red de Salud UC CHRISTUS recomienda las siguientes medidas preventivas

para familias donde la hipertensión arterial está presente:

Controlar de manera precoz y regularmente tanto a niños como adolescentes, la presión arterial con el pediatra o el médico de familia.

- Controlar la presión arterial de manera permanente en cada cita médica.
- Inculcar el hábito de mantener una baja ingesta de sal en la dieta.
- Aumentar la ingesta de potasio presente en los alimentos, como el plátano.
- Mantener un peso adecuado.
- Practicar ejercicios de intensidad moderada regularmente, se recomienda al menos 15 minutos diarios.
- Bajo consumo de alcohol y de manera ocasional.
- No fumar y no consumir drogas ilícitas.

### Signos de Alerta

Los descendientes de personas hipertensas que no han desarrollado la enfermedad deberían estar alertas a algunos síntomas iniciales que pueden dar cuenta de HTA. “Los síntomas generalmente no son típicos. Sin embargo, ocasionalmente puede aparecer cefalea, o sensación de pesadez de la cabeza. Ocasionalmente sensación de palpitaciones y raramente puede presentarse hinchazón de tobillos”, indica el especialista.

**PROGRAMA PACIENTE  
CRÓNICO**  
COLESTEROL E HIPERTENSIÓN



Farmacias Cruz Verde tiene un programa enfocado en las personas que sufren de colesterol alto y/o de hipertensión: **Programa Paciente Crónico.**

Entre sus beneficios podrá encontrar:

- 35% de descuento en la primera unidad del medicamento inscrito.
- 3ra. unidad siempre sin costo para las siguientes compras.
- Más de 100 productos adheridos.
- Educación, información y orientación para su salud relacionada a las patologías.
- Compañía en todas las etapas del tratamiento.
- Alianzas para pack de exámenes a precio promocional.

**Para inscribirse dirigirse a cualquier Farmacia Cruz Verde o en [www.cruzverde.com](http://www.cruzverde.com)**

# SALUD

Incontinencia Urinaria:

## Una enfermedad, no una consecuencia del envejecimiento

Para responder a la pregunta sobre qué es la incontinencia urinaria, nos apoyaremos en la descripción que da la **Sociedad Chilena de Urología** (<https://www.schu.cl/>): “La incontinencia de orina es la molestia que nos puede causar cualquier pérdida involuntaria de orina. Es cierto que esto aumenta en hombres y mujeres con la edad, pero no es una consecuencia del envejecimiento, es una enfermedad. Perder orina no es normal”. En palabras simples, la incontinencia urinaria es la pérdida del control de la vejiga o la incapacidad de contro-

lar la micción (acción de orinar). Una realidad no muy conocida es que existen varios tipos de incontinencia urinaria. Cada uno de ellos tiene síntomas y causas distintas. El **NIH (Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Estados Unidos)** / <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud>) realiza un listado de los tipos de incontinencia urinaria que afecta a hombres y mujeres:



**La incontinencia urinaria es la pérdida del control de la vejiga o la incapacidad de controlar la micción (acción de orinar).**

- **Incontinencia de esfuerzo:** ocurre cuando se presiona la vejiga al toser, estornudar, reír, levantar algo pesado o realizar actividad física. Principalmente se debe a debilidad de los músculos del piso pélvico y/o una vejiga fuera de su posición normal. Es común en las Personas Mayores.

- **Incontinencia de urgencia:** también más común en las Personas Mayores, esta afección ocurre cuando hay una fuerte necesidad (urgencia) de orinar y algo de orina se escapa antes de que pueda llegar al baño. A menudo se relaciona con una vejiga hiperactiva.

- **Incontinencia por rebosamiento:** ocurre cuando la vejiga no se vacía por completo. Esto hace que quede demasiada orina en la vejiga. Su vejiga se llena demasiado y pierde orina. Esta forma de incontinencia urinaria es más común en los hombres. Algunas de sus causas incluyen tumores, cálculos renales, diabetes y ciertos medicamentos.

- **Incontinencia funcional:** está relacionada con

padecer alguna discapacidad física o algún otro problema que impide llegar al baño en forma oportuna. Un ejemplo: una persona con artritis puede tener problemas para desabrocharse los pantalones.

- **Incontinencia transitoria:** se da cuando es producida por una situación temporal, como el consumo de un medicamento o una infección.

- **Mojar la cama:** es la pérdida de orina durante el sueño, muy común en la infancia, pero también ocurre en la adultez. Causas en la infancia: puede deberse a un problema de control de la vejiga producto de un desarrollo físico lento, una enfermedad, la producción de demasiada orina por la noche u otro problema. Causas en la adultez: en los adultos, las causas incluyen el consumo de algunos medicamentos, cafeína y alcohol. También puede ser causada por ciertos problemas de salud, como diabetes insípida, una infección del tracto urinario, cálculos renales, agrandamiento de la próstata y apnea del sueño.

## La incontinencia tiene diferentes tipos de tratamientos según la severidad y las características de cada paciente.

Las causas que intervienen en el desarrollo de esta condición son variadas y tienen que ver con el sexo, la edad o el padecimiento de una enfermedad o defecto de nacimiento. Veamos:

- Se es propenso si es mujer y acaba de tener un embarazo, un parto o la menopausia.
- Se es propenso si es Persona Mayor, pues a medida que envejece los músculos del tracto urinario se debilitan, lo que dificulta la retención de orina.
- Se es propenso si es hombre con problemas de próstata.
- Se es propenso si se tiene ciertos problemas de salud, como diabetes, obesidad o estreñimiento prolongado.
- Se es propenso si es fumador.
- Se es propenso si se tiene un defecto de nacimiento que afecta la estructura del tracto urinario.

Para diagnosticar esta enfermedad los especialistas utilizan una serie de herramientas que pasan por revisar la historia clínica, un examen físico, análisis de sangre y/o orina, pruebas de función de la vejiga y pruebas de imagen.

## ¿Cómo se trata la incontinencia?

Esta enfermedad puede ser tratada de varias formas, dependiendo de las características de cada caso. Para la SCHU, *“la incontinencia tiene diferentes tipos de tratamientos según la severidad y las características de cada paciente. Si la incontinencia es leve, con una muy buena kinesioterapia puede ser suficiente. Por el contrario, si es muy severa vamos a necesitar cirugía. El tipo de cirugía va a depender de las características de cada paciente. Lo importante es saber que la incontinencia tiene solución y nunca es normal”*.

Veamos los tipos de tratamientos que se explican en la **Biblioteca nacional de Medicina de los Estados Unidos- MedlinePlus** (<https://medlineplus.gov/spanish/>):

• **Tratamientos de cuidado personal:** beber una cantidad adecuada de líquido en el momento adecuado, estar físicamente activo, mantener un peso saludable, evitar el estreñimiento, no fumar, entrenamiento de la vejiga (esto implica orinar según un horario), hacer ejercicios para fortalecer los músculos del piso pélvico.

• **Medicamentos:** usados para relajar los músculos de la vejiga para ayudar a prevenir espasmos, bloquear las señales nerviosas que causan frecuencia y urgencia urinaria, en los hombres encoger la próstata y mejorar el flujo de orina.

• **Dispositivos médicos:** encontramos entre otros los catéter (que es un tubo para sacar la

orina del cuerpo), para las mujeres un dispositivo similar a un tampón que se coloca en la vagina (el dispositivo empuja su uretra para ayudar a disminuir las fugas), aumentadores de volumen (que se inyectan en el cuello de la vejiga y los tejidos de la uretra para engrosarlos, lo que ayuda a cerrar la abertura de la vejiga para que tenga menos fugas), estimulación nerviosa eléctrica (que implica cambiar los reflejos de la vejiga usando pulsos de electricidad).

• **Cirugía:** para mantener la vejiga en su posición normal. 

Las causas que intervienen en el desarrollo de esta condición son variadas y tienen que ver con el sexo, la edad o el padecimiento de una enfermedad o defecto de nacimiento.



## LA CORRECTA PROTECCIÓN

### ¿Qué es la incontinencia LEVE?

Siempre es bueno recordar conceptos básicos, como qué es la incontinencia urinaria, esta se entiende como cualquier pérdida involuntaria de orina y constituye una condición médica y social importante.

Puede clasificarse en incontinencia urinaria de esfuerzo, incontinencia urinaria de urgencia e incontinencia urinaria mixta, principalmente; manifestándose de manera leve, moderada o abundante según la frecuencia/cantidad.



Una forma de disminuir estas pérdidas es controlando los líquidos y la alimentación, para recuperar el control de la vejiga. Es recomendable evitar el alcohol, la cafeína y los alimentos ácidos por ser irritantes y aumentar las ganas de orinar; también se debe mantener un peso adecuado para no presionar la vejiga y practicar la actividad física.

**“1 DE CADA 4 MUJERES,, DE TODAS LAS EDADES, PRESENTA INCONTINENCIA.”**

En esta oportunidad conversamos con nuestra colaboradora, Mónica Venegas, Kinesióloga de Piso Pélvico y Directora de Cirep ([www.cirep.cl](http://www.cirep.cl)), acerca de la Inco Leve y comenta: “la incontinencia de orina leve es aquel escape de orina que se produce pocas en poca cantidad, es decir, algunas gotas.”



“Recuerde que para la incontinencia, aunque sea leve, se debe buscar una protección adecuada a la cantidad de fuga que usted presenta”, explica la profesional.

# PLANTAS MEDICINALES

Es un excelente cicatrizante

## Rosa mosqueta: para tratar afecciones bronquiales, resfríos y heridas sobre la piel

Las plantas medicinales han estado presentes desde los comienzos de la civilización humana. A partir de comienzos del siglo XX el constante desarrollo científico de la química trajo consigo ir conociendo más sobre sus principios activos, lo que con los años derivó en la tendencia a sintetizar sus principios activos en productos farmacéuticos. Sin embargo, su consumo natural nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se siga comprando o cosechando en su forma natural y preparando en casa, para tratar diversas dolencias de la vida común.

En esta oportunidad, informamos sobre la rosa mosqueta, sobre sus propiedades sanativas para varios síntomas del resfrío y para tratar ciertas cicatrices cosméticamente.

### La rosa mosqueta (Rosa moschata)

Esta sanativa planta es un tipo de arbusto que crece principalmente en Europa, cultivándose principalmente en el Reino Unido (Inglaterra, Gales, Escocia e Irlanda del Norte). También la encontramos en forma silvestre en las zonas al sur de la Cordillera de los Andes en América del Sur, principalmente en Chile y Argentina. Principalmente su fruto, llamados escarmujo, es el que contienen propiedades curativas y es utilizado en diversas infusiones (brebajes), en la preparación de dulces y mermeladas y con fines cosméticos.

El libro **“MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales” editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile**, explica algo más lo necesario para plantar rosa mosqueta en el hogar. *“Este arbusto de crecimiento rápido florece al segundo año, a partir de semillas y esquejes, y el primer año a partir de estacas. No es exigente respecto a la calidad del suelo, pero sí en relación a la gran luminosidad que requiere. Se planta a pleno sol y se riega en forma mediana. Se propaga mediante semillas que se siembran en almácigo estratificado en otoño o normal en primavera en una mezcla de compost, arena y tierra de jardín en partes iguales”.*

**Propiedades** (MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales)

#### Usos tradicionales

**a) Uso interno:** los frutos se usan en diarreas, tos, afecciones bronquiales y resfríos.

La infusión se prepara con 1 cucharada de frutos secos para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

**b) Uso externo:** el aceite obtenido de sus semillas se usa como emoliente y cicatrizante en úlceras tróficas, heridas quirúrgicas, eczemas y dermatitis de contacto. Se aplica directamente en la zona afectada 1 ó más veces al día.

**Efectos:** astringente (contrae y endurece los tejidos orgánicos), emoliente (Ablanda o suaviza la piel), cicatrizante.

**Precauciones:** estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

**Otros antecedentes:** el uso externo del aceite tiene alguna evidencia científica. El uso del fruto está avalado sólo por la tradición.



Foto cortesía de freepik.com

## El beneficio de la lectura para las Personas Mayores

Estephano Garrido Ortiz, psicólogo  
(garridoestephano@gmail.com).  
Fotografías de Sebastián González.

*...la lectura es y siempre será considerada como una de las mejores opciones para poder potenciar las habilidades mentales, cognitivas, sociales y ambientales de las Personas Mayores.*

Mayoritariamente se cree que el fomento de la lectura debe realizar desde temprana edad, principalmente por que los niños se encuentran en formación de madurez mental y necesitan la estimulación de la lecto/escritura para poder potenciar sus habilidades cognitivas.

No es un secreto que las personas que leen mucho desde jóvenes, comienzan a expandir eficientemente algunos aspectos de su vida relacionados a la comunicación en

general; logran leer rápido, comprender mejor lo que leen, ampliar su vocabulario, expresarse mejor y redactar de una manera directa y efectiva.

Lo cierto es que si bien el incentivo temprano es efectivo, no quiere decir que las Personas Mayores no puedan adquirir, retomar y practicar de manera constante los hábitos de la lectura. Acá hablaremos un poco sobre la importancia de darnos espacios para potenciar la estimulación cognitiva a través de la lectura.



Antes de comenzar puntualmente con los libros, hablemos un poco de la cognición. Cuando uno se pone a reflexionar respecto a las capacidades del ser humano, nos encontramos con el concepto de “la mente”, una palabra que representa una abstracción, no sabemos dónde está precisamente, pero asumimos que está ligada al cerebro, lo cual, está completamente acertado.

La mente es un conjunto de procesos psicológicos y cognitivos que tienen su mayor actividad neurológica en nuestro cerebro. Cuando hablamos de mente, hablamos de la capacidad de imaginación, la memoria, el pensamiento, el juicio y nuestras habilidades matemáticas; todas estas características componen la mente, y las funciones que permiten a la mente funcionar, son las habilidades cognitivas.

Las habilidades cognitivas son principalmente la atención, la concentración, el lenguaje, la orientación, además de las habilidades de comprensión e interpretación. Todas se potencian mediante la estimulación que podemos tener, desde hacer sopas de letras o crucigramas, hasta





cosas más completas como realizar ejercicios matemáticos y por supuesto, lo que nos convoca, la lectura.

Leer proporciona una estimulación que puede ir incrementando a medida que lo volvemos un hábito. Es considerada un tipo de gimnasia mental, que se focaliza en una variedad de funciones que mantienen activo el cerebro de una manera joven y plástica, es decir, que nos obliga a replantearnos las cosas de ángulos distintos para entender mejor la interpretación de lo que leemos.

Entonces; ¿leer es provechoso? La respuesta es sí, por supuesto que mientras antes mejor, pero también hay que tener la consideración de que nunca es tarde para su implementación. Lo primero, es que leer mejora notoriamente el rendimiento cognitivo general, mucho más efectivo que una constante de sopa de letras o crucigramas. Ojo, no significa que estos no sirvan, el tema es que hacerlos durante prolongado tiempo, en determinado momento, no tendrán resultados efectivos para la estimulación.

Paralelamente a esto, también tiene un plus relacionado al deterioro natural del cerebro. Cuando envejecemos, nuestro organismo en general, tiende a deteriorarse, nuestros huesos no son los mismos, nuestros

*...leer induce el sueño en algunas ocasiones, y permite que nuestro cerebro se vaya apagando de a poco durante las últimas horas del día, permitiendo que se prepare para el proceso de descanso.*

órganos son más delicados, y el cerebro no está exento de ello. Es probable que nuestro cerebro presente un decaimiento natural por nuestra edad, pero las enfermedades neurodegenerativas, como las demencias en sus diferentes condiciones, pueden ser enfrentadas por la lectura de una manera preventiva.

Estudios constantes desde el 2018 han demostrado que incorporar hábitos de lectura a nuestra vida puede colaborar en la prevención o retraso de enfermedades neurodegenerativas que afectan los procesos cognitivos. Por supuesto, todo lo que conlleva un bienestar físico en general, conlleva la complementación de la actividad tanto física y mental, como una alimentación saludable.

Como comentamos al principio, los procesos cognitivos y psicológicos básicos de las personas, incluyen los trabajos relacionados a la memoria. La lectura potencia procesos relacionados a la atención y la concentración, y estos dan como resultado el almacenamiento de la memoria, por lo tanto, la lectura influencia directamente en el ejercicio de la memoria y la prevalencia de esto.

Al ser un hábito, este requiere del tiempo necesario para al menos leer unas diez páginas diarias. Como hábito o hobbies, la lectura nos proporcionará espacios de recreación y esparcimiento, donde dedicaremos tiempo de nuestro día a día a poder imaginar las vivencias de cada cosa que leemos. De esta manera nos desconectamos un poco de nuestra realidad y nos interiorizamos en un mundo nuevo, potenciando nuestro pensamiento mágico y por supuesto, desestresándonos, el beneficio de los espacios seguros e introspectivos.

Este hábito puede ser definido por horarios, hay gente que prefiere leer mientras viaja, anda en metro o en micro. Otros toman la determinación de hacerlo dentro de la maña-

nas, cuando el cerebro se encuentra más activo, mientras que hay un grupo de lectores que implementan la costumbre antes de irse a dormir y acumulan libros en su velador. Estos últimos tienen un punto a favor, pues leer induce el sueño en algunas ocasiones, y permite que nuestro cerebro se vaya apagando de a poco durante las últimas horas del día, permitiendo que se prepare para el proceso de descanso, por lo que podemos asociar que la lectura potencia también el buen dormir.

Por último, hay algunos aspectos psicológicos que la lectura propicia beneficiar. Por ejemplo, la capacidad de nuestras habilidades blandas, la empatía y la delicadeza de conmoverse. Ambas son procesos que frente a las experiencias de lo que se lee, pueden verse moldeadas, posteriormente, en el día a día, estas sensibilidades estarán más a flor de piel y nos permitirán tener diferentes disposiciones con nuestra cotidianidad.

Otra instancia relacionada a la psicología social es lo que acompaña literalmente la lectura. Muchas personas leen para no sentirse solas, la lectura es una compañía que de alguna manera es impagable. Variados lectores alrededor del mundo consideran a los libros como un mundo individual e independiente, que nos permite potenciar nuestra capacidad de sentirnos plenos con nosotros mismos.

Estos son variados motivos del porqué la lectura es y siempre será considerada como una de las mejores opciones para poder potenciar las habilidades mentales, cognitivas, sociales y ambientales de las Personas Mayores. No hay que caer en el prejuicio de que leer es aburrido, que no contribuye en nada o que ya es demasiado tarde para comenzarla. Todo lo contrario, es siempre algo que nos divertirá y nos ayudará más de lo que nosotros podemos creer. 

7 de abril, Día mundial de la SALUD

# DETRES<sup>®</sup>

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<sup>®</sup>** en su farmacia Independiente

Consulte a su médico.



Algunos factores que evidencian la importancia de la prescripción de actividad física son:

## Beneficios del ejercicio y una buena nutrición

El ejercicio es un factor determinante en la salud muscular y articular de diferentes tipos de pacientes.<sup>1</sup>

1



La nutrición juega un papel importante cuando se combina con el ejercicio de resistencia. Ambos elementos aseguran la desaceleración de los procesos degenerativos que afectan músculos y articulaciones.<sup>1</sup>

2



Los efectos del entrenamiento sobre la composición corporal son similares tanto en adultos mayores como en personas más jóvenes.<sup>2</sup>

3



El 37 % de la población con osteoartritis no realiza actividad física, la cual es esencial para mejorar su evolución.<sup>2</sup>

## ¿Cómo fomentar la actividad física y sacarle el máximo provecho?

Para incrementar la adherencia a la actividad física como tratamiento para diferentes afecciones, es importante la presencia de programas educativos que divulguen su importancia y que estos tratamientos sean personalizados de acuerdo al tipo de paciente, con metas alcanzables, impulsando la conexión de mente y ejercicio.<sup>2</sup>



Ayude a evitar el sedentarismo en sus pacientes. Hacer ejercicio regularmente se relaciona con una reducción del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes.<sup>2</sup>

Los objetivos de la prescripción de actividad física se pueden ampliar con el uso de suplementos dietarios aunque no reemplazan una alimentación equilibrada. Dos suplementos efectivos son:



**Gelicart Advance:** cuenta con estudios que demuestran su efecto beneficioso en: aumento de masa y fuerza muscular en diferentes poblaciones.<sup>4</sup>



**Gelicart:** cuenta con estudios que demuestran su influencia positiva a nivel de la estructura del cartilago articular.<sup>5</sup>

Referencias: **1.** Witard OC, McGlory C, Hamilton DL, Phillips SM. Growing older with health and vitality: a nexus of physical activity, exercise and nutrition. *Biogerontology*. 2016 Jun;17(3):529-46. **2.** Gay C, Chabaud A, Guillely E, Coudeyre E. Educating patients about the benefits of physical activity and exercise for their hip and knee osteoarthritis. *Systematic literature review*. *Ann Phys Rehabil Med*. 2016 Jun;59(3):174-183. **3.** Clark KL, Sebastianelli W, Flecksenhar KR, Aukermann DF, Meza F, Millard RL, Deitch JR, Sherbondy PS, Albert A. 24-Week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain. *Curr Med Res Opin*. 2008 May;24(5):1485-96. **4.** Jendricke P, Centner C, Zdzieblik D, Gollhofer A, König D. Specific Collagen Peptides in Combination with Resistance Training Improve Body Composition and Regional Muscle Strength in Premenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2019 Apr 20;11(4):892. **5.** McCallindon, T. et al. Osteoarthritis and Cartilage, 2011,19:399-405. **6.** Inserto Gelicart Advance Sanofi Aventis de Colombia S.A. **7.** Inserto Gelicart Sanofi Aventis de Colombia S.A.



Un sobre al día <sup>6,7</sup>



Complementa la dieta con Gelicart <sup>6,7</sup>



Grasa Azúcar Gluten <sup>6,7</sup>



# SALUD

## Desde falta de saliva en la boca a infecciones intestinales Conozca las enfermedades del sistema digestivo más comunes en la Tercera y Cuarta Edad

*“El aparato digestivo del cuerpo humano es el conjunto de órganos que procesan los alimentos y los líquidos para descomponerlos en sustancias que el cuerpo usa como fuente de energía, o para el crecimiento y la reparación de tejidos. Los desechos que no se pueden utilizar salen durante las evacuaciones intestinales. Las partes del aparato digestivo son la boca, la faringe (garganta), el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano”, parte explicando el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos (<https://www.cancer.gov/espanol>) cuando se refiere a este órgano*

vital para la vida humana.

Hay que diferenciar las enfermedades que más comúnmente afectan al aparato digestivo de las Personas Mayores. Por un lado están las afecciones que aquejan al estómago y los intestinos (enfermedades gastrointestinales), y por otro las que involucran a otras partes del sistema digestivo, como la boca y el esófago. Vamos a conocer más detalles de ellas.

**Las enfermedades gastrointestinales en general son causadas por contaminación de alimentos y/o agua.**

### ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

La muy conocida **GASTROENTERITIS** es una infección aguda del tracto gastrointestinal que afecta comúnmente a las personas. Los cuadros gastrointestinales pueden presentarse en cualquier época del año. Fiebre, vómito, dolor abdominal y diarrea (moderada de corta duración o crónica de evolución prolongada).

Una de las principales consecuencias de esta infección es la pérdida de electrolitos (minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica) que puede causar deshidratación, por lo que los niños y las Personas Mayores suelen sufrir más con esta enfermedad.

Las enfermedades gastrointestinales en general son causadas por contaminación de alimentos y/o agua, por lo que para prevenirlas se debe considerar:

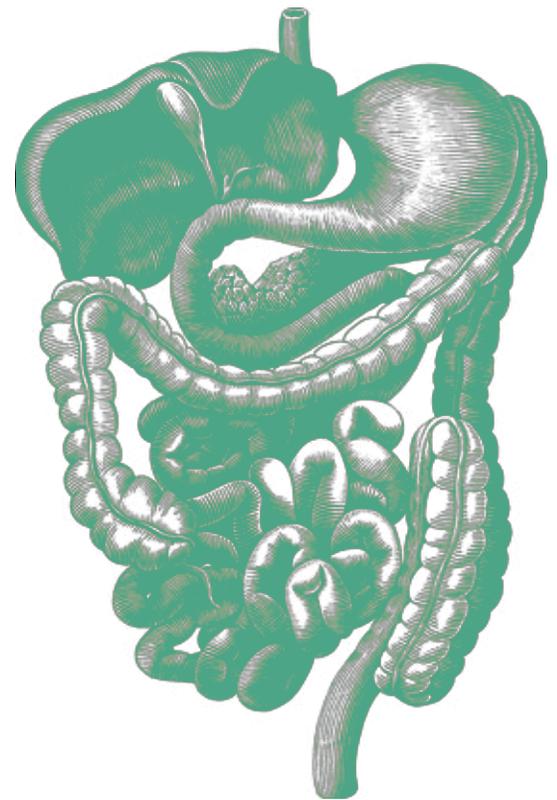
- Evitar comer en la calle.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Desinfectar las frutas y las verduras.
- Preparar correctamente los alimentos.

Por otro lado, existe otra infección importante que es la **GASTRITIS ATRÓFICA**,

que se asocia con el cáncer al estómago. La **Sociedad Americana contra el Cáncer** (<https://www.cancer.org/es.html>) nos da más información sobre esta enfermedad. *“En la gastritis atrófica crónica, las glándulas normales del estómago han disminuido o han desaparecido. Además, hay cierto grado de inflamación (las células del sistema inmunitario del paciente dañan las células del estómago). La infección por *H pylori* a menudo causa la gastritis atrófica. También puede ser causada por una reacción autoinmunitaria, en la cual el sistema inmunitario de una persona ataca las células que revisten el estómago.*

*Algunas personas con esta afección desarrollan anemia perniciosa u otros problemas estomacales, incluyendo cáncer. No se sabe exactamente por qué esta afección podría convertirse en cáncer”.*

La mayoría de los pacientes diagnosticados con cáncer de estómago se encuentran entre los 60 y 89 años de edad.



**La mayoría de los pacientes diagnosticados con cáncer de estómago se encuentran entre los 60 y 89 años de edad.**

# ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO EN LAS PERSONAS MAYORES



**Xerostomía, disfagia y estreñimiento son enfermedades del sistema digestivo comunes en las Personas Mayores.**

También existen enfermedades comunes en la Vejez que afectan a otras partes del aparato digestivo.

La **XEROSTOMÍA** o boca seca es la falta de saliva en la boca. La **Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos - MedlinePlus** (<https://medlineplus.gov/>) da más información sobre esta afección. *“Muchas personas sienten la boca seca en algún momento, sobre todo si están nerviosas, enojadas o estresadas. Pero si usted siente la boca seca todo o la mayor parte del tiempo, puede ser incómodo y puede ocasionar serios problemas de salud”*. Es común que en la Tercera y Cuarta Edad ocurra más este problema, debido al cambio que sufren las glándulas salivales (producto de ciertas medicinas, tratamientos de radioterapia o quimioterapia, daños a los nervios).

El tratamiento frecuente es tomar sorbos frecuentes de agua o de bebidas sin azúcar y evitar bebidas con cafeína, el tabaco y el alcohol.

**DISFAGIA** corresponde a la dificultad para tragar (deglutir). La **Fundación Mayo** para la Educación y la Investigación Médica (<https://www.mayoclinic.org/es-es>) ahonda más en esta afección. *“La disfagia se produce porque las paredes del esófago se vuelven más estrechas, por ésta razón percibimos en el adulto mayor una involución a la hora de comer, similar a la de un bebé, pensando inclusive que las quejas son producto de falta de atención, sin embargo, la causa es fisiológica puesto que el esófago se vuelve más estrecho, imposibilitando la deglución”*.

Cuando una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana se dice que sufre de **ESTREÑIMIENTO**. *“Los cambios estructurales en el intestino grueso relacionados con la edad pueden provocar más estreñimiento en los adultos mayores. Otros factores que influyen en estos cambios son la falta de ejercicio, no tomar suficientes líquidos y una dieta baja en fibra.*

*Los medicamentos, como los diuréticos y los suplementos de hierro, y ciertas afecciones médicas, como la diabetes, también podrían contribuir al estreñimiento”,* explica MedlinePlus.

Para combatirlo se debe:

- Llevar una dieta saludable (frutas, verduras, granos; limitar el consumo de lácteos, carnes altas en grasas y dulces; beber mucha agua).
- Realizar actividad física en forma diaria.
- No retener una evacuación intestinal durante demasiado tiempo, pues puede causar estreñimiento. 



## ES POR ALGO BUENO:

¿por qué siempre recomiendan comer alimentos con fibra?

La fibra es una sustancia que contienen los vegetales y que nuestro intestino no puede digerir. Entonces, **pasa por los intestinos y ayuda a empujar las heces**, haciendo que sea más fácil expulsarlas.

**Los vegetales son alimentos muy ricos en fibra** que, además de entregarnos vitaminas y minerales, nos proporcionan fibra para prevenir el estreñimiento y las dolorosas hemorroides.

**¿Ha tenido dificultades en el baño últimamente?** Estos alimentos le pueden ayudar:

## Frutas ricas en fibra.

Los llamados frutos rojos son muy ricos en fibra: **frutillas, frambuesas y moras** son de las frutas que más contienen.

Por otro lado, **la manzana, la pera, el plátano y la naranja** son frutas de más fácil acceso que también son ricas en fibra.

**Algunas recomendaciones:** si la cáscara es comestible, no pele la fruta, ya que es una de las partes que contiene bastante fibra. Además, es mejor comer la fruta en trozos y no tomarla como jugo, ya que pierde gran parte de su fibra en el proceso.

## Verduras y legumbres ricas en fibra.

Son tan versátiles que podemos incluirlas en las comidas preparadas, comerlas como ensaladas y también como snacks. Gracias a esto, se hace menos difícil incorporarlos y beneficiarnos de su fibra.

**Las arvejas** son legumbres muy ricas en fibra. Dentro de este mismo grupo, **las lentejas y los porotos negros y blancos** no se quedan atrás.

**El brócoli, la coliflor, la zanahoria y el repollo** también son verduras ricas en fibra.

**Téngalo presente:** la fibra de los alimentos tiene muchos beneficios para la salud intestinal y puede beneficiar la evacuación de las heces para **prevenir el estreñimiento y las hemorroides**.

Escribanos por Whatsapp al +56 9 5811 7814 para más información | [www.vatanal.cl](http://www.vatanal.cl)

## PARA TRATAR LAS HEMORROIDES

**Vatanal** es un antihemorroidal que está indicado para tratar efectivamente las hemorroides internas y externas.

**En crema de uso tópico o en supositorios**, alivia los síntomas como la picazón y la inflamación. Además, está indicado para tratar el prurito, grietas y fisuras que se puedan generar en la zona.

Encuéntrelo en las principales farmacias del país.



Recuerde siempre consultar con su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. Cambios importantes en los hábitos alimenticios deben consultarse previamente con un especialista.

## El encuentro intergeneracional: clave para evitar la discriminación por edad



María Gabriela Vallejos Landaur. Trabajadora social, Universidad de Concepción. Mg. Gerontología Clínica Interdisciplinar, Universidad Santo Tomás. Diplomada en Gerontología Social, Pontificia Universidad Católica de Chile. Diplomada Atención Centrada en la Persona e Innovación en Gerontología, Pontificia Universidad Católica de Chile. Máster Justicia y Género, Universidad de JAEN España. Diplomada en Derechos Humanos y Discapacidad, Universidad Diego Portales. Diplomada en Desarrollo Local y Gestión Integral del Riesgo, Universidad de Concepción.

Cuando hablamos de encuentro intergeneracional nos referimos al encuentro e intercambio que se produce entre distintas generaciones, en este caso entre personas mayores y jóvenes. Es en esta relación donde se produce el conocimiento del uno con el otro y se construyen “vínculos” ya sean familiares, de amistad o un contacto que nos permite cierta reciprocidad. Hoy con el aumento de la esperanza de vida, las generaciones más jóvenes tienen cada vez más la oportunidad de convivir con sus abuelos incluso bisabuelos, lo cual era impensado para generaciones pasadas, esta oportunidad ha permitido este encuentro. Nos encontramos con Personas Mayores en los espacios laborales, en nuestros barrios, en cada espacio cotidiano, solo depende de cada uno interactuar con el otro.

Es en estos vínculos, sobre todo si son de calidad, los que se transforman en verdaderos factores protectores contra el **edadismo**, definido como todo tipo de discriminación en razón de la edad, ya que las personas más jóvenes que han tenido esta oportunidad de convivir con Personas Mayores o en contacto directo,

saben que no son todas iguales como se les suele estigmatizar, habitualmente estereotipadas como un grupo de personas “*débiles, frágiles, mañosos, que olvidan las cosas, dependientes*” entre muchos otros calificativos de connotación negativa, ya que han sido testigos de personas totalmente distintas, recordar que en Chile el 85,5% de la población mayor de 60 años es autovalente y sólo un 14,2% presenta algún tipo de dependencia funcional (CASEN, 2017), y es que si hay algo que tiene la vejez como característica fundamental es la heterogeneidad.

Las investigaciones actuales sobre el edadismo, plantean que uno de los factores protectores contra la discriminación por edad, es el **contacto intergeneracional**, mientras más contacto tengamos con Personas Mayores, menos discriminadores seremos, porque construimos una visión sobre el envejecimiento más positiva y realista, y no nos dejaremos llevar por los estereotipos negativos que predominan sobre la vejez. Otro factor protector muy relevante es el **conocimiento que tengamos sobre la vejez y el proceso del envejecimiento**, es por ello que es muy importante que incluyamos dentro de las mallas académicas de pre grado de las universidades o cualquier institución de educación superior, algún ramo o taller sobre gerontología que permita adquirir a los jóvenes ciertos conocimientos, y no

solo en las carreras del área de la salud, sino que transversalmente en todas las carreras, ya que todos los estudiantes sin lugar a dudas en un futuro prestarán servicios o atenderán a una Persona Mayor en su quehacer profesional. Y por qué no pensar más allá de la educación superior que sin duda es prioridad ya que es donde se forman los futuros profesionales, sino que también incluir los espacios laborales, centros educativos, servicios de atención al cliente para que tengan acceso a capacitación en gerontología.

Hay grandes desafíos por delante para todos los actores sociales, inicialmente en el núcleo familiar y como educamos a los niños en relación al respeto por las Personas Mayores, en el área formativa que cada vez más personas tengan acceso e interés en capacitarse en gerontología, que los centros de educación superior incorporen la gerontología como base en sus mallas curriculares, diseñar e implementar programas de encuentros intergeneracionales a nivel comunitario, que los medios de comunicación colaboren en propiciar un lenguaje e imagen más positiva sobre el envejecimiento, o simplemente pasar más tiempo de calidad con Personas Mayores, entre otras acciones. Tenemos que avanzar y construir una comunidad más amable y de mejor trato con nuestros Mayores. 

# Comprometidos con tu cuerpo y con el lugar en el que habita: Brooks estrena su primera línea de envases reciclados

La marca líder en el cuidado de pies, Brooks, presenta su nueva línea de envases sustentables que refuerza su compromiso con el cuidado del medio ambiente.

**Santiago, abril de 2023.-** El cuidado de los pies es fundamental en toda época del año. Tratarlos con un producto adecuado para evitar infecciones y la sudoración excesiva, puede prevenir complicaciones que afecten la salud de la piel. Brooks presenta una nueva línea que además, tendrá un fuerte impacto en el cuidado del medio ambiente.

“Para Brooks es relevante crear productos innovadores, eficaces y de alta calidad para satisfacer las distintas necesidades de cada uno de nuestros consumidores, a través del poder de los minerales; carbón (con su línea Carbon Active), plata (línea Silver Teck) y cobre (Línea 42K), logrando de esta forma, ser una marca diferenciadora, intergeneracional y de alto rendimiento. También, y algo muy importante, esta marca está certificada por la ONG TE PROTEJO y Sello APL (Acuerdo Producción Limpia), posicionándose como la única firma en la categoría de cuidado para pies cruelty free y APL”, señala Maximiliano Marín, jefe de Marketing y Desarrollo de la marca.

Una de las grandes novedades de Brooks para innovar en el mercado, son sus nuevos envases fabricados con 50% de plástico reciclado y reciclables en su totalidad. Es decir, la mitad del envase de estos talcos fue producido con residuos reciclados, y una vez se acabe el producto, el envase puede ser transformado en otros productos.

Así, además de cuidar los pies, Brooks está comprometido con cuidar el planeta. El sello APL identifica a las empresas que han dado cumplimiento a un Acuerdo de Producción Limpia en una o más de sus instalaciones, y que cuentan con un certificado vigente. En el caso de la firma, este reconocimiento se debe gracias al nuevo empaque reciclado y reciclable, los que fueron desarrollados y fabricados gracias a una alianza estratégica entre Cosmética Davis S.A., Comberplast S.A. y Chilarom S.A., empresas chilenas innovadoras y comprometidas con el desarrollo sustentable.

“Con más 30 años de trayectoria en el mercado nacional, la marca

Brooks se caracteriza por estar en busca de una innovación constante, propone dar siempre un paso adelante en formulación, certificaciones, entre otras cosas”, complementa el ejecutivo.

Por este motivo, desde la marca se planteó la relevancia de impulsar la sustentabilidad a través del compromiso con el entorno. Para ello, gracias al trabajo junto a Comberplast y Chilarom, llevó a cabo el primer envase de talco con un 50% de plástico reciclado, lo que significa que al año se dejarán de usar más de 40 toneladas de plástico virgen.

La nueva línea de Brooks con envases reciclados y reciclables se pueden encontrar en los principales canales tradicionales, mercado mayorista, cadenas de supermercados, perfumerías y farmacias de Chile.

# BROOKS®

UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN

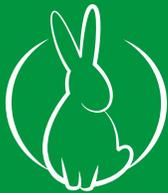
TECNO**COBRE**

# 42K

- ▶ ANTITRANSPIRANTE ◀
- ▶ AYUDA A PREVENIR LA APARICIÓN DE HONGOS Y BACTERIAS ◀
- ▶ DESARROLLADO PARA DEPORTISTAS ◀



Brooks es el único talco que cuida el planeta además de tus pies. Descubre nuestros nuevos envases con 50% de plástico reciclado y 100% reciclables.



Nuevo envase con  
**50%**  
Plástico  
reciclado  
Para cuidar el planeta  
que pisan tus pies

# RECORDAMOS A SANTOS CÉLEBRES DEL MUNDO

## Santa Teresa de Los Andes (1900-1920)

Un 13 de julio de año 1900 nace en Santiago, y dentro de una familia de clase alta, Juanita Fernández Solar, conocida más tiempo después como Santa Teresa de Los Andes. Para esta niña de principios del siglo XX la participación activa en la religión católica era algo diario. Ya a sus 6 años acompañaba diariamente a su madre a misa. A los 10 años de edad recibió la Primera Comunión, donde participa por primera vez del sacramento de la Eucaristía recibiendo la Comunión (cuerpo y sangre de Jesucristo). Desde ese momento diariamente procuraba recibir la Comunión y orar largo rato. Esta activa vida espiritual se vio complementada también desde temprana edad con una cercanía a la vida mariana, a la figura de la virgen María, a todo su amor y conocimiento, experiencia que la va a marcar toda su vida.

Entre los años 1907 y 1918 realizó sus estudios escolares en el Colegio del Sagrado Corazón, para ya en el año 1919 dar el paso espiritual y religioso definitivo ingresando a la orden de las Carmelitas Descalzas de Los Andes. Ya a sus 14 años, y como relata el sitio del **Santuario Teresa de Los Andes** (<http://www.santuarioteradesdelosandes.cl>), sintió la necesidad de acercarse y conocer a la



Orden de los Hermanos de la Bienaventurada Virgen María del Monte Carmelo, también llamada Orden de los Carmelitas. “A los 14 años el Señor le habló diciéndole que quería su corazón sólo para Él, dándole también la vocación al Carmelo. Dentro de su preparación está la lectura de santos carmelitas y la correspondencia con la Priora de Los Andes. A los 17 años expone su ideal carmelita “sufrir y orar” y con ardor defiende su vida contemplativa, que el mundo “tacha de inútil”. Le ilusiona saber que su sacrificio servirá para mejorar y purificar al mundo”, detallan.

No alcanzó a vivir un año entero en el Convento. Falleció el 12 de abril de 1920. Y como relatan desde el

santuario, “en tan corto tiempo, pudo consumir la carrera a la santidad que había iniciado muy en serio mucho antes de su primera comunión”.

Fue beatificada por el papa Juan Pablo II en Santiago de Chile el 3 de abril de 1987, y solemnemente canonizada por el mismo Sumo Pontífice en Roma el 21 de marzo de 1993.

Como reflexionan en su santuario, “...así Teresa de Los Andes viene cumpliendo la misión que ya le fuera reconocida poco después de su muerte: despertar hambre y sed de Dios en nuestro mundo materializado. Como joven bellísima, simpática, deportista, alegre, equilibrada, servicial y responsable, Teresa de Los Andes está en inmejorables condiciones para arrastrar a la juventud en pos de Cristo, y para recordarnos a todos que es preciso cumplir el programa evangélico del amor para realizarnos como personas”.

El Santuario Teresa de Los Andes es donde reposan sus restos, y lugar muy visitado por los fieles que concurren a saludar a la santa y pagar mandas por “favores concedidos”. Está ubicado en la V región, en Carretera San Martín s/n, Rinconada de Los Andes. 

# Soluciones para la higiene bucal de toda la familia

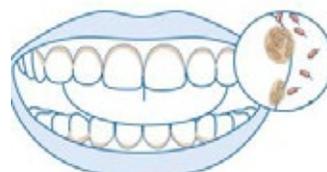
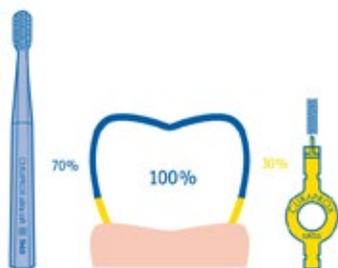
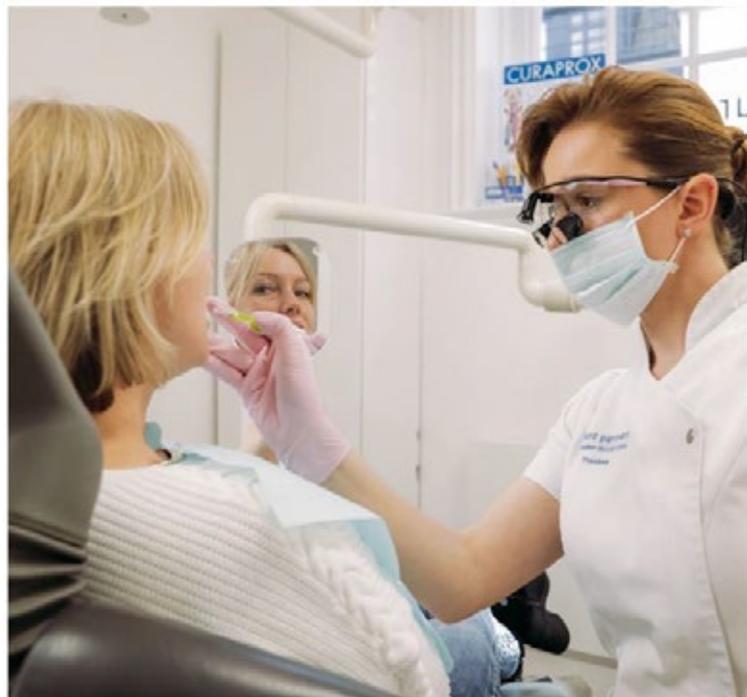


## ¿POR QUÉ LA PREVENCIÓN EN LA HIGIENE BUCAL ES REALMENTE IMPORTANTE?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la caries dental es una de las enfermedades bucal más extendidas y más del 30% de la población mundial padece una enfermedad periodontal, todas ellas impactan no solo en el bienestar físico o mental de las personas sino también a nivel económico y es por esta razón que muchos de los tratamientos se postergan, sin embargo, la temprana preocupación y concientización de una buena higiene oral, permite disminuir considerablemente problemas más graves a futuro.

Para que la prevención tenga éxito no basta con visitar a un especialista o mantener el hábito de cepillarse a diario, sino también de contar con herramientas adecuadas, eficaces y de calidad.

En este último punto, al contrario de lo que muchos creen, el uso del cepillo de dientes, no lo es todo, pues si bien este logra limpiar un 70% de la superficie dentaria y encías - si el cepillado se efectúa de manera correcta- los grandes olvidados son los espacios entre dientes, los que pueden llegar albergar 16 mil millones de bacterias en un solo sitio interdental. Estas se asientan, se espesan y acaban convirtiéndose en placa que con el tiempo, atacará las encías, causando inflamación, gingivitis y luego periodontitis con la eventual pérdida de dientes. Para evitar estos riesgos existen los cepillos interdentales que permiten una limpieza bucal completa y más efectiva que la que ofrece el hilo dental.



Miliones de bacterias radican en los espacios interdentales si que lo separamos.



Los cepillos interdentales realizan un Efecto Paragap, el que permite que los filamentos se compriman para entrar y se expandan para ocupar todo el espacio interdental.

¡Cuando se trata de eficacia, comodidad y seguridad, los cepillos dentales sónicos no tienen rival!



# Onicomycosis

## La enfermedad por hongos que afecta las uñas de las personas de la 3ª edad

La **onicomicosis** es una enfermedad común producida por **hongos en uñas** de manos y/o pies, y afecta principalmente a las personas de la 3ª edad. Se estima que es la enfermedad de uñas con mayor presencia; un 50% más con respecto al resto de las patologías <sup>(1)</sup>.

Esta enfermedad que afecta a las uñas ha aumentado su presencia en las últimas décadas, muy probablemente por los cambios en nuestros estilos de vida. La ropa que vestimos, el uso de zapatos más ajustados y el uso de vestuarios compartidos pueden ser factores de riesgo <sup>(2)</sup>. Además, existen otros factores que inciden en contraer onicomycosis como el **aumento de la edad, la genética, y comportamientos como fumar y nadar**. Existen otras conductas subyacentes que también deben ser tomadas en cuenta, entre ellas, tener daños en la uña, tiña de pie, diabetes, psoriasis, arteria periférica, inmunodeficiencia y cáncer <sup>(3)</sup>.



## Tratamiento tópico

Un tratamiento tópico es indicado para infecciones por hongos en las uñas de **carácter medio o moderado**, que no incluya la matriz ungueal en la base de la uña.

El **tratamiento** puede tomar desde **6 a 12 meses**, ya que la uña debe crecer <sup>(4)</sup>.

El tratamiento tópico es aplicado directamente sobre la uña afectada, ya sea como ungüento, solución o laca, y puede durar varias semanas (después de remover la uña), e incluso meses hasta el crecimiento de una nueva y saludable uña (en remplazo de la uña removida).

Las **fórmulas** en formato laca para las uñas pueden brindar algunos beneficios comparados con ungüentos o soluciones, entre ellas:

- Aumenta la penetración en la placa de la uña <sup>(5)</sup>
- Aumenta la duración de contacto gracias a su agente activo anti-hongos altamente concentrado <sup>(6)</sup>
- Es fácil de usar

(1) Faergemann 2003 (2) Effendy 2005 (3) Effendy 2005, Sigurgeirsson 2004, Faergemann 200 (4) Zaug 1993 (5) Polak 19933 (6) Pittrof 1992

LOCERYL®



## MATA UNA AMPLIA VARIEDAD DE HONGOS QUE CAUSAN LA INFECCIÓN EN LAS UÑAS

### APLÍCALO UNA VEZ A LA SEMANA

En general la duración del tratamiento es de 6 meses (uña dedos) y 9 meses (uñas pies)



Loceryl trata la onicomicosis de leve a moderada que se producen hasta en dos uñas, sin comprometer la matriz de las uñas, específicamente en el extremo superior o los lados de las uñas. En caso de que los síntomas no remitan o empeoren después de 3 meses de tratamiento, se debe consultar a un médico, ya que el paciente puede necesitar otra terapia.  
RESOLUCIÓN EXENTA RW N° 17509/22.

## Chile y sus virtudes

Hugo Neftalí Guíñez Mardones

Chile es un país largo y angosto ubicado en América Latina, dotado generosamente por la naturaleza, posee mares, cordillera y un desierto enorme, lo que hace ser la envidia de muchos. Su clima es diverso lo que lo hace muy agradable para vivir. Su historia rica en acontecimientos y hechos realizados por nuestros antepasados, es un Patrimonio muy destacado e importante, del cual debemos sentirnos muy orgullosos. Nuestras generaciones presentes deben mantener viva la llama del amor y patriotismo en nuestras mentes y corazones. Casi todo lo otorgado a Chile es bueno, salvo el odio engendrado en parte de sus habitantes que ha logrado detener el bienestar y la felicidad de gran parte de los chilenos. Razones políticas, económicas y sociales han estado presentes en la gran Crisis que está viviendo actualmente nuestra Nación. Estos tres factores han y están influyendo en que nuestra calidad de vida por lo general, no es la que quisiéramos muchos de nosotros, especialmente los Mayores añoramos tiempos mejor vividos. Se ha considerado, entre algunas razones, los cambios de época y las grandes transformaciones demográficas en la población chilena. El hombre desde los primeros tiempos, siempre ha buscado ser feliz, lo que constituye una quimera alejada de la realidad. Somos portadores de una serie de características en nuestra personalidad, lo que nos conduce a sueños y metas muchas veces imposibles. Las costumbres, educación y formación influyen en las conductas de los individuos en el día a día. Por otra parte, nuestra mente y nuestro cuerpo son quienes deciden en nuestro actuar en la vida. Importante es entonces cumplir y conducir nuestras acciones por la senda apropiada, conduciéndonos así, a ser personas de bien.

En estos tiempos tan diferente a lo acostumbrado, llegaremos prontamente al cumpleaños de la Patria, Septiembre, mes establecido y celebrado como mes de la PATRIA. En esta oportunidad nos encontramos viviendo momentos muy difíciles, que es necesario analizar: violencia política, violencia física y violencia psicológica en que las personas sufrimos diferentes alteraciones o dolencias en muchas oportunidades. La violencia política, al estar divididos ideológicamente, el enfrentamiento entre las diferentes posiciones o partidos, las personas se ofenden o critican apasionadamente y toman decisiones que dañan. La violencia física, asaltos, robos, portonazos, secuestros agresiones callejeras, muertes y asesinatos todos los días, además de la violencia intrafamiliar, etc. La violencia psicológica es recibida por los más débiles, mujeres y niños, además de enfermedades mentales, como consecuencias. La violencia económica, la carestía de la vida, la inflación y el desempleo se ha hecho presente en la economía del país. Siendo las Personas Mayores las mayormente afectadas. Lamentablemente todo lo expuesto es una cruda realidad, para esto tendremos que encontrar entre todos la solución y buscar las formas y estrategias para superar esta decadencia nacional en nuestra ciudadanía.

Finalmente, deberemos estar unidos para recuperar nuestros valores y emblemas patrios a la brevedad, permitiendo que Chile recupere el nivel que se merece en la actualidad, para dejar a las nuevas generaciones una Nación Próspera, Libre y Soberana, como herencia de nuestro paso por la tierra . 



# CÁPSULA JURÍDICA

## El Divorcio

**Alejandra Sandoval Fernández, Abogada A&C Soluciones Legales.**  
**+56 9 5609 9766. [acsolucioneslegaleschile@gmail.com](mailto:acsolucioneslegaleschile@gmail.com)**

**El Divorcio** es la disolución legal del matrimonio mediante resolución judicial firme, luego de ello, se debe efectuar ante el Registro Civil la subinscripción de la sentencia de divorcio al margen de la inscripción de matrimonio, mientras ello no ocurra, el estado civil de ambos corresponde a la de casados.

**Existen en Chile tres formas de poder solicitarlo.**

. **Divorcio de mutuo acuerdo**, se requiere que ambos cónyuges lo soliciten ante el juez, acreditando que han cesado su convivencia durante un lapso de más de un año. Además, se deben regular ciertas materias estipuladas por ley, como los alimentos, el cuidado personal y la relación directa y regular con los hijos, el régimen de bienes del matrimonio. Estas

materias se regulan en un acuerdo completo y suficiente que puede ser acompañado en la demanda de divorcio presentada ante el Tribunal de Familia.

. **Divorcio unilateral**, uno de los cónyuges está en su derecho a solicitar el divorcio, aunque el otro cónyuge no esté de acuerdo, se requiere para ello un cese de convivencia de tres años.

. **Divorcio por culpa**, este tipo de divorcio puede ser demandado por uno de los cónyuges, por falta imputable al otro, siempre que constituya una violación grave de los deberes y obligaciones que les impone el matrimonio, o de los deberes y obligaciones para con los hijos, que torne intolerable la vida en común. No requiere de tiempo de cese de convivencia.

**¿Qué efectos provoca el divorcio?**

Con el divorcio, los cónyuges adquieren el estado civil de divorciados y pueden volver a contraer matrimonio.

Se pone fin al derecho de alimentos de los cónyuges y a los derechos sucesorios recíprocos.

Es importante tener presente que el divorcio por sí sólo no disuelve la sociedad conyugal, por lo tanto, una vez que se tenga la sentencia de divorcio se debe concurrir donde un abogado/a para que haga la Liquidación de la misma mediante una Escritura Pública en la que se reparten los bienes por mitad, de lo contrario se sigue unida/o a su ex cónyuge a través de lo que adquirieron mientras estuvieron casados, lo que no es recomendable. 

## Chía: La súper semilla

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 chía es una semilla de origen centroamericano (México, Guatemala, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica) que proviene de la planta llamada salvia hispánica. Era consumida abundantemente por las civilizaciones prehispánicas de la región (maya, azteca, tolteca, olmeca, zapoteca), usada como moneda de cambio en los intercambios comerciales y en los ritos de ofrenda a los dioses.

En la actualidad, su consumo sigue vigente y se ha puesto en boga gracias al tremendo aporte de nutrientes que tiene y a la facilidad que muestra para mezclarse con otros alimentos.

Las propiedades de la chía son variadas, y su aporte nutritivo se da principalmente en las siguientes áreas:

**Calcio:** fundamental en el proceso de formación y el mantenimiento adecuado de las estructuras de huesos y dientes.

**Fibra dietética:** su consumo ayuda a combatir el estreñimiento y estimula la tasa metabólica a lo largo del día. También colabora a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardíacas.

**Omega 3:** cuyo consumo sirve para la prevención de las enfermedades del corazón y para la reducción de los niveles de colesterol del organismo.

**Vitamina B:** las vitaminas de este complejo ayudan al proceso que el cuerpo hace para obtener energía de la comida consumida. También son favorables para la formación de glóbulos rojos, fundamentales para el correcto funcionamiento del aparato circulatorio humano.

**Antioxidantes:** previenen o retrasan los daños celulares.

**Proteínas:** se encuentran en cada

célula del cuerpo. El organismo necesita proteínas de los alimentos que se ingieren para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel. Dos cucharadas de chía (30g) contienen en promedio 5g de proteína, lo que representa casi el 10% del valor diario recomendado.

La semilla de chía es mejor comerla molida, pues de esta forma se aprovecha al máximo sus nutrientes.

Se puede consumir en jugos, postres, pudines, licuados, sopas, comidas saladas, espolvoreada en ensaladas, en panes horneados. Su consumo más habitual es como parte del desayuno. 

## ¡TU OPINIÓN NOS IMPORTA!

Para nosotros saber qué te parece la información que te damos en Revista La Voz de los Mayores y conocer sobre qué temas te gustaría saber más es muy importante.

Por eso te invitamos a que nos escribas y compartas tus **APRECIACIONES, IDEAS, OPINIONES, COMENTARIOS** y lo que nos quieras comunicar.

• Escríbenos a nuestro correo electrónico:  
**revistalavozdelosmayores@gmail.com**

• Envíanos un correo postal a:  
**José Joaquín Prieto 37, Chillán**

# RECETAS DE CHÍA

Recetas e imágenes gentileza del sitio <https://www.pequerecetas.com/>.



## Yogur con semillas de chía y fruta fresca

### Ingredientes:

- 1 yogur natural.
- 2 cucharaditas de semillas de chía molidas y lavadas.
- Fruta fresca de temporada.

### Preparación:

1. Cortar la fruta en trocitos.
2. Mezclar el yogur con las semillas de chía y colocar la fruta en trozos por encima.

## Pudin de chía con frutas

### Ingredientes:

- 150 ml de leche.
- 2 cucharadas soperas de semillas de chía molidas.
- Fruta fresca a elección.
- Azúcar o endulzante, si se desea.

### Preparación:

1. El pudin de chía necesita reposar por 10 a 12 horas refrigerado antes de su consumo, de esta se permite que las semillas absorban completamente la leche.
2. Poner la leche en un bol o vaso y agregar las semillas de chía.
3. Agregar azúcar o endulzante si se desea.
4. Revolver bien y dejar reposar tapado en el refrigerador.
5. Al momento de consumirlo, agregar fruta fresca en trozos.



# EL DÍA QUE JUREL UNICO Y CORONEL, ROMPIERON UN RÉCORD MUNDIAL

Eran las 11 de la mañana del día 14 de enero. Los coronelinos habían comenzado a acercarse a la Plaza de Coronel, curiosos por un evento que prometía pasar a la historia y llevar al pueblo a un logro a nivel mundial. El evento, bajo la conducción de **Felipe Avello**, estuvo lleno de concursos, sorpresas y música en vivo que hicieron reír, cantar y gozar a todos los presentes, pero, todavía faltaba lo más importante y que se estaba desarrollando, silenciosamente en otro sector de la plaza, donde los encargados trabajaban arduamente para lograr romper un récord muy especial.

Así es como llegó el momento de la verdad. Se habían instalado más de **2000 platos de ceviche de jurel en una sola línea**, a lo largo de varias mesas preparadas y dispuestas para el hito.

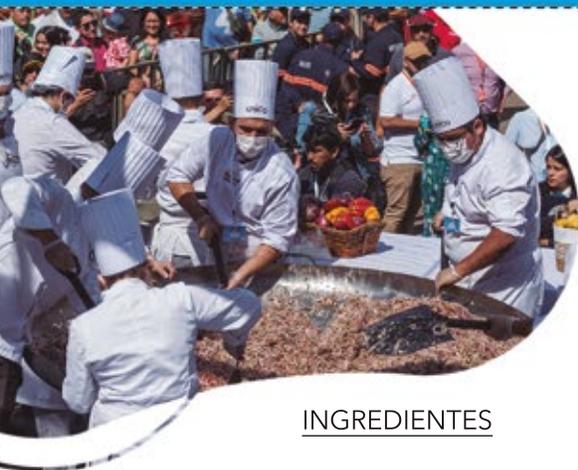
Los jueces contaron, midieron y se fijaron en cada detalle, mientras todo el pueblo estaba expectante y a la espera de poder probar el exquisito plato a cargo de los chefs **Mikel Zulueta y Maribel Salazar**.

El momento llegó, la jueza subió al escenario a dar su veredicto.

**EL GUINNESS WORLD RECORDS™, LA LÍNEA DE CEVICHE MÁS LARGA DEL MUNDO** se consiguió. Coronel obtuvo un reconocimiento a nivel mundial y JurelUNICO Camanchaca lo hizo posible.

Por eso, cuando decimos que UNICO es único, lo decimos en serio.

No hay otro igual.



## Ceviche a la Jurel UNICO

### INGREDIENTES

- Jurel UNICO
- Cilantro
- Pimentón
- Cebolla
- Jugo de limón
- Aceite
- Sal

### PREPARACIÓN:

Poner el jurel drenado en un bowl, agregar la sal y aceite de maravilla, mezclar bien y agregar el jugo de limón filtrado.

Finalmente agregar la cebolla cortada en pluma fina, pimentón rojo cortado en brunoise, cilantro picado fino y mezclar todo.



MARZO, 2023

# ¿Sabías que la leche es un alimento esencial para mantener una buena salud y bienestar en la vida adulta?



Nestlé  
**Svelty**

"SE RECOMIENDA CONSUMIR  
3 PORCIONES DE LÁCTEOS  
AL DÍA"

**¡Así es!** Gracias a su alto valor nutricional, los lácteos proporcionan proteínas, minerales y vitaminas esenciales como el calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, selenio y vitaminas B1, B2, B3, B6 y B12. Pero eso no es todo, la leche también es perfecta para agregar nutrientes y compuestos bioactivos beneficiosos para la salud, como la vitamina D, hierro y probióticos.

El consumo diario de leche ha demostrado prevenir diversas enfermedades no transmisibles como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2, así como conservar la funcionalidad de la masa ósea y muscular en la vida adulta. Además, la leche fortificada es ideal para entregar la nutrición especializada que cada persona necesita según sus necesidades.

Con el paso del tiempo, el envejecimiento va acompañado de la pérdida progresiva de masa muscular y ósea, pero la leche puede ayudar a mantener y mejorar la masa muscular y ósea gracias a nutrientes como el calcio, las proteínas y la vitamina D. ¡Y eso no es todo! La leche también contribuye a reducir los niveles de presión arterial, uno de los factores de riesgo más importante en la enfermedad cardiovascular adulta.

Para aprovechar al máximo los beneficios de la leche, se recomienda consumir 3 porciones de lácteos al día, acompañado de un estilo de vida saludable con actividad física regular y una alimentación equilibrada. ¡No pierdas la oportunidad de cuidarte y disfrutar de los beneficios de la leche en cada etapa de tu vida!



## Conoce los cambios fisiológicos durante la vejez y los nutrientes claves para vivir esta etapa de manera equilibrada.

El **envejecimiento es un proceso natural de la vida** donde, con el pasar de los años, ocurre un deterioro y desgaste propio del cuerpo humano. Por esto, **es importante disponer de medios que permitan que esta etapa ocurra de la manera más equilibrada posible** entre la salud física y mental, facilitando la independencia y la calidad de vida.

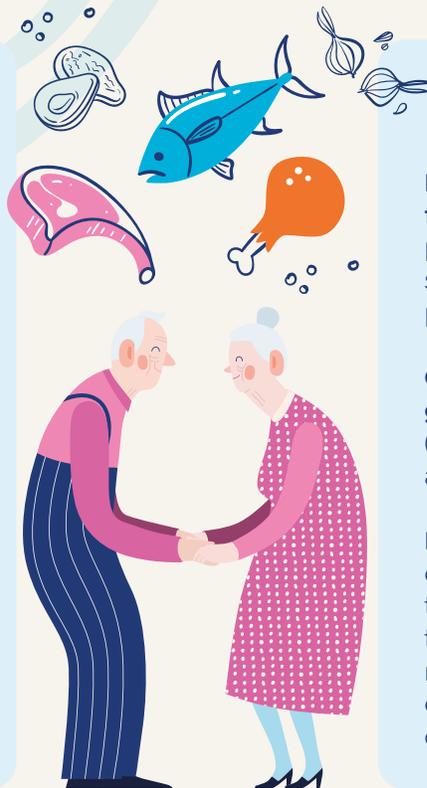
Durante la vejez ocurren distintos **cambios fisiológicos que afectan la funcionalidad, la independencia y el estado nutricional** de las personas.

### Factores que alteran el estado nutricional de un adulto mayor:

**Deficiencias o deterioros en los sentidos:** Disminución del gusto y olfato, que puede impactar el apetito y la motivación por comer.

**Problemas dentales:** Se pueden producir complicaciones a la hora de masticar o producir saliva. Esto provoca que, muchas veces, se escoja llevar una dieta monótona y de baja calidad nutricional.

**Alteraciones del sistema digestivo:** Es muy común la dificultad para tragar, síntoma propio del reflujo gastroesofágico y de la disfagia. En muchos casos existe también una menor motilidad gastrointestinal, que contribuye a la constipación y mala digestión.



### Cambios en la composición corporal de un adulto mayor:

**Disminución de la masa muscular y fuerza:** Debido a un bajo consumo de proteínas y a una menor actividad física, se puede provocar sarcopenia, es decir, pérdida progresiva de masa muscular.

**Cambios en la distribución de la masa grasa:** Disminuye la grasa subcutánea (que se encuentra bajo la piel) y aumenta la de la zona abdominal.

**Disminución de la masa ósea:** Hay una destrucción y menor regeneración del tejido óseo. Esto afecta principalmente a mujeres, ya que después de la menopausia disminuyen los niveles de estrógenos, hormona que previene el desgaste óseo.



◆ Además de lo anterior, **las personas mayores tienen más dificultad para sentir sed y concentrar la orina.** Esto los hace **más propensos a la deshidratación**, por lo que **se recomienda ingerir entre seis y ocho vasos de agua al día.**

Frente a este escenario, **es fundamental que los adultos mayores lleven una alimentación equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos**, junto con una **constante actividad física**, para así prevenir enfermedades y vivir un envejecimiento más saludable.

## Al momento de comer, considera los siguientes nutrientes:

### Hierro

Se encarga de fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno al resto del cuerpo. **Su deficiencia puede causar anemia.**

Lo encontramos de dos formas: **hierro hemo y hierro no hemo.** El cuerpo absorbe mejor el primero, presente en alimentos de origen animal (**carnes magras y mariscos**).

Los alimentos de origen vegetal contienen hierro no hemo, como los **porotos blancos y rojos, espinacas, cereales** para el desayuno y panes fortificados con hierro.

### Vitamina D

Se encarga de **metabolizar el calcio**, junto con apoyar al sistema nervioso e inmune.

La **vitamina D se sintetiza en la piel a través de la exposición al sol.** Sin embargo, en la vejez existe una menor absorción, por lo que se recomienda **ingerir productos como leche enriquecida en vitamina D, pescados de agua salada, hígado, yemas de huevo y suplementos.**

### Proteína

Su **principal función es formar las estructuras del cuerpo: los músculos**, la piel, la sangre y otros tejidos. **Su deficiencia provocaría desnutrición y pérdida de masa muscular.**

Las encontramos mayormente en **carnes, pescados, huevos, lácteos y legumbres.** Y en menor proporción en frutos secos, granos integrales e incluso algunas verduras.

### Fibra

Tipo de carbohidrato que **previene el estreñimiento.** Su bajo consumo afecta la digestión y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Encontramos fibra en **frutas, verduras, legumbres** y granos menos procesados, como la avena, el trigo entero, la quinoa, etc.

### Zinc

**Ayuda al sistema inmune a combatir bacterias y virus.** También favorece la cicatrización de heridas y el funcionamiento del gusto y el olfato.

Encontramos zinc en **carnes rojas y blancas, porotos, frutos secos**, cereales integrales y cereales para el desayuno fortificados.

### Calcio

Se encarga de la **formación de huesos**, pero también aporta al **funcionamiento del corazón** y los músculos. En la vejez suele haber una mala absorción de calcio, por lo que debemos tener especial cuidado en su consumo.

Lo encontramos principalmente en **lácteos**, pero también en la **acelga, espinaca, garbanzos y pescados** como el lenguado y las sardinas.

### Vitamina B12

Ayuda a la **formación de glóbulos rojos** y al **funcionamiento del sistema nervioso central.** Su deficiencia podría causar anemia y problemas neurológicos. **La encontramos solo en alimentos de origen animal:** carnes rojas y blancas, huevos, lácteos, mariscos, entre otros.



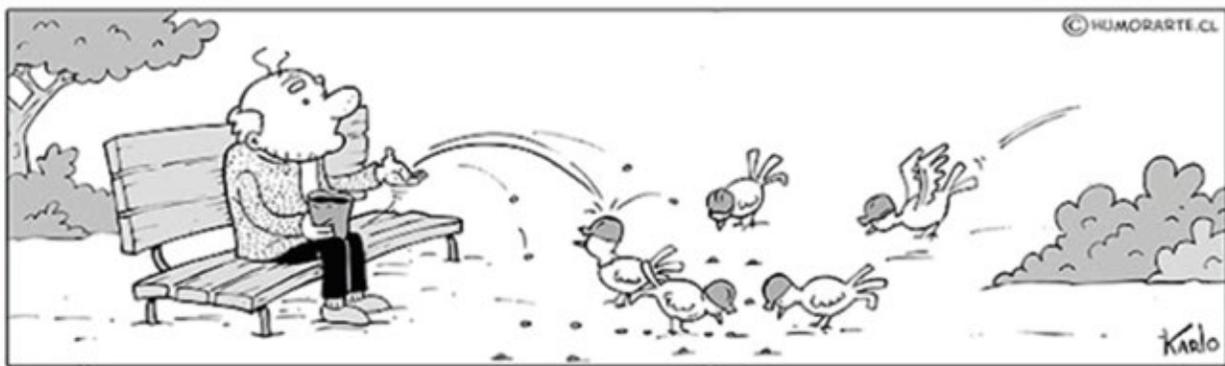
- ❖ Para asegurarnos de consumir todos los nutrientes diarios, **es importante comer cuatro veces al día** y, de ser necesario, agregar una colación. Hay que considerar que en los dos horarios principales (almuerzo y cena) es clave comer un plato equilibrado, que contenga un alimento alto en proteína, un cereal y muchas verduras.

# HUMOR MAYOR

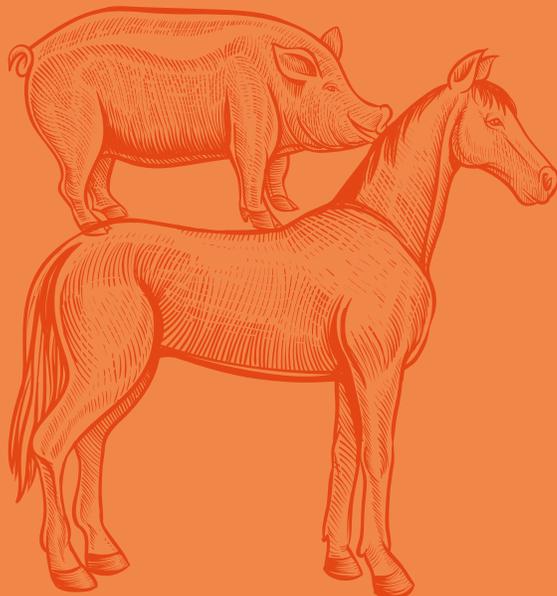
Tiras cómicas gentileza del caricaturista chileno  
Carlos Fernández en su blog  
<http://donserapio.blogspot.com/>



*“Dadme un punto de apoyo y moveré la tierra.” Arquímedes*



*“¿Qué puede haber imprevisto para el que nada ha previsto” Paul Valéry*



## NADIE SABE PARA QUIEN TRABAJA (MORALEJA – ANÓNIMO)

Un granjero tenía un caballo y un chanco. Un día se le enfermó el caballo que era su herramienta de trabajo. Muy triste concurre al veterinario. El caballo permanecía tirado en el suelo muy débil. Se le acercó el chanco que era su amigo y le dijo, ánimo amigo, tu puedes, tienes que mejorarte no me puedes dejar solo, yo te necesito, y lo animaba con estas palabras. Llegó el veterinario y le puso una inyección. Al segundo día el caballo no reaccionaba y el chanco a su lado seguía diciéndole ánimo amigo, tienes que mejorarte, te necesitamos en la granja, el amo está muy triste. Al tercer día y con la tercera inyección el caballo se levantó y mejoró.

El granjero al ver a su caballo restablecido se alegró tanto que dijo: “hace una fiesta para celebrar, me comeré el chanco”.



# 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 de “Estimulación cognitiva para Personas Mayores: arbitraje multidisciplinario”, material desarrollado por el Centro diurno El Tejar, Costa Rica (<https://centrodiurnodeeltejar.org/images/ejercicios/libro-estimulacion-cognitiva-centro-diurno.pdf>).

## Juego 1.

Forme palabras con las letras que se muestran. Cada palabra formada debe contener todas las letras indicadas como se muestra en el ejemplo.

M - O - A - R

Amor / Mora / Roma / Omar

G - D - R - O - A

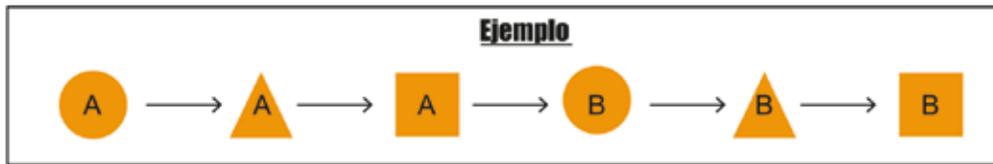
R - L - C - A - O

R - B - T - O - A

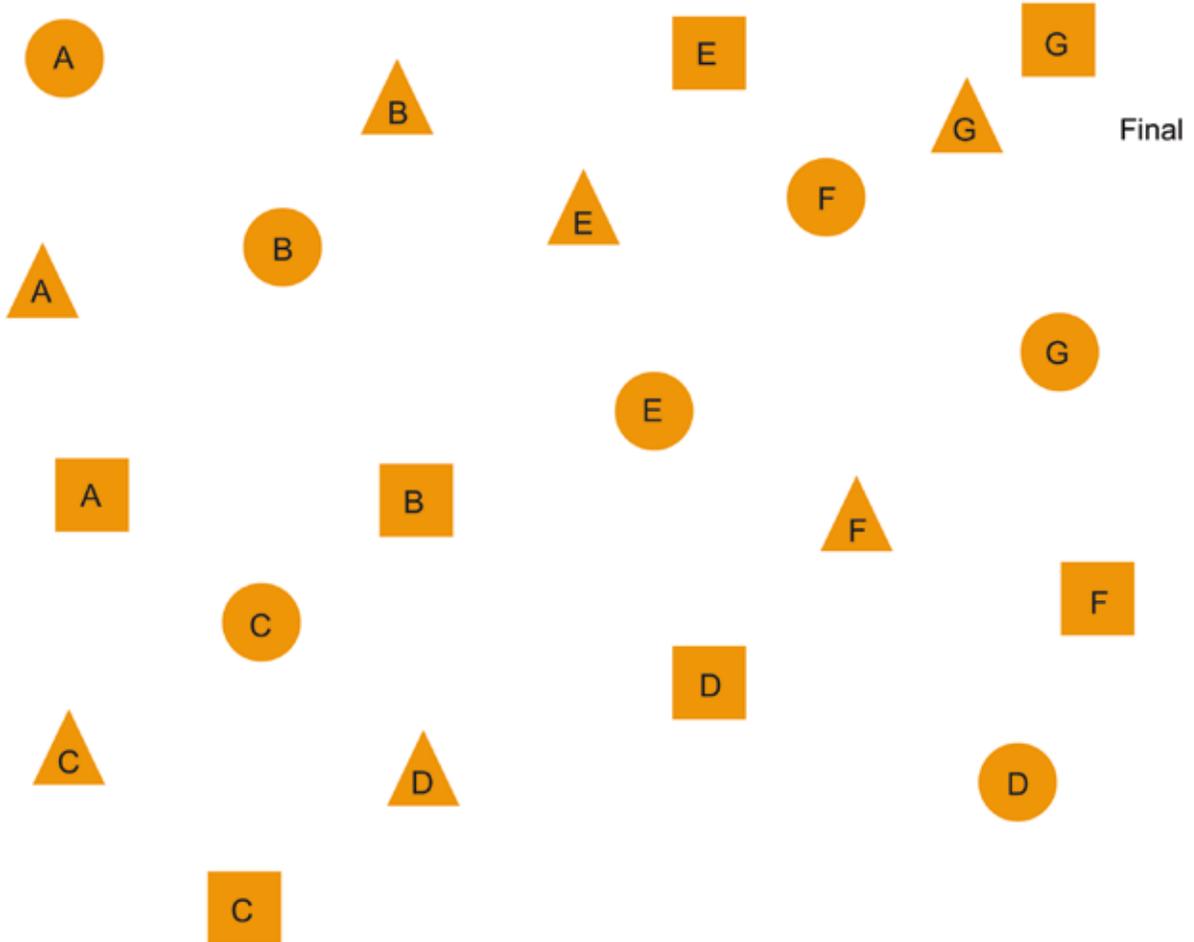
P - S - R - A - O

# Juego 2.

Dibuje una línea que una todas las figuras que se encuentran debajo. Siga el mismo patrón que muestra el ejemplo. Iniciando en el círculo y terminando en el cuadrado, repitiendo la secuencia lo largo del recorrido en el orden alfabético.



Inicio



# Juego 3.

Escriba el número o la letra, según corresponda. Utilice la tabla como Modelo.

Tabla Modelo

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Z	W	X	Q	M	N	L	O	K	S
9	10	8	4	6	5	7	3	1	2	15	11	13	12	21	90	20	16	17	23

B	C					J	Z	A		H
		8	4	10					9	

			H	W	B			D	
7	3	4				2	5		9

					A	B	C	D	E
1	2	3	4						

X	W	Z	Q						
				12	11	13	9	10	5

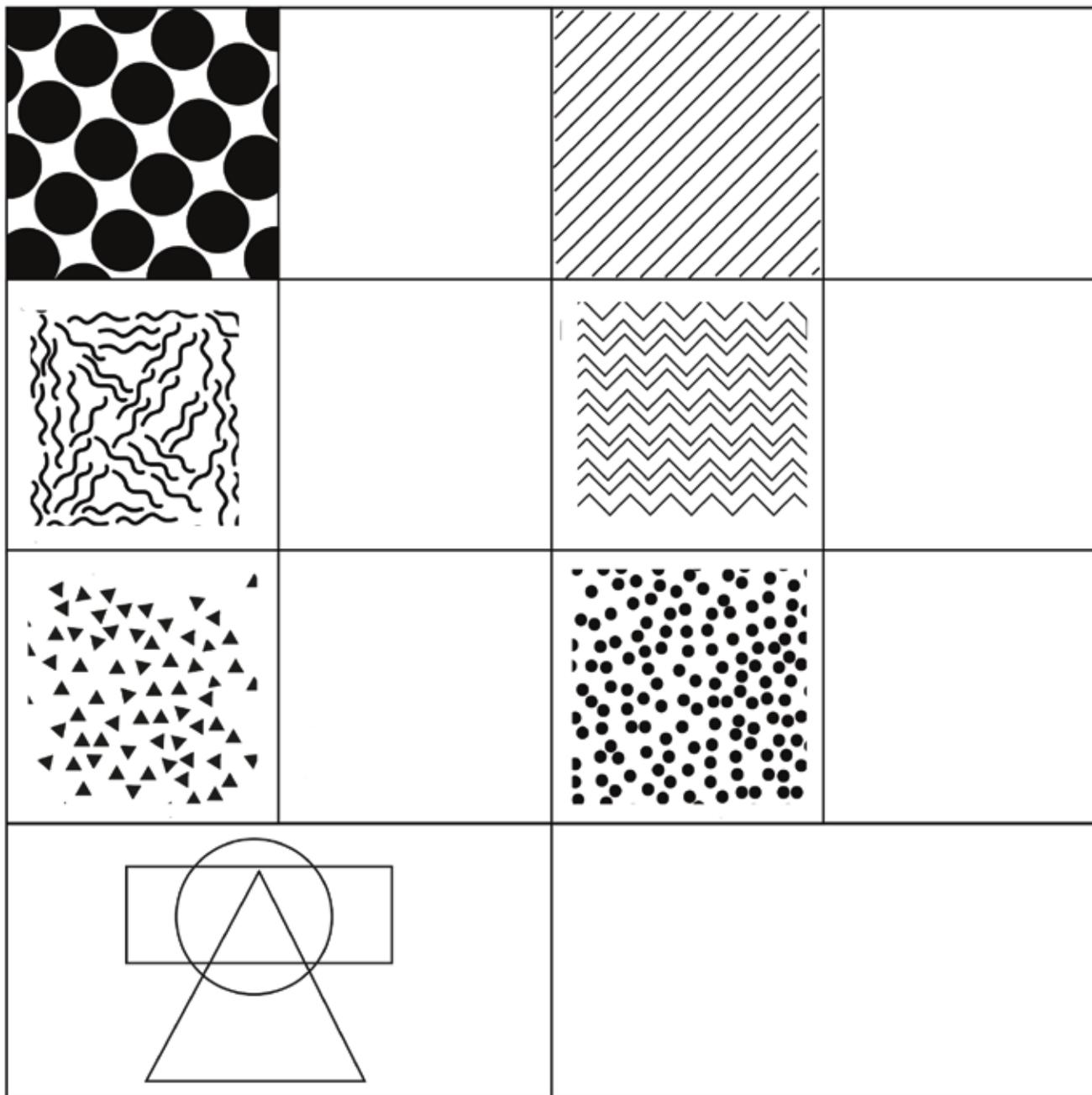
	K	P	B		J	H	S	M	
20				15					90

J	I	H	G	F	E	D	C	B	A

15	13	12	11	90	23	17	1	2	3

# Juego 4.

Copie la textura/dibujo de la izquierda en el espacio en blanco de la derecha.



# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Celebración en Chillán del Día Internacional de las Personas Mayores.



Vista al Centro de Madres Poeta Jorge Cáceres de La Cisterna, Santiago.



Visita al Matinal Batiendo la Mañana, Canal 8 de Concepción.



Junto a los miembros de la Junta de Vecinos 36 de Ñuñoa, Santiago.



Junto a la Coordinadora Regional de SENAMA en Puerto Montt.



Con Fundación AMANOZ en Radio Agricultura.



Reunión zoom de Lanzamiento de la plataforma tecnológica-educativa [www.anamchile.cl](http://www.anamchile.cl), Chillán.



Bienvenida al Taller de Alfabetización Digital.



# 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.**

