10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor

Tomo IV

México, 2012

Primera edición, 2012

D.R. ©, 2012, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"
Vasco de Quiroga 15, Belisario Domínguez Sección XVI, Del. Tlalpan, México, D.F. 14000

D.R. ©, 2012, Instituto Nacional de Geriatría
Periférico Sur 2767, San Jerónimo Lídice, Del. Magdalena Contreras, México, D.F. 10200
www.geriatria.salud.gob.mx

D.R. ©, 2012, Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores
Petén 419, Narvarte, Del. Benito Juárez, México, D.F. 03020
www.inapam.gob.mx

D.R. ©, 2012, Universidad Iberoamericana
Prolongación Paseo de la Reforma 880, Lomas de Santa Fe, Del. Álvaro Obregón, México, D.F. 01210

Los editores agradecen a Librerías Gandhi las facilidades otorgadas para la realización de fotografías en su establecimiento.

ISBN 978-607-460-295-1

Impreso en México

10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor

Tomo IV

Editores

Ana Bertha Pérez Lizaur

Flor Ma. Ávila Fematt

José Alberto Ávila Funes

Coordinadores

Victoria Eugenia Arango Lopera

Juan Miguel Antonio García Lara

Esta publicación puede descargarse electrónicamente de los siguientes sitios:

www.geriatria.salud.gob.mx/interior/publicaciones_ig.html

Biblioteca Virtual del Instituto Nacional de Geriatría

www.innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/geriatria/libros.html

Tomo 1:www.uia.mx/web/files/10habitos/ 10habitos-1pdf

Tomo 2: www.uia.mx/web/files/10habitos/10habitos-2pdf

Tomo 3: www.uia.mx/web/files/10habitos/10habitos-3pdf

Créditos fotográficos:

Sandra Luna Pérez, todas excepto: Emiliano Moreno Pérez: pág. 43. Archivo INAPAM: págs. 68, 74. Lizzet González Anaya: págs. 109, 118, 135.

Cuidado editorial y diseño:

Sandra Luna Pérez

Diseño de portada:

Héctor E. Lara Dávila

Apoyo en la corrección de estilo:

Esperanza Uribe Álvarez

Índice

Introducción 7
Victoria Eugenia Arango Lopera

¿Qué hacer después de la jubilación? 11
Rocío Magallón Mariné

Educación a lo largo de la vida: aprender a cualquier edad 23
Ana Bertha Pérez Lizaur
Ericka Ileana Escalante Izeta

Jubilación: nueva oportunidad de empleo 33
Mireya Vilar Compte

Cuidados de la piel 47
Linda García Hidalgo

Internet: correo electrónico, trámites y redes sociales 69
Sergio Salvador Valdés y Rojas
Alejandra Anayansi Chimal Velasco

¿Qué debo y qué no debo hacer con mi dinero y con mi pensión 91
Roberto Sánchez de la Vara

Evitando la soledad 111
Liliana Giraldo Rodríguez

Espiritualidad en el adulto mayor 125
Santiago Gallo Reynoso

Productos milagro 135
Mariano Montaña Álvarez

Introducción

Dra. Victoria Eugenia Arango Lopera
Instituto Nacional de Geriatría

El envejecimiento se define como el proceso que va desde la concepción hasta la muerte; una de sus principales características son los cambios progresivos en las estructuras biológica, psicológica y social de los individuos.

El desempeño en dicho proceso puede verse afectado por una serie de factores externos a lo largo del tiempo y, por tanto, la salud, la calidad de vida y la actividad durante la vejez son el resumen de las circunstancias y las acciones a lo largo de los años.

Esto implica que las personas adopten conductas saludables tempranas y que se adapten adecuadamente a los cambios propios de los diferentes momentos. A pesar de lo anterior, es necesario tener en mente que algunos eventos pueden no ser modificables por el individuo.

Como se dijo, existen factores socioeconómicos y ambientales que pueden afectar el proceso de envejecimiento y predisponer a circunstancias adversas durante la vejez. Es importante ver a los ancianos como producto de los eventos que suceden a través de la vida porque obliga a tener una visión integradora del individuo y del entorno, así como de las instituciones –incluida la familia– responsables del cuidado de los integrantes de una sociedad.

Existe una serie de eventos que culturalmente son definidos como normales para cada etapa. En la niñez, la infancia y la juventud, por ejemplo, el hecho de estar en preparación para conseguir un trabajo implica, al menos durante dos décadas, tener dependencia familiar.

Para la edad media, se espera un compromiso laboral mayor, el matrimonio y la construcción de una familia de forma independiente. Finalmente, durante la vejez, se experimenta la partida de los hijos, el retiro laboral, quizás la viudez, la modificación de las redes sociales y la mayor probabilidad de dependencia, tanto en términos

económicos, como funcionales, si no se toman las precauciones necesarias a lo largo de la vida.

Desde hace cuatro años, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", el Instituto Nacional de Geriatría, la Universidad Iberoamericana y el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores vienen realizando la serie 10 hábitos efectivos para la salud del adulto mayor, cuyo objetivo es la promoción de la salud y la prevención de ciertas enfermedades.

Este año la publicación se centra principalmente en algunos de los factores sociales y económicos que interfieren directamente en el proceso de envejecimiento y que, bien aprovechados, llevan a su última etapa, la vejez, en mejores condiciones.

Como lo han recalcado a través de los tres primeros tomos, los autores hacen hincapié en la importancia de la promoción de la salud desde el autocuidado, definido este último como la responsabilidad que tengo, a lo largo de la vida, en construir una mejor vejez.

Dado que uno de los temas a tratar en el presente texto es el uso de internet, invitamos

a quien lea estas líneas a poner en práctica lo aprendido buscando los enlaces que se mencionan en la página 4, donde podrá descargar la serie completa de 10 hábitos efectivos para la salud del adulto mayor.

¿Qué hacer después de la jubilación?

Mtra. Rocío Magallón Mariné
Instituto Nacional de Geriatría

Morir es retirarse, hacerse a un lado,
ocultarse un momento,

estarse quieto, pasar el aire de una orilla a nada

y estar en todas partes en secreto.

Fragmento de "Algo sobre la muerte del mayor Sabines", de Jaime Sabines

Debido a las condiciones socioculturales en que vivimos es frecuente que se confunda el término de "jubilación" con el de "envejecimiento". La jubilación es resultado de una serie de decisiones de carácter político, económico y laboral que varían a lo largo de la historia en cada sociedad. A su vez, el envejecimiento, a pesar de que tiene diferente sentido en cada cultura, es un proceso natural inherente al ser humano.

De acuerdo con el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*, la jubilación es el retiro del mundo laboral, ya sea por haber cumplido con la edad que se estipula en cada país, por estar incapacitado o por así desearlo voluntariamente la persona. Jubilación también se refiere específicamente al proceso de dejar de trabajar; es decir, como una nueva condición de vida que va del momento del retiro laboral en adelante.

Por ello, la jubilación no necesariamente tiene que ocurrir en las mismas condiciones y a la misma edad para todos; es un proceso complejo y con características muy personales que involucra situaciones sociales, ecoómicas, físicas, emocionales y culturales.

La jubilación implica, antes que otra cosa, un cambio de actividad al que generalmente se teme llegar.

La jubilación no necesariamente ocurre en las mismas condiciones y a la misma edad para todos

Este temor existe a pesar de que anteriormente la persona ya se ha "jubilado" varias veces en cada uno de sus drásticos cambios de vida (por ejemplo, al pasar de primaria a secundaria, al casarse, etcétera). Sin embargo, para muchas personas resulta un periodo difícil pues existen diversos mitos –falsas ideas– que acompañan el proceso y dificultan su entendimiento.

Mitos (ideas falsas) sobre la jubilación

- La jubilación puede acarrear enfermedades como la depresión.
- La jubilación significa envejecimiento patológico, es decir, envejecimiento con enfermedades.
- La jubilación es sinónimo de sentimientos de inutilidad e improductividad.
- La jubilación apresura la muerte.

Aunque estas ideas son falsas, suelen tener fuerte influencia en la persona adulta mayor, quien muchas veces los asume como comportamientos "normales".

Estudios recientes revelan que la manera como se vive este proceso tiene que ver con la forma en que cada persona enfrentó los cambios, las pérdidas o los nuevos retos cuando era más joven. Es decir, la jubilación plantea a cada persona un reto y un desafío distintos.

La jubilación permite cambiar el estilo de vida, conocer nuevas habilidades y disfrutar de la vida de una manera diferente. No podemos generalizar, pero existen diversos factores de cambio que pueden favorecer una actitud exitosa en el proceso de la jubilación.

Esta actitud depende de la capacidad de cada quien para adaptarse a nuevas circunstancias, a partir de sus características individuales, la cultura en que vive, el entorno socioeconómico, factores genéticos, patrones de conducta, experiencias previas y, por supuesto, la trayectoria de adecuación más o menos positiva a los cambios que le han acontecido a lo largo de su vida.

Factores que favorecen una actitud exitosa

- **OPTIMISMO**: Quienes ven la vida favorablemente pueden disfrutar de las cosas que les ocurren; poseen fortaleza, entusiasmo, flexibilidad, resistencia y capacidad de reacción para superar retos; tienen gran confianza en sí mismos y en sus posibilidades; responden mucho mejor a los cambios. En cambio, quienes temen a lo desconocido, prefieren mantener una situación "estable" por temor al fracaso.
- **COMPETENCIA**: Cuando hablamos de competencia personal nos referimos a la capacidad de una persona para analizar las oportunidades y los riesgos de cualquier decisión que debe tomar; entre más alto sea su índice de competencia es más probable que encuentre respuestas de adaptación más eficaces.
- **TOLERANCIA**: La tolerancia a la ambigüedad (cuando una situación es poco clara) y la adversidad son

Optimismo
Competencia
Tolerancia
Cambio

características personales que favorecen la capacidad de adaptarse a circunstancias nuevas o diferentes, como la jubilación. Por ejemplo, si la persona no tiene gran tolerancia al dolor, al estrés o a la frustración, esta circunstancia puede influir negativamente en su manera de responder a los cambios.

- **CAMBIO**: Los cambios pueden suscitar sentimientos de incertidumbre y confusión. La jubilación, por ejemplo, es todavía una etapa marcada por los estereotipos negativos y ciertos sentimientos de temor son casi inevitables. Sin embargo, es importante tener claro que la jubilación es un proceso natural que varía según cada persona y constituye una de las claves del crecimiento y el desarrollo humano.

Estrategias para enfrentar la jubilación

A continuación veremos ejemplos de cómo hacer frente a situaciones cotidianas que se presentan durante el proceso de la jubilación.

RETO 1: Sobreponerse al sentimiento de desorden y estructurar el "día a día".

- Planear un "día a día" al gusto, sin las limitaciones que marca el trabajo.
- Crear cierta rutina para tener orden, pero sin llegar a la rigidez.
- Probar nuevas experiencias.

RETO 2: Evitar situaciones de aislamiento y soledad.

- Hallar grupos de referencia que le brinden sentimiento de pertenencia.
- Estrechar o crear vínculos con compañeros del trabajo fuera del entorno laboral.
- Retomar amistades antiguas.
- Profundizar en las relaciones de amistad.

RETO 3: Evitar la pérdida progresiva de facultades físicas e intelectuales por falta de uso.

- Comenzar a practicar alguna actividad que mantenga entrenadas las capacidades físicas (por ejemplo, taichi).
- Hacer un poco ejercicio de manera regular.

RETO 4: Buscar actividades que ofrezcan posibilidad de competencia, evitando sentimientos de incapacidad y desvinculación.

- Buscar nuevos grupos de referencia.
- Comenzar una actividad que, además de ser de su interés, le permita contribuir con alguna buena causa (por ejemplo, un voluntariado).

RETO 5: Evitar el aburrimiento y el sedentarismo que pueden resultar de "no hacer nada".

- Volver a practicar las aficiones de antaño.
- Descubrir otras nuevas actividades como aprender un nuevo idioma o un instrumento musical.

Algunas conclusiones

- La jubilación da la oportunidad de dedicar más tiempo –y de mejor calidad– a la familia y los amigos.
- Dejar de trabajar afecta no sólo a la persona que se jubila, sino también a su familia. Adaptarse a la nueva situación será más fácil si existe una comunicación eficaz con los familiares.
- Con la llegada de la jubilación, se hace aún más necesario tener una red de amigos y conocidos con quienes compartir alegrías, preocupaciones e intereses; y recibir apoyo cuando se requiera.
- Es importante tratar de modificar actitudes rígidas. Analice de vez en cuando sus actitudes y su estilo de vida. Pregúntese: ¿Son las correctas? ¿Benefician mi salud?
- Confíe en las propias capacidades y muéstrese abierto a los demás.
- Comunique a su familia todo lo que le esté ocurriendo con el cambio; eso les ayudará a tomar decisiones juntos.

- **Reciba consejo de los profesionales; permita que le ayuden a resolver algunos problemas.**
- **Exprese sus sentimientos, dudas e intereses.**
- **Hágase un estudio general de salud al menos una vez al año. Usted es responsable de sí mismo.**
- **La depresión no es normal con la edad; si tiene problemas depresivos, busque ayuda.**
- **Mire al futuro, viva el presente y recuerde el pasado, en ese orden.**

Lecturas para saber más

Gómez Marroquín, Ignacio (2008). "Guía para una jubilación satisfactoria". Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Madrid, España. ttp://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-guiajubilacion-01.pdf

Bueno Martínez, Belén; Buz Delgado, José (2006). "Jubilación y tiempo libre en la vejez". Madrid, España. Informes Portal Mayores, núm. 65, Lecciones de Gerontología, IX

http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf

Educación a lo largo de la vida: aprender a cualquier edad

Dra. Ericka Ileana Escalante Izeta

Dra. Ana Bertha Pérez Lizaur

Universidad Iberoamericana

¿Es importante seguir aprendiendo a lo largo de los años? Podemos responder con toda confianza que sí. Aprender cosas nuevas, además de mantener activo el cerebro, ayuda a las personas a cambiar, a mejorar, a transformarse día con día.

El aprendizaje ayuda a las personas a descubrir quiénes son y cómo ser mejores, les muestra también cómo cuidarse, apreciarse, relacionarse mejor con los demás, y de esa manera seguir contribuyendo a su contexto social y cultural.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por sus siglas en inglés), "la educación a lo largo de la vida" es fundamental para el desarrollo de las sociedades.

Entre otras cosas, la educación a lo largo de la vida ayuda a fomentar:

- El respeto social, basado en la cooperación y participación social.
- El deseo constante de conocer, aumentando la curiosidad intelectual, el sentido crítico y la autonomía del juicio.
- La acción, basada en mejorar el entorno a través de la cultura.
- La consolidación de la entidad personal, lo que implica el conocerse a sí mismo.

Todo esto conlleva al desarrollo de las personas como miembros de una comunidad, trabajando en sus aptitudes y actitudes hacia la vida.

Después de los 60 años, ¿qué más podemos aprender?

Para aprender durante esta etapa de la vida es importante considerar la necesidad de ser independientes, mantenerse activos y participar en su comunidad, familia o grupos de amigos.

Ser activos se refiere a ser lo que cada quien puede ser; es decir, no enfocarse en las dificultades de la vejez, sino en las fortalezas. ¿Cómo lograrlo? Revalorando cada quien su historia y experiencia. Esto es fun-

damental para acercarse a otras generaciones, ya que los jóvenes siempre pueden aprender de los mayores y viceversa.

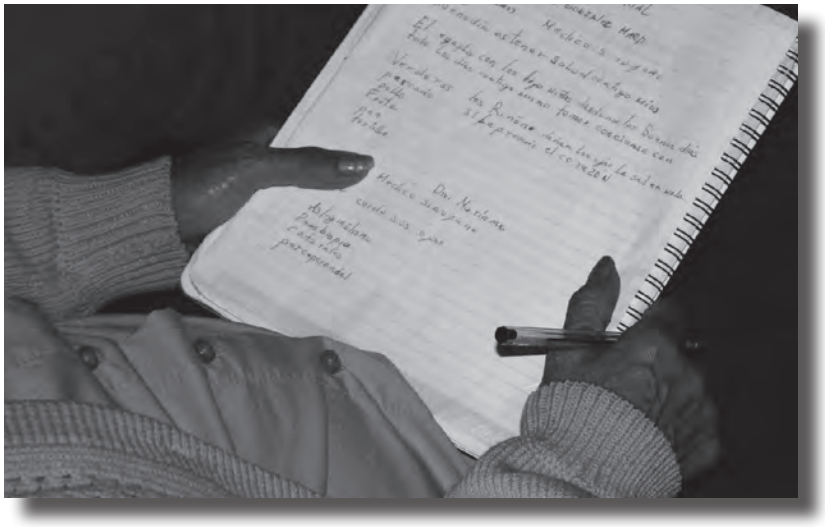
Por ejemplo, algunas opciones de aprendizaje se basan en las nuevas tecnologías, como la computadora, el internet, los videojuegos, el celular, etcétera. Dado que dicha tecnología es novedosa, su uso requiere identificar la información nueva, seleccionarla, comprenderla y repetirla hasta aprenderla. En este proceso es bueno contar con el apoyo de alguien más joven.

Por otro lado, las personas que envejecen poseen conocimientos de otro tipo que con el tiempo se van perdiendo y que las nuevas generaciones apreciarían conocer, por ejemplo: carpintería, electricidad, artesanía, bordado, música y cantos tradicionales, entre otros. En este caso, las personas mayores tienen un amplio campo de acción al ejercer como maestros.

Intercambio entre generaciones: los jóvenes siempre pueden aprender de los mayores y viceversa

¿Para qué nos sirve seguir aprendiendo?

El aprendizaje de nuevas experiencias y el desarrollo de nuevas habilidades complementan la formación personal. Las personas adultas mayores pueden, por ejemplo, terminar los estudios formales que quedaron pendientes (primaria, secundaria, bachillerato o universidad). ¡Nunca es tarde!



También pueden desarrollar o fomentar habilidades de elasticidad, flexibilidad o coordinación mediante talleres de yoga, taichi, gimnasia o natación. ¿Tiene habilidades artísticas? Recupérelas o descúbralas a través de cursos de ajedrez, piano, guitarra, pintura, escultura, canto, baile, bordado o cerámica.

Al aprender nuevas habilidades se fortalece la autoestima, lo que hace que las personas convivan mejor consigo mismas y con los demás. Se sienten valiosas, fuertes, seguras de sí mismas, con más confianza en lo que son capaces de hacer. De pronto se descubren más valientes, responsables y emprendedoras.

El sentido de la vida se va construyendo día a día. De hecho, hay quienes, a pesar de sus muchos años siguen aprendiendo y aportando a la sociedad, como:

- Leonard Cohen: a sus 77 años regresó a hacer una gira mundial con su música.

- Elena Poniatowska: a sus 80 años escribe y participa activamente en la política de México.

• Chavela Vargas: a sus 93 años lanzó su disco-libro *La luna grande*, que rinde homenaje a Federico García Lorca.

• Carlos Slim: a sus 72 años es uno de los empresarios más reconocidos del mundo.

Seguir aprendiendo ayuda a las personas mayores a tener habilidades mentales más despiertas y precisas, además de mejorar la memoria, atención y agilidad mental. Los nuevos aprendizajes ofrecen opciones para solucionar problemas que se pensaban difíciles, al ver lo que han hecho los demás con ellos. En general ayuda a mejorar la calidad de vida.

Anímese. No deje de estudiar para ser mejor persona; además de ser valioso para uno mismo, lo es también para los demás.

Dónde buscar información

- **Casa de cultura de la comunidad**
- **DIF**
- **Centros de salud**
- **Instituto Nacional de Educación para Adultos (INEA)**
- **Internet**

Lecturas para saber más

Mañós, Q. (2002). Animación estimulativa para personas mayores. Madrid: Nancea.

García Mínguez J, Sánchez García A (1998). Un modelo de educación en los mayores: la interactividad. Madrid: Dykinson.

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. http://www.unap.cl/~jsalgado/jdelors.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. Revista Española de Geriatría y Gerontología, vol. 37 (S2).

García Minguez, J. (2004). La educación en personas mayores: ensayo de nuevos caminos. Madrid: Nancea.

Jubilación: nueva oportunidad de empleo

Mireya Vilar Compte, PhD
Universidad Iberomericana

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, para hacer de la vejez una experiencia positiva, "una vida más larga debe ir acompañada de oportunidades continuas de salud, participación y seguridad". Esto se logra a través del llamado "envejecimiento activo".

¿Qué es el envejecimiento activo?

El envejecimiento activo implica mejorar la calidad de vida a todo lo largo de la misma a través de oportunidades de salud, participación y seguridad.

¿Participación cómo y en qué? Los adultos mayores pueden participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades. Y lo pueden hacer en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas.

El envejecimiento activo depende de distintos factores, por ejemplo:

- Acceso a servicios de salud y seguridad social
- Hábitos como el tabaquismo, la actividad física y la alimentación, entre otras.
- Entorno físico en el que se vive, características de la vivienda, como acceso a agua limpia, entre otras.
- Apoyo social.
- Ambiente económico que rodea al adulto mayor, determinado por aspectos como el ingreso y el trabajo.

Este capítulo explora es último punto: las oportunidades laborales y el empleo como aspectos que pueden apoyar el envejecimiento activo.

¿Por qué debemos pensar en las oportunidades de empleo del adulto mayor?

Los mexicanos hoy vivimos por más tiempo. En las últimas décadas, la esperanza de vida de una persona al nacer ha aumentado de manera muy considerable en nuestro país. Por ejemplo, los mexicanos que nacían en 1930 tenían una expectativa de vida de 34 años; en 2008 esta cifra aumentó a 75.1 años.

Una persona afiliada al sistema de seguridad social (por ejemplo, el IMSS o el ISSSTE) puede solicitar su pensión de vejez a partir de los 65 años, siempre y cuando haya realizado el pago de contribuciones al sistema durante cuando menos 10 años.

¿Cómo definimos el retiro y la jubilación?

- La transición de tener un trabajo de tiempo completo a salir del mercado laboral.
- Momento en el que se empieza a recibir una pensión de la seguridad social.
- Cuando en vez de recibir un ingreso por un trabajo activo, se recibe una pensión que contribuye a sustentar un nivel de ingreso.

Se puede solicitar pensión de vejez a los 65 años, siempre y cuando se hayan pagado contribuciones al sistema de seguridad social al menos 10 años

Los adultos mayores en México tienen un rol significativo en el mercado laboral

En México, 1 de cada 4 adultos mayores de 65 años participa activamente en la fuerza laboral; esto significa que aporta al desarrollo de su comunidad y al sustento de su hogar. La participación de los adultos mayores es una realidad en nuestro país.

Gran parte de las personas adultas mayores que trabajan lo hacen desde el autoempleo o el sector informal. La mayoría se dedican a la agricultura u otras actividades de producción, así como a actividades comerciales.

Ello se debe a dos factores centrales:

- Las instituciones que otorgan pensiones de vejez no ofrecen incentivos suficientes para que las personas regresen al trabajo formal una vez que han obtenido la jubilación.
- Muchos de los adultos mayores que trabajan lo hacen de forma involuntaria, es decir, se ven obligados a hacerlo porque no tienen otros ingresos. Lo anterior se debe a que la entrega de pensiones por vejez no es universal, no es para todos. En México menos de la mitad de los adultos mayores cuentan con una pensión. Casi la mitad de las personas que no tienen pensión (40 por ciento) trabajan.

En México, menos de la mitad de las personas reciben una pensión

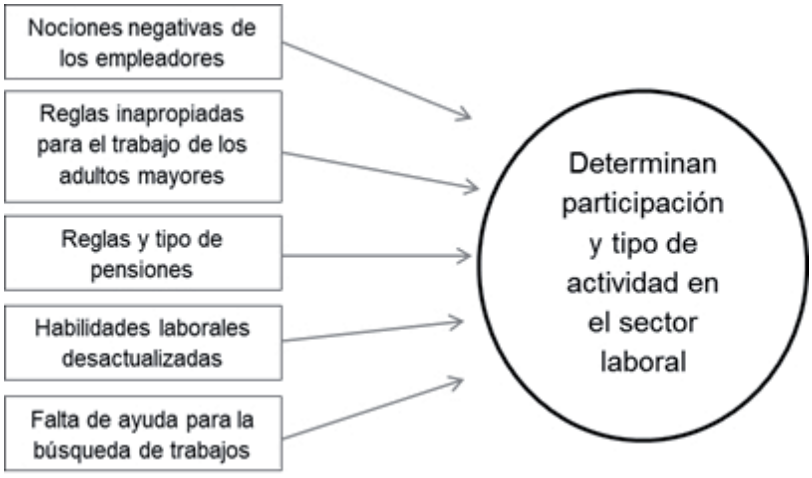
Mantenerse laboralmente activo permite a los adultos mayores conservar una mente y un cuerpo activos. También puede propiciar interacciones sociales y relaciones que son importantes para encontrar sentido a la vida. Al mismo tiempo, los adultos mayores contribuyen al desarrollo económico de su comunidad.

Dado que existe una activa participación laboral del adulto mayor en México, es importante pensar en trabajos acordes con sus necesidades, preferencias y capacidades individuales.

Para las personas que pueden elegir si retirarse o no, esta etapa puede suponer una oportunidad de crecimiento. Sin embargo, como sociedad debemos repensar las nociones de envejecimiento y retiro, así como el papel de los adultos mayores en la sociedad.

¿A qué barreras se pueden enfrentar los adultos mayores en el mercado laboral?

En México, existen varias barreras que dificultan el que los adultos mayores obtengan empleos de acuerdo con sus necesidades y capacidades individuales. Estas barreras se resumen en el siguiente diagrama:



Los empleadores suelen tener actitudes negativas hacia los empleados adultos mayores, lo cual puede perjudicar las posibilidades de contratación y propiciar el despido. Tampoco ofrecen pocas oportunidades de capacitación continua a los trabajadores de edad avanzada. Como consecuencia, sus habilidades laborales pueden volverse obsoletas, es decir, desactualizadas.

Por lo general, las condiciones laborales no están diseñadas adecuadamente para los adultos mayores, es decir, no se toman en consideración sus necesidades y capacidades.

Además, hay poca flexibilidad en las condiciones de empleo. Por ejemplo, no hay muchas opciones de medio tiempo y tampoco hay suficientes bolsas de trabajo o servicios de asesoría orientada a los adultos mayores que desean volver a trabajar.

Por otra parte, el esquema de las pensiones de vejez ofrece poco incentivos para seguir trabajando en el sector formal, ya que si la persona jubilada regresa a trabajar en el mercado formal le suspenderán la entrega de pensión hasta cuando vuelva a retirarse.

¿Qué oportunidades y programas existen?

Las personas adultas mayores tienen distintas opciones laborales, por ejemplo:

- Seguir trabajando de tiempo completo, pero a un paso más tranquilo.
- Autoemplearse.
- Realizar trabajo voluntario.

La elección de una trayectoria laboral en particular dependerá sobre todo de su estado de salud, las necesidades económicas y las opciones laborales que encuentre en el mercado.

En términos legales, la edad no debería ser un aspecto discriminatorio en la búsqueda laboral; sin embargo, en la práctica ocurre lo contrario.

En México, la edad no debe ser un factor discriminatorio a la hora de buscar trabajo

Al buscar trabajo en México, la persona adulta mayor deberá considerar las siguientes situaciones:

- **Que el empleador le muestre respeto**
- **Que haya otros adultos mayores empleados y que sus condiciones laborales sean adecuadas.**
- **Que le permita un arreglo laboral acorde con sus necesidades individuales.**

En México aún queda mucho por hacer para mejorar esta situación. No obstante, sí existen algunos programas orientados a apoyar el empleo de los adultos mayores, mismos que se describen a continuación.

Programas

- **Empleo para Adultos Mayores (INAPAM)**

Enlace con los prestadores de servicios y empresas que desean contratar a las personas de 60 años de edad,

En el Distrito Federal: 5523 8680

Larga distancia sin costo: 01 800 462 7261

- **Capacitación para el trabajo y ocupación del tiempo libre (INAPAM)**

Adiestramiento para producir artículos para el autoconsumo o la producción a pequeña escala, con los cuales los adultos mayores pueden obtener un ingreso extra.

En el Distrito Federal: 5604 8722

- **Portal del Servicio Nacional de Empleo (Secretaría del Trabajo y Previsión Social)**

Ofrece opciones especiales para el adulto mayor www.empleo.gob.mx/es_mx/empleo/servicio_nacional_de_empleo

- **Abriendo Espacios (Secretaría del Trabajo y Previsión Social)**

Promueve en cada estado del país la creación y operación de bolsas de trabajo para adultos mayores.

Acuda a la oficina del Servicio Nacional de Empleo de su localidad.

Lecturas para aprender más

OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 37(S2): p. 74-105.

Dantes, O.G., et al. (2011). El sistema de salud de México. Salud Pública de México, 53: p. S220-S232.

Murrugarra, E. (2011). Empleabilidad y productividad entre trabajadores mayores: un marco de política y evidencia en Latinoamérica. World Bank.

Chande, R.H. y C.A. González (2008). Discriminación en las edades avanzadas en México. Papeles de Poblacion, 14(55): p. 35-58.

Todos estos artículos pueden consultarse gratuitamente en la Biblioteca Virtual del Instituto Nacional de Geriatría. www.geriatria.salud.gob.mx

Cuidados de la piel

Dra. Linda García Hidalgo
Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición "Salvador Zubirán"

¿Por qué debemos cuidar la piel?

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano. Además de reflejar nuestras emociones (cuando se sonroja, por ejemplo), su principal función es protegernos contra las infecciones y las radiaciones solares, ya que forma una barrera entre los órganos internos y el entorno exterior.

Es importante cuidar y mantener íntegra esa barrera, pues existen factores que pueden dañarla, como el medio ambiente, las actividades que realizamos diariamente y los cambios debidos a la edad.

Factores que afectan la salud de la piel

- **Agresión ambiental**
- **Radiaciones solares**
- **Malos hábitos en el cuidado**

Con el paso del tiempo, la piel se va haciendo más delgada y frágil, por lo que es más susceptible de adquirir infecciones y de absorber las sustancias que le aplicamos. Al perder sensibilidad, aumenta el umbral del dolor, es decir, se necesitan estímulos más fuertes o prolongados para sentir.

Por ejemplo, la persona se tarda más tiempo en darse cuenta de que un zapato le maltrata el pie y esto puede llegar a causarle una lesión. También disminuye la sudoración y se produce menos grasa, lo que dificulta que la piel se mantenga lubricada de forma natural.

Con los años, el pelo va cambiando de color, de gris a blanco; las cejas se hacen más gruesas y aparece pelo en las orejas, sobre todo en el caso de los hombres. En las mujeres puede aparecer pelo muy fino en la zona del bigote y de la barba; el cuero cabelludo se hace más delgado y escaso; el crecimiento de las uñas también se hace más lento.

A estos cambios hay que sumar la agresión ambiental a la que se ha expuesto la piel toda la vida, las radiaciones solares y los malos hábitos en su cuidado.

Medidas preventivas recomendadas: ¿Cómo cuidar la piel?

Después de los 60 años, el baño debe ser diario, breve y con agua tibia (el calor excesivo causa resequedad). La piel se descama de manera automática, por lo que NO debe frotarse o tallarse con nada, es decir, no debe utilizarse cepillos, estropajos, zacates, esponjas o toallitas. Recordemos que a mayor edad, la piel es más delgada y frágil.

La espuma de un jabón blanco y el efecto mecánico del agua tibia durante el baño es suficiente para mantenerse limpio o limpia. Procure usar jabón que no

tenga perfumes, colorantes, exfoliantes, antisépticos o extractos de plantas; sólo necesita aplicarlo en axilas y genitales. En el resto del cuerpo aplique únicamente la espuma con las manos. Nunca ponga jabón en una piel enferma, porque ello aumentaría la inflamación y la irritación.

Al disminuir los vasos sanguíneos, la grasa y las fibras que dan sostén a la piel, ésta se adelgaza y se torna frágil. Así disminuye la protección y al menor traumatismo (como un golpe, un apretón duro o la acción de rascarse o tallarse) favorece la aparición de lesiones purpúricas, mejor conocidas como "moretones".

Por otra parte, cuando la piel está seca causa mucha comezón y si la persona se rasca constantemente puede romper la barrera de protección y facilitar la aparición de eccemas o infecciones.

Después del baño debe secar la piel muy bien (sin frotar, sólo poniendo la toalla encima para que absorba el exceso de agua). Seque especialmente los pliegues, como son las axilas, las ingles, debajo de las mamas y entre los dedos de los pies.

Posteriormente, aplique abundantemente en todo el cuerpo crema blanca y sin perfume (por ejemplo, la "cold cream" pura o el petrolato). El propósito de la cre-

ma es mantener la piel muy bien lubricada, pues paulatinamente se va perdiendo la capacidad natural de producir sustancias que evitan la resequedad, sobre todo en el invierno.

Cuando la circulación de las piernas se ve afectada pueden aparecer "várices", las cuales causan mucha comezón. En tales casos, la piel adquiere una coloración ocre o café, y se ve seca y escamosa; esto facilita la aparición de infecciones como erisipela o celulitis (aparecen como manchas rojizas, dolorosas y de rápido crecimiento, muchas veces acompañadas de fiebre).

Estas infecciones deben ser tratadas con antibióticos, bajo estricta supervisión médica. Como medida general para las várices se recomienda, previa formulación médica, ponerse vendas elásticas o usar calcetines de baja compresión, así como hacer caminatas y, cuando esté sentado, mantener las piernas en alto.

Evite la automedicación, es decir, nunca aplique remedios caseros ni productos que se anuncian en la televisión o la radio, prometiéndole solución inmediata, ya que su uso sólo empeoraría la afección en la piel. Más bien, trate de mantener la piel lubricada.

Nunca aplique remedios caseros ni productos que prometen solución inmediata

Si la comezón persiste a pesar del buen cuidado de la piel, debe consultar al dermatólogo para descartar que el problema sea causado por los medicamentos que toma o por las enfermedades que padece.

En la vejez también se altera la capacidad para mantener la temperatura del cuerpo, por lo que la persona adulta mayor se vuelve "friolenta". Ante esta situación, evite estar cerca de calentadores ya que, además del riesgo de quemaduras, favorecen la resequedad de la piel. Por la misma modificación de la temperatura, su cuerpo podría no tener un adecuado mecanismo de sudoración en temperaturas calientes; por tanto, no olvide tomar suficiente líquido.

Cuando la persona tiene incontinencia urinaria y requiere usar pañal, éste debe cambiarse con frecuencia y NO es conveniente utilizar toallitas húmedas para el aseo, pues las sustancias químicas que contienen pueden irritar o inflamar la piel.

El aseo con abundante agua es suficiente; sobre todo, es importante secar perfectamente la zona, ya que de no hacerlo se facilita la aparición de infecciones causadas por hongos.

Se sugiere usar ropa interior de algodón y cambiarla después de cada baño; para lavar la ropa no deben usarse suavizantes, sólo jabón de pasta.

Movilidad

Cuando haya alteraciones en la movilidad es recomendable moverse y cambiar de posición para no estar demasiado tiempo sentado o acostado. Sucede que al ejercer presión continua y prolongada en las prominencias de los huesos (codos, cadera, tobillos) disminuye la circulación, lo que favorece la aparición de úlceras.

Cuando hay úlceras sin indicios de infección, la aplicación de parches puede aminorar el dolor. Sin embargo, evítese el uso de cintas adhesivas que puedan macerar o dañar la piel alrededor de las úlceras. La aplicación de estos parches (también llamados apósitos) requiere supervisión de personal de salud entrenado.

Cuidado de los pies

La neuropatía es el daño causado por la diabetes y otros procesos degenerativos a nivel de las terminaciones nerviosas. Cuando se presenta esta situación se pierde la sensibilidad y se modifican los puntos de apoyo de los pies, lo que causa la aparición de callos.

Es muy importante no cortar los callos ni aplicarles sustancias abrasivas, ya que pueden causar una herida y, por lo tanto, facilitar la aparición de infecciones que, en casos extremos, podrían requerir incluso la amputación de una extremidad.

Es importante usar medias o calcetines de algodón, así como calzado cómodo, cuidando que no sea de

plástico para evitar sudoración excesiva e infecciones por hongos. Acuda al ortopedista para averiguar si necesita usar alguna plantilla para mejorar la dinámica de su marcha (su manera de caminar) y, de paso, evitar las alteraciones de la piel, de los pies y las uñas.

Otra situación que se presenta en esta edad es una menor oxigenación de las uñas, lo que produce cambios en la forma y el color. Por ejemplo, se pueden hacer muy gruesas o muy delgadas, con tendencia a fisurarse, o sea, a partirse por el centro. También pueden presentar alteraciones de la curvatura o adquirir una tonalidad opaca, amarillenta o gris.

Los cambios en el caminar y los defectos articulares del pie, sumados al uso de zapatos inadecuados, causan un traumatismo continuo que en ocasiones hace

que las uñas adquieran un color amarillento y tomen forma de pinza, lo que a menudo puede confundirse con una infección por hongos.

A algunas personas mayores les resulta difícil cortarse las uñas porque no las alcanzan o porque ya no ven muy bien; una consecuencia es la formación de uñas gruesas y deformadas. Todos estos cambios facilitan que las uñas se "entierren" y sean susceptibles a infecciones.

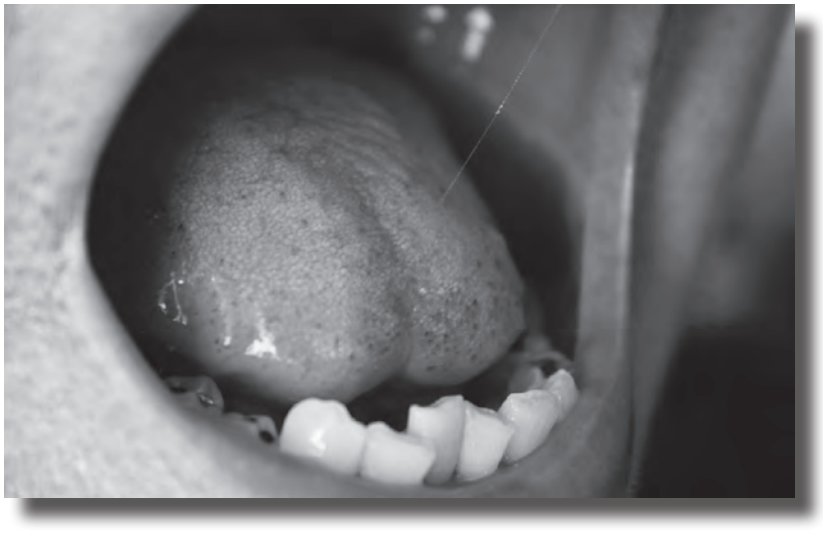
El tratamiento puede consistir en aplicar cremas que ayuden a rebajar el grosor de las uñas, o limarlas por encima para adelgazarlas. Otra opción es la cirugía de las uñas.

Mucosa oral

Cuando nos referimos a la piel incluimos también a la mucosa oral, es decir, la piel que tenemos en el interior de la boca.

Para cuidar su higiene, es importante eliminar piezas dentales infectadas o en mal estado, y poner prótesis dentales cuando sea necesario. Si las prótesis no están bien ajustadas, las encías pueden engrosarse y presentar ulceraciones que impiden la adecuada ingesta de alimentos, favorecer las infecciones por hongos y causar cambios en la percepción de los sabores.

La resequedad de la mucosa oral es otro problema importante que tiene varias causas: el padecimiento de



diabetes, el consumo de diversos medicamentos (por ejemplo, algunos antihipertensivos), beber poca agua, los materiales de algunas prótesis dentales (por ejemplo, el valplast) y la presencia de infecciones.

Para vigilar la salud de la mucosa oral es recomendable visitar una vez al año al odontólogo. Haga esta cita aunque no tenga una sola pieza dental.

Medicamento

Debido al gran número de medicamentos que requieren, algunas personas adultas mayores desarrollan alguna reacción medicamentosa en la piel, que puede ir desde un sarpullido generalizado hasta ampollas.

Si hay alguna alteración repentina en la piel, lo más conveniente es acudir al médico para descartar que la causa sea alguno de sus medicamentos. Evite el uso de productos homeopáticos o suplementos "na-

turales" a base de hierbas. Cuando acuda a su médico, lleve todo lo que esté tomando, incluidas vitaminas y sustancias preparadas por usted mismo.

Muchos medicamentos son fotosensibles, es decir, pueden causar una reacción en la piel al exponerse al sol, aunque sea sólo un poco. Por eso es tan importante protegerse de los rayos solares con el uso de sombrero, visera y camisas de manga larga.

Protéjase de los rayos solares usando sombrero, visera y camisas de manga larga

En esta etapa es probable que aparezcan tumores en diferentes sitios del cuerpo; algunos serán benignos y otros no. Es muy importante aclarar que nos referimos a tumores, no "verrugas". Los tumores pueden ser de características muy variadas: desde puntitos rojos (llamados "puntos rubíes") hasta otros cafés verrugosos y lunares negros de reciente aparición.

Si se ha expuesto al sol durante mucho tiempo, podrían aparecer lesiones en la piel afectada como la cara, la zona V del escote, los brazos y el dorso de las manos. Estas lesiones suelen ser manchas cafés redondas; si alguna luce más "raspocita", debe ser valorada por el dermatólogo, quien le indicará el tratamiento adecuado.

En todo caso, no aplique remedios para "verrugas", ya que sólo van a lastimar la piel y pueden modificar las características del tumor, lo que dificultará su diagnóstico y, en el caso de ser maligno, se retrasará el tratamiento adecuado.

En conclusión, la piel es el órgano más expuesto a agresiones, pero también es el más fácil de diagnosticar porque cualquier problema se ve a simple vista. Por lo tanto, en cuanto vea cualquier alteración en la piel, acuda al dermatólogo y nunca se automedique.

Para saber más

Consulte la página web de la Fundación Mexicana para la Dermatología, AC:

www.fmd.org.mx

Internet: correo electrónico, trámites, redes sociales

Dr. Sergio Salvador Valdés y Rojas

Lic. Alejandra Anayansi Chimal Velasco

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

Las personas adultas mayores y la tecnología

Terminó el siglo XX, que se distinguió por los grandes avances científicos y tecnológicos, sobre todo los relacionados con los sistemas de comunicación que vinieron a sustituir a los tradicionales.

Aún tengo el recuerdo de mi abuela contando los días que transcurrían porque sabía que mi abuelo le había mandado carta; él trabajaba en los pozos petroleros de Veracruz y ella residía en el Distrito Federal.

En aquellos años la espera duraba hasta 15 días y terminaba con el silbato del cartero que irrumpía el silencio monótono de las calles. Al leer aquellas cartas, cobraban vida las emociones y sensaciones; describían cosas cotidianas, fotografiaban imágenes de todo tipo: la lluvia arreciante, el amanecer, el atardecer, los rostros, las penas, las alegrías, el ansia, la esperanza…

Cuando mi abuela terminaba de leerlas, reaparecía en ella un matiz de desesperanza pues sabía que tendría que armarse de paciencia hasta volver a recibir carta.

Hoy en día vivimos en la Era Digital, que, entre otras cosas, se caracteriza por el uso generalizado de las tecnologías de la Información y comunicación (TICs). El tiempo de espera para una carta ha disminuido y ahora en cuestión de segundos el mensaje llega al destinatario a través de un correo electrónico.

A menudo, los adultos mayores se sienten ajenos a este contexto cultural, pues no se sienten parte activa de él, lo que les genera intranquilidad y descono-

cimiento, abriéndose una brecha no sólo generacional sino también tecnológica. Por esta razón ven limitada la forma de expresar la riqueza de la experiencia vivenciada a través de los años y de los conocimientos adquiridos por su generación.

Para atender esta situación, diferentes sectores analizan políticas que permitan conjuntar las distintas aptitudes y expectativas de los adultos mayores en el uso de TIC´s, especialmente para el uso del internet. De esta forma podrían incorporar a su vida tecnología útil, funcional, fácil de manejar y significativa.

De acuerdo con el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), "el nivel educativo y de incursión digital de las personas adultas mayores en la actualidad presenta los niveles de rezago más altos en comparación con otros grupos de edad".

Por ello resulta valioso propiciar su integración digital, demostrando su capacidad para continuar aprendiendo y adaptarse a los retos del envejecimiento activo y, en consecuencia, para mejorar su calidad de vida.

El internet y las personas adultas mayores

El internet es una red de comunicaciones de cobertura internacional que permite el intercambio de información entre computadoras situadas en cualquier parte del mundo.

A través de la www (World Wide Web), las personas adultas mayores pueden acceder a una interacción

social y cultural que incluye diversas opciones de entretenimiento, actividades laborales, formación continua, información de distinto tipo (texto, imágenes, sonidos, etcétera), correo electrónico, trámites en línea, redes sociales…

Pueden acceder a este universo de información sin importar el espacio físico donde se encuentren, distancias, horarios, cambios climáticos o, incluso, si tienen algún tipo de discapacidad.

Ventajas del uso del internet para los adultos mayores

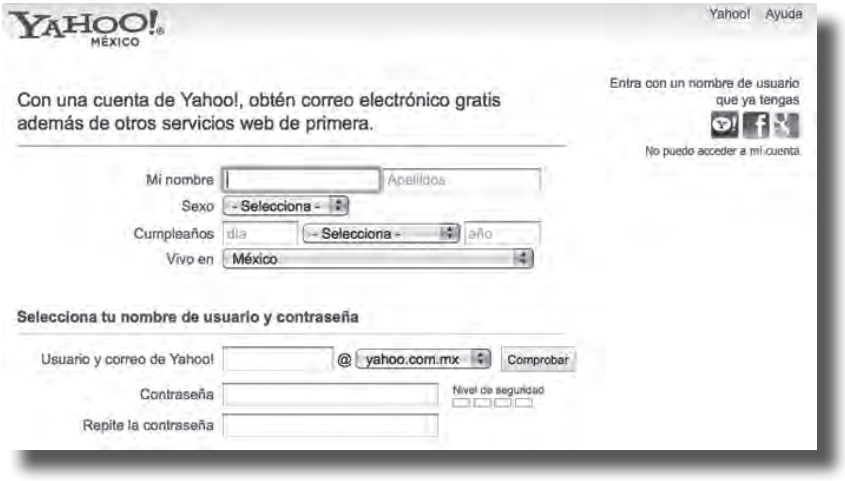
- Mejorar su desarrollo individual y social.
- Optimizar su calidad de vida.
- Reforzar y aumentar su grado de autonomía personal y social.
- Mantenerse con la mente ágil.

- Aumentar el nivel de autoestima.
- Informarse, actualizarse y formar parte de una sociedad en línea.
- Aumentar su posibilidad de interactuar e integrarse.

- Superar el miedo a la soledad y el aislamiento de sus familiares.
- Fomentar las relaciones intergeneracionales.
- Hablar del tema de internet sin sentirse excluidos.

- **Conseguir un nuevo empleo o mantener el actual.**
- **Gestionar trámites en línea.**
- **Hacer turismo virtual, conociendo otros lugares, países, costumbres.**
- **Visitar sitios de charla para encontrar nuevos amigos.**
- **Intercambiar información sobre sus pasatiempos preferidos.**
- **Retrasar posibles deterioros cognitivos.**

- Apropiarse de nuevo conocimiento y aprovechar lo aprendido.
- Evitar riesgos innecesarios en la calle (por ejemplo, el transporte público) ya que tienen acceso directo desde su propia casa.



Precauciones en el uso del internet

Si bien esta herramienta constituye un gran apoyo para las personas adultas mayores, deben tener precaución y evitar proporcionar datos e información personal a desconocidos, para protegerse de fraudes o extorsiones. También deben tratar de comprobar la veracidad de la información del sitio visitado.

Correo electrónico

El correo electrónico, también llamado e-mail (electronic mail), sirve para enviar y recibir mensajes de forma rápida y cómoda mediante sistemas de comunicación electrónicos. Estos mensajes pueden contener texto y archivos adjuntos (documentos, imágenes, música). El e-mail es flexible en términos de horarios y de localización, pues no es necesario desplazarse de lugar ni que estén conectadas más personas a la red al mismo tiempo. Además tiene la ventaja de ser un medio eficiente, conveniente y de bajo costo.

Mediante el correo electrónico y el chat se puede mantener contacto con amigos o familiares que viven cerca o lejos. Sólo se necesita contar con una dirección de correo electrónico y una contraseña de acceso.

Esta dirección se distingue fácilmente porque siempre tiene el signo de arroba, @, por ejemplo, romeo_julieta@yahoo.com.mx.

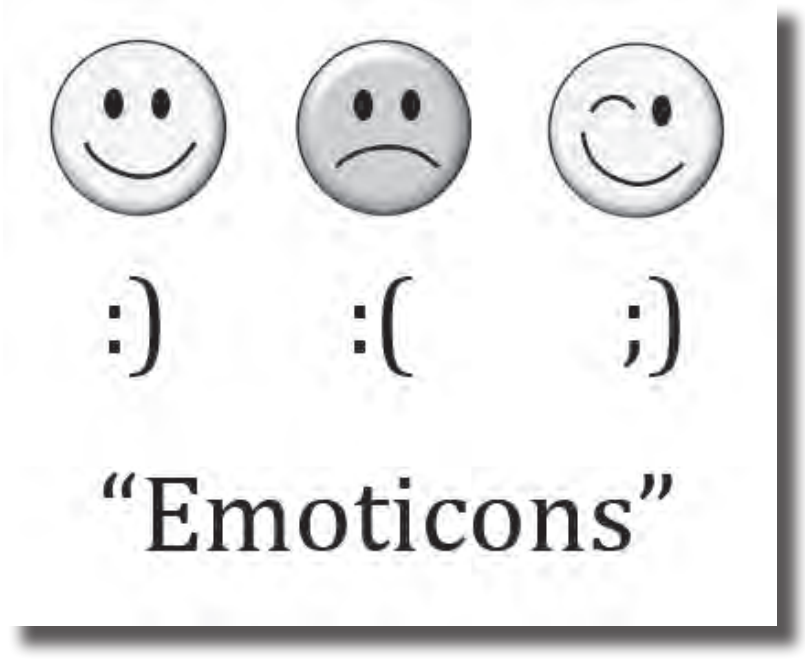
La cuenta se obtiene a través de un portal que ofrece el servicio de envío y recepción, como Hotmail, Google o Yahoo. Es aconsejable elegir una dirección fácil de memorizar, para agilizar el ingreso y la correcta transmisión.

Para enviar un mensaje por correo electrónico es fundamental contar con tres datos:

- Destinatario: una o varias direcciones de correo a las que se hará llegar el mensaje.
- Asunto: descripción corta o título que anticipa al destinatario de qué trata el mensaje antes de abrirlo.
- Cuerpo del mensaje: la información que se enviará.

Chat

Los chats o mensajes instantáneos son servicios que permiten poner en comunicación a dos o más personas de manera sincrónica (es decir, al mismo tiempo) y en tiempo real para que intercambien información: fotografías, documentos, archivos digitales, convocatorias a eventos o reuniones de grupos con inquietudes comunes, información sobre servicios de asistencia, educación a distancia (e-learning), entre muchas otras opciones.



Los trámites en internet

Una gran ventaja de internet es la posibilidad de realizar trámites de forma virtual. Muchas empresas e instituciones públicas disponen de páginas donde ofrecen servicios como los siguientes:

- Tributarios (pago de impuestos)
- Catastrales
- Bancarios
- Laborales
- Licencias, permisos, solicitud de apoyos
- Contrataciones
- Reclamos
- Consulta y solicitud de asesoría a instituciones
- Búsqueda de empleo
- Venta de productos o servicios
- Capacitación
- Padrón electoral
- Compañías de seguros
- Embajadas

Ventajas para las personas adultas mayores

- La mayoría de los trámites se pueden realizar las 24 horas del día, los 365 días del año
- Ahorro económico y de tiempo
- Se evitan filas
- Se pueden realizar desde cualquier lugar del mundo
- Tienen cobertura legal
- Se evitan desplazamientos innecesarios y las personas mantienen su integridad física

La consulta se puede realizar a través de un portal (Google, Yahoo, etc.), poniendo la palabra clave "trámites" + la ciudad donde viven; luego presione donde dice "Buscar". Así podrán saber si en la ciudad donde viven existe la posibilidad de realizar ciertos trámites desde internet.

Las redes sociales

Las redes sociales son comunidades en línea (on line) de personas con intereses o actividades en común, que se conectan a través de internet. Estas redes se utilizan tanto para fines sociales como comerciales.

Las redes permiten a las y los adultos mayores conectarse con sus amigos e incluso conocer a otras personas de manera virtual y trabar amistad con ellas,

todo eso sin salir de casa. También pueden compartir contenidos, interactuar, crear comunidades sobre intereses similares: por ejemplo, el trabajo, lecturas, juegos, amistad, relaciones amorosas, relaciones comerciales, etcétera.

Para ingresar a una red social sólo es necesario registrarse de forma gratuita, completar una ficha con datos personales, una dirección válida de correo electrónico y empezar a asociarse con otros usuarios.

Las redes sociales más populares son:

- Facebook
- Twitter
- MySpace
- Hi5

Barreras por romper

Mientras algunas personas adultas mayores experimentan la disminución de sus relaciones sociales y la pérdida de movilidad física, muchos otros están dispuestos a vivir un envejecimiento activo y saludable, demostrando su capacidad de aprender a usar las computadoras y la internet.

Esta diferencia de posturas depende de la decisión personal de cada quien. A lo largo de su vida, el ser hu-

mano está expuesto a diferentes retos y el uso de estas nuevas tecnologías representa uno más.

El prejuicio generalizado supone que a las personas adultas mayores les resulta muy difícil aprender cosas nuevas; sin embargo, recientes estudios demuestran que se puede aprender a lo largo de toda la vida. Las y los adultos mayores pueden incorporar este aprendizaje con un ritmo propio, con dedicación, venciendo la barrera del "yo ya no puedo".

Al aprender a usar las nuevas tecnologías ocurre una activación psicológica que estimula el cerebro, recreando funciones nerviosas. Esto contribuye a que las personas mantengan el mayor tiempo posible su independencia y autoestima, mejorando su calidad de vida.

Cada vez hay más personas que buscan a quién preguntar sobre cuestiones técnicas y accesibilidad, a pesar de las posibles restricciones físicas y mentales

Las personas adultas mayores pueden aprender las nuevas tecnologías con ritmo propio y dedicación

a causa de enfermedades crónico-degenerativas, por ejemplo. En este sentido, es muy importante el ánimo, es decir, tener la disposición y la actitud de seguir aprendiendo.

Para que estos recursos sean accesible, el INAPAM imparte clases de computación en sus centros culturales y realiza convenios con empresas que desarrollan aplicaciones de internet amigables, flexibles y fáciles de operar.

Una de esas empresas es Cyberfácil, la cual creó un programa para enseñar y facilitar el uso de la computadora específicamente para las y los adultos mayores.

Contiene herramientas de escritorio fáciles de entender, aprender y recordar, con instructivos, botones y procesos especializados; textos, ventanas para vista cansada; videos didácticos, prácticos, intuitivos, amigables y divertidos para realizar tareas fundamentales como redactar textos o navegar en internet.

De este modo, ese sector de la población puede sentirse plenamente activo en la era de la "inclusión digital".

Para avanzar en este sentido, se requiere contar con la cooperación de diferentes actores sociales con enfoques multidisciplinarios que participen en la investigación y capacitación de las TICs para las personas adultas mayores.

El conocimiento del internet y otras aplicaciones no sólo compensa la disminución de las capacidades físicas y mentales que puede presentarse con la edad, sino que también desempeña un papel importante en el bienestar, la vida independiente y una mejor calidad de vida, haciendo del envejecimiento un proceso activo y saludable.

Glosario de términos

• Aplicación: Cualquier programa que "corra" (trabaje) en un sistema operativo y que haga una función específica para un usuario.

• Archivo adjunto (attachment): Archivo que acompaña un mensaje de e-mail. Se refiere a las imágenes, sonidos, programas y otros archivos que se anexan a un e-mail.

• Ciber: prefijo utilizado en la comunidad de internet para denominar conceptos relacionados con las redes (cibercultura, ciberespacio, cibernauta, etcétera).

• Contraseña (password): código utilizado para entrar a un sistema restringido.

• Emoticón: símbolo gráfico que normalmente representa una emoción, por ejemplo, una cara feliz, triste, seria, alegre, así como diversas expresiones.

• On-line: estado en línea, conectado, directamente con la red a través de un dispositivo (computadora, teléfono celular).

• Portal: ofrece una gran diversidad de servicios como listado de sitios web, buscador, noticias, e-mail, información meteorológica, chat, newsgroups (grupos de discusión) y comercio electrónico. Entre los más conocidos están Google, Hotmail, Altavista, Yahoo y Microsoft.

• Web: se refiere a aplicaciones que facilitan el compartir información, interactuar y colaborar entre sí como creadores de contenido generado por usuarios en una comunidad virtual.

Lecturas para saber más

Boarini, M., Cerda E., et al. La educación de los adultos mayores en TICs. Nuevas competencias para la sociedad de hoy. TE&ET. Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología.

www.redadultosmayores.com.ar

Pulido, O. Cyberfácil. "La computación más sencilla". Propuesta de inclusión digital para el adulto mayor.

www.cyberfacil.com.mx

Riudor, X. (1994). Las nuevas tecnologías y la tercera edad: el caso Seniornet, Rev. Esp. 11.

Cuervo, A.H. (2000). Imágenes de la vejez y nuevas tecnologías. Revista Tiempo, núm. 4, marzo.

www.psiconet.com/tiempo

Sánchez R. (2000). Vínculos interpersonales en internet: efectos de la comunicación digital y de la reflexividad. II Congreso Nacional "Internet y Psicología". Toledo, España, marzo.

Qué debo y qué no debo hacer con mi dinero y mi pensión

Mtro. Roberto Sánchez de la Vara

Universidad Iberoamericana

Hay un proverbio ruso que dice: "añorar el pasado es correr tras el viento". Esta frase es muy aplicable a las ideas que compartiremos en este capítulo.

Quienes estamos ya en una etapa avanzada de la vida siempre pensamos, a veces con tristeza, en lo que pudimos haber hecho.

Sin embargo, todos hemos comprobado que las hojas del calendario no pueden volver atrás; una a una, se desprenden para no volver. "La llave del éxito es el conocimiento del valor de las cosas" afirmaba certeramente el poeta y novelista irlandés John Boyle O'Reilly. En finanzas personales, esta idea no debe olvidarse.

Los repentinos cambios que ocurren en los mercados financieros, debido a causas de todo tipo, han sido y seguirán siendo una constante. Por eso es muy importante tener siempre una estrategia integral en las finanzas personales. Esto adquiere especial valor entre los 60 y los 70 años, y más aún cuando se transita entre los 70 y los 80 años, y todavía más al pasar esta edad.

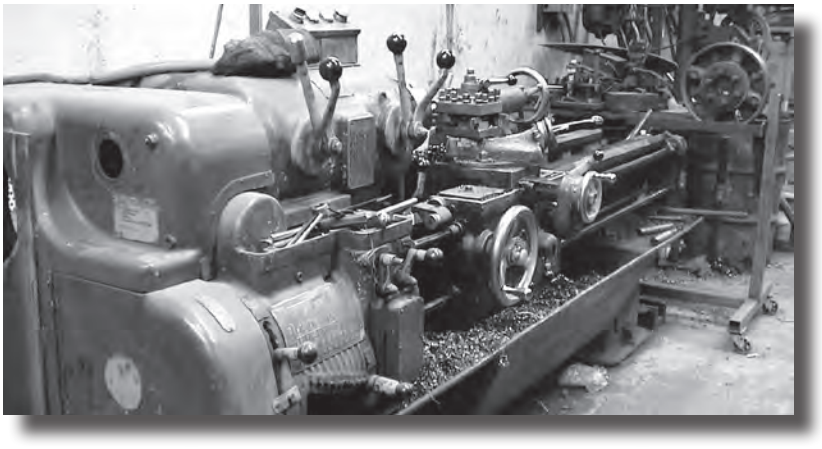
La llave del éxito es el conocimiento del valor de las cosas: John B. O'Reilly

La estrategia se centra en tres cuestiones básicas:

- Ingreso anterior
- Ahorro patrimonial logrado
- Gastos actuales

Estos datos nos ofrecerán un panorama de nuestra salud económica cuando estamos a punto de dejar de trabajar, o bien, cuando ya no trabajamos.

La mayoría de las personas reflexionamos poco acerca del ingreso y el ahorro patrimonial. Cuando somos jóvenes y tenemos ingresos (un salario o las ganancias en un negocio) no pensamos en lo que puede pasar después de los 60 años de edad, llevamos una vida de gastos más que de cuidados y ahorros.



En ese momento, el presente gana al futuro, por lo que resulta curioso que la palabra "ahorro" haya llegado hasta nuestros días con el sentido de guardar una parte de nuestros ingresos actuales para llegar a tener un respaldo patrimonial que nos permita afrontar el futuro con la tranquilidad de depender sólo de nosotros mismos, es decir ser independientes económicamente.

Viene a mi memoria, con cierta tristeza, *Papá Goriot*, una obra de Honoré de Balzac sobre un comerciante que trabajó arduamente toda su vida, privándose de muchas cosas. Al quedar viudo, se va a vivir a una pensión donde también trata de ahorrar lo máximo.

Sus dos hijas, casadas con hombres de la alta sociedad, constantemente le piden dinero para satisfacer sus necesidades, lo que hace que Goriot empobrezca. Cuando él está en el lecho de muerte, ellas no asisten por estar en una fiesta. A su entierro sólo asiste un estudiante, vecino suyo en la pensión.

Entremos en materia, ¿cómo conviene jubilarse?

Quienes empezaron a trabajar antes de 1997, pueden elegir jubilarse bajo la Ley del Seguro Social de 1973 (LSS-73) o por la Ley del Seguro Social de 1997 (LSS-97).

Esta decisión es sumamente importante porque de ella depende la cantidad que recibirá como pensión para el retiro. Veamos los requisitos de cada caso.

Dos opciones de pensión en el IMSS:
LSS-73
LSS-97

Ley del Seguro Social 1973 (LSS–73)

Para obtener una pensión por cesantía en edad avanzada es necesario haber cotizado en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) un mínimo de 500 semanas y tener entre 60 y 64 años, contando con un trabajo remunerado.

Esto mismo aplica para las pensiones por vejez, sólo que en ese caso la edad es de 65 años o más.

Una vez cubiertos los requisitos y autorizada la pensión, corresponde al IMSS calcularla de acuerdo con el salario promedio que el trabajador ganó en los cinco años previos al momento de solicitar el retiro. Además

de recibir la pensión, se tiene el derecho a disponer, en una sola exhibición, de los recursos de retiro y vivienda.

De acuerdo con la LSS–73, los recursos correspondientes al nuevo sistema de pensiones (los que están en la cuenta personal de la Administradora de Fondos para el Retiro, AFORE) se canalizarán al Gobierno Federal para que el IMSS pague la pensión. Bajo esta ley, los afiliados que no registren un mínimo de contribuciones de 25% (equivalente a 500 semanas) pierden su derecho a una pensión y todas sus contribuciones al sistema.

La pensión se calcula a partir del salario promedio percibido durante los últimos cinco años que cotizó el trabajador y de la edad en que se jubila.

Si se llega a la edad oficial de 65 años (hay una iniciativa para incrementar esta edad a 67), la pensión será igual al 100% del salario promedio recibido en el periodo mencionado.

Sin embargo, esa proporción baja conforme se adelanta la edad del retiro. Por ejemplo, sería de 95% si se retira a los 64 años; de 90% si es a los 63 años y así va bajando hasta llegar a 75% si decide jubilarse a los 60 años cumplidos.

Ley del Seguro Social 1997 (LSS–97)

Los requisitos para que el IMSS autorice la pensión por cesantía en edad avanzada y vejez son los mismos que en la LSS-73, pero el número de semanas cotizadas aumenta a 1 250. Esto incluye, por supuesto, las semanas cotizadas al IMSS antes de 1997.

Una vez que haya sido autorizada la pensión, el pago se hará a través de una aseguradora o una AFORE. El monto a recibir dependerá del dinero acumulado en su cuenta individual.

Se podrá disponer del dinero de esa cuenta individual para contratar con alguna aseguradora una renta vitalicia, o bien, para mantener los recursos en una AFORE y efectuar retiros previamente programados de ese fondo.

En la LSS–97, el monto de la pensión depende sobre todo de la cantidad acumulada en la cuenta de la AFORE. Sin embargo, hay un tope de 25 salarios mínimos vigentes al momento de llevarse a cabo. Si los recursos ahorrados no alcanzan para cubrir la pensión en el momento de solicitarla, el Gobierno otorgará una pensión mínima del salario mínimo.

Antes de tomar una decisión, pida a su AFORE que calcule lo que podría recibir de pensión bajo cada ley

Es muy recomendable que antes de iniciar cualquier trámite se consulten los servicios, ya sea en línea o por teléfono, que por obligación legal toda AFORE tiene a disposición de sus afiliados. La mayoría maneja una Carpeta Provisional con la que se puede calcular lo que se podría recibir de pensión al momento de decidir retirarse o pensionarse bajo cualquiera de las dos leyes.

Para las personas que aún están laborando es recomendable acudir al departamento de recursos humanos internos para asesorarse, nunca hay que tomar una decisión adelantada sin antes saber de qué montos se está tratando ya que una vez solicitado el retiro no se puede modificar o cambiar de régimen.

5 pasos para diseñar un plan sólido de jubilación

1. Definir las metas

¿Cómo se quieren pasar los años de jubilación? ¿Viajando? ¿Pasando más tiempo con la familia, los hijos, los nietos (si los hay), con amistades? ¿Regresando

a la ciudad o país natal? ¿Vivir en una casa para personas retiradas en donde hay prácticamente todas las facilidades de vida, salud, deporte y recreación?

Todo dependerá de dos aspectos: el monto de la pensión y el producto financiero de inversiones, propiedades, fondos financieros y de algún trabajo parcial que se pueda llevar a cabo.

Se recomienda no fincar estas metas en dinero que se pueda recibir de familiares: hermanos, hijos, nietos, sobrinos o cualquier otro nexo de parentesco, pues muchos de ellos pueden alejarse.

Hay que ser muy cautelosos cuando alguien cercano le pide dinero a uno, pues casi nunca lo regresan, lo que irá en detrimento de la salud y tranquilidad financiera del jubilado. Esta situación invariablemente se reflejará también en la salud física y mental. Recuerde: "Más vale ponerse una vez colorado que mil veces descolorido".

Los años de jubilación pueden marcar el comienzo de una excitante nueva etapa de vida, ya que cualquiera que sea la meta que se haya propuesto, el planificar puede ayudar a alcanzarla.

2. Establecer un marco de tiempo

Considere siempre cuánto tiempo falta para retirarse y a partir de ahí comience una cuenta regresiva. Los inversionistas de corto plazo (que invierten a cinco años o menos,) usualmente requieren de mayor liquidez (acceso inmediato a los fondos de retiro) que otros. Se pueden escoger opciones más estables y de mejor producción de ingreso, tales como inversión en bonos y otros valores de renta fija.

Los inversionistas de mediano plazo (que invierten de 5 a 10 años) pueden requerir algún grado de liquidez combinado con el potencial de crecimiento ofrecido por opciones de mercado de capitales o acciones.

Al invertir, siempre considere dos factores:
- **riesgo de inflación**
- **riesgo de inversión**

Los inversionistas de largo plazo (aquellos que esperan invertir por lo menos a 10 años) tienen más tiempo para sobrellevar las altas y las bajas de los valores financieros enfocándose a un rendimiento más alto, invirtiendo una mayor cantidad en acciones.

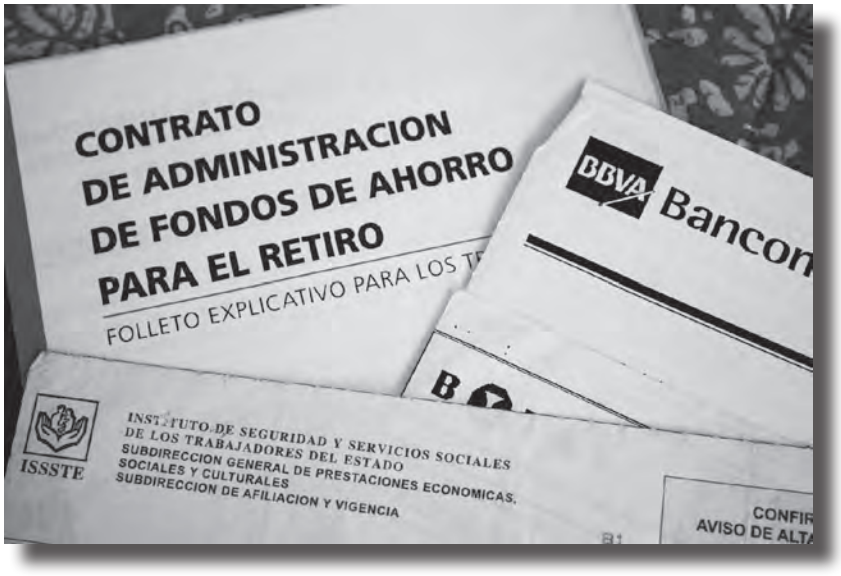
Siempre hay que considerar una regla de oro en cuanto a inversiones financieras: el rendimiento pasado no es indicativo de resultados futuros. Los periodos de retención más largos en la bolsa de valores, por ejemplo, suelen tener un menor potencial de pérdida.

3. Conocer los riesgos

Cuando esté tomando la decisión de invertir considere dos factores de riesgo principales: el riesgo de inflación y el riesgo de inversión.

El riesgo de inflación es la posibilidad de que las opciones de inversión y de ingreso derivado de las mismas no sigan el paso a la tasa de inflación. Es decir, es posible que en el futuro, con la misma cantidad de dinero, compre menos de lo que compra hoy.

El riesgo de inversión se refiere a que su opción de inversión puede subir o bajar de valor, especialmente durante periodos cortos. Una regla de oro en estos casos es que mientras más alto sea el riesgo de una opción de inversión, más alto puede ser el rendimiento, pero también la pérdida.



4. Maneja los riegos

El manejo del riesgo comienza con distribuir los fondos de retiro a través de diferentes opciones de inversión. Esto permite diversificar las inversiones a un nivel de riesgo apropiado para el perfil de cada persona, brindando a la vez la oportunidad de recompensas potenciales al tomar iniciativas más arriesgadas.

No hay una fórmula secreta que desmitifique el invertir: históricamente, la inversión en bolsa ha logrado un rendimiento más alto que otras opciones en el largo plazo. Al lograr estas ganancias más altas a través del tiempo, pueden ser más efectivas para combatir la inflación y pueden añadir un potencial de crecimiento patrimonial significativo para el disfrute de la vida en retiro.

5. Cambia con la época

Hay que estar siempre muy pendiente a los estados de cuenta de los portafolios de inversión. Entre menos cuentas se tengan mejor, más vale concentrarlas que dispersarlas.

Hay que llevar un registro por separado de montos, rendimientos y, sobre todo, de programación de retiros para gastos ineludibles: médicos, seguros, mantenimiento de la casa, manutención y demás.

El balance de las inversiones para el retiro debe ser flexible al cambio. Revise si necesita ajustarlo para que concuerde con la tolerancia al riesgo, las metas, la situación financiera y el tiempo restante para el retiro.

Los sistemas de pensiones de reparto representan costos muy altos para las economías de los países; ejemplos recientes son los casos de de Grecia, España, y Francia, entre otros.

Estos sistemas funcionan relativamente bien cuando el número de trabajadores jóvenes con actividad productiva es mayor al número de trabajadores mayores en edad de pensionarse. Los problemas comienzan cuando el número de trabajadores pensionados es similar al de los trabajadores activo y hace crisis cuando lo supera. La tendencia en el mundo, incluyendo a México, es que la población envejecerá cada vez más.

En teoría, en el sistema de reparto cada trabajador pensionado habrá cooperado para su propio retiro, pero la realidad es que el gobierno suele tomar ese dinero para emplearlo en otras necesidades; luego, para poder pagar a los pensionados, toma dinero de los trabajadores jóvenes, o bien, aumenta los impuestos y las contribuciones.

En América Latina, es común que los gobiernos usen los sistemas de reparto para cubrir una parte de sus déficits. Chile fue el primer país que reformó sus sistemas de reparto, en 1981, para convertirlo en un

esquema "de capitalización", mediante el manejo de cuentas individualizadas. Este esquema ha resultado ser más eficiente que el de reparto, pues al individualizarse las cuentas de los trabajadores, éstos deciden con cuánto pensionarse.

México también modificó su antiguo sistema de reparto (LSS-73) y el nuevo sistema de capitalización (LSS-97) entró en vigor a partir del 1 de junio de 1997.

Originalmente, este sistema sólo permitía la inversión en valores, respaldado por valores gubernamentales de todo tipo de plazos. Más tarde, al evolucionar el sistema, se ha permitido cierta diversificación entre valores privados o corporativos, así como exposición a los mercados accionarios nacionales e internacionales.

En México, el aporte a la cuenta individual del trabajador es de apenas 6.5% de su salario, con la contribución del patrón, el trabajador y el gobierno. Este porcentaje es insuficiente para que la persona atienda sus necesidades y, además, mantenga el nivel de vida que tenía antes de pensionarse, sobre todo porque gracias a los avances de los sistemas de salud, la esperanza de vida de la población se ha incrementado de manera considerable.

Por esta razón los aportes voluntarios y adicionales por parte de los trabajadores son muy importantes, pues siempre ayudarán a incrementar el monto disponible para el retiro.

Además los montos voluntarios realizados a la cuenta individual pueden ser deducibles de impuestos hasta en 10% del salario, siempre y cuando no excedan cinco salarios mínimos.

Tres consideraciones finales:

1. Tenga presente que una estrategia de jubilación es un plan que puede cambiar. Es más bien un mapa de las finanzas y metas en un momento determinado. Conforme pase el tiempo, las necesidades pueden cambiar y con ello los planes que se tengan al respecto.

2. Comience a planear el retiro desde una temprana edad; por ejemplo, a partir de los 30 años, pensando en que piensa retirarse a los 65. Hay que ahorrar e incrementar el saldo de su cuenta individual para que se pueda disfrutar de una experiencia plena al llegar a la última etapa de la vida. Que no nos espante esa circunstancia; al contrario, que nos anime a vivir en plenitud acorde con nuestras posibilidades y realidades.

3. Considere esta etapa de la vida como una de plenitud. Si la vida ha sido generosa con usted, ocúpese primero de su propio futuro y hasta cierto punto olvide todo intento de ser el "benefactor familiar". Cualquier cantidad que pueda ahorrarse podría ser necesaria para atender un gasto inesperado.

Decía bien Rosario Castellanos: "el que se va se lleva su memoria, su modo de ser río, de ser aire, de ser adiós y nunca".

Evitando la soledad

Mtra. Liliana Giraldo Rodríguez

Instituto Nacional de Geriatría

La soledad se admira y desea
cuando no se sufre,
pero la necesidad humana de
compartir cosas es evidente.

Carmen Martín Gaite

¿Qué es la soledad?

Soledad significa aislamiento o confinamiento, falta de contacto con otras personas. Estar sola o solo puede ser una elección, pues algunas personas lo asocian a conceptos positivos como libertad, reflexión e independencia. Sin embargo, en otras ocasiones, la soledad no es un acto voluntario.

La soledad durante lapsos cortos puede ser valorada como una oportunidad para pensar o descansar sin distracciones. Pero cuando ocurre por periodos más largos, suele vivirse como algo desagradable, pues si la persona no puede establecer relaciones con los demás se sentirá aislada y sin deseos de salir de casa.

En la vejez, la soledad puede ser buscada y disfrutada, o bien puede sufrirse por ser impuesta y no deseada. La soledad puede evidenciar un sentimiento

Estar solo o sola puede ser una elección personal, pero también puede ser una situación involuntaria.

interno, mientras que el aislamiento es una manifestación exterior.

La salud y el entorno influyen de manera importante en el grado de aislamiento. El aislamiento, las relaciones interpersonales negativas, el estrés o la falta de apoyo social no siempre se asocian a síntomas depresivos. Sin embargo, al reconocer la importancia de la soledad como factor de riesgo para la aparición

de la depresión, se puede mitigar sus posibles efectos perjudiciales sobre la calidad de vida de las personas adultas mayores.

La soledad es un tema muy importante para este grupo de la población; por ello es conveniente entender este sentimiento y a partir de ello decidir si uno desea evitar la soledad o si, por el contrario, uno prefiere vivir solo o sola por decisión propia.

¿Qué es el sentimiento de soledad?

Es un sentimiento de tristeza y nostalgia que va aparejado a diferentes pérdidas que se pueden expe-

rimentar en esta etapa de la vida, como la pérdida del compañero de toda la vida, de un ser querido, de amigos, hermanos u otros familiares, así como la disminución de los roles sociales.

Aunque la persona mayor continúe relacionándose socialmente, el sentimiento de soledad sobreviene a menudo como consecuencia de las transiciones estresantes en la vida, por ejemplo, pérdidas, problemas de salud y o la aparición de discapacidad.

El sentimiento de soledad puede aparecer incluso cuando está acompañado por otras personas; esto ocurre cuando el adulto mayor tiende a aislarse de los demás, aunque los tenga cerca. Es decir, no por estar acompañado, se está exento de la soledad.

El sentimiento de soledad en la vejez se caracteriza por una sensación de aislamiento, abandono, inadap-

El sentimiento de soledad puede aparecer aun cuando uno está acompañado por otras personas

tación, indefensión y falta de comunicación que frena o tiende a anular los estímulos de interacción social y de interés en la propia vida.

La soledad también se relaciona con la dificultad que puede tener una persona adulta mayor para comprender y expresar sus emociones sobre su muerte inminente. Esto puede ocurrir al experimentar situaciones que amenazan la vida, ya que al confrontar la muerte uno se vuelve más consciente de su propia soledad fundamental.

Este sentimiento no desaparece por la presencia de otras personas, ni por otras estrategias desarrolladas para evitar la soledad.

La soledad social se refiere a los sentimientos negativos que resultan cuando no se tienen relaciones significativas o no se logra la integración social. La soledad emocional es la falta de una persona cercana o un confidente.

Las dos formas de soledad se diferencian en su posible duración, ya que la primera puede aliviarse al ganar nuevas amistades, mientras que la segunda sólo puede resolverse al formar una relación íntima, lo que puede tomar más tiempo.

¿Qué es el aislamiento?

Es la desconexión social, caracterizada por la falta de contacto con los demás, falta de relaciones sociales y escasa participación en actividades sociales. Cuando la persona se da cuenta de su propio aislamiento, éste se convierte en una experiencia interna y subjetiva.

Puede tomar la forma de soledad o de sentirse solo, con la percepción de una supuesta falta de apoyo social. Bajo esta lógica hay dos formas de aislamiento: el social (entendido como desconexión) y la sensación de aislamiento que se relaciona con la falta de una figura de apego, alguien especial que dé sentido a la vida.

A su vez, la desconexión se relaciona con factores circunstanciales, como una red social pequeña, escasa interacción social y falta de participación en actividades y grupos sociales. La percepción de aislamiento, por el contrario, se caracteriza por la sensación de que no hay suficiente compañerismo y apoyo.

Formas de aislamiento social entre las personas mayores

En la vejez nos enfrentamos a una serie de desafíos para permanecer socialmente conectados. Por ejemplo, la vida cambia de curso, ocurren eventos como la jubilación, que pueden conducir a una pérdida de ro-

les sociales; además puede haber problemas de salud que limiten la participación en actividades sociales.

El aumento de la edad y los cambios experimentados en esta etapa de la vida no se acompañan necesariamente del aislamiento social. En muchos casos, cuando se debilitan los lazos familiares, las personas mayores cultivan relaciones más estrechas con quienes se quedan en sus redes, generándose así un cambio en las percepciones que se tienen sobre el apoyo recibido.

Asimismo, con la edad hay ajustes en lo que se espera de los demás, lo que contribuye a que aumente la satisfacción de las personas mayores con sus relaciones, aun cuando disminuyan el tamaño de la red y la frecuencia de las interacciones.

¿Cómo evitar la soledad cuando no se quiere estar solo?

- Busque en las instituciones u organizaciones de su comunidad qué opciones hay para estar entretenido o acompañado, es decir, programas públicos o privados para personas mayores o programas intergeneracionales.
- Consulte en su centro de salud o delegación, a qué servicios tiene derecho: acceso a museos, deportivos, bibliotecas, centros de día, etc.
- Participe en actividades de su comunidad que involucren a la población en general o a grupos de personas de su misma edad.
- Participe en asociaciones que sean de su interés, como voluntariados y grupos culturales, entre otros.

Busque opciones para entretenerse, para tener compañía y para participar en la comunidad

Esta etapa de la vida puede ser un momento privilegiado para la acción social, para la cooperación y la participación en actividades que antes no se pudieron realizar por diversas razones. Es importante que usted se dé la oportunidad de:

- Compartir ideas, proyectos, preocupaciones, dudas, miedos, ilusiones.
- Reducir el sentimiento de anonimato, es decir, establecer nuevas relaciones de camaradería y alejar sentimientos de monotonía y soledad.

- **Dar y recibir apoyo emocional para favorecer su salud mental y la capacidad de pensar, sentir y actuar.**
- **Brindar ayuda para sentirse activo y útil compartiendo las habilidades y experiencia personal en beneficio de los demás.**

Y lo más importante, bríndese la oportunidad de compartir con los otros, aprender de los otros, ayudar a los otros, disfrutar la compañía de los demás y disfrutar de la vida.

A lo largo de los años es importante construir una vida propia, al mismo tiempo que atiende a su familia y ayuda a sus integrantes con sus proyectos de vida. Esto le dará un mayor grado de autonomía, tanto en el ámbito de las amistades como en el de los proyectos profesionales.

Es importante no reducir la experiencia de la soledad al fenómeno del aislamiento.

En suma, la necesidad humana de relación social no desaparece con la edad. Es necesario equilibrar los momentos en que compartimos con otros, y los que dedicamos a pensar y a estar con nosotros mismos en soledad.

Lecturas para saber más

De la Serna de Pedro, Inmaculada (2003). La vejez desconocida. Una mirada desde la biología a la cultura. Ed. Días de Santo.

Ver libro en Google Libros

Cornachione, L.M. (2008). Vejez: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. 2da. edición, Córdoba: Bujas.

Ver libro en Google Libros

Espiritualidad en el adulto mayor

Dr. Santiago Gallo Reynoso

Universidad Iberoamericana

El adulto mayor llega a una etapa de la vida en donde debe atender ciertas necesidades para poder tener un desarrollo adecuado y vivir de la mejor forma posible. Entre estas necesidades se encuentran: afecto, pertenencia, autoestima, logro, independencia y reconocimiento.

En este capítulo no ahondaremos en estas necesidades, más bien nos dedicaremos a aquellas esferas en las que un adulto mayor debe involucrarse para poder tener una vida plena y sana.

En el libro *Ligero de equipaje*, sobre Tony de Mello, el autor recomienda a todo el mundo que ande precisamente así, "ligero de equipaje", es decir, que viva sin preocupaciones graves, o bien, que se desprenda de aquello que no le permita vivir real y adecuadamente la etapa por la que está pasando.

Finalmente, el adulto o la adulta mayor ha vivido una trayectoria personal única y valiosa, lo que le da una experiencia personal valedera para él o ella misma.

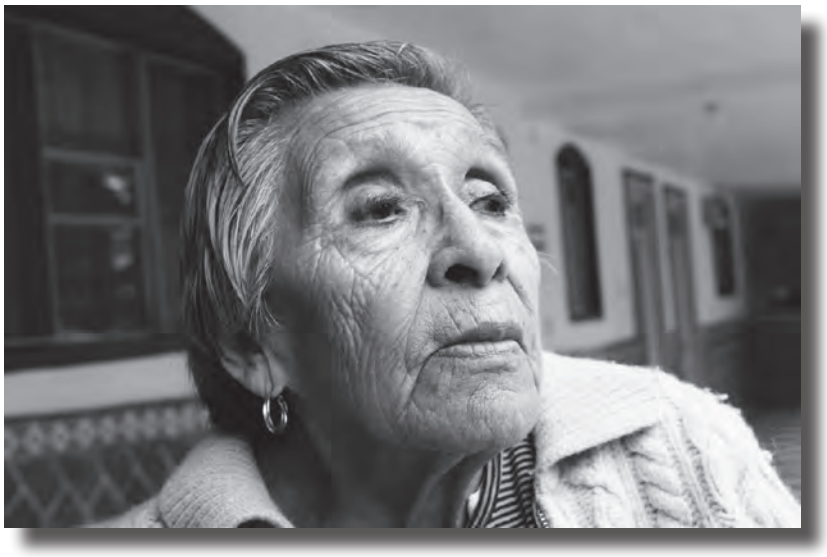
Estar "ligero de equipaje" significa tener la disposición mental de deshacerse de toda situación que pueda impedir a la persona vivir su vida presente de manera consciente y sana. Es importante que la vida tenga un sentido y no sea una carga cotidiana pues quien así la siente puede caer en un cuadro depresivo.

A continuación se mencionan cuatro esferas de la vida que deben ser reconocidas, valoradas, comprendidas y aceptadas por el adulto mayor para que pueda manejarlas adecuadamente. Bosquejamos las primeras y profundizamos en los aspectos espirituales.

1. Preocupación

Social: Muchas personas mayores se preocupan tanto por sus seres queridos (hijos, nietos, sobrinos) que no logran estar en paz ni con ellos ni consigo mismas. Esto les impide vivir sanamente su propia vida e incluso pueden volverse molestos para esos seres queridos al llenarlos de reproches y sentimentalismos.

Material: La preocupación por los asuntos materiales puede tener bases reales tanto en la opulencia como en la pobreza. Si hay opulencia, la gente se pregunta: ¿qué hago con los bienes acumulados?, ¿a quién los dejo? En la pobreza, por el contrario, se pregunta: ¿quién me ayudará?, ¿soy una carga para la familia?



2. Salud

Cuando las condiciones de salud son buenas, hay que procurar mantenerse así el máximo tiempo posible. ¿Cómo? Comiendo adecuadamente, no bebiendo en exceso, ejercitándose lo mejor que se pueda. Existen programas de ejercicio y de alimentación que deben ser tomados en cuenta para no caer en sobrepeso o desnutrición.

Si el adulto está en malas condiciones, el mantener un buen estado de ánimo es fundamental para no llegar a ser una "carga" para quien le ayuda en cualquier forma. La actitud es clave para estar lo mejor posible.

3. Religioso

En algunos casos, la ausencia de valores religiosos puede llegar a producir desesperación, por no poderse explicar los por qués y para qués de la vida. Es recomendable en estos casos hacer una adecuación para manejar las situaciones emocionales y mentales en forma positiva y definitiva.

Buscar apoyo en otras personas puede ser vital; el no atender estas cuestiones en una etapa de vida en la que el fin se siente próximo, puede producir estados emocionales adversos.

4. Estado emocional

Cuando están satisfechas las necesidades mencionadas al inicio de este capítulo, la persona adulta mayor puede tener un estado emocional adecuado. Sin embargo, cuando se desatienden más de dos de ellas, puede llegarse a un estado depresivo, el cual debe ser bien valorado por un profesional de la salud y, sobre todo, debe ser bien tratado.

Cuando se presenta una condición así, todo el sistema de vida de una persona mayor puede desequilibrarse y producir un efecto negativo tanto para la persona que lo padece como para quienes la rodean y cuidan.

4. Espiritualidad

Debemos entenderla como un sentimiento que tiene todo ser humano, sea cual sea su creencia religiosa, de verse inmerso e involucrado con la vida. Diversos aspectos interactúan en este concepto: biológicos, emocionales, mentales y sociales.

La espiritualidad puede orientarse hacia afuera, es decir, el espacio y entorno que rodea a un individuo, las personas que ocupan ese espacio, las relaciones que tiene con ellas, etcétera. También puede ser interna: recuerdos, anhelos y sentimientos vividos, entre otros.

La vida espiritual no sólo consiste en tener estos sentimientos y anhelos, también es sentirse parte de algo trascendente.

El adulto mayor tiene una experiencia basada en su historia de vida y siente una trascendencia al futuro; por lo general, no es fácil admitir que al terminar la vida siga una "nada" posterior.

La persona desea darle a su vida un sentido y una explicación. A veces, el espacio natural sólo le ofrece sensaciones tangibles, es decir, percibidas por los sentidos. El espacio interior, en cambio, le da sensaciones intangibles como la pertenencia al universo.

La vida espiritual es la sed de tener significado, de pertenecer a un grupo y de darle sentido pleno a la vida

Es decir, la vida espiritual interior es inconmensurable, no puede ser medida. Es la "sed" de tener un significado, el anhelo de poseer algo firme, de pertenecer a un "grupo" y de llegar a tener una explicación "cósmica", un sentido pleno de la vida que ha vivido.

La vida espiritual también tiene que ver con el vínculo que uno tiene con los demás, pues nadie es autosuficiente, ni por ello pierde su dignidad. Es necesario dar una dimensión distinta a las relaciones interpersonales para hacerlas plenas y darles mayor importancia. ¿Cómo? Dignificando y mejorando esas relaciones.

La enajenación con algo (por ejemplo, el poder, el dinero, ser dictador de la moral) hace que las demás personas queden subordinadas y no permite una interacción adecuada. Es necesario liberarse de estas obsesiones para volver a encontrar al otro; pero antes

es preciso reconciliarse con uno mismo. Cada persona debe hallar su interioridad y su identidad. Al hacer las paces consigo misma, empieza a profundizar en su ser, no en una forma estética sino verdaderamente ética.

La sanación interior lleva al perdón, pero se requiere mucho crecimiento personal al interior para lograrlo. En este sentido, el conocimiento de la existencia de esta vida espiritual ayuda mucho, al igual que los valores religiosos que tenga cada uno.

La valoración y la aceptación de las personas importantes para la vida contribuyen a superar las censuras que impiden el perdón.

Dificultades para tener vida espiritual

Muchas personas pierden la perspectiva de la vida misma, tanto personal como de pareja o familiar.

Esto ocurre sobre todo entre quienes aún no han llegado a la etapa del adulto mayor, pues debido al estilo de vida que predomina actualmente, a menudo no se dan tiempo para ellos mismos, están demasiado atareados haciendo muchas cosas, como trabajo, ejercicio, viajes, etcétera.

Todo esto les impide "vivir la vida a fondo", esto es "darse cuenta" de lo que hacen. El no procurarse espacios de identificación personal impide la "meditación trascendental", que no es otra cosa sino ser conscientes y estar de acuerdo con la vida propia que viven.

El adulto mayor puede tener más tiempo y posibilidades para desarrollar una vida espiritual que le permita tener estados emocionales sanos y adecuados. Por eso es importante ayudarlo a quitarse el miedo y el rechazo a las vivencias que ha tenido en su vida; estas sensaciones son la expresión por "haberse perdido", haberse desorientado en persona, tiempo y espacio (sobre todo con los seres que más ha amado).

La persona adulta mayor puede tener más tiempo y posibilidades para desarrollar una vida espiritual

¿Cómo ayudarlo? Platicando y poniendo en práctica ejercicios que lo ayuden a darle a la espiritualidad la importancia que tiene. Es conveniente hacer esto en forma grupal, con otros adultos mayores con quienes no ha convivido mucho.

Puede resultarle más fácil compartir vivencias y experiencias con ellos que con personas con quienes ha convivido muchos años, pues se pierde la "pena"; puede sentirse más libre tanto de expresar lo que siente como de aprender de sus compañeros en este desarrollo de su espiritualidad.

Productos “milagro”

Dr. Mariano Montaña Álvarez

Instituto Nacional de Geriatría

En 2012 se publicó en el Diario Oficial de la Federación un decreto que reforma el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad para limitar la difusión y venta de los llamados “productos milagro” en México. De este modo, la Secretaría de Salud tiene ahora la facultad de suspender la publicidad engañosa, asegurar el producto en cuestión y multar a la empresa responsable de su producción.

Fue necesario tomar esta medida porque los productos "milagro" pueden tener terribles consecuencias en la salud de las personas que los consumen.

¿Qué es un producto milagro?

Se les llama "productos milagro" a todos aquellos productos herbolarios, suplementos nutricionales o productos cosméticos que ofrecen supuestos beneficios a la salud, ya sea como prevención o curación de padecimientos, pero que en realidad constituyen un riesgo para sus consumidores y usuarios.

Son productos fraudulentos, pues aseguran, sin evidencia científica que los respalde, que tienen la capacidad de evitar o curar enfermedades comunes, rejuvenecer el cuerpo o ayudar a bajar de peso, sin aparentes efectos adversos.

Producto "milagro":
Ofrecen supuestos beneficios pero en realidad constituyen un riesgo para la salud del consumidor

Gran parte de estos productos milagro son medicamentos a base de hierbas o plantas, por lo que se dice que no pueden ser dañinos y que pueden ser consumidos sin preocupación.

Esta es una falsa creencia, pues no por ser de origen natural son inofensivos. La verdad es que en ocasiones, al combinarse con otros tratamientos, e incluso con otros productos milagros, pueden generar efectos adversos graves en las personas que los utilizan.

¿Qué consecuencias puede tener el consumo de productos o medicamentos "milagro"?

En la Geriatría –especialidad de la medicina que se dedica al cuidado de la salud de las personas adultas mayores– existen dos conceptos asociados al número de medicamentos o tratamientos herbolarios que utiliza un paciente.

Uno es la polifarmacia, que se refiere a cuando un adulto mayor consume dos o más medicamentos de forma simultánea; esta situación puede considerarse severa cuando se consumen cinco o más medicamentos diariamente, pues está demostrado que en estos casos las personas tienen altas probabilidades de desarrollar efectos adversos en su salud.

El otro concepto es la poliherbolaria, que se refiere al consumo de dos o más suplementos o medicamentos herbolarios por día.

La polifarmacia y la poliherbolaria se asocian con un incremento en las caídas y las admisiones a hospitales de adultos mayores. También pueden afectar su función mental.

Una interacción negativa de este tipo de productos es que en ocasiones su eliminación ya sea a través del colon o del riñón toma mucho tiempo, lo que aumenta el riesgo de toxicidad y de efectos adversos graves que incluso podrían ocasionar la muerte del adulto mayor que los utiliza.

Otra consecuencia perjudicial de estos productos es que afectan negativamente la economía de los consumidores, ya que por lo general la gente hace un gasto importante para adquirirlos y a cambio no recibe un beneficio real.

¿Quién es el responsable de la vigilancia de los productos o medicamentos "milagro" en México?

La Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios, mejor conocida como Cofepris, es la entidad responsable de vigilar los productos milagro.

Tras la reforma al Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad, de enero a mayo de 2012 se redujo en 99 por ciento el número de comerciales o spots transmitidos en los medios de comunicación. Por otra parte, el aseguramiento o decomiso de productos en puntos de venta ha aumentado casi cuatro veces en el último año.

Periódicamente, la Cofepris publica en su página web (www.cofepris.gob.mx) notificaciones sobre productos o medicamentos milagro que son detectados a la venta, ya sea en comercios establecidos o en in-

ternet. Ahí se informa a los consumidores sobre las sustancias que contienen dichos productos y sobre sus efectos adversos conocidos. En esa misma página web se publican listados de medicamentos que han sido catalogados como “milagro” y cuya publicidad y comercialización ha sido prohibida.

¿Los medicamentos herbolarios o naturistas son considerados como medicamentos o productos "milagro"?

El principio activo de muchos de los medicamentos utilizados en la actualidad proviene de una planta u organismo vivo. La diferencia entre un medicamento alopático y uno herbolario radica en la titulación exacta del principio activo en cada una de las tabletas, comprimidos o cápsulas que lo contienen.

Veamos qué pasos se siguen para que un medicamento alopático obtenga la autorización para su distribución y venta:

Primero se identifica la molécula que conforma el principio activo y cómo actúa a nivel celular; posteriormente es probada en cultivos de tejido y en organismos pequeños como roedores para corroborar su utilidad y para identificar posibles efectos adversos que produce y poder así establecer un adecuado perfil de seguridad.

Los medicamentos que pasan los filtros de seguridad iniciales son evaluados en seres humanos sanos y luego en individuos enfermos para establecer la dosis adecuada e identificar nuevamente los efectos adversos más frecuentes y el perfil de seguridad del fármaco.

Una vez que se corrobora la utilidad y eficacia del medicamento, éste es autorizado para su venta al público. Entonces se realiza la última etapa de investigación sobre posibles efectos adversos tras su consumo a larga escala.

De ser necesario, en este momento se puede decidir la suspensión de un fármaco si se identifica que incrementa algún riesgo en la salud del individuo o genera efectos adversos indeseables para la comunidad.

Si bien la medicina herbolaria o naturista es mucho más antigua que la medicina alopática que actualmente se aplica en la mayoría de los servicios de salud en el mundo, la verdad es que no se ha fundamentado científicamente la utilidad de muchos de sus componentes y no se conoce con claridad la dosis y tiempo de tratamiento a cumplirse para completar el tratamiento de las enfermedades donde supuestamente actúa.

Es falsa la creencia de que por ser hierbas, los medicamentos herbolarios no pueden hacer daño

Lamentablemente, muchos de los medicamentos herbolarios pretenden resolver múltiples enfermedades sin evidencia. Además, existe la creencia popular que por ser hierbas no pueden generar efectos adversos en la salud del individuo que lo consume, lo que es totalmente falso.

Un medicamento herbolario no es sinónimo de producto "milagro"; sin embargo, muchos de los me-

dicamentos considerados como tal están hechos a base de hierbas sin contar con estudios claros sobre los efectos de su uso.

Hay que recordar que los medicamentos no deben ser recomendados por un amigo, un familiar o alguna otra persona cercana, sino por un profesional de la salud. Este profesional puede darle una indicación terapéutica con base en el diagnóstico de enfermedades específicas, realizado después de hacerle una valoración extensa.

¿Cómo identifico un producto o medicamento milagro?

La mejor forma de identificar un producto milagro es leyendo la etiqueta de su envase. Comúnmente, estos medicamentos tienen la leyenda "El uso de este producto es responsabilidad de la persona que lo consume y de quien lo recomienda".

Además estos medicamentos suelen referir que son capaces de tratar o prevenir de forma simultánea un sinnúmero de enfermedades, ayudan a rejuvenecer el cuerpo o mejoran la calidad de las personas que los consumen.

Suelen ser productos que no están a la venta en las farmacias comunes, sino más bien en comercios de productos naturistas o de suplementos alimenticios. Muchos de estos productos también se pueden adquirir por vía telefónica o por internet.

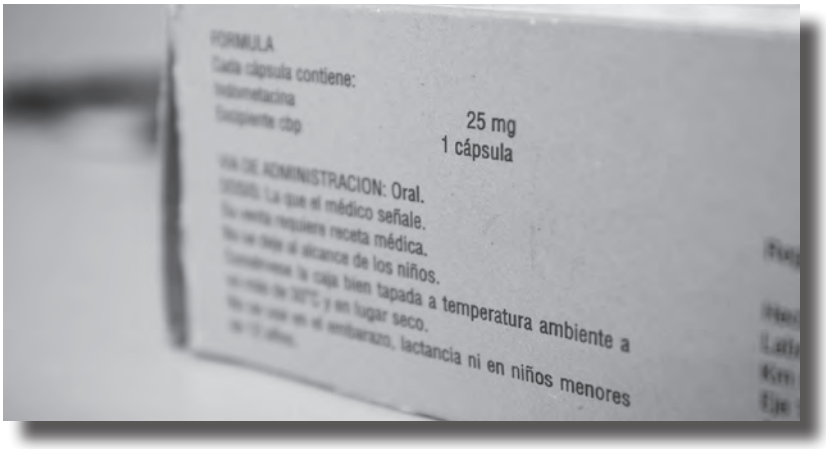
La publicidad de estos productos habitualmente los desenmascara: suelen ser anuncios protagonizados por personalidades reconocidas del medio artístico, quienes aseguran las “maravillas” que vendrán al consumirlos y presentan casos aparentemente reales de personas que han visto beneficiada su salud.

Por ejemplo, hacen referencias extremas como que curan el cáncer o que se logra una recuperación rápida e inexplicable después de una enfermedad grave. También aseguran que, después de haberlo intentado sin éxito por diferentes medios, al fin consiguieron perder peso fácilmente sin, hacer ningún sacrificio.

En lo que corresponde al envejecimiento y los adultos mayores, muchos de estos anuncios intentan convencer al publico que sus productos evitan los efectos del paso de los años, que rejuvenecen el organismo, que mejoran y potencian la función sexual y que resolverán algunas de las enfermedades más comunes, como la artritis.

Los medicamentos autorizados por la Secretaría de Salud siempre contarán en su empaque con los datos de la empresa que produjo o importó el medicamento, su dirección y datos fiscales, así como el registro correspondiente ante la Cofepris.

Los medicamentos auténticos siempre recomendarán utilizar la dosis prescrita por el médico. Muchos de ellos incluso cuentan con información sobre sus efectos adversos más comunes y sobre la vigilancia que se requiere durante su uso.



Los medicamentos auténticos siempre informan sobre posibles efectos adversos

¿Cómo evito utilizar productos o medicamentos "milagro"?

Lo más importante es no consumir ningún medicamento o producto que no haya sido indicado por su médico. Cada droga que se formule deberá ser fundamentada en el tratamiento de una enfermedad o problema de salud específico. Además el médico siempre deberá notificar al paciente si existen efectos adversos que puedan presentarse por su uso.

Un equipo de salud responsable evaluará de forma periódica cómo ha respondido el paciente al tratamiento prescrito y si han aparecido efectos adversos asociados. En este último caso, deberán determinar si los efectos benéficos del medicamento justifican los efectos adversos.

No consuma ningún medicamento o producto que no haya sido indicado por su médico

La medicina se fundamenta en el principio ético “primero no hacer daño”, por lo que nunca se mantendrá un tratamiento farmacológico cuyo beneficio no supere con creces los posibles efectos adversos que pudieran aparecer.

Evite consumir productos que sean recomendados por la televisión u otro medio publicitario, que prometan grandes resultados en su salud y que no sean específicos para tratar un padecimiento en particular.

Si ya está utilizando un producto que podría considerarse “milagro”, lo más indicado es suspenderlo y acudir al médico para obtener una recomendación fundamentada lo antes posible.

Recomendaciones generales

- No consuma productos o medicamentos que no hayan sido prescritos por su médico.
- Si al consumir cualquier producto o medicamento experimenta algún efecto adverso o sensación desagradable, comuníquese inmediatamente con su médico. Lo más probable es que su malestar se encuentre asociado al medicamento que está consumiendo, no importa si es herbolario o alopático.
- Evite adquirir y consumir productos que prometan resolver múltiples enfermedades y problemas, particularmente si su venta es por teléfono o internet.
- Cuando asista a consulta con su médico, lleve no sólo los medicamentos que éste le ha prescrito, sino también todos los suplementos alimenticios o herbolarios que acostumbre utilizar, aunque no sea diariamente.

Lecturas para saber más:

COFEPRIS (Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios).

http://www.cofepris.gob.mx/Paginas/Inicio.aspx

Lista de Productos Milagro COFEPRIS 2010.

www.cofepris.gob.mx/Documents/LoMasReciente/lista_PM.pdf

Diario Oficial de la Federación. 19/01/2012. Decreto por el que se reforma y adiciona diversas disposiciones del Reglamente de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad.

http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5230367&fecha=19/01/2012

Serrano Ruiz A y Cols. Riesgos de las Plantas Medicinales en Uso Concomitante con Medicamentos. Información Terapeútica del Sistema Nacional de Salud. 2003; 6 (27).

http://www.mspsi.es/biblioPublic/publicaciones/docs/vol27_6plantasmedicinales.pdf

10 Hábitos efectivos para la salud

del adulto mayor, tomo IV,

se terminó de imprimir

en octubre de 2012, en los talleres de

LG Digital, Trigo 46B, Col. Granjas Esmeralda,

México, Distrito Federal, 09810.

El tiraje fue de 1 000 ejemplares.