



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

octubre / noviembre / diciembre, 2017

El boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary GERGEN

Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net)

Traducido por Mario A. RAVAZZOLA; supervisado por la Dra. M. Cristina RAVAZZOLA de MAZIÈRES

"EL MEJOR EN... *INSIGHTS* EN ENVEJECIMIENTO"
Wall Street Journal

NÚMERO 90

=====

- **COMENTARIO:**

Motivaciones de aventuras

- **INVESTIGACIÓN:**

El entrenamiento de la velocidad de procesamiento y la reducción del riesgo de demencia

Reír en nuestro camino hacia la salud

- **EN LAS NOTICIAS:**

El propósito en la vida es como un salvavidas

Un enfoque mental: trucos para evadir la distracción

- **CRÍTICA LITERARIA:**

- El envejecimiento preventivo: conversaciones sobre la jubilación, el romance, las arrugas y el arrepentimiento, Martha Nussbaum y Saul Levmore
- Cuando necesite tu ayuda, te lo haré saber, y otros mitos antiguos que pueden conducir a un desastre. Barbara A. West y Stephen F. Adler

- [RESPONDEN LOS LECTORES](#)

El movimiento antidiscriminador del envejecimiento

- [ANUNCIOS](#)
 - [Información para los lectores](#)
-
-

*** [COMENTARIO:](#)

* **Motivaciones de aventuras**

A menudo, los jóvenes consideran a los ancianos como "desafortunados" y detestan la idea de que alguna vez ellos tengan una desgracia similar. Las industrias medran ayudando a las personas a evitar ser vistas como viejas. Y sin embargo, es bastante común que los años después de la escuela y antes de la jubilación estén ocupados con trabajos que requieren largas horas, son estresantes y no muy gratificantes. Y aunque criar hijos tiene sus recompensas, las demandas también son extenuantes. Cuando los niños llegan a la adolescencia, toda la familia puede avanzar en una montaña rusa emocional. En efecto, durante varias décadas se está bajo una gran presión, participando en actividades que pueden ser necesarias, pero no siempre muy gratificantes. Pero al jubilarse de los trabajos y la crianza de los hijos, la "puerta del establo" se abre de par en par.

Se dice que cada salida es también una entrada. Por lo tanto, terminar algo no es sólo un final, sino la oportunidad de un nuevo comienzo. Ahora bien, cuando uno entra en los últimos años, ¿qué se puede comenzar? Para muchas personas, parece ser demasiado tarde en la vida para iniciar algo de importancia. Uno puede sentirse "un perro demasiado viejo" para aprender nuevos trucos. ¿Y a quién le importa si uno hace algo nuevo o no? Como veremos más adelante, en una noticia sobre el propósito en la vida, debería importarle a todos, dado que tanto la salud como el bienestar de uno pueden depender de eso. Pero, entonces, ¿dónde se comienza? No hay invitaciones por ahí. ¿Dónde está la motivación para aprender nuevos trucos?

Cada vez nos sorprende más el número de amigos y conocidos que, en sus años posteriores a la jubilación, han emprendido una nueva aventura. Algunos deciden escribir un libro, otros pintar o esculpir, tocar un instrumento, tomar clases de canto, plantar un jardín, criar pollos, construir una cabaña, postularse para un trabajo de oficina, tomar fotografías, diseñar ropa, convertirse en *bloggers* o incluso comenzar una nueva empresa o una organización sin fines de lucro. Como lo hablamos con conocidos, nos ha impresionado su entusiasmo por sus actividades; están excitados y ansiosos por hablar sobre lo que están haciendo y cómo comenzaron.

Como también aprendimos, hay muchas fuentes de estas aventuras. Tres de ellas nos parecieron particularmente importantes: por un lado, la gente recurre a fantasías de larga data. Siempre quisieron pintar, diseñar ropa o tocar el piano, pero nunca tuvieron tiempo. Sus fantasías ahora pueden convertirse en realidad. En segundo lugar, recordaron las actividades que amaban antes de "ser profesionales". Recuerdan cuánto les gustaba, de niños o adolescentes, dibujar, cantar o trabajar manualmente; recuerdan que les encantaba escribir poesía o andar en bicicleta por el campo. Ahora vuelven a alimentar estos entusiasmos. Finalmente, y quizás lo más interesante, algunas personas simplemente siguieron un impulso espontáneo. A nuestro amigo Charles, que vivía cerca del desierto, se le antojó pintar las piedras de su patio en colores brillantes. Un año después, la pintura en la piedra era su mejor pasatiempo. Entonces, si sólo prestamos atención, las motivaciones para nuevas aventuras están ahí. Nadie nos detiene, sino nosotros mismos.

Ken y Mary Gergen

*** [INVESTIGACIÓN](#) ***

*** El entrenamiento de la velocidad de procesamiento y la reducción del riesgo de demencia**

A medida que el envejecimiento de la población se ha hecho proporcionalmente cada vez más grande, las habladurías sobre la demencia circulan más ampliamente. Una de las cuestiones más urgentes es cómo evitar el deterioro mental. La búsqueda de formas de contrarrestar la demencia también ha sido un esfuerzo relevante entre los investigadores orientados a la salud. De acuerdo con Jerri Edwards, Profesora de Medicina de la Universidad de *South Florida*, su investigación es una de las primeras en

mostrar los efectos significativos a largo plazo de una intervención que no involucra drogas.

En su investigación, contribuyeron al estudio unas 3.000 personas sanas y en buen estado general, con una edad promedio de 74 años. Los participantes, la mayoría de los cuales eran mujeres blancas, se dividieron en tres grupos, cada uno con una actividad diferente diseñada para mejorar su funcionamiento cognitivo: 1) memoria, 2) razonamiento o 3) velocidad de procesamiento. Durante el entrenamiento de velocidad, se les pidió a los usuarios que identificaran objetivos visuales como, por ejemplo, automóviles o camiones, que aparecían brevemente en la pantalla. Para cumplir con la tarea, los participantes tuvieron que participar en diez sesiones de 60 a 75 minutos, en 6 semanas. Un grupo de control no hizo ningún entrenamiento. De los participantes originales, aproximadamente un tercio completó el seguimiento de 10 años. Durante esos diez años, 260 participantes del estudio desarrollaron demencia.

Para más dramatismo, los hallazgos mostraron que el grupo que había realizado la capacitación para la velocidad de procesamiento tenía un riesgo 29% menor de desarrollar demencia después de 10 años, en comparación con aquéllos que no lo hicieron. Aquéllos que completaron la mayoría de las sesiones de entrenamiento tuvieron el mayor beneficio. El otro entrenamiento, centrado en mejorar la memoria o el razonamiento, no tuvo los mismos resultados.

La Dra. Edwards dijo: "La rapidez mental comienza a disminuir a partir de los 25 años de edad y es un sello distintivo del envejecimiento... Creo que el entrenamiento de la velocidad de procesamiento es particularmente importante porque apunta a la capacidad básica que puede afectar todos los aspectos de su vida". Algunos dudan de que una cantidad de entrenamiento tan pequeña pueda tener efectos tan dramáticos. La investigación adicional debería ser especialmente útil.

De: *Speed of processing training results in lower risk of dementia* (El entrenamiento de la velocidad de procesamiento resulta en un menor riesgo de demencia). Por Jerri Edwards, y otros. <https://doi.org/10.1016/j.trci.2017.09.002>

* Reír en nuestro camino hacia la salud

Hacer ejercicio puede ser un factor importante para tener una vejez sana y positiva, pero muchas personas mayores no lo hacen. Una de las principales razones es que los programas de ejercicio a menudo no son muy divertidos. Estos investigadores se preguntaron si un programa de ejercicios que ofreciera incluir la risa haría la diferencia. ¿La adición de la risa influiría en las personas para hacer más ejercicio?

El estudio se realizó durante un período de 12 semanas, con dos reuniones semanales de 45 minutos cada una. Hubo 27 participantes en estas clases de *LaughActive* (Risa activa), en su mayoría mujeres entre los 81 y los 90 años de edad. Las clases se llevaron a cabo en centros asistenciales, y se hicieron mediciones antes y después del programa.

El curso fue una combinación de ejercicios de risa simulada con un ejercicio físico - utilizando pesas livianas, junto con ejercicios de equilibrio y flexibilidad. En los ejercicios de risa simulada, las personas "fingían" reír mientras se miraban unas con otras. Al mismo tiempo, la simulación de la risa a menudo conducía a la risa genuina y otras payasadas. Mientras se reían, los ejercicios de risa también incorporaron actividades físicas tales como flexionar y extender los brazos.

Los resultados del estudio fueron sorprendentes. Los participantes mostraron mejoras significativas en la salud mental, la resistencia aeróbica y la autoeficacia. También reportaron una gran sensación de paz, felicidad, calma y control conductual/emocional. Disfrutaron mucho las clases. Ninguno de los participantes abandonó el programa. Por supuesto, ahora la esperanza es que se anime a los participantes a continuar con otras clases de ejercicios que podrían no ser tan divertidas. Sin embargo, para la mayoría de nosotros, la implicación es que podemos tratar de encontrar formas de aligerar el ejercicio. En lugar de verlo como una carga necesaria, podemos usar la música, la televisión u otros medios para crear una atmósfera de entretenimiento. Como MG aconseja: "No hagamos ejercicio, salgamos a jugar".

De: *Evaluation of a laughter-based exercise program on health and self-efficacy for exercise* (Evaluación de un programa de ejercicios basados en la risa, para la salud y la autoeficacia de los mismos), por C. M. Greene, J. C. Morgan, L.S. Traywick y C. A. Mingo. *The Gerontologist* (El gerontólogo), 2017, 57, 1051-1061.

*** EN LAS NOTICIAS ***

* El propósito en la vida es como un salvavidas

De acuerdo con una serie de estudios de investigación, tener un propósito en la vida no sólo es gratificante personalmente, sino que también se asocia con una buena salud. Tener un propósito está relacionado con una serie de resultados de salud positivos, que incluyen un mejor sueño y menos accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos. Además, hay un menor riesgo de demencia y discapacidad. En parte, estos resultados positivos están relacionados con la forma en que las personas con un sentido de propósito se cuidan a sí mismas. Es más probable que se registren en servicios preventivos de salud, y se hagan mamografías, colonoscopías y se vacunen contra la gripe.

No debería sorprender, entonces, que tener un propósito pueda salvarle la vida. Un estudio longitudinal de más de 6.000 individuos - jóvenes y viejos -, indicó que aquéllos que contaban con los propósitos más importantes tenían un 15 por ciento menos de probabilidades de morir en un año dado, que aquéllos que no tenían ningún objetivo.

Tener un propósito era un protector a lo largo de la vida, tanto para las personas en sus 20 años como para las personas en sus 70s. Tener un propósito no es un rasgo fijo, y uno puede desarrollar (o perder) un propósito en cualquier momento de la vida. Los propósitos pueden ser grandes o pequeños, desde plantar un pequeño jardín hasta armar un nuevo negocio. En nuestro ensayo inicial mencionamos varias formas en las que las personas encuentran nuevos objetivos en la vida después de la jubilación. El propósito también puede surgir de nuestros encuentros diarios con otras personas, mientras hablamos sobre lo que importa en nuestras familias, comunidades o el mundo en general. Nos llamó especialmente la atención un programa dirigido por *Experience Corps*, una organización que entrena a adultos mayores para ayudar a los niños en las escuelas públicas urbanas. Tanto los niños como los tutores se nutrieron de su relación. Curiosamente, sin embargo, los tutores mostraron mejoras notables en su salud mental y física. Las mejoras incluyeron una mayor autoestima, más conexión social, y una mejor movilidad y resistencia. Quizás esto no debería ser sorprendente. Para la mayoría de las personas, ayudar a los demás es especialmente significativo. Y reduce los peligros de una vida centrada en sí mismo.

De: *Finding purpose for a good life, also a healthy one* (El encuentro de un propósito para una buena vida, también es saludable), por Dhruv Khullar, *NY Times*, 1 de enero de 2018, *online*.

* **Un enfoque mental: trucos para evadir la distracción**

La capacidad de mantenerse enfocado a veces es difícil. No sólo existen las distracciones de la vida cotidiana, sino también el “almacén” de recuerdos que aparecen en la mente sin invitación. Concentrarse requiere una cierta disciplina, que puede ser ayudada al participar en ciertas actividades y no en otras. De acuerdo con varios estudios de investigación, aquí hay algunas formas de promover el enfoque:

1. Lea una buena novela. En un estudio realizado en la Universidad de Emory, las personas que leyeron por la noche aumentaron la conectividad en la parte del cerebro asociada con el lenguaje. Este cambio duró cinco días después de que los participantes en el estudio terminaron el libro.
2. Toque un instrumento, medite o escriba sin interrupciones durante 30 minutos. Ser capaz de concentrarse en una sola tarea compleja mejora la capacidad de concentrarse en otras tareas.
3. Trabaje por la mañana. El cerebro está más fresco en la mañana. Es una pena desperdiciar estas horas en asuntos triviales. En un estudio, los participantes, de entre 60 y 82 años de edad, obtuvieron mejores resultados en las tareas cognitivas cuando fueron evaluados por la mañana, en lugar de por la tarde.
4. Masque chicle. Tenemos nuestras dudas, pero en un estudio en la Universidad de Cardiff en Gales, las personas que mascaban chicle podían responder con mayor rapidez y precisión a una prueba de recordar números aleatorios que las personas que no lo hicieron.

De: *Keep Your Mental Focus* (Mantenga su concentración mental), por Ken Budd, *AARP Bulletin*. Diciembre de 2017, pgs. 1, 22.

*** CRÍTICA LITERARIA

* ***Aging Thoughtfully: Conversations About Retirement, Romance, Wrinkles, & Regret*** (Previendo el envejecimiento: conversaciones sobre la jubilación, el romance, las arrugas y el arrepentimiento), Martha Nussbaum y Saul Levmore, Nueva York: *Oxford University Press*.

Aquí, estoy haciendo un esquema de la evaluación del crítico del *New York Times*, Dwight Garner, del 6 de noviembre de 2017. Al principio, Garner encuentra el libro aburrido, y luego más mordaz y divertido. "Por lo general, los autores no escriben juntos, y a menudo no están de acuerdo, pero su estado de ánimo es abierto y amigable, y el estilo es a veces alegre y poco ortodoxo. Están en desacuerdo sobre muchas cosas: si se debe requerir la jubilación (él dice que sí, ella se opone); las comunidades de adultos mayores (ella las encuentra aburridas y él encantadoras). Ella recuerda el libro que define la época, *Our Bodies, Ourselves* (Nuestros cuerpos, nosotros mismos), y se pregunta adónde fue ese espíritu de investigación sobre la salud y la sexualidad. "Me temo que mi generación está dejando que la repugnancia y la vergüenza nos azoten de nuevo, como un nuevo conjunto de desafíos corporales que nos atrae."

"En términos de procedimientos cosméticos, ella dice: ¿por qué no? Y él no está en desacuerdo. La parte más difícil será seguir un "rumbo entre el Scylla de deferencia excesiva a la 'naturaleza' y el Charybdis de la obsesión por huir de la edad". (N.del T.: En la mitología griega, Escila – o Scylla – es un monstruo marino que había sido una hermosa ninfa. Es descrita como poseedora de un torso de mujer y cola de pez. De su cintura partían seis perros con dos patas cada uno. Y otras feas particularidades, como cabezas con dientes afilados y aullidos perrunos. Este ser habitaba en un estrecho paso marítimo, en el lado opuesto a su contraparte Caribdis – o Charybdis. Los lados del canal estaban dentro del alcance de una flecha, de modo que los barcos que intentasen evitar a Caribdis deberían acercarse a Escila, y viceversa. Con el tiempo fue transformada por los dioses en una roca, aún existente, que suponía graves peligros para los navegantes.)

Garner también señala otros libros, algunos que incluso podría disfrutar más que el presente. "Estamos en un pequeño *boom* de una escritura juguetona acerca de

envejecer, de *Old Age: A Beginner 's Guide* (La vejez: una guía para principiantes), de Michael Kinsley, y ocho diversas historias de la editora inglesa Diana Athill a la colección de cuentos de Arlene Heyman, *Scary Old Sex* (El sexo entre ancianos asusta)."

Brindemos por Jane Juska, quien murió el 24 de octubre, por su libro de memorias 2003, *A Round-Heeled Woman* (Una mujer de tacón redondo). "Tenía mucho que decir sobre el deseo sexual tardío y lo dijo bien." MMG

* ***When I Need Your Help, I'll Let You Know: And Other Senior Myths That Can Lead to Disaster* (Cuando necesite tu ayuda, te lo haré saber: y otros mitos antiguos que pueden conducir a un desastre).** Por Barbara A. West, J.D. y Stephen F. Adler. *Prominence Publishing*, 98 págs. \$ 12.95

Analizado por Deborah Pratt Curtiss

¡Despierta! Y haz lo que sea necesario. ¡Ahora! Este libro breve y oportuno brinda perspectivas esenciales para aquellos de nosotros que estamos envejeciendo y para nuestros cuidadores actuales o eventuales. El título del libro es *Senior Myth # 1* (Mito antiguo N° 1). Al igual que cada uno de los cinco mitos presentados, le siguen secciones tituladas: "*The Reality* (La Realidad)" y "*Tools for the Caregiver* (Herramientas para el cuidador)".

Para el mito N° 1, la realidad es: "No sabrás cuándo necesitas ayuda", ya que a menudo la necesidad llega sin previo aviso e inesperadamente. Las Herramientas para el cuidador abordan "Powers of Attorney (Poderes legales)", para que haya alguien que pueda tomar decisiones cuando un anciano no pueda hacerlo. Entrelazadas dentro de cada capítulo hay historias personales relevantes, bien contadas. En la parte posterior del libro se encuentra un glosario de términos y, dada la clara organización, no se necesita índice.

Mito N° 2: "Viviré en mi propia casa hasta que muera", seguido de "La realidad: usted puede estar inseguro en su hogar. " Las herramientas, que en la mayoría de los casos están organizadas como una útil lista de comprobación, comprenden "meditar a través del cuidado basado en el hogar".

Mito N° 3: "Cuando sea viejo, enfermo y moribundo, mi familia se encargará de mí", pero la realidad es que "los miembros de la familia no siempre son capaces de hacerlo". Sus propias prioridades y responsabilidades pueden simplemente impedir que brinden

la atención que requiere un padre anciano. Por lo tanto, las herramientas para "Crear un plan de cuidados al final de la vida" identifican los aspectos de la atención que uno podría necesitar brindar, como encontrar el lugar, tener entrevistas y asegurar la atención apropiada para el ser querido en el hogar de cuidado.

El mito N° 4 se vuelve sumamente práctico: "Cuando ya no pueda administrar mi dinero y los asuntos financieros, una persona de confianza se encargará de mis finanzas". Los autores señalan que muchas personas mayores no están dispuestas a divulgar sus asuntos financieros a otros, e improvisan una variedad de nueve procedimientos que, a medida que envejecemos y tendemos a olvidar los detalles, pueden dar lugar a pérdidas imprevistas, por no hablar de ser vulnerables a intrigantes y estafadores, tanto dentro como fuera de la familia.

"No quiero hacer ninguna planificación patrimonial y no necesito un testamento. Cuando muera, mi familia lo arreglará." es el mito N° 5. La realidad es: "Crear un testamento o un fideicomiso es un regalo para tu familia". Otro aspecto es que morir sin un testamento puede dar lugar a que gran parte de los activos se destinen a abogados y tribunales para resolver el patrimonio de uno; Charles Dickens escribió una larga novela, *Bleak House* (Casa sombría), que ilustra de manera colorida esa lamentable situación.

A través de sus propias vidas, profesional y personal, los autores concluyen que, a medida que envejecemos, es menos probable que aceptemos la realidad y estemos más propensos a aferrarnos a los mitos. La creencia en, o estar atrapado en cualquiera de los "Mitos", pospondrá la acción y será potencialmente dañina, tanto para el anciano como para su familia y herederos.

"Cuando necesite tu ayuda, te lo haré saber", es un toque de clarín. Mientras lo leía, anhelaba ejemplos de ancianos, sin embargo, que tomaran decisiones sabias sobre los últimos capítulos de sus vidas. Es lo que espero haber hecho hasta ahora y continuaré haciendo a medida que cambien mis necesidades, especialmente antes de cualquier crisis.

La atención al envejecimiento de la manera más positiva, graciosa y sensata posible es un desafío que todos deben tener en cuenta. "Cuando necesite tu ayuda,..." proporciona los conceptos básicos de sentido con sensibilidad.

*** [RESPONDEN LOS LECTORES](#)

* **El movimiento antidiscriminador del envejecimiento**

Hemos estado en comunicación con la conocida autora sobre el envejecimiento, Margaret Morganroth Gullette. Margaret también ha sido instrumental en ayudar a organizar un movimiento antidiscriminador del envejecimiento. Al igual que la Declaración de la independencia y otras declaraciones de derechos humanos, ella ha redactado una Declaración de agravios, que establece los derechos esenciales del envejecimiento. El espacio no permite incluir el documento, pero está disponible en la URL, al final de su comentario. Aquí incluimos la nota que nos envió Margaret sobre el movimiento. Como ella escribe:

Sabía desde el comienzo de este último libro que la pregunta crítica para la antidiscriminación hoy en día es por qué cuando la necesidad es tan urgente no hay un movimiento, comparable al movimiento de mujeres, al movimiento por los derechos civiles o al movimiento por los derechos de los homosexuales.

Estaba claro que las principales revoluciones iniciales del pensamiento lograron presentar al público poderosos documentos: La Declaración de la independencia (1776) y la Declaración de los derechos y sentimientos (Seneca Falls, movimiento de las mujeres, 1848). Cualquier movimiento contra la discriminación por el envejecimiento necesitaría tal plataforma.

Incluso, después de décadas de escribir como crítica de temas de la edad para la prensa dominante, para lectores “cruzados” (N.del T.: cuando los adultos leen temas juveniles y viceversa), para revistas feministas y progresistas, para revistas literarias, no se me ocurrió que podía ser la persona para redactar el documento necesario. Así que comencé *Ending Ageism* (Finalizando la discriminación por la edad), o *How Not to Shoot Old People* (Cómo no dispararle a las personas mayores), con lo que quise resonar como un llamado a los demás, para recopilar los materiales para dicho documento. A partir de los modelos históricos, sabía lo que tenía que hacer: revelar mundos de sufrimiento infligido, en forma de quejas suscintas.

Cuando terminé el libro, sin embargo, para mi sorpresa, lo había hecho. Había recopilado tantos aspectos diferentes de la discriminación por la edad, y tantas historias de sufrimiento, que fue posible escribir -para decirlo rápidamente- las dos páginas al final del libro tituladas "Una Declaración de agravios". Aquí está, con un título que declara la misión: unirse en torno a un conjunto creciente de comprensiones de los errores. <http://www.nextavenue.org/how-an-anti-ageist-movement-unites/>

*** [ANUNCIOS](#) ***

* **Un nuevo diario de acceso libre**

Innovación en el envejecimiento. *Oxford University Press* (Prensa de la Universidad de Oxford). La primera revista *online* de acceso libre, de la Sociedad Norteamericana de Gerontología, publicó enfoques innovadores para evaluar y abordar los desafíos y oportunidades del envejecimiento humano. <http://Academic.oup.com/innovateage>

* **Del 1 al 4 de marzo de 2018:** Reunión anual de la *AGHE* o *Association for Gerontology in Higher Education* (Asociación para la Gerontología en la Educación Superior). Atlanta, Georgia. Sesión Plenaria de Apertura: La transformación del negocio del envejecimiento a través de la capacitación, la educación y el desarrollo de las habilidades. Para registrarse: aghe.org/register

* **23-27 de julio de 2018:** Congreso Mundial de Gerontología y Geriátrica. San Francisco, California. El tema es "El envejecimiento global y la salud: uniendo la ciencia, la política y la práctica". Esta es la reunión principal para los profesionales en gerontología y geriátrica. Un regalo especial: *THE AGE STAGE* (LA ETAPA DE LA EDAD). El programa destaca las muchas maneras en que la creatividad desempeña un papel en el envejecimiento. Tres días de entretenimiento, música, danza, moda y artes visuales, más un día de recorrido tecnológico. Informarse en iagg2017.org/agestage

*** [Información para los lectores](#) ***

Esperamos que disfrute del boletín.

Preguntas y comentarios:

Si Ud. tiene alguna pregunta o material que le gustaría compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

Números anteriores:

Los números anteriores del boletín, incluidos nuestros números traducidos al español, alemán, francés, portugués, danés y chino, están archivados en: www.positiveaging.net

Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico:

Los nuevos suscriptores pueden unirse visitando - www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter -; en la columna de la derecha, verá un cuadro azul que dice: "*Click here to Sign Up* (Haga clic aquí para registrarse)", complete sus datos y envíela.

Para cambiar o darse de baja, envíe un correo electrónico a: info@TaosInstitute.net

=====