



## La carencia del Estado respecto a políticas públicas para cuidar la salud mental de las Personas Mayores

- Guía para conocer su celular o tablet
- Beneficios en los Mayores de las terapias de masajes
- Trastornos temporomandibulares (TTM) en Personas Mayores
- **Palta:** un excelente aporte de nutrientes y grasas saludables

# 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.



**Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.**



**Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.**



**ANAMCHILE junto a los Mayores del Centro de Madres poeta Jorge Cáceres, La Cisterna.**



**Club de Adultos Mayores "Años dorados" de San José de Maipo.**



**Conversatorio ANAMCHILE.**



**Junto a las Personas Mayores de la Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Puente Alto.**



**Junto a las Personas Mayores de la Población Bulnes de Renca, Santiago.**



**Vecinos de la junta vecinal Los Volcanes, comuna de El Bosque.**

Fotografía de portada: a  
href="https://www.freepik.es/foto-gratis/  
rear-view-of-retired-couple-walking-at-  
sunset-in-the-park.

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

www.revistalavozdelosmayores.cl  
@revistalavozdelosmayores  
www.anamchile.cl

#### Director-Editor

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

#### Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.  
revistalavozdelosmayores@gmail.com

#### Representante Legal

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

#### Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete  
sotodan@gmail.com

#### Consejo Editorial

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

#### Colaboradores en esta edición:

Estefhano Garrido Ortiz, Psicólogo.  
Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.  
Alejandro Agustín Cerda, Fisioterapeuta.

#### Cartas al Director:

revistalavozdelosmayores@gmail.com

Dirección: José Joaquín Prieto 37, Chillán.

Teléfono: 42 2 320139

Producida por Parvati Producciones Spa.

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

Producción web: Guillermo Arias.

Producción de diseño: Aaron Hernández /  
aa.herna.g@gmail.com

Impresa por Imprenta ATELIER.



## EDITORIAL

Nuevamente llegamos a ustedes con nuestra Revista, pretendemos siempre ser además un instrumento de compañía, poder compartir experiencias e informaciones que nos hagan llevar una mejor calidad de vida. Somos los Mayores una generación de recambio, a través del tiempo hemos recibido diferentes impactos en nuestro estado emocional. A medida que transcurren los días, nos estamos llenando de vivencias de distintas consideraciones, lo cual repercute en nuestro estado de ánimo. Pretendemos estar bien, sin embargo, nos encontramos con muchas dificultades de diferente índole. Nos interesa de manera que las generaciones actuales sepan y conozcan los que significa el envejecimiento de las personas, la vejez no es una enfermedad, por el contrario, es una etapa más de la vida que nos permite disfrutar de muchas cosas que no pudimos realizar antes. Lo importante es que cada uno asuma este cambio de la mejor manera. En esta etapa podemos efectuar actividades que contribuyan a nuestro propio beneficio y de los demás. Adoptemos una actitud positiva, gocemos de lo bueno que nos entrega la vida, amemos sin egoísmo, seamos fraternos y solidarios. Queramos a nuestra Patria, respetemos nuestras tradiciones y no olvidemos nunca a nuestros antepasados. Seamos agradecidos de Dios y la Naturaleza.

**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.

6

#### Opinión

Actualidad en Chile. Sr. Hugo Guíñez Mardones, Presidente y Fundador de ANAMCHILE.

9

#### Psicología

La carencia del Estado respecto a políticas públicas para cuidar la salud mental de las Personas Mayores y sus cuidadores. Estefhano Garrido Ortiz, Psicólogo.

13

#### Salud

Trastornos temporomandibulares (TTM) en Personas Mayores: sepa cómo combatir la dificultad para masticar, dolor de cabeza y problemas para abrir y cerrar la boca asociados a esta afección.

17

#### Salud

Beneficios de las terapias a través de masajes en las Personas Mayores. Alejandro Agustín Cerda, Fisioterapeuta.

18

#### Tecnología

Conociendo mi teléfono celular o tablet.

27

#### Santos Célebres del Mundo

San Expedito: el santo de las causas urgentes y desesperadas.

28

#### Plantas Medicinales

Lavanda: alivia trastornos nerviosos y dolores reumáticos.

30

#### Cápsula Jurídica

¿Qué son los bienes familiares? Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.

31

#### Humor Mayor

34

#### Alimentación Saludable

Palta: un excelente aporte de nutrientes y grasas saludables.

39

#### Entretención

Juegos cognitivos.



# PALABRAS MAYORES



## Alfonsina Morales Bassaletti (Secretaria General ANAMCHILE)

### BREVE HISTORIA CONSTITUTIVA DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE ADULTOS MAYORES DE CHILE- ANAMCHILE.

Después de varios años de intentar organizar una Asociación Nacional de Adultos Mayores, con reuniones en diversas localidades y ciudades, se logró un día 17 de Agosto de 2012, en la ciudad de Chillán, reunir a todos los dirigentes representativos de las 15 Regiones del país, oportunidad que se eligió la primera Directiva, quedando como Presidente el Señor Hugo Guíñez Mardones, según lo dispuesto en la Ley 20.500 promulgada el año 2011, a la vez se eligieron 11 delegados, representando a las regiones presentes. Con fecha 8 de noviembre del 2012, se obtiene la personalidad jurídica con el número 2343. Desde esa fecha se han realizado reuniones integrales y participativas, en varias localidades de las diversas regio-

nes. Desde el año 2013 a la fecha se han desarrollados encuentros, seminarios y reuniones informativa masiva.

Se ha participado en reuniones con la Comisión de la Honorable Cámara de Diputados, año 2013, donde se expuso la necesidad de contar con un Ministerio para el Adulto Mayor.

Se han realizados Seminarios en Chillán, Puerto Montt, Puerto Saavedra, Angol, Temuco, Lebu, Concepción, Temuco, Valparaíso, Santiago, año 2014 y 2015.

Nuestro Presidente, Don Hugo Guíñez Mardones y Directivos, organizó un encuentro con todas las autoridades, cívico-militar y eclesial, en Salón Purísima Concepción de Chillán, masivo, participativo y de gran proyección futura, para los dirigentes y otras organizaciones comunitarias asistentes al encuentro de Adultos Mayores de Chile.

Se realizan reuniones cada dos meses, participando el Directorio completo y Delegados, las que se

desarrollan tanto en Chillán como en Concepción, para trabajar los temas como son la obtención de un Ministerio y una LEY para el Adulto Mayor, con contenidos integrales, para una mejor organización y conocimientos. En el presente año, hemos marcado presencia, como Adultos Mayores, bien organizado y preparados, en el ex Congreso Nacional y en la Cepal, para exponer nuestros derechos e inquietudes, sobre todo en el tema del Ministerio y una Ley, para el Adulto Mayor, ya que pensamos y tenemos el convencimiento, que por esa vía puede mejorar, los problemas que son de larga data, como son la Salud, Pensiones, Mejor Trato, Transporte, etc.

Con este afán seguiremos viajando con esfuerzo y renovado empuje, hacia localidades que aún no han sido visitadas, para entregar dinamismo, conocimientos y unión a todos los Adultos Mayores de Chile.



## Halier de la Fuente Candia

Hola. Les voy a contar parte de mi historia. Toda mi vida familiar y laboral se ha desarrollado en Ñuble, específicamente en la ciudad de Chillán y San Carlos. Criada en el seno de una familia cristiana y con disciplina severa, muy querida por mis padres y los otros familiares. La parte laboral cumplida a mucha honra en el Poder Judicial, donde he disfrutado de la valoración y reconocimiento de mis superiores e incluso de los usuarios, actualmente pensionada.

Cabe destacar que tengo una hija que ha formado su propia familia bien constituida, tengo 1 nieto y 1 nieta, que me han robado el corazón. Y que veo a diario como crecen y aprender sus primeros pasos. A lo largo lo mejor de la vida, disfrutar y compartir con la familia y los amigos de siempre. Agradezco a Dios todo lo que me ha dado. Finalmente invertir en la familia y los seres queridos, es gratificante.

## Matilde Jerez Riquelme

Buenas tardes, mi nombres es Matilde Jerez Riquelme, vivo en Angol, novena región.

Quiero conversarles a las Socias y Socios de la Asociación Nacional de Adultos Mayores, donde nuestro Presidente es Don Hugo Guiñes Mardones. Con una tremenda sabiduría y talento, muy dedicado a innovar para poder ganar un ministerio y ley integral para todos los Mayores, no importa credo ni religión, uniendo a todas las regiones para así todos apoyar y concretar esta tremenda misión: el derecho a tener voz y voto, porque así seremos escuchados y respetados. Ser libres de buenas opiniones es la petición de derechos de mejor estatus de larga vida, pues a mí se me eligió por votación y mayoría ser la presidenta de nuestra Región Araucanía con el propósito de llevar esta misión como dirigente y con la P.J. constituida en el año 2014 en adelante trabajando por las comunas, reuniones para el congreso para Santiago.

Nuestra Aliada para a Dios gracias. En los proyectos de SENAMA siempre fue la prioridad para ...pañales... para postrados ya que las pensiones son tan pobres y los pacientes Adultos Mayores cada año somos más... y también ahora con este Gobierno las ayudas son más escasas y las necesidades muchas más. Así es la agonía y tristeza de las personas que se encuentran dominadas por estos tiempos porque nadie escucha pareciera el dolor ajeno. Cada día que amanece trae una historia de nunca solucionar para los y las MAYORES. 🍌



# La cercana relación entre cáncer y enfermedades cardiovasculares

Además de ser las principales causas de muerte en el mundo, tienen en común factores de riesgo como el sedentarismo y la inflamación crónica. La Dra. Milagros Seijo, cardióloga de Clínica Las Condes, explica en detalle la estrecha relación entre cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Además de ser las principales causas de muerte en el mundo, tienen en común factores de riesgo como el sedentarismo y la inflamación crónica. La Dra. Milagros Seijo, cardióloga de Clínica Las Condes, explica en detalle la estrecha relación entre cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Un infarto al corazón o accidente cardiovascular puede exponer a desarrollar algún tipo de cáncer y viceversa. Una situación compleja, considerando que ambas patologías son la primera y segunda causa de muertes en el mundo, según alerta la Organización Mundial de la Salud.

**¿Pero por qué ambos grupos de enfermedades están relacionadas?** *“Entre algunas razones, porque comparten factores de riesgo en común y algunos mecanismos biológicos, aumentando la frecuencia de cada una con el paso del tiempo. Entre los factores de riesgo que comparten se encuentran: el tabaquismo, sedentarismo, dislipidemia, diabetes mellitus, hipertensión arterial, etc. Entre los mecanismos biológicos involucrados en ambas patologías se destaca la inflamación crónica y el estrés oxidativo”,* explica la **Dra. Milagros Seijo, cardióloga** de Clínica Las Condes.

## Cuidado con el tabaquismo y la inflamación

En específico, el tabaquismo es uno de los factores de riesgo más conocido en producir ambas enfermedades. Así que piénsalo dos y más veces si persistes en fumar. Por el lado de los mecanismos biológicos, la evidencia indica que la inflamación crónica cumple un rol determinante en ambas patologías.

Puntualmente, se ha descrito que personas con insuficiencia cardíaca, posterior a

un infarto de miocardio, tienen más probabilidad de desarrollar cáncer de colon. Así también, patologías cardiovasculares como la dislipidemia podrían relacionarse con el cáncer de mama, por ejemplo.

A la inversa también se da esta relación, según describe la Dra. Seijo. *“Hay ciertos tipos de cánceres, por ejemplo, los hematopoyéticos, mieloma múltiple, etc., que modifican el estado pro*

*inflamatorio y pro coagulante del cuerpo, haciendo que se produzcan eventos trombóticos más frecuentemente, como el infarto del miocardio, accidente cerebrovascular, tromboembolismo venoso y pulmonar”.*

La relación del cáncer con enfermedades cardiovasculares se da también por la proximidad de un tumor con el corazón, como los tumores en la zona del tórax, por ejemplo, el cáncer de

pulmón, en que el desarrollo del tumor termina comprimiendo el corazón o las arterias, generando arritmias en el primero u obstrucción en las segundas.

Incluso, el tratamiento contra el cáncer, como la quimioterapia, puede generar diversas patologías cardiovasculares, “desde infartos de miocardio, arritmias,

trombosis arterial, venosas, accidente cerebro-vascular, miocarditis, etc.”, señala la cardióloga.

## La importancia del autocuidado

Los enfermos oncológicos y los cardiovasculares deben esmerar el autocuidado, para prevenir el desarrollo de una u otra enfermedad. Lo positivo es que muchos de los factores de riesgo en común son modificables y por ello prevenibles, como el tabaco y el sedentarismo.

*“La prevención es primordial en ambos grupos de pacientes. En cuanto al autocuidado, todos ellos deben realizar las acciones necesarias para disminuir o eliminar los*

*factores de riesgo modificables, apostando por hábitos cardiosaludables. Se debe suspender el tabaco, el alcohol como hábitos tóxicos. Iniciar una dieta cardiosaludable, al igual que realizar ejercicios de manera regular”, aconseja la Dra. Milagros Seijo.*

**Recuerda que el cáncer y las enfermedades cardiovascular están relacionadas, pues comparten factores de riesgo y mecanismos de desarrollo en común.**



Farmacias Cruz Verde tiene un programa enfocado en las personas que sufren de colesterol alto, hipertensión o problemas en tiroides: **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 del país o en [www.cruzverde.com](http://www.cruzverde.com).**

# OPINIÓN



## Actualidad en Chile

Hugo Guiñez Mardones, Fundador y Presidente de ANAMCHILE

Pocas veces existe tanta abundancia de noticias y acontecimientos que van transcurriendo con el correr de los días en Chile. Lamentablemente la gran mayoría son negativas lo que conduce a un estado emocional difícil y poco agradable.

Hemos tenido uno de los incendios forestales más devastadores, con pérdida de cientos de vidas humanas, miles de hectáreas transformadas en cenizas, con el consiguiente daño material y espiritual. Las pérdidas cuantiosas dañan profundamente el alma de los chilenos, más grave aún, se está investigando que las causas fueron intencionales y que mentes enfermas compradas o pagadas por mentes criminales, que están atacando a la humanidad, lamentablemente nuestra población desconoce mucha información, lo que impide que se tome conciencia de la gravedad de los que nos está ocurriendo. Con solo imaginar como el fuego destruye y mata tantas especies de aves y animales que nunca volverán a recuperarse. Esto nos debe llevar a asumir nuestros derechos y obligaciones.

Todos tenemos que asumir y tomar nuestro lugar en la defensa de nuestra tierra y personas. Esta destrucción que se pretende realizar en Chile, no la debemos permitir, al igual que nuestros antepasados debemos defender nuestra Nación, para dejar a nuestros descendientes un país libre y próspero.

Por experiencia personal puedo señalar lo bella que es nuestra existencia, se le aprecia cuando se ha perdido o está por perderse, una grave enfermedad llega repentinamente afectando nuestro cuerpo e impide un normal desarrollo y capacidad para desenvolverse, quedando con severas limitaciones. Una lástima que esto solo puede apreciarse cuando le ocurre a la propia persona, por ello es necesario mantenerse ocupado para prevenir y evitar males mayores.

Nosotros los Mayores sabemos y lo estamos viviendo, por eso la educación y formación son elementales en el ser humano.

Hoy con el avance de la tecnología conocemos las noticias al instante, y cada momento somos bombardeados por impactantes noticias generalmente trágicas. Por esto es necesario que estemos comunicados y agrupados para poder prestarnos ayuda y acompañamiento, para recuperar la alegría de vivir y recuperar a la vez nuestros valores, principios y costumbres que nos permitan estar en paz y armonía, entre nosotros y nuestra madre naturaleza.

Elevemos una oración a Dios nuestro Padre para que nos ayude. 

## Este verano, ¡ME PONGO DE PIE!

Es cierto que con tanto calor preferimos estar sentados o recostados para no agitarnos y sentir más calor aún.

**Pero pasar tanto rato sentados puede ser riesgoso**, sobre todo a nuestra edad: puede aumentar el riesgo de sufrir hemorroides.

**Créanos: nadie quiere tener hemorroides en verano.** El calor puede dilatar las venas e intensificar el dolor, y el sudor puede irritar la zona aún más e intensificar la picazón y el ardor.

Por eso, **siempre es mejor tomar descansos del descanso**; pararnos y movernos cada cierto rato ayuda a liberar la presión que ejercemos sobre la zona baja.

Además, **es importante beber suficiente agua y comer alimentos con fibra** para prevenir la dificultad para evacuar, factor que también puede provocar hemorroides.

**No se quede sentado:** si tiene hemorroides o cree tenerlas, acuda siempre al médico para obtener un correcto diagnóstico y tratamiento. Además, los cambios importantes en los hábitos alimenticios debe consultarlos previamente con un especialista.



También, puede apoyarse en **Vatanal**, un antihemorroidal en crema de uso tópico y supositorios que está indicado para **tratar efectivamente las hemorroides internas y externas, y aliviar los síntomas.** Encuétrelo en las principales farmacias del país.

Más información:  +56 9 5811 7814  
 [vatanal.cl](http://vatanal.cl)

## Para que su motivación no se transforme en un dolor.

**El verano nos motiva** a hacer cosas que no hacemos tanto durante el año. Por ejemplo, pasear más o hacer ejercicio.

Movernos es bueno para la salud, pero si no tomamos precauciones, **puede terminar en dolores.**

**Empiece despacio, no se sobreexija.** Camine distancias cortas y a su ritmo. Lo mismo con el ejercicio; empiece con rutinas livianas que “no lo dejen muerto”.

**Asesórese para elegir los implementos y realizar los ejercicios.** Un calzado adecuado puede ayudar a prevenir dolores. Por otro lado, las malas posturas al hacer un ejercicio pueden provocar lesiones.

**Tome suficiente agua** para combatir la deshidratación y lubricar sus músculos y articulaciones. **Una alimentación balanceada y saludable** puede entregarle la energía necesaria para este esfuerzo extra.

**Y si sufre algún dolor o lesión,** acuda siempre al médico para que le ayude a tratarla. Además, puede apoyarse en **Cordiaflan**.



**Cordiaflan** es una crema antiinflamatoria de origen natural que está indicada para **aliviar la inflamación y el dolor.**

Puede ayudarle a tratar dolores musculares, esguinces, contusiones, tendinitis y lesiones en extremidades.

Más información:  +56 9 5811 7814  
 [cordiaflan.cl](http://cordiaflan.cl)

Recuerde siempre consultar a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento.



# PRUEBA TENA

## LA CORRECTA PROTECCIÓN PARA ESCAPES DE ORINA



### ¿Qué es la Incontinencia Urinaria?

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.

Existen distintos **Tipos de Incontinencia Urinaria**: de esfuerzo, urgencia, mixta y por rebozamiento, que puede ir desde goteos ligeros hasta descargas de vejiga completa, clasificándose en distintos **Niveles de Incontinencia**: leve, moderada o abundante.

Una forma de disminuir estas pérdidas es manteniendo una alimentación saludable, 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.”**

De quienes presentan incontinencia, el 75% son mujeres, lo cual se debe a situaciones específicas de su género, como parto normal, cambios hormonales y menopausia.\*

“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 Mónica Venegas, Kinesióloga de Piso Pélvico y Directora de Cirep.

\*De acuerdo con la institución estadounidense Urology Care Foundation



[WWW.TENA.CL](http://WWW.TENA.CL)

con TENA® sigo siendo yo

# PSICOLOGÍA

## La carencia del Estado respecto a políticas públicas para cuidar la salud mental de las Personas Mayores y sus cuidadores

*Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo +56981461998.*

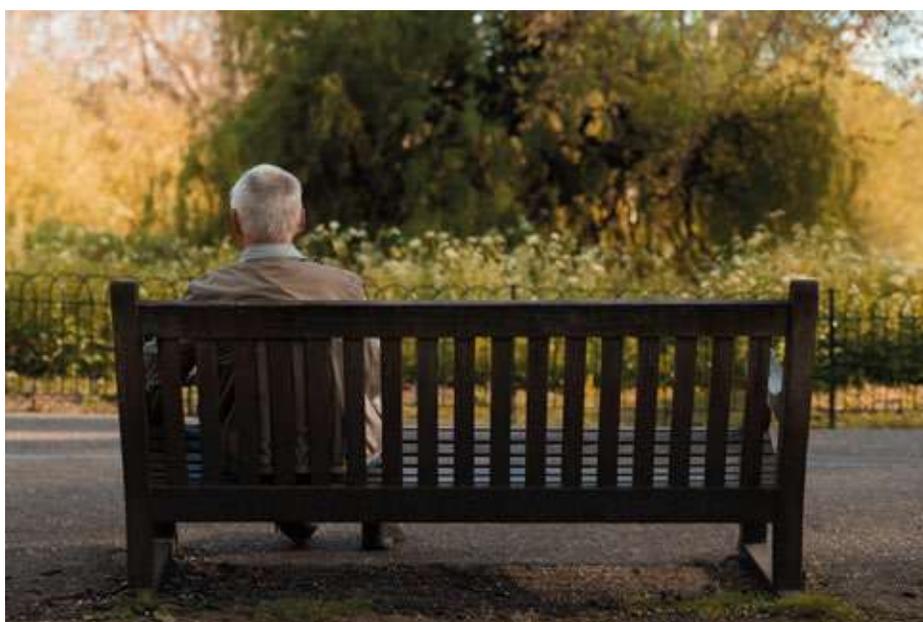
Cuando hablamos de políticas públicas para las Personas Mayores, y pensamos en un historial respecto a cómo el poder legislativo ha pactado año a año intereses que beneficien a la calidad de vida de las mismas, nos comenzamos a quedar cortos.

Hay una diferencia respecto a los presupuestos que se derivan a diferentes programas de intervención psico social y de salud para Personas Mayores, pero cuando se trata de aprobar leyes, quedamos un poco en deuda. La última gran gestión del estado, la PGU, que se enfoca en suplir un poco las precarias condiciones de las pensiones en Chile, ha funcionado como un salvavidas que busca revocar el gran error de la AFP respecto a los ahorros de los chilenos.

Pero junto con ello, este año hubo un recorte considerable respecto al financiamiento de SENAMA y con ello se verán afectados varios programas en su subvención. Aun así, y a sabiendas de que existen muchas carencias públicas respecto a varias aristas de las Personas Mayores, hoy nos centraremos en la salud mental.

La salud mental en Chile siempre ha sido un tema desde que se llevó a la palestra, y a pesar de que no se habla mucho respecto al servicio mismo que requieren las demografías mayores del país, es un hecho de que cada año, aumenta más la demanda y la necesidad de cubrir estas áreas.

Los altos índices de suicidio en Personas



Mayores, que sobrepasa el 30% sobre los 80 años, los trastornos del ánimo que afectan a quienes comienzan una nueva etapa del ciclo vital, los trastornos de personalidad relacionados a duelos, nidos vacíos o separaciones, e incluso, el asumir enfermedades, han generado una demanda que poco se ha contabilizado, pero que, en lo cualitativo, se presenta mucho en las áreas que atienden a este rango de la ancianidad.

Respecto a la salud pública, los CESFAM cuentan con horas cada vez más limitadas para la atención en salud mental, que, en los rangos recomendados para la efectividad terapéutica, dejan mucho que desear. Existe una poca regularidad en cuanto a la continuidad, no se hace semana a

semana, no logra completarse la hora, se aplican evaluaciones que están oxidadas y no se actualiza la gama de pruebas que puedan colaborar en hacer una intervención más efectiva y una correcta identificación patológica. Además de ello, los trabajos más sistemáticos, que incluyen el uso de la psiquiatría para potenciar la intervención con medicación, carecen de supervisión a la hora de hacer una receta que vaya ad hoc a la ficha clínica del paciente. Toda medicación debe ser hecha bajo una supervisión médica que cuente con los exámenes necesarios, pero en Chile, en muchos rangos de edad, no se hace el procedimiento, sino que se medica según las anamnesis del terapeuta.

Sin ser eso suficiente, el estado ha hecho

entre ver, de a poco, un interés por crear una central de cuidadores, puesto que las personas mayores que cuentan con uno, deben ser intervenidas en conjunto con sus responsables. El síndrome del cuidador, el burnout y la afectación económica son temas que el estado debe tratar, más en consideración de que la población mayor en Chile va creciendo.

La afección económica es un tema relevante dentro del cuidado de la salud mental. En consideración de la poca intervención estatal respecto a la psicología de su población, se genera en la crisis, la necesidad de recurrir al servicio particular o privado. Una consulta promedio cuesta alrededor de 25.000 pesos, sin considerar intervenciones como evaluaciones o informes.

El costo de vida en Chile es carísimo, la inflación se encuentra en un control tenso y eventualmente esto puede variar o ir subiendo de a poco. Para ser un país con poca educación psicológica, es común que la población promedio no priorice la salud mental y prefiera



destinar el dinero a otra necesidad más inmediata. Aquí es cuando debemos considerar a quienes, si pagan su tratamiento, que eventualmente, se encuentran suprimiendo otro gasto en su vida que puede tener una influencia positiva respecto al ocio, por ejemplo, o también a un gasto más reducido y limitado de un servicio básico o fundamental.

Hay una desconsideración de las aristas privadas y particulares de la salud respecto a los gastos que conllevan para las Personas Mayores recurrir a los servicios en los que el estado se ausenta o queda al debe. Esta desconsideración, permitida incluso por la constitución, al dar espacios de libre competencia frente a derechos civiles fundamentales como la salud, se transforma de a poco en un aprovechamiento disfrazado de facilidades de pago.

El estado permite y carece de capacidad suficiente para poder entregar a cuidadores y Personas Mayores, un servicio que unifique la idea de potenciar la calidad de vida para quienes pasan y son acompañantes de una etapa tan relevante en el ciclo vital.

Algunas políticas que podrían implementarse serían: una asociación nacional de cuidadores que pueda recibir subvenciones y apoyos del estado para los cuidados de Personas Mayores, más aún cuando se encuentran postrados. Un servicio de psicología estatal para Personas Mayores que se dediquen a poder hacer intervenciones en lugares físicos dentro de los recintos municipales o de salud, así como también para visitar a domicilio. Hacer un catastro estadístico de personas que requieren atención psicológica, esto podría incluso ser una estructura útil para hacer convalidaciones con FONASA para derivación y con ello, poder combatir por un lado la demanda, y por otro lado, las tasas de desempleo en la profesión.

La difusión de programas que cuentan con psicólogos también es poca, esta debería ser potenciada. Muchas personas mayores que llegan por demanda espontánea o derivación a programas de SENAMA o municipales,

comentan que desconocían del servicio a pesar de llevar bastante tiempo funcionando. Esta ignorancia está fomentada por la baja publicidad y difusión de los beneficios del programa. Los municipios son un tema aparte. Toda municipalidad debería tener una Unidad de Personas Mayores como departamento, separado de las direcciones a las que se presentan los requerimientos de los mismos, como DIDECO o Social. Esto permitiría tener un presupuesto específico que podría colaborar en la ejecución de actividad y programas que potencien la accesibilidad a la salud mental y la intervención multidisciplinaria de los mismos.

Haciendo una raya para la suma, el estado siempre está carente de dar soporte a las necesidades de las Personas Mayores; buscan siempre potenciar la facilidad para algunas cosas, como el transporte, el agendamiento de horas médicas, la implementación de locales populares para la reducción de costo, y los servicios municipales como tales, pero lo cierto es que esto es un pequeño paso para un camino largo a recorrer.

Estamos frente a una revolución demográfica que no se detendrá en mucho tiempo, y por ahora, las necesidades psicológicas frente a una sociedad rápida, de avance desmedido respecto a la tecnologización, a la implementación de la era digital, a la extensión de la expectativa de vida y a la inflación que constantemente sube, sin considerar los factores ambientales naturales, nos va a pillar muy mal parados respecto a políticas públicas que consideren de verdad el bienestar respecto a la calidad de vida.

Lo más delicado, es que no existe realmente un interés político de ninguna coalición para subsanar una población mal mirada frente al utilitarismo imperante del capitalismo, a pesar de que son el rango de la población con más estadística de conductas cívicas positivas, como votar. El estado y la política pública es mentirosa en muchos aspectos, buscan a las personas mayores para sus votos, pero jamás para preguntarles cuáles son sus verdaderas necesidades.





# ¿Has escuchado hablar de la neuropatía periférica?

**La neuropatía periférica** es la consecuencia del daño a los nervios, que se encuentran fuera del cerebro y la médula espinal, también llamados nervios periféricos en **manos y pies.**<sup>2</sup>

Este padecimiento afecta **hasta al 50% de las personas con Diabetes.**<sup>3</sup>

**Los signos y síntomas** de la neuropatía periférica pueden incluir los siguientes:<sup>2</sup>



**Molestias progresivas** como adormecimiento, hormigueo, cosquilleo en pies o manos que se puede extender hasta las piernas y los brazos



**Molestia tipo punzante,** pulsátil o ardorosa



**Sensibilidad extrema** al tacto



**Falta de coordinación** y caídas



**Pérdida** de fuerza muscular



**Molestia durante las actividades** que no deberían provocarla, como el roce de las sábanas



Tener la sensación de **estar usando guantes o calcetines** cuando no es así

**La identificación temprana evita que el daño a los nervios avance,**<sup>4</sup> por lo cual si se presenta alguno o varios de estos síntomas, acuda a su médico.

**Las Vitaminas B1, B6 y B12,** también llamadas vitaminas neurotrópicas, debido a sus importantes funciones en el sistema nervioso, contribuyen a la regeneración nerviosa, tratando y disminuyendo los síntomas causados por la neuropatía.<sup>3</sup>



## ¿Cómo prevenir y disminuir las molestias?

- **Controlar** las enfermedades que aumentan el riesgo de desarrollarla, como la diabetes, el consumo excesivo de alcohol o la artritis reumatoide.<sup>2</sup>
- **Protegerse** contra la deficiencia de la Vitamina B12, consulte a su médico.<sup>2</sup>
- **Hacer ejercicio regularmente.** Con la aprobación del médico, tratar de hacer por lo menos de 30 a 60 minutos de ejercicio tres veces por semana.<sup>2</sup>
- **Evitar los factores que puedan causar daño a los nervios,** como movimientos repetitivos, posiciones incómodas que apliquen presión sobre los nervios, exposición a sustancias químicas tóxicas o fumar.<sup>2</sup>

**Referencias:** 1. Di Lorenzi R, Bruno L, Garay M, et al. Prevalencia de la Neuropatía Periférica en una Unidad de diabetes. Rev. Urug. Med. Int. 2020;5(2):17-27. 2. Neuropatía Periférica. MayoClinic. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/peripheralneuropathy/symptoms-causes/syc-20352061#:~:text=La%20neuropat%C3%ADa%20perif%C3%A9rica%20puede%20ser,como%20punzante%2C%20urente%20u%20hormigueante.> 3. Castelli G, Desai KM, et al. Peripheral Neuropathy: Evaluation and Differential Diagnosis. Am Fam Physician. 2020 Dec 15;102(12):732-739. 4. Baltrusch S. The Role of Neurotropic B Vitamins in Nerve Regeneration. Biomed Res Int. 2021.13;2021:9968228. doi: 10.1155/2021/9968228. 5. Burgess J, Frank B, Marshall A. Early Detection of Diabetic Peripheral Neuropathy: A Focus on Small Nerve Fibres. Diagnostics (Basel). 2021 Jan 24;11(2):165

CONSULTE A SU MÉDICO



## Paga todas tus cuentas en un sólo lugar

Con Sencillito puedes pagar el agua, luz, gas, Internet y muchas otras cuentas en un mismo lugar, **rápido y seguro**.

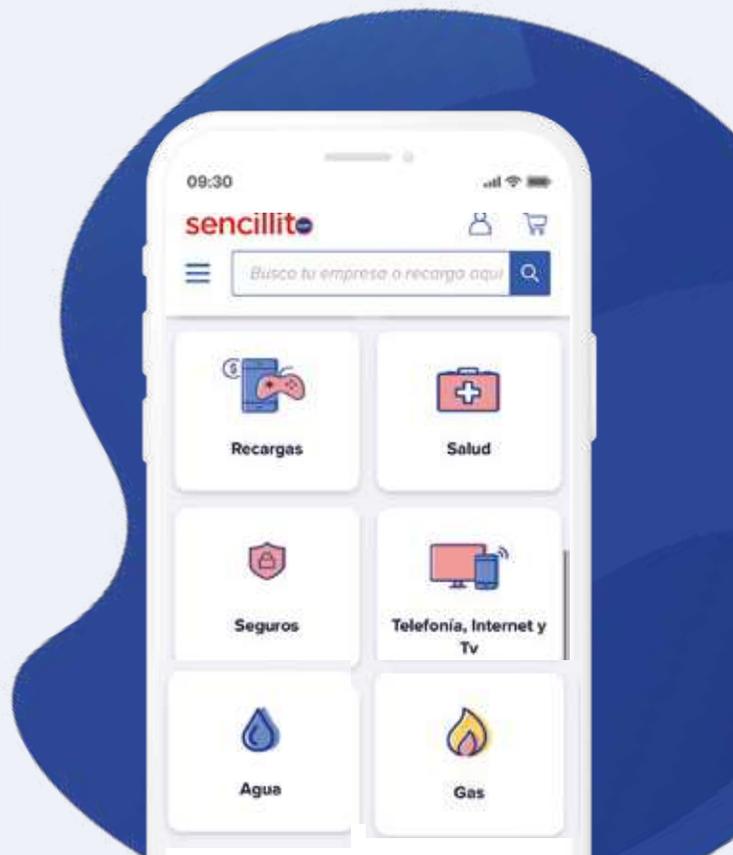


Acércate a tu sucursal  
Sencillito más cercana para  
pagar en efectivo.

Encuéntrala en  
[sencillito.com/sucursales](https://sencillito.com/sucursales).

O paga cuando y donde quieras  
desde tu celular o tu computador  
en [Sencillito.com](https://Sencillito.com)

Ingresa a [sencillito.com](https://sencillito.com)



¿Tienes alguna duda? ¡Conversemos!  
Llámanos a +56934103953 entre 9:00 a 17:00 hrs.

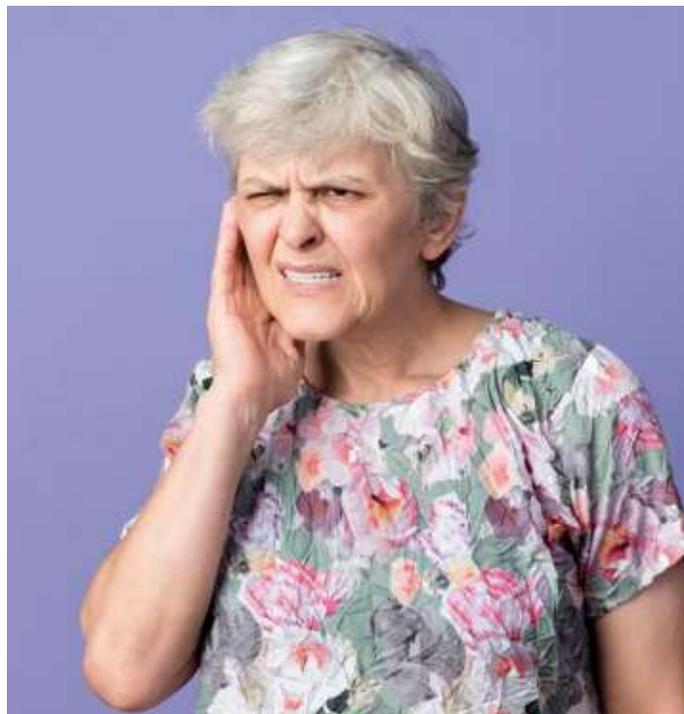
## Trastornos temporomandibulares (TTM) en Personas Mayores:

sepa cómo combatir la dificultad para masticar, dolor de cabeza y problemas para abrir y cerrar la boca asociados a esta afección

Los trastornos temporomandibulares (TTM) son un conjunto de problemas que afectan a la articulación temporomandibular (ATM), la cual conecta la mandíbula con el cráneo. Estos trastornos pueden causar dolor, dificultad para masticar, dolor de cabeza y problemas para abrir y cerrar la boca. En las Personas Mayores, estos problemas pueden ser más comunes debido al desgaste natural de la articulación y a otros factores relacionados con la edad.

El **Instituto de Ortodoncia y Dolor Orofacial** en Chile (<https://iodof.cl/>) se especializa en el tratamiento de enfermedades que afectan a la articulación temporomandibular. Sobre los factores de incidencia en desarrollar algún TTM, plantea que *“factores tales como la calidad del sueño, estrés, estilo de vida y auto-cuidado, dieta, estado anímico, medicamentos u otras enfermedades, deben ser tomadas en cuenta. En muchos casos, se trabaja en estrecha colaboración con otros profesionales de la salud y especialistas como un equipo multidisciplinario. Curiosamente, aún este es un concepto relativamente nuevo entre los muchos profesionales de salud”*.

Estos trastornos se caracterizan por dolores de tipo opresivo, cansado, punzante, con limitación de movimientos necesarios para realizar actividades comunes como la alimentación, fonación, etc.



Esta afección es multicausal, donde factores psicosociales también influyen en la aparición y sensación de los TTM. Un estudio realizado por investigadores publicado en la **Revista Paine** (2011), plantea que *“existe abundante evidencia que demuestra que los factores psicosociales contribuyen de manera importante a potenciar la experiencia dolorosa. Al comparar pacientes que refieren dolor con aquellos libres de dolor, los primeros han mostrado incremento en las mediciones de estrés psicológico, estrés ambiental, catastrofismo, entre otras”*.

## ¿Cómo prevenir los TTM?

Es importante tomar medidas preventivas para evitar los trastornos temporomandibulares en la Tercera Edad, ya que pueden afectar significativamente la calidad de vida de los Mayores. A continuación, les presentamos algunas recomendaciones para prevenir los TTM en esta etapa de la vida:

**1. Mantén una buena higiene bucal:** La higiene bucal es fundamental para prevenir problemas en la articulación temporomandibular. Cepilla tus dientes después de cada comida, utiliza hilo dental y enjuague bucal para mantener una boca sana y prevenir la inflamación de la articulación.

**2. Evita hábitos perjudiciales:** Algunos hábitos como morderse las uñas, apretar los dientes o mascar chicle en exceso pueden provocar tensión en la articulación temporomandibular y aumentar el riesgo de desarrollar trastornos. Trata de evitar estos hábitos y busca alternativas más saludables.

**3. Controla el estrés:** El estrés puede ser un factor desencadenante de los trastornos temporomandibulares, ya que puede provocar tensión en los músculos de la mandíbula. Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda para reducir el estrés y prevenir los TTM.

**4. Mantén una buena postura:** Una mala postura puede afectar la alineación de la mandíbula y aumentar la presión sobre la articulación temporomandibular. Mantén una postura erguida y evita encorvar los hombros para reducir la tensión en la mandíbula.

**5. Realiza ejercicios de fortalecimiento:** Fortalecer los músculos de la mandíbula y del cuello puede ayudar a prevenir los trastornos temporomandibulares. Realiza ejercicios de apertura y cierre de la boca, así como movimientos de rotación de la mandíbula para



mantener los músculos fuertes y flexibles.

**6. Consulta a un especialista:** Si experimentas dolor en la mandíbula, dificultad para abrir o cerrar la boca, o cualquier otro síntoma de trastornos temporomandibulares, es importante que acudas a un especialista en odontología o a un fisioterapeuta. El diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado pueden prevenir complicaciones y mejorar tu calidad de vida.

En resumen, prevenir los trastornos temporomandibulares en las Personas Mayores es fundamental para mantener una buena salud bucal y una mejor calidad de vida. Sigue las recomendaciones mencionadas anteriormente y no dudes en consultar a un especialista si presentas algún síntoma de TTM. 

# DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.



## LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



### Importancia de la vitamina D3

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

Solicite DETRES® en su farmacia Independiente  
Consulte a su médico.

 Gador

La **leche en polvo** no es más que leche a la cual se le quita en un gran porcentaje su contenido de agua, lo cual permite obtener ciertos beneficios.

Al ser en un producto en polvo presenta **muchas ventajas** tanto para los fabricantes como para las personas, dentro de los cuales:



## CONSERVAR SU VALOR NUTRITIVO EN UN MENOR VOLUMEN

El proceso de deshidratado de la leche se realiza bajo **condiciones controladas**, que permiten que lo único que pierde la leche sea el agua, manteniendo su contenido de proteínas, vitaminas y minerales, concentrados en un **volumen más pequeño**.

Este proceso se realiza cuidadosamente, lo que lleva a mantener todo su valor nutricional, además de sus características de sabor y olor.

## FACILITA LA INCLUSIÓN DE VITAMINAS, MINERALES Y OTROS NUTRIENTES O INGREDIENTES FUNCIONALES DESEABLES



La **leche en polvo** puede funcionar como un vehículo de otros nutrientes, sean vitaminas, minerales, proteínas, colágeno, entre muchos otros; permitiendo favorecer

el desarrollo de alimentos especialmente pensados para diferentes necesidades y grupos de la población, al modificar su perfil nutricional para responder a requerimientos específicos de las personas derivados de intolerancias, etapas o estilos de vida, entre otros aspectos.



## PERMITE PROLONGAR LA VIDA ÚTIL DE LA LECHE

La **leche en polvo** puede durar **hasta 18 meses**, ya que ayuda a evitar la aparición de virus, bacterias u hongos que puedan ser perjudiciales para la salud.

Al **no tener agua** contribuye a que los **agentes nocivos no proliferen**, lo que es una ventaja versus la leche líquida que al tener más de un 90% de agua es altamente susceptible a contaminación y proliferación de microorganismos por sus características, llevando a una más rápida descomposición.

Además, al disminuir el contenido de agua, **se facilita su conservación** ya que permite guardarla en perfectas condiciones, **sin necesidad de refrigeración**, permitiendo, además, facilitar su transporte sin alterar sus características.

Es por estos motivos que la leche en polvo no solo es un producto que se consume en casa luego de reconstituirla, sino que también puede utilizarse como ingrediente en una gran variedad de productos lácteos como son el queso, yogurt, helado, manteca, leche condensada, productos de panificación y chocolatería, etc.

Todos estos beneficios se pueden encontrar en Svelty®, leche en polvo fortificada con vitaminas y minerales, y con variedades que apuntan a distintas necesidades, tanto nutricionales como de estilo de vida.



## Beneficios de las terapias a través de masajes en las Personas Mayores

Alejandro Agustín Cerda, Fisioterapeuta +56 9 6637 4926

¿Es posible tener un beneficio real al recibir un masaje? Después de todo es sólo un masaje... ¿Puede acaso sanar alguna molestia, algún dolor, alguna lesión? ¿Puede acaso un masaje, cambiar mi vida?

Pues bien, por increíble que parezca las **TERAPIAS a TRAVÉS de MASAJES** efectivamente puede ayudarnos a mejorar nuestro sistema de vida y nuestra calidad de vida. Aún más en Personas Mayores, ya que se han observado múltiples beneficios tanto en lo físico, como en lo anímico, que puede incluso cambiar la vida de una persona aquejada de dolores, lesiones y molestias...

Y aún más en aquellas que sufren de depresión, desgano, o simplemente cansancio mental.

A continuación, algunos de los beneficios más comunes de las **TERAPIAS a TRAVÉS de MASAJES**.

El beneficio más evidente de cualquier terapia a través de masajes es el de la **RELAJACIÓN**, tanto **FÍSICA**, como **MENTAL**, lo que reduce el estrés y da una sensación evidente de alivio, y del punto de vista más técnico, se ha demostrado que el masaje disminuye la acumulación excesiva de **CORTISOL** en nuestro cuerpo, conocida como la «hormona del estrés», lo que permite que el cuerpo entre en un período de **DESCANSO Y REJUVENECIMIENTO**, además de **REGENERACIÓN Y SANACIÓN**.

Pero, también existen otros beneficios que no son tan conocidos o evidentes, como, por ejemplo:

- Mejora o normaliza nuestro hábito de **SUEÑO**, que debemos reconocer, con el paso de los años, esas horas de descanso se van haciendo escasos o cada vez más cortos. Aún más, las Personas Mayores que reciben masajes semanales informan que duermen más profundamente y durante más tiempo. Esto da como resultado una sensación general de mejor salud, ya que el cuerpo tiene más tiempo para repararse o regenerarse.
- Por otro lado, mejora o normaliza la **CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LINEÁTICA**, disminuyendo con ello la

necesidad de medicación en la Persona Mayor.

- En cuanto a lo **MUSCULAR**, el masaje en los Mayores permite mejorar la elasticidad, el tono muscular y la capacidad de movimiento. Esto permite una curación más rápida de lesiones o incluso enfermedades.
- Otra gran noticia relacionada con esto es que es un tratamiento muy efectivo para la **ARTROSIS**. Aún más, estudios han demostrado que las Personas Mayores que utilizaban masajes como parte de su tratamiento para la **OSTEOARTRITIS** tenían menos dolor y rigidez y una mejor función física en el transcurso de unos pocos meses.
- Y ya que hablamos del aspecto **PSICOLÓGICO**, también es de gran ayuda para personas aquejadas de **ALZHEIMER**, pues al tratarlos con terapias del ámbito **RELAJANTE**, se logra una disminución en la agitación de los pacientes.

Las terapias a través de masajes logran un propósito más intrínseco e importante en todos nosotros... y es simplemente, **VIVIR MEJOR**. 



# TECNOLOGÍA

## Conociendo mi teléfono celular o tablet

La alfabetización, inclusión y autonomía digital de las Personas Mayores son factores claves que influyen directamente en la calidad de vida de los Mayores y en su participación activa en un mundo tecnológico y digital.

El año 2023, el Servicio Nacional de Adulto Mayor y el Ministerio de Desarrollo Social y Familia desarrollaron el “Manual de uso tecnológico para Personas Mayores”, instrumento práctico y accesible, con definiciones claras, explicaciones detalladas y consejos útiles que ayudarán a familiarizarse con los principales dispositivos y aplicaciones con el objetivo de que “puedan aprovechar de los múltiples

beneficios que ofrece la conectividad a través de la utilización adecuada de celulares, tables y dispositivos tecnológicos, impactando de manera positiva en la vida cotidiana pero también impulsando y facilitando la participación y desarrollo social del siglo XXI”.

Les dejamos la primera entrega de este manual, que trata sobre los componentes de una Tablet o teléfono inteligente.

En este manual encontrará terminología que podría ser nueva para usted. En caso de dudas, consulte el glosario que se encuentra al final.



# COMPONENTES DE UNA TABLET O TELÉFONO INTELIGENTE

## ¿Qué es un teléfono inteligente o una tablet?

Un teléfono inteligente y una tablet son dispositivos que tienen diferentes funciones.

Ambos dispositivos sirven para navegar por Internet y usar diferentes aplicaciones.

Para manejar todos los programas y funciones que son parte de los teléfonos inteligentes y tablets, estos utilizan un sistema operativo determinado.

La mayoría de estos dispositivos trabajan con dos sistemas operativos:

● Sistema operativo Android:



Para teléfonos inteligentes o tablets marca: Huawei, Samsung, Xiaomi, Sony, LG, Motorola, entre otros.

● Sistema operativo iOS:



Para teléfonos inteligentes o tablets marca: Apple (Iphone - iPad).



## Componentes básicos que debe conocer de un teléfono inteligente o una tablet

En estos dispositivos hay una serie de botones externos y conexiones comunes que varían su ubicación según el modelo, pero que su función es la misma.

### 1 Botón de encendido y apagado.

Para encender o apagar el dispositivo, es necesario mantenerlo presionado unos segundos.

### 2 Botón volumen.

Sirve para el volumen con lo que se reproduce el sonido en el dispositivo.

### 3 Auriculares.

En la parte inferior de los dispositivos, es posible encontrar una ranura en la cual conectar audífonos para escuchar de mejor manera las conversaciones telefónicas, videos o música.

### 4 Ranura de carga.

En la parte inferior de los dispositivos es posible encontrar una ranura en la cual conectar el cable para cargar la batería del dispositivo.

### 5 Cámara.

En la mayoría de los dispositivos habrán 2 cámaras. Una en la parte frontal y otra en la parte posterior. Esto permite sacar fotografías y también participar con imagen en video llamadas.

## Pantalla de inicio de un teléfono inteligente o tablet

Todos los dispositivos móviles, tienen una pantalla de inicio, donde es posible encontrar aplicaciones relacionadas con:

1. Llamadas
2. Mensajes
3. Internet
4. Descarga de aplicaciones
5. Configuraciones

A continuación se observan las pantallas de inicio de dispositivos con sistema operativo Android e iOS.

● Sistema operativo Android:



● Sistema operativo iOS:



En la pantalla inicial es posible encontrar diferentes íconos, que representan los programas del teléfono inteligente o tablet.



### LLAMADAS

Para realizar llamadas se debe apretar este ícono.



### CONTACTOS

Para guardar los números de teléfono.



### MENSAJES

Para enviar mensajes de texto a alguno de los contactos guardados en el dispositivo.



### INTERNET

Para poder navegar por las páginas web.



### APLICACIONES

Para ver las aplicaciones que se tienen en el dispositivo.



### DATOS MÓVILES

3G, 4G O 5G. Indica que se cuenta con Internet propio en el teléfono inteligente. Estos son los llamados datos móviles.



### COBERTURA DE LLAMADAS

Indica la calidad de cobertura que se tiene para hacer y recibir llamadas. Entre más "barritas", mejor cobertura y mejor calidad de la llamada.



### SEÑAL WIFI

Permite tener internet sin necesidad de ocupar nuestros datos móviles. Es una señal inalámbrica y se requiere una clave para poder acceder.



### BATERÍA

Esta imagen señala cuanta energía que tiene el teléfono.

# GLOSARIO

## A

**Activar notificaciones:** acción que permite configurar que llegue una notificación cada vez que un usuario de la red social haga una nueva publicación. En otras App, como la de Banco Estado, una notificación es un mensaje que tiene por objetivo informar sobre una acción, por ejemplo, una transferencia.

**Amigo:** son los contactos que una persona realiza a través de Facebook.

**App:** son programas diseñados para teléfonos inteligentes, tablets y otros dispositivos móviles.

**Avatar:** es el recuadro pequeño que aparece en los perfiles de redes sociales, en el que se puede añadir una foto que permitirá que el resto de usuarios de esa red social pueda identificarlo.

## B

**Bloquear:** acción a través de la cual usted puede impedir que un perfil o usuario se ponga en contacto con usted o acceda a sus publicaciones.

## C

**Canal de YouTube:** espacio en la red social YouTube donde un usuario va subiendo sus vídeos y al cuál se pueden suscribir otros usuarios para recibir las novedades.

**Centro de ayuda:** servicio que ofrecen todas las redes sociales para poder solucionar problemas.

**Chat:** herramienta disponible en Facebook y en otras redes sociales que permite tener conversaciones con otros usuarios.

**Código QR:** es la evolución del código de barras, se trata de una imagen que almacena información, por ejemplo, la dirección de un sitio web.

**Comentario:** publicación que dejamos en una publicación realizada por un usuario en una red social.

**Configuración:** acción mediante la cual el usuario decide cómo va a ser su perfil en las diferentes redes sociales, ya sea por los niveles de privacidad, las notificaciones que se recibirán, etc.

**Contacto:** son las personas con las que entablamos relación en alguna red social.

**Chrome:** navegador web mediante el cual podemos visitar diferentes páginas de Internet.

## D

**Datos móviles:** (también llamados “Internet móvil” o “conexión móvil”) sirven para conectarse a internet cuando no hay conexión Wi-Fi. Hay personas que tienen planes mensuales de datos ilimitados contratados con compañías de telefonía y otros disponen de una cantidad de datos determinada, al mes. Otros no tienen plan y recargan datos en la medida que se van acabando.

**Descargar:** transferencia de datos, archivos, programas o App desde un servicio de red hasta un dispositivo.

## E

**Emoticono o emoji:**

símbolo en forma de dibujo que se puede incluir en las publicaciones en redes sociales. Aparecieron originariamente en WhatsApp, pero su uso se ha extendido al resto de redes sociales.

**Enlace o link:**

direcciones de Internet que dan acceso a sitios web, por ejemplo, el sitio web de WhatsApp Web, visto en este manual.

**Estado:**

es el espacio destinado en Facebook para indicar cómo está uno(a) y que suele incluir una pregunta del tipo “¿qué tienes en mente?” y que lo anima a uno(a) a publicar.

**Etiquetar:**

acción mediante la cual se inserta o vincula el nombre de una persona, empresa o marca a una publicación en redes sociales para que dicha persona, empresa o marca tenga conocimiento de ella. Por ejemplo, cuando se etiqueta a los amigos que aparecen en una fotografía que se va a publicar en Facebook.

## F

**Facebook:**

es una de las principales redes sociales, la cual permite estar en contacto con amigos y familiares y en la que también tienen presencia empresas y otras entidades.

**Facebook Live:**

herramienta de Facebook mediante la cual es posible hacer retransmisiones en directo.

**Fan Page:**

es como se conoce a las páginas de empresa en Facebook. Se diferencia de los perfiles, en que estos últimos son personales y la Fan Page tiene que ser utilizada por empresas, marcas, personalidades, etc.

**Filtros:**

aplicaciones disponibles dentro de las redes sociales para mejorar la calidad de las fotos o añadirle efectos.

**Función:**

en informática es un subprograma que permite al usuario realizar una tarea específica en una App o programa.

## G

**Gmail:**

correo electrónico de la compañía Google, a través de esta App podemos enviar y recibir correos.

**Geolocalización:**

sistema mediante el cual es posible indicar en qué lugar uno se encuentra.

**GPS:**

sistema de Posicionamiento Global (GPS) es un sistema de radionavegación, basado en el espacio, que proporciona servicios fiables de posicionamiento, navegación, y cronometría gratuita e ininterrumpidamente a usuarios civiles en todo el mundo.

**Google:**

es una compañía cuya especialización son los productos y servicios relacionados con Internet, software, dispositivos electrónicos y otras tecnologías. Su producto principal es un navegador de contenido en Internet del mismo nombre, aunque ofrece también otros productos y servicios: como su correo electrónico, Gmail, sus servicios de mapas Google Maps y el sitio web de vídeos YouTube, entre otros.

**Grupos:**

son conjuntos de usuarios que se agrupan en torno a intereses comunes. En este manual, por ejemplo, se enseñó cómo crear grupos en WhatsApp.

## I

**Ícono:** es un pictograma pequeño (signo visual) utilizado para representar archivos, programas, App, unidades de almacenamiento, etc.

## M

**Me gusta (o like):** es la acción por la que un usuario dice que le gusta una publicación determinada.

**Messenger:** servicio de mensajería proporcionado por Facebook para la comunicación entre usuarios dentro de la App.

**Mouse:** es un dispositivo apuntador utilizado para facilitar el manejo del entorno gráfico de una computadora. Generalmente está fabricado en plástico, y se utiliza con una de las manos.

**Muro:** espacio que dispone una persona en Facebook para realizar sus publicaciones.

## N

**Navegador:** programa o App que permite navegar por Internet u otra red informática de comunicaciones.

**Nota de voz:** corresponde a la grabación de un mensaje de voz.

**Notebook y PC:** computadora portátil y computadora de escritorio, respectivamente.

**Notificación:** aviso que se recibe en una red social o en cualquier otra App que tiene como objetivo dar aviso de alguna acción que se ha realizado en la cuenta. En el caso de Facebook, es posible recibir una notificación de solicitud de amistad. En el caso de la App de Banco Estado, es posible recibir una notificación de transferencia realizada.

## P

**Perfil:** son los datos del usuario que aparecen en la red social y permiten identificarle.

**Portada:** es el espacio disponible en las diferentes redes sociales para poder insertar una fotografía de mayor tamaño que la del avatar.

**Privacidad:** es la configuración que se puede seleccionar en una red social para controlar la cantidad de información personal que podrá visualizar el resto de usuarios de esa red social.

## R

**Reacciones de Facebook:** permite, además del “me gusta”, poder añadir otras reacciones que le pudieran haber provocado una publicación, como “me entristece”, “me enoja”.

**Reportar:** acción por la cual es posible poner en conocimiento de los gestores de la red social una acción o comportamiento indebido.

**Reproducciones:** número de veces que se ha visualizado un video.

## S

- Selfie:** fotografía que una persona se hace a si misma con el dispositivo móvil antes de subirla a sus redes sociales.
- Sistema operativo:** es el conjunto de programas que gestionan los recursos de hardware (el dispositivo por dentro, con todos sus elementos físicos) y provee servicios a las App.
- Slash:** símbolo (/) que se utiliza para ingresar la dirección de internet de una página. Por ejemplo: http://
- Spam:** correo electrónico no deseado, basura.
- Solicitud de amistad o contacto:** es la acción mediante la cual un usuario quiere establecer relación con otro usuario dentro de una red social.
- Sticker:** es un dibujo o animación en Facebook que puede enviar a sus amigos a través de la aplicación de Messenger. También existen stickers en WhatsApp.
- Sugerencias:** recomendaciones que hacen las redes sociales a sus usuarios para que estos puedan seguir a otros usuarios, publicaciones, etc.

## T

- Tablet:** es un dispositivo electrónico portátil de mayor tamaño que un teléfono inteligente. Se trata de una sola pieza que integra una pantalla táctil que emite luz y con la que se interactúa primariamente con los dedos, sin necesidad de teclado físico mouse.
- Teléfonos inteligentes:** celulares que se utilizan en la actualidad, los cuales tienen más funciones que solo llamar y enviar mensajes de texto.
- Troll:** persona que de forma anónima utiliza los perfiles en redes sociales para atacar y acosar a otros usuarios.

## V

- Viral o viralizar:** cuando una publicación, foto o video es compartida por muchos usuarios de una red social provocando que tenga un gran alcance.

## W

- Web:** en informática, la World Wide Web (La Web) o red informática mundial es un sistema que funciona a través de Internet, por el cual se pueden transmitir diversos tipos de datos.
- Wi-Fi:** es una tecnología que permite la interconexión inalámbrica de dispositivos electrónicos, los cuales pueden conectarse entre sí o a Internet a través de un punto de acceso de red inalámbrica.

## Y

- Youtuber:** persona que genera contenido audiovisual en la red social YouTube.

# NUEVO FORMATO SPRAY

# BROOKS®

## UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN



ACCIÓN ANTITRANSPIRANTE – FÓRMULA REFRESCANTE – SECADO RÁPIDO

SÍGUENOS EN @BROOKSCARE

## ¿A cuál de los 2 pertenece usted?

El verano divide el mundo en 2 tipos de personas: las que solo quieren descansar y **las que quieren hacer muchas cosas.**

Si usted es de los que **“dejan los pies en la calle”**, esto le puede ayudar un montón.

La suma de calor más paseo puede **crear un efecto horno en sus pies**, es decir, acumular calor y sudor.

Esto puede provocar **pie de atleta, una infección por hongos muy común** que puede producir dolor, picazón, ardor, y que la piel de sus pies se seque y se agriete.

Para prevenir, **use calzado con buena ventilación** para pasear. Además, use siempre **calcetines de algodón** para ayudar a absorber la humedad.

**Lave muy bien sus pies** todos los días, sobre todo después de pasear.

**Ventile bien su calzado** después de usarlo y por ningún motivo se ponga los mismos calcetines; lávelos y use unos limpios cada vez.

Considere estos consejos para que el pie de atleta no limite sus paseos. Pero si le pasa, puede apoyarse en **NP-27**.



**NP-27** es un antimicótico en spray y gotas de uso externo que **ayuda a tratar los hongos en los pies de manera efectiva.**

Esté donde esté,  
libere sus pies de los hongos con NP-27.

Más información:  **+56 9 5811 7814**  
 **np-27.cl**

Recuerde siempre consultar a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento.

## ¿Es su mejor compañero?

Si usa un audífono para mejorar su audición, es posible que lo considere su mejor compañero.

Pero al mismo tiempo, quizás se dio cuenta de que el audífono venía con un compañero que no esperaba: **el cerumen.**

Puede ser común que tenga una **cantidad mayor de cerumen desde que usa audífono**; este aparato puede impedir que el oído expulse el cerumen naturalmente.

**Lo que no está bien es que el cerumen se acumule**, forme un tapón y tenga picazón, sienta el oído tapado y disminuya su capacidad para oír.

**Puede ser riesgoso:** lavarse los oídos en casa puede dejarlo expuesto a infecciones e introducir cotonitos puede empujar el cerumen hacia dentro.

Lo mejor es **acudir al médico** para que le extraiga el tapón de cerumen. Además, se puede apoyar en **Otiblock**.

**Otiblock** es un dispositivo en spray que se aplica en el canal auditivo externo para **ayudar a eliminar el exceso de cerumen.**



Es moderno, seguro y fácil de usar. Además, puede ayudar a evitar la incomodidad de un lavado de oídos.

Más información:  **+56 9 5811 7814**  
 **otiblock.com/cl**

# RECORDAMOS A SANTOS CÉLEBRES DEL MUNDO

## San Expedito: el santo de las causas urgentes y desesperadas



La representación clásica de San Expedito con una cruz en una mano y un cuervo bajo su pie derecho.



Facebook Santuario de San Expedito.

San Expedito fue un santo cristiano venerado en la Iglesia Católica. Según la tradición, vivió alrededor del siglo 3 d.C., se cree que fue un comandante militar romano que se convirtió al cristianismo y fue martirizado durante la persecución de los cristianos bajo el emperador Diocleciano en el siglo IV. San Expedito es conocido como el santo de las causas urgentes, y muchas personas recurren a él en momentos de necesidad o cuando buscan soluciones rápidas. Su devoción se ha extendido por todo el mundo y se le considera un intercesor poderoso. Se le conoce como el santo de las causas urgentes y desesperadas. La leyenda cuenta que cuando le pidieron que se convirtiera al cristianismo, él pidió un día para considerarlo. Al día siguiente se convirtió al cristianismo y por eso se le relaciona con ayudar rápidamente a quienes requieren ayuda urgente. Su culto se originó en Francia y luego se extendió a otras partes de Europa y América Latina. Es particularmente venerado en Brasil, Argentina y Chile. Su festividad es el 19 de abril. Se le reza pidiendo su intercesión para conseguir favores urgentes, para vencer obstáculos y dificultades, y para solucionar problemas que requieren pronta solución. Es uno de los santos más populares de la iglesia católica.



### ¡Hoy, hoy, hoy!

“Su conversión al cristianismo fue lo que desencadenó la persecución de sus propios compatriotas romanos. Expedito fue martirizado y luego decapitado el 19 de abril del año 303, según algunos historiadores, en la ciudad de Melitene. Junto a él, murieron también otros legionarios que también se habían convertido.

La tradición narra que, en el momento de convertirse al cristianismo, previo a tomar su decisión definitiva, a Expedito se le apareció el demonio en forma de cuervo que le decía: "Cras, cras, cras", que en latín significa "mañana".

Pero el santo no aceptó la postergación de su fe y, con un furioso impulso, aplastó al cuervo mientras decía: "Hodie, hodie, hodie", que significa "hoy". Por esa cualidad para no retrasar su decisión se lo consideró luego el patrono de las causas urgentes”.\*

\*<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/san-expedito-quien-fue-fieles-celebran-oracion-nid2355805/>

# PLANTAS MEDICINALES

## Lavanda: alivia trastornos nerviosos y dolores reumáticos

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 sintetizarlos en productos farmacéuticos. Sin embargo, el consumo natural de las plantas medicinales nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se sigan comprando o cosechando, para tratar diversas enfermedades de la vida cotidiana.

En esta oportunidad informamos sobre la lavanda, planta que su uso presenta beneficios sobre el sistema nervioso, dolores reumáticos, contra picaduras de insectos y como desinfectante ecológico.



[www.entomology.cornell.edu/Extension/Woodys/C](http://www.entomology.cornell.edu/Extension/Woodys/C)

### Lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.)

La lavanda es un arbusto aromático con pequeñas flores azul-grisáceas que se puede encontrar entre el verano y el comienzo del otoño. Es muy común su uso en la industria cosmética, donde se emplea en jabones, colonias, perfumes. A la actualidad no existe un sustituto sintético para la lavanda.

El libro **“MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales”** editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, entrega más información sobre el uso de la lavanda en la medicina popular. *“La lavanda (tallo, hojas y flores) se emplea por vía oral, para combatir trastornos nerviosos (insomnio,*

*palpitaciones) y estomacales, y también como emenagogo; en compresas y baños para mitigar dolores reumáticos; por su acción balsámica se utiliza en inhalaciones y vahos en casos de laringitis, bronquitis, catarros y resfríos”*, se explica en el libro.

En la publicación también se informan otros usos de este arbusto: *“la flor seca de la lavanda puede usarse metida en bolsitas pequeñas, en el closet, como un excelente antipolillas. Dos puñados de flor seca en un litro de líquido (mitad agua destilada y mitad alcohol de farmacia) es un desinfectante ecológico. Un puñado de flor seca macerado por 15 días en ¼ de litro de aceite de oliva, alivia las picaduras de insecto”*.

### Propiedades (MHT) Usos tradicionales



#### LAVANDA (Tallos con hojas y flores)

a) Uso interno: trastornos nerviosos (ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones); malestares estomacales; trastornos menstruales; catarros, resfríos y bronquitis.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

b) Uso externo: dolores reumáticos. Para baños se prepara con 2 a 5 cucharadas de flores para 20 litros de agua caliente.

**EFFECTOS:** Antiespasmódico, carminativo, sedante, balsámico, anti-inflamatorio.

**PRECAUCIONES:** Tener cuidado cuando se usa junto a medicamentos antidepresivos y sedantes. Almacenar protegido de la luz y la humedad.

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 la preparación con utensilios de aluminio.

**OTROS ANTECEDENTES:** Sus efectos tienen alguna evidencia científica.



<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lavandula-angustifolia-two-clones.JPG>

# Lacsure®

ÚNICO CON  
**VIGO+**  
PATENTED FORMULA

Libre de  
Gluten

Bajo en  
Sodio

Fortificado  
en Calcio



## ¿Sabías que?

**La masa muscular comienza a disminuir a partir de los 35-40 años incluso más temprano en muchos casos.**

Expertos sugieren que incluso los adultos mayores sanos necesitan más proteínas que cuando eran jóvenes para ayudar a preservar la masa muscular. Sin embargo, gran parte de la población no consume una cantidad adecuada por razones que van desde la falta de apetito, problemas dentales o deficiencia gustativa, hasta dificultad para tragar y recursos financieros limitados.

Investigaciones recientes respaldan que los adultos mayores que consumen más proteínas tienen menos probabilidades de perder su capacidad de realizar funciones cotidianas como vestirse, levantarse de la cama, subir un tramo de escaleras y otras.

**Aproximadamente un 50%** de la mortalidad por enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida se puede disminuir adquiriendo una correcta nutrición.

Estudio mostró que la ingesta proteica promedio de la población adulto mayor de chilenos era:



54 g/día en  
**hombres**



57 g/día en  
**mujeres**

Valores claramente por debajo de las recomendaciones mínimas.

Esta ingesta inadecuada de proteínas puede contribuir a la pérdida progresiva de masa muscular. Por otro lado, en la población chilena tenemos un alto déficit de vitaminas y minerales, destacando la Vitamina D, complejo B y Calcio.

La deficiencia de Vitamina D aumenta la pérdida de masa ósea propia del envejecimiento, aumentando el riesgo de fracturas, las del complejo B, se encuentran directamente relacionadas con la función cognitiva, memoria, inmunidad y salud cardiovascular. Por eso la importancia de tener una alimentación completa y balanceada, para así cumplir con la ingesta recomendada de macro y micro nutrientes, una buena forma de cubrir los requerimientos nutricionales en nuestro organismo es complementar nuestra dieta diaria con suplementos proteicos, de vitaminas y minerales. Y así estaremos contribuyendo a disminuir el riesgo de caídas, pérdida de la funcionalidad y tendremos mayores niveles de dependencia en las actividades de la vida diaria.



# CÁPSULA JURÍDICA

## ¿Qué son los bienes familiares?

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

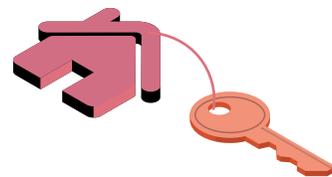
Los bienes familiares es una institución jurídica que tiene por finalidad asegurar a la familia un hogar estable físicamente, como lugar de residencia para los integrantes de la familia, un lugar en donde vivir, constituye así una garantía para el cónyuge o conviviente civil que tenga a su cuidado a los hijos en caso de separación, divorcio o viudez.

Se consideran bienes familiares, el inmueble que sirva de residencia principal a la familia y que sea de propiedad de uno de los cónyuges o de ambos, los bienes muebles que guarnecen el hogar y también los derechos o acciones que se tengan sobre el inmueble que constituye la residencia principal de la familia.

La declaración de bien familiar, solo puede ser solicitada por el cónyuge o conviviente civil que no sea propietario del bien a través de la presentación de una demanda ante tribunales de familia.

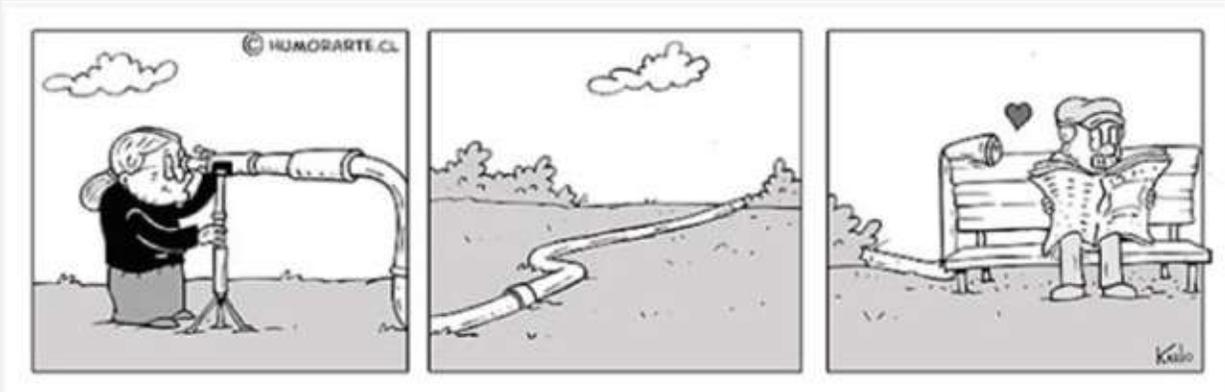
El efecto que se declare un bien familiar tiene como efecto que se limite la facultad de poder disponer por parte del dueño del inmueble, esto quiere decir que el cónyuge o conviviente civil propietario no podrá enajenarlo si no cuenta con la autorización del otro, autorización que debe ser por escritura pública o interviniendo directamente en la enajenación del bien.

Por otra parte, la declaración de bien familiar otorga al cónyuge o conviviente civil beneficiado el beneficio de excusión, en virtud del cual, si algún acreedor intenta embargar el bien, este puede exigir que se embarguen otros bienes del cónyuge o conviviente civil deudor. 

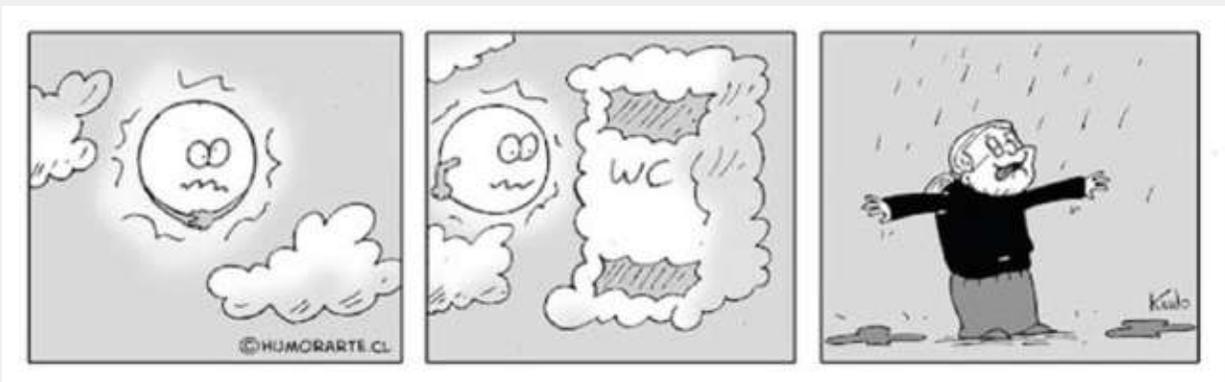


# HUMOR MAYOR

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



*“Cuanto más atrás puedas mirar, más adelante verás”  
Winston Churchill*



*“Los grandes espíritus son como las nubes: recogen para derramarse”  
Kalidasa*



*“Útil es todo lo que nos da felicidad”  
Auguste Rodin*

## Diabetes, hipertensión y colesterol alto: **¿CÓMO ALIMENTARSE EQUILIBRADAMENTE FRENTE A DISTINTAS CONDICIONES DE SALUD?**

Desde Agrosuper entregan algunas recomendaciones para no restringir la alimentación y disfrutar de la comida.

La alimentación equilibrada es un hábito que promueve el consumo de alimentos variados, asegurando que el cuerpo reciba toda **la energía y nutrientes necesarios** para funcionar de manera óptima. Además, este tipo de alimentación **se adecúa a las características personales**, permitiendo ser flexibles y **disfrutar de la alimentación**.

Su implementación es clave, ya que hay distintas condiciones de salud que se asocian a la alimentación. En Agrosuper, cuentan con una iniciativa llamada “Comer mejor está en tus manos”, que fomenta el consumo de platos equilibrados a través de diferentes métodos. **“No hay alimentos buenos ni malos, todo se trata de disfrutarlos de forma equilibrada”**, afirma la nutricionista de la Universidad de Chile, Isidora Pierattini.

A continuación, desde Agrosuper entregan algunas recomendaciones de alimentación para quienes tengan diabetes, hipertensión o colesterol alto.

### ◆ **Diabetes Mellitus**

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica que se caracteriza por altos niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Se produce porque el cuerpo pierde la capacidad de utilizar la insulina, hormona que permite el paso de la glucosa a los distintos órganos que la necesiten. Cuando esto no ocurre, se produce una acumulación de glucosa en la sangre (hiperglicemia).

**Si una persona tiene diabetes... ¿Tiene que dejar de comer algunos alimentos?**

No. El tratamiento para esta enfermedad se basa en 3 pilares fundamentales:

- ◆ Alimentación equilibrada.
- ◆ Actividad física.
- ◆ Tratamiento farmacológico entregado por el médico.



Algunos consejos de alimentación:

- ◆ Preferir una alimentación lo más natural y variada posible.
- ◆ Consumir alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras, legumbres y granos integrales.
- ◆ Mantenerse siempre bien hidratado.
- ◆ Comer cada 4 horas para evitar bajadas de azúcar, incluyendo colaciones entre comidas.
- ◆ Mantenerse activo, realizando ejercicio físico al menos 30 minutos diarios.



### ◆ Hipertensión

Se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta. Esto puede producir dolor de cabeza, mareos y pitidos en el oído, entre otros síntomas.

#### Algunos consejos de alimentación:

- ◆ Disminuir el consumo de sal. Se puede ir reemplazando por especias como orégano, comino o pimienta.
- ◆ Realizar actividad física. Incluso caminar es una opción.
- ◆ Mantenerse hidratado.

### ◆ Colesterol alto

El colesterol alto quiere decir que los niveles de los distintos tipos de colesterol se encuentran sobre los niveles normales, limitando el flujo de la sangre.

#### ¿Cómo disminuir el colesterol con la alimentación?

- ◆ Aumentar el consumo de frutos secos.
- ◆ En el consumo diario, optar por carnes magras. En ocasiones especiales se pueden comer cortes más grasos.
- ◆ Consumir frutas y verduras diariamente.

Sin embargo, no porque una persona tenga alguna de estas condiciones debe restringirse en su alimentación. La clave es incluir todo tipo de alimentos y disfrutar de la comida.

#### ¡Estemos conectados!

Escanea el código QR con tu celular y síguenos en nuestro Instagram @agrosupercomermejor



Ahí encontrarás tips, recomendaciones y datos para seguir una alimentación equilibrada.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Palta: un excelente aporte de nutrientes y grasas saludables

*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 palta, más conocida mundialmente como aguacate, es un sabroso, nutritivo y saludable fruto de un árbol del mismo nombre, común en México y Centroamérica. Hoy en día muchos países cultivan este fruto, generando variedades en todo el mundo. Chile no es la excepción.

### BENEFICIOS DE CONSUMIR PALTA

En ensalada, como entrada, como plato de fondo, como acompañamiento, en postres, para el desayuno, almuerzos, onces y cenas... existen muchas formas de consumir este delicioso fruto, que posee importantes beneficios para la salud general:

- **Es una buena fuente de grasas saludables.** Contiene grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que ayudan a reducir los niveles de colesterol malo (LDL) y aumentar los niveles de colesterol bueno (HDL).
- **Contiene muchos nutrientes importantes.** La palta es rica en vitaminas B, C, E y K, así como en potasio, fibra dietética, folato y magnesio. Todos estos nutrientes son beneficiosos para la salud en general.
- **Puede ayudar con la pérdida de peso.** Debido a su alto contenido de fibra y grasas saludables, puede promover la saciedad, lo que puede ayudar a las personas

a comer menos calorías.

- **Beneficia la salud digestiva.** La fibra de la palta ayuda a prevenir el estreñimiento y promueve la regularidad intestinal. También contiene compuestos que pueden ayudar a reducir la inflamación intestinal.
- **Es bueno para la piel y los ojos.** Los carotenoides como la luteína y la zeaxantina en la palta actúan como antioxidantes que protegen la piel del daño solar. También benefician la salud ocular.
- **Podría tener propiedades anticancerígenas.** Algunos estudios han encontrado que sus compuestos, como los carotenoides, pueden inhibir el crecimiento de las células cancerosas y ser protectores contra el cáncer de próstata, mama y otros.
- **Beneficia la salud cardiovascular.** La palta puede ayudar a reducir la presión arterial, los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos, lo que puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.



<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/composicion-aguacate-cortado-mitad-sobre-tabla-madera\_19531206.htm#query=PALTA&position=38&from\_view=search&track=sph&uud=1f8377e7-0647-454e-90ff-e71da43acacc">Imagen de DC Studio</a> en Freepik.



<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/aguacates-verdes-ta-bla-cortar\_9616084.htm#query=PALTA&position=36&from\_view=search&track=sph&uud=29099e5f-9a19-46fb-b524-26f21b8a3775">Imagen de Racool\_studio</a> en Freepik.

### USOS Y PROPIEDADES DESCONOCIDAS DEL CUESCO DE LA PALTA

El cuesco de la palta por años, y en la mayoría de los hogares, ha sido desechado como basura. Aunque desde décadas se han descubierto varios beneficios y propiedades saludables de esta semilla, comúnmente no se le usa. El **Comité de Paltas-Chile** (<https://paltahass.cl/guia-para-utilizar-el-cuesco-de-la-palta/>) ha elaborado una lista con algunos de los variados usos recomendados:

- **Para el jardín:** El cuesco de la palta se demora entre seis a ocho meses en ablandarse (si lo dejamos reposar envuelto en hojas secas se puede demorar menos). En su estado blando, en el que adquiere una textura similar a la del puré, es un excelente alimento y fertilizante para la tierra.
- **Exfoliante para el cuerpo:** Debido a sus propiedades antioxidantes y grasas naturales, al rallarlo y mezclarlo con aceite de oliva y azúcar rubia, el cuesco de la palta puede ser un

increíble exfoliante para la piel.

- **De condimento:** La manera más fácil de consumir los nutrientes del cuesco es aplicándola a una receta. Al rallarla, se puede usar como condimento para ensaladas -la cáscara tiene un leve sabor amargo-, entregando una dosis de fibra soluble que ayuda en el tránsito intestinal y la indigestión.
- **Para el pelo:** Las grasas naturales del cuesco sirven para el brillo y la sedosidad del pelo, además de ser un apoyo en la batalla contra la caspa. Lo mejor es machucar el cuesco y mezclarlo con el shampoo de uso diario.
- **Para el sistema inmune:** La semilla de la palta contiene además una alta cantidad de Flavonol, un componente con actividad antiinflamatoria, antioxidante y antialérgica que fortalece el sistema inmunológico.

Conozcamos cuatro deliciosas recetas de palta... ¡a cocinar!



# RECETAS DE PALTA



## Paltas asadas

(Receta y fotos gentileza de [https://www.clarin.com/recetas/entradas/paltas-asadas\\_7\\_hDicuHlxb.html](https://www.clarin.com/recetas/entradas/paltas-asadas_7_hDicuHlxb.html)).

### Ingredientes (para 4 personas)

- 4 paltas.
- 1/2 pote de queso crema light.
- 8 huevos.
- Queso parmesano.
- Limón.
- Sal y pimienta.
- Cilantro.
- Aceite de oliva.

### Preparación

- Cortar las paltas a la mitad y quitarles el huesco. Con la ayuda de una cuchara ahuecarlas apenas dejando paredes de palta y realizar un puré.
- Mezclar el puré de palta con el queso crema y salpimentar.
- Rellenar las paltas con un poco de la mezcla de puré dejando un hueco en el medio.
- Agregar el huevo en el hueco y colocar en una placa apta para horno. Realizar lo mismo con cada palta.
- Espolvorear con el queso y llevar a un horno precalentado (medio a fuerte) hasta que el huevo esté cocido y gratinado.
- Una vez listas las paltas, espolvorear con cilantro picado y rociar con aceite de oliva. Agregar limón a gusto.

## Mousse de chocolate y palta

(Receta y fotos gentileza de <https://www.midiariodecocina.com/-mousse-de-chocolate-y-palta-aguacate-y-las-grasas-saludables/>).

### Ingredientes

- 1 palta grande sin cáscara ni huesco.
- 2 a 3 cucharadas de cacao en polvo (sin azúcar).
- 2 cucharadas de leche de almendras u otra leche de su gusto.
- 1 cucharada de miel o endulzante de su gusto.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Frutos rojos para decorar.

### Preparación

- En un procesador o minipimer colocar todos los ingredientes y procesar hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
- Debe ir probando para darle justo en su gusto en cuanto al dulzor.
- Servir en pocillos y decorar con frutos rojos.



# RECETAS DE PALTA

## Palta reina

(Receta y fotos gentileza de <https://www.gourmet.cl/rece-tas/palta-reina/>).

### Ingredientes (para 6 personas)

- 1 pechuga de pollo (con hueso).
- 1/2 taza de apio picado en cubos pequeños.
- 1 taza de mayonesa.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 6 paltas pequeñas (si son grandes usar 1/2 palta por persona).
- 6 aceitunas negras para decorar.
- Lechuga picada.
- Jugo de 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

### Preparación

- Cocinar la pechuga de pollo en una olla con agua con sal. Una vez listo y enfriado, desmenuzarlo con las manos.
- En un bowl, mezclar el pollo con el apio picado, mayonesa y mostaza. Integrar bien.
- Pelar las paltas, sacar el cuesco y luego agregar jugo de limón por todos lados para evitar que la palta se ponga negra. Poner las paltas sobre una cama de lechuga picada.
- Rociar las paltas con aceite de oliva y agregar a gusto sal. Rellenar las mitades de palta con una cantidad generosa de mezcla de pollo. Decorar con mitades de aceitunas.



## Crema de palta

(Receta y fotos gentileza de <https://www.recetasgratis.net/rece-ta-de-crema-de-palta-chilena-8994.html>).

### Ingredientes

- 2 paltas maduras.
- ½ limón exprimido.
- 1½ cebolla.
- 3 cucharadas soperas de mayonesa.
- 1 cucharada soperas de ketchup.
- 1 pizca de salsa picante.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta.

### Preparación

- Sacar la pulpa de las paltas, y molerla con un tenedor hasta formar un puré de consistencia suave.
- Incorporar el jugo de limón y la cebolla picada finamente.
- Salpimentar a gusto y agregar la mayonesa, el ketchup y la salsa picante.
- Servir frío. Puede comerse directamente la crema con crutones de pan, o como acompañamiento a carnes varias.



# Semana Santa con Jurel UNICO: UNA TRADICIÓN SALUDABLE



En esta Semana Santa, donde comer pescado es tradición, te invitamos a probar un acompañante único para estas fechas: **el jurel UNICO de Camanchaca.**



**¿Qué mejor que celebrar esta época que con un pescado delicioso y lleno de beneficios para tu salud?**

**Jurel UNICO es un superalimento** 100% chileno, sin preservantes, que se destaca por su excepcional contenido de proteínas y Omega 3, superando incluso a otras fuentes de proteína como el huevo y las carnes rojas.



**ALTO EN  
PROTEÍNAS Y  
OMEGA 3**



Sus atributos lo convierten en un poderoso y rico alimento para mantener tu salud en óptimas condiciones sin importar la edad.

En esta Semana Santa, haz de este pescado chileno tu compañero de mesa y celebra con una tradición que cuida de ti y de tus seres queridos.



Descubre  
exquisitas  
recetas acá





# UNA VEJEZ ACTIVA Y SIN MOLESTIAS

## PREVENCIÓN Y ALIVIO PARA EL DÍA A DÍA

Llegar a la tercera y cuarta edad es un logro, pero también puede venir acompañado de desafíos, especialmente cuando se trata de la salud articular. Las molestias, el dolor y la pérdida de funcionalidad son compañeros no deseados que impactan en la calidad de vida. Si eres parte de esta etapa dorada de la vida o cuidas a alguien que lo es, conocer la solución adecuada es esencial.

### LOS PROBLEMAS ARTICULARES: UN DESAFÍO COTIDIANO

Cuando hablamos de problemas articulares, nos referimos a aquellos que afectan al sistema musculoesquelético, específicamente en las zonas donde se realiza la flexión, como rodillas, codos, caderas, dedos, entre otras. Estos problemas comunes en la tercera edad, se manifiestan con dolor y/o dificultad para el movimiento, afectando la calidad de vida de quienes las padecen.

Algunas de ellas son:

- **Artritis Reumatoide:** Inflama las articulaciones, causando deformaciones y dolor.
- **Osteoartritis o Artrosis:** Afección degenerativa articular, causa dolor e impotencia funcional.
- **Bursitis:** Inflamación de las bolsas de líquido en las articulaciones, causando dolor y molestias.
- **Gota:** Hereditaria y dolorosa, afecta principalmente el dedo gordo del pie.

### CÓMO PREVENIRLAS

1. Utilizar calzado cómodo y adecuado para un mejor apoyo.
2. Realizar ejercicios moderados para mantener tus articulaciones en óptimo estado.
3. Evitar prácticas de impacto, sobrecarga o deportes de contacto.
4. Consultar a tu médico ante cualquier molestia persistente.

**Si ya tiene problemas en las articulaciones, pregúntele a su profesional de la salud qué tipo de actividades son las mejores para usted.**

### ¿CÓMO PUEDO MANTENER SALUDABLES MIS ARTICULACIONES?

Hacer suficiente actividad física es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir o retrasar los problemas de las articulaciones. Esto fortalece los músculos alrededor de las articulaciones y les ayuda a trabajar mejor. Cuando practique deportes, use el equipo adecuado para proteger sus articulaciones, como rodilleras.

## ACTIVIDADES SIN PREOCUPACIONES

Ante este panorama, la prevención cobra vital importancia. Vantelin se presenta como la respuesta integral para prevenir y aliviar los dolores articulares en la tercera edad manteniendo una funcionalidad óptima. Nuestros productos japoneses, respaldados por la avanzada tecnología de taping, ofrecen el soporte perfecto para las articulaciones, brindando alivio y seguridad en cada paso.

**Vantelin no solo es protección, es un gesto de amor y cuidado.**



### ESCUDO CONTRA LAS MOLESTIAS

Imagina un escudo protector que te resguarda de las molestias articulares, permitiéndote disfrutar cada momento sin interrupciones. Vantelin actúa como ese escudo, proporcionando alivio y estabilidad a tus articulaciones. Deja atrás las incomodidades y avanza con confianza, sabiendo que cuentas con la protección de Vantelin en cada paso que das.

### MÁS QUE UN PRODUCTO, UNA PROMESA

En Vantelin, llega a Chile para ofrecer devolver tu bienestar, no solo te ofrecemos productos de calidad; te brindamos una promesa de seguridad y satisfacción. Nuestra tecnología de taping, respaldada por la excelencia japonesa, va más allá de ser un simple producto. Es tu garantía de seguridad y estabilidad, permitiéndote vivir una vida activa sin comprometer tu movilidad.

**Elige Vantelin y descubre la libertad de una vida plena y sin molestia.**



# VANTELIN

- VANTELIN.CL
- @VANTELIN.CL
- VANTELIN.CL

**¡ELEVA TU BIENESTAR AL SIGUIENTE NIVEL  
CON VANTELIN!**



# 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.

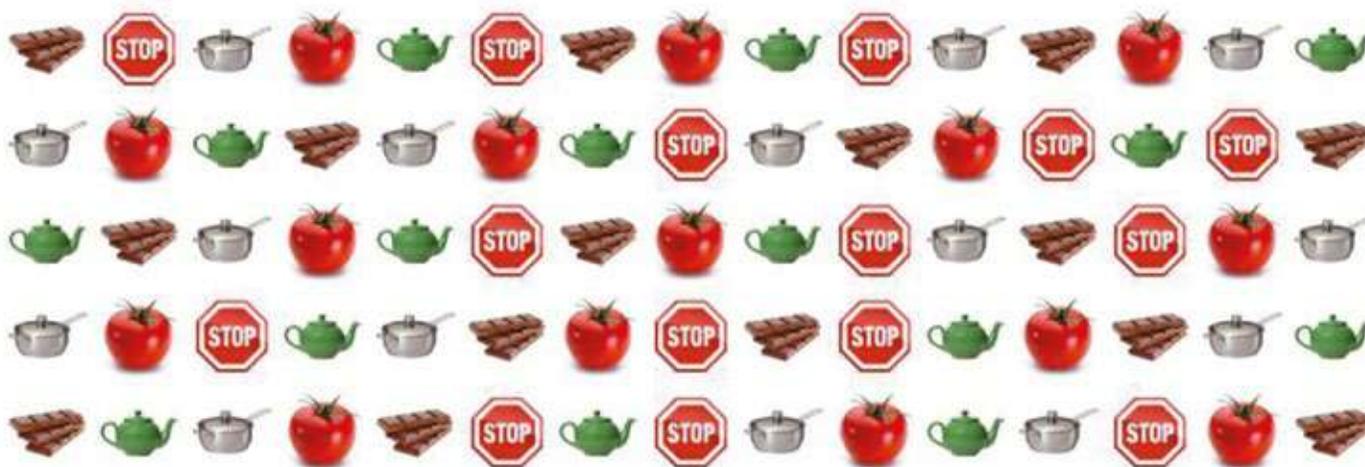
### Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

- 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 algunas actividades del “Cuaderno de introducción y ejemplos: Estimulación Cognitiva para Adultos” elaborado por Andrés Sardinero Peña (<https://www.revistalavozdelosmayores.cl/wp-content/uploads/2023/01/Cuaderno-estimulacion-cognitiva.pdf>).

## Juego 1.

Rodea con círculos todas las teteras que encuentres como esta:



# Juego 2.

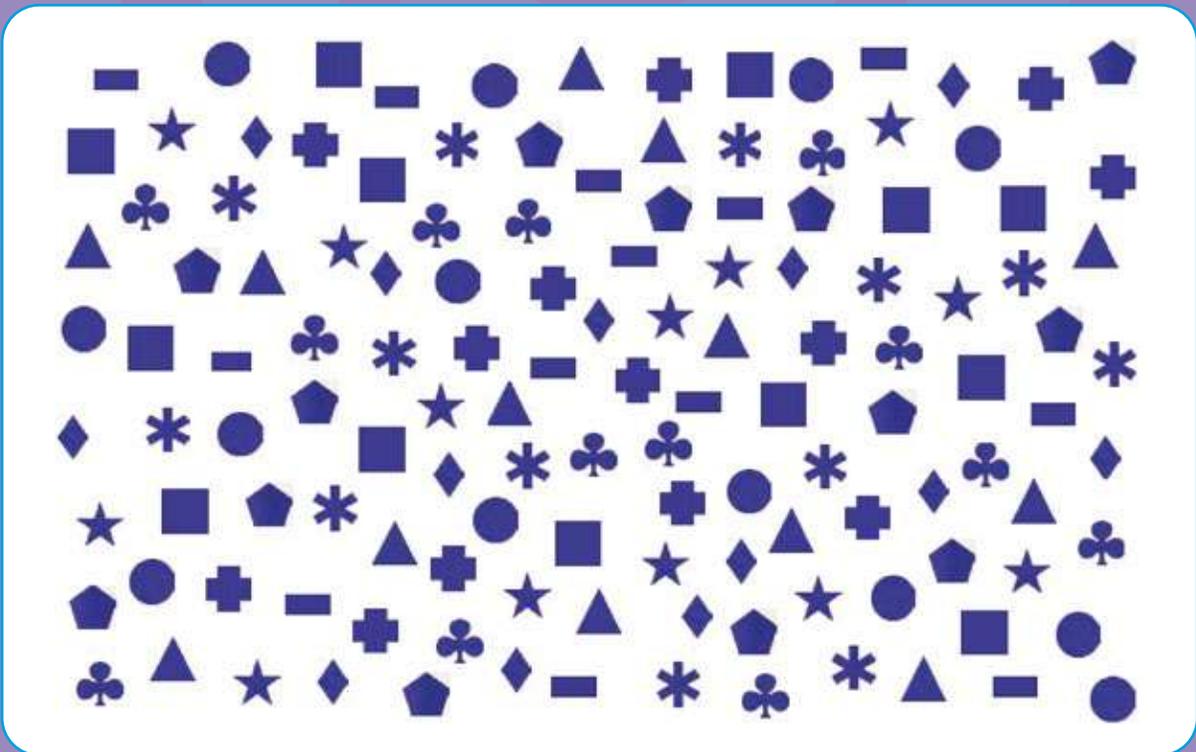
Rodea con círculos todos los números que encuentres como este:



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 1 | 7 | 5 | 0 | 4 | 9 | 8 | 0 | 7 | 6 | 8 | 9 | 8 | 0 |
| 4 | 9 | 0 | 3 | 2 | 1 | 7 | 5 | 2 | 8 | 4 | 3 | 5 | 7 | 3 |
| 7 | 5 | 2 | 8 | 6 | 8 | 5 | 1 | 4 | 5 | 1 | 0 | 2 | 3 | 9 |
| 9 | 2 | 8 | 1 | 7 | 3 | 4 | 6 | 9 | 2 | 9 | 7 | 4 | 6 | 4 |
| 3 | 0 | 3 | 9 | 8 | 9 | 2 | 3 | 7 | 6 | 3 | 6 | 0 | 2 | 1 |
| 8 | 7 | 6 | 2 | 3 | 7 | 6 | 9 | 8 | 3 | 5 | 2 | 1 | 5 | 8 |
| 1 | 6 | 1 | 0 | 4 | 0 | 1 | 2 | 1 | 9 | 7 | 9 | 8 | 1 | 5 |
| 0 | 3 | 4 | 7 | 9 | 5 | 8 | 0 | 5 | 4 | 0 | 4 | 7 | 9 | 2 |
| 5 | 8 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 7 | 3 | 1 | 2 | 1 | 6 | 4 | 6 |
| 2 | 4 | 9 | 4 | 5 | 6 | 0 | 4 | 6 | 0 | 8 | 5 | 3 | 0 | 7 |

# Juego 3.

Rodea con círculos todos los símbolos que encuentres como estos:



# Juego 4.

Ordena las palabras para escribir una frase debajo.

hemos de parque ido paseo por el

Frase:

de Juan hermanos hablado con he los

Frase:

voy en verano mudarme a de piso

Frase:

Madrid Alberto trabaja en de una ferreteria

Frase:

ella billete encontró se en la calle un

Frase:

Noelia lleva un seda india delicado pañuelo de

Frase:

el barco Santander señor tiene en un Luis

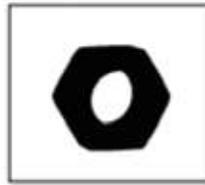
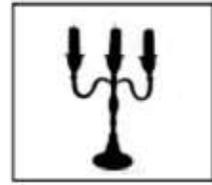
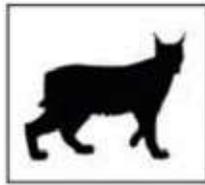
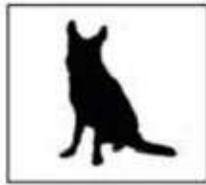
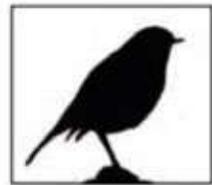
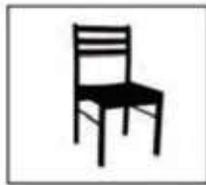
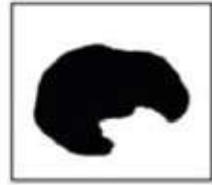
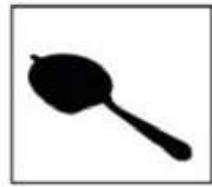
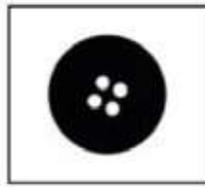
Frase:

en la mercadillo plaza del hay un pueblo

Frase:

# Juego 5.

Señala cuál de las cuatro sombras de la derecha pertenecen al objeto de la izquierda.



# Juego 6.

Lee la frase y elige la palabra adecuada.

Parte anterior de la cabeza que va desde los ojos hasta el pelo:

Nariz

Fuente

Frente

Prenda de vestir larga que se ata a la cintura y se usa en casa:

Zapato

Bata

Tapa

Pelos que están por encima de los ojos:

Cena

Ceja

Piel

Palo de metal o de madera para apoyarse al caminar:

Pistón

Rueda

Bastón

Borde de carne alrededor de la boca, con el que besamos:

Labio

Diente

Oído

Herramienta de metal que se usa para apalancar y abrir:

Pinza

Palanca

Palo

Plomo

Parte inferior y alargada de la mandíbula:

Lengua

Pecho

Nuca

Mentón

Hijo de mi tío:

Nieto

Yerno

Primo

Hermano

Medio de transporte con trenes que van bajo tierra:

Submarino

Puerto

Metro

Carro

Cicatriz redonda y pequeña en el vientre, resultado de cortar el cordón umbilical:

Ombligo

Herida

Tripa

Uña

Objeto para guardar la ropa y llevar cosas en un viaje, con un asa:

Maceta

Saco

Maleta

Dulce de Navidad en forma de tableta hecho de azúcar, miel y almendras:

Turrón

Galleta

Zurrón

Reparar un objeto que está estropeado:

Comprar

Arreglar

Repasar

Pieza blanca y dura que tenemos en la boca y sirve para morder:

Lengua

Diente

Garganta

Lugar en el que se practica la natación:

Plaza

Piscina

Portería

Persona que vende y representa productos:

Camarera

Director

Comercial

Cómico

Pescado comestible, con carne rosada y anaranjada, que remonta los ríos para poner sus huevos:

Sapo

Salmón

Sardina

Siluro

Piel que cubre y protege el ojo, puede subir y bajar:

Paraguas

Párpado

Cortina

Ceja

Piel de los animales tratada para hacer ropa o bolsos:

Corcho

Lana

Cuero

Algodón

Sentimiento de terror hacia algo peligroso:

Miedo

Amor

Dolor

Asco



## Sonrisas por dentro y por fuera.

Ponernos una prótesis o implantes dentales trae **muchos motivos para sonreír**: recuperamos confianza, autoestima y comodidad para comer, por ejemplo.

Los demás pueden notarlo a simple vista, pero solo nosotros sabemos lo que pasa por dentro.

Es que las prótesis o implantes pueden **traer incomodidades y dolores que no se ven**. Por ejemplo, el roce con las encías, el paladar o la parte interna de las mejillas puede provocar heridas que opaquen nuestra felicidad.

Pero no se preocupe, que para todo hay solución. **La primera ayuda puede dársele su dentista**, quien puede ajustar y hacerle recomendaciones para prevenirlas o curarlas.

Además, **puede apoyarse en dispositivos modernos y seguros como Gengigel**.

**Gengigel** es un dispositivo médico con ácido hialurónico, el cual ayuda a **acelerar la cicatrización de las heridas** en las encías, paladar y parte interna de las mejillas.



- Desinflama.
- Alivia el dolor.
- Reduce el sangrado.
- Controla microorganismos.

Disponible en gel, spray y enjuague bucal, **Gengigel** puede ser de gran ayuda para reparar los tejidos dañados en la mucosa oral y sonreír por dentro y por fuera.

Más información:



+56 9 5811 7814



[gengigel.cl](http://gengigel.cl)

# ¡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](mailto:revistalavozdelosmayores@gmail.com)**

# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



**Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.**



**Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.**



**ANAMCHILE junto a las Personas Mayores integrantes del CEDIAM de la comuna de La Cisterna, Santiago.**



**Club de Adultos Mayores "Años dorados" de San José de Maipo.**



**Cooperativa de Personas Mayores de la comuna de Santiago.**



**Junto a la Asociación de Diabéticos de Chile (ADICH) y Neurobionta conmemoraron el día de la diabetes.**



**Junto a las Personas Mayores de la Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Puente Alto.**



**Junto a las Personas Mayores de la Población Bulnes de Renca, Santiago.**



**AFÍLIATE**  
**SER PARTE DE CAJA LOS ANDES**  
**COMO PENSIONADOS**  
**ES TENER ACCESO A BENEFICIOS**  
**TODO EL AÑO**

**Caja Los Andes** sólo te descuenta el 0,85% de tu pensión con tope de \$6.000. Además contamos con canales de comunicación diferenciadores como:

**WHATSAPP PREPARADO PARA ATENDERTE:**

 **+569 3484 8425**

**CALL CENTER EXCLUSIVO PARA PENSIONADOS:**

 **600 600 1212**

**GRANDES**  
PENSIONADOS DE CAJA LOS ANDES

CONOCE MÁS INFORMACIÓN EN:  
[CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS](https://cajalosandes.cl/pensionados)