



=====

BOLETÍN INFORMATIVO DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

octubre / noviembre / diciembre 2018

=====

Boletín del Envejecimiento Positivo, de Mary y Kenneth Gergen.
Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net).

=====

“LO MEJOR EN... *INSIGHTS* EN EL ENVEJECIMIENTO”

Wall Street Journal

=====

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

=====

Número 94 (English issue 107)

=====

SALUDOS Y AGRADECIMIENTOS DE AÑO NUEVO A NUESTROS TRADUCTORES

En primer lugar, deseamos a todos nuestros lectores un Año Nuevo pleno de paz y satisfacciones. Apreciamos profundamente el número de ellos y su voluntad de enviar el boletín a otras personas. Hemos evitado comercializar el boletín, por lo que su número de lectores es nuestra vitalidad. También deseamos expresar nuestro más profundo aprecio a quienes traducen voluntariamente el boletín a otros idiomas, por su apoyo dedicado y talentoso:

Chino (Taiwán): Su-fen Liu
Chino (continental): Liping Yang
Danés: Geert Mørk
Francés: Alain Robiolio
Alemán: Anne Hoffknecht y Thomas Friedrich-Hett
Griego: Christina Koukouriki
Italiano: Diego Romaioli
Portugués: Eurídice Bergamaschi Vicente
Español: Mario A. Ravazzola

Los lectores de todo el mundo se nos unen en esta gratitud.

- Mary y Ken

=====

En este número:

- [COMENTARIO](#): Hacia una buena muerte.
- [INVESTIGACIÓN](#): Kudos para el ejercicio físico: ¡de por vida y a comenzar ya!
Refugios para la soledad.
- [EN LAS NOTICIAS](#): Conectando generaciones: vivir para siempre.
Demencia, por cualquier otro nombre.
- [LIBROS Y SITIOS WEB](#):
- [RESPONDEN LOS LECTORES](#)
- [ANUNCIOS](#)
- [Información para los lectores](#)

=====

[COMENTARIO](#)

***** Hacia una buena muerte *****

El reciente funeral por el senador de los Estados Unidos y ex candidato presidencial John McCain fue un evento conmovedor, en parte porque fue muy personal. Por ejemplo, los temas musicales fueron algunos de sus favoritos. Hubo elogios de dos presidentes anteriores, especialmente admirados por McCain. Visiblemente, no fueron invitados los políticos por quienes McCain tenía poco respeto. Posteriormente, nos enteramos de que, mientras agonizaba por un cáncer cerebral que se extendía rápidamente, el propio McCain se había dedicado especialmente a planificar el funeral.

Esto no es insignificante. Uno podría preguntar por qué el tema de morir está incluido en un boletín sobre el envejecimiento positivo. Consideremos la situación de McCain en sus últimos meses de vida. Estaba siendo rápida y prematuramente arrastrado hacia la muerte y, aunque todavía era un senador de alto rango e influyente, ya no podía ejercer. Pero en lugar de mortificarse sobre la tragedia, planeó un evento que podría ser profundamente fortalecedor para él y su familia, y que podría servir de declaración para el público en general. La depresión y el miedo podrían ser compensados por una visión satisfactoria.

Discutir las posibilidades de una “buena muerte” no es fácil. Particularmente, dentro de la sociedad laica, generalmente se evita el tema de la muerte. ¿Qué tiene de bueno hablar del fin de la vida? Sin embargo, los grandes avances han sido hechos por movimientos de base, como *Death with Dignity* (La muerte con dignidad) <https://www.deathwithdignity.org> y *Compassion and Choices* (La compasión y las alternativas) <https://compassionandchoices.org>. En ambos casos, se han hecho esfuerzos para cambiar mentes, leyes e instituciones, para que las personas con enfermedades terminales puedan ser tratadas con más cuidado y respeto, y tengan más opciones sobre cuándo y cómo pueden terminar sus vidas. Ambos movimientos han conseguido éxitos, y ven un largo camino por delante. Esperamos la publicación del próximo libro de Barbara Coombs Lee, *Finish Strong: Putting Your Values & Priorities First at Life's End* (Un final intenso:

anteponiendo sus valores y prioridades al término de la vida). La obra se compromete a proporcionar una gran cantidad de información y consejos para ayudar a las personas a tomar decisiones en un momento de agudo desafío.

En nuestra opinión, sin embargo, la visión de una buena muerte no debe esperar hasta que uno se precipite hacia el final. Más bien, debería comenzar con más reflexión sobre lo que constituye una buena vida. ¿Podríamos hacer más cada día para preguntarnos si estamos viviendo de una manera significativa, dando expresión a nuestros valores, avanzando hacia nuestros sueños, o contribuyendo en algo al mundo? Cuanto más afirmativamente respondamos a esas preguntas a medida que avanzamos en la vida, podemos acercarnos a la muerte con más calma y satisfacción.

Mary y Ken Gergen

=====

*** INVESTIGACIÓN ***:

*** Kudos para el ejercicio: ¡de por vida y a comenzar ya! (N.del T.: recordemos que los kudos son una clase de elogios)**

Hemos discutido a menudo en este boletín los beneficios del ejercicio físico. Algunas investigaciones recientes sugieren que tener el hábito de hacer ejercicio a lo largo de la vida puede reeditar en gran medida en términos de su salud, corazón y músculos. Los investigadores del Laboratorio de Rendimiento Humano (*Researchers at the Human Performance Laboratory*) de la Universidad Ball State (N.del T.: fundada en Muncie, Indiana, Estados Unidos) han reclutado personas mayores saludables, con una edad promedio de 75 años, para un estudio sobre el ejercicio físico. Los participantes fueron divididos en tres grupos. Los que habían practicado el ejercicio durante toda la vida tenían un historial de participación en ejercicios estructurados (por ejemplo, trotar o andar en bicicleta) por un total de aproximadamente siete horas a la semana. Un segundo grupo de individuos no había participado en regímenes de esos ejercicios, aunque habían participado en actividades de ocio ocasional, como caminar o jugar al golf. El tercer grupo estaba formado por jóvenes deportistas que tenían, en promedio, 25 años y trabajaban con la misma frecuencia y antigüedad como deportistas permanentes. A todos les fueron administradas una variedad de medidas, incluidas de salud general, salud cardiovascular y capacidad muscular.

Como concluyó de los resultados un miembro del equipo de investigación, Scott Trappe, "Vimos que las personas que hacen ejercicio regularmente año tras año tienen una salud general mucho mejor que sus homólogos sedentarios." Sus hallazgos sugieren un beneficio marcado del ejercicio de por vida para las saludes cardíaca y muscular." Los deportistas de toda la vida tenían un sistema cardiovascular que parecía 30 años más joven", dice Trappe. Esto es digno de mención porque la capacidad de procesar oxígeno disminuye en aproximadamente un 10 por ciento por década después de los 30 años. Las personas pueden quedarse sin aliento más fácilmente y pueden tener dificultades para impulsarse físicamente. En cuanto a la salud muscular, los hallazgos fueron aún más significativos. Los investigadores se sorprendieron de encontrar que los músculos de los deportistas de toda la vida a sus 75 años de edad eran casi iguales que los músculos de los jóvenes de 25 años.

Esto no significa que todo está perdido si no se ha sido un deportista de toda la vida. Muchos de nuestros artículos enfatizan los beneficios del ejercicio, independientemente de cuándo se comienza. Muchos expertos recomiendan dos horas y 30 minutos de ejercicio moderado, o una hora y 15 minutos de ejercicio vigoroso, ambos a la semana. Sin embargo, el 77 por ciento de los estadounidenses no llegan ni de cerca a esa cantidad de ejercicio, lo que no es una buena ni sorprendente noticia. Tal vez la nueva locura por el *pickle ball* (N.del T.: es una especie de pádel, con otras puntuaciones, que está arrasando en Estados Unidos) atraerá a muchos a abandonar los sillones.

De: *Cardiovascular and skeletal muscle health with lifelong exercise* (La salud de los músculos cardiovasculares y esqueléticos por medio del ejercicio de por vida), por K. J. Gries y otros. *Journal of Applied Physiology* (Revista de fisiología aplicada), 26 de noviembre de 2018.

<https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00174.2018>

* Refugios para la soledad

En la sociedad occidental, cada vez más personas viven solas. Y mientras que vivir solo no causa soledad, los informes de soledad son especialmente comunes entre quienes viven solos. A medida que las personas llegan a la vejez, a menudo se encuentran sin pareja, los amigos se quedan en el camino, el desplazamiento se hace más difícil, y el contacto con los demás es menos frecuente. Las condiciones invitan a tener sentimientos de soledad. Ésta no es sólo una carga emocional, sino que gran parte de la investigación la asocia con problemas de salud - posiblemente equivalentes a los efectos del tabaquismo.

Al igual que en los EE. UU., el Reino Unido tiene problemas similares entre su población de personas mayores, y ha desarrollado formas de contrarrestarla. Un reciente análisis realizado por investigadores de la Universidad de Sheffield ha identificado una serie de programas exitosos para contrarrestar la soledad entre las personas mayores. Las características de los mejores programas son:

- adaptabilidad a un contexto local, lo que significa tener en cuenta los intereses y capacidades de la comunidad local.
- un enfoque de desarrollo comunitario en el que las personas mayores se involucran en el diseño e implementación del programa.
- actividades que apoyan el compromiso productivo, en lugar de actividades pasivas o actividades sin un objetivo específico.

Un ejemplo de un programa exitoso se llama "*Men's Shed* (Refugio para hombres)" un movimiento que ofrece a los hombres un lugar para reunirse. Los hombres se reúnen en "el refugio" (en realidad un taller) para hacer algo productivo. En un galpón, por ejemplo, los hombres restauran y renuevan herramientas donadas y equipos de jardinería, que luego se venden para recaudar fondos para caridades. Algunos galpones ofrecen oportunidades para trabajos de carpintería, metalurgia, electrónica y trabajos mecánicos. Los refugios brindan a los hombres la oportunidad de usar sus habilidades, mientras que al mismo tiempo aumentan su actividad, y desarrollan y sostienen relaciones.

Otros programas proporcionan acceso computarizado para aquellos que están aislados geográficamente o en asilos. En un estudio, los investigadores de una Universidad de St. Louis organizaron para personas mayores que viven en asilos la recepción de un perro para cuidar y disfrutar. En algunos casos el perro era robótico, en lugar de vivo. Ambos tipos de perros reducían la soledad, aunque el perro viviente era algo más eficaz. Sin embargo, se podría apreciar la utilidad de tener un perro sin la necesidad de contar con una bolsita para su "regalito".

Cualesquiera que sean el sector público y los servicios sociales que los provean, está claro que los cambios más significativos resultarán de las organizaciones de base. Por un lado, esto significa que aquellos que están aislados deben tomar la iniciativa. En boletines anteriores hemos escrito mucho sobre las oportunidades para la acción - para el voluntariado, la expansión de relaciones, la renovación de habilidades, el desarrollo de nuevos intereses, el cumplimiento de sueños, etc. Al mismo tiempo, aquellos de nosotros que no sentimos la congoja de la soledad podemos llegar a los que podrían haber sido dejado atrás en la carrera de la vida cotidiana. Llamadas telefónicas, correos electrónicos, cartas y visitas personales, especialmente a familiares y viejos amigos, pueden hacer una diferencia significativa.

De: *An Insidious Global Epidemic of Loneliness is Affecting the Mental Health of Older Adults* (Una perniciosa epidemia mundial de soledad está afectando la salud mental de los adultos mayores), por Clare Gardiner, *Aging Today* (El envejecimiento hoy en día), noviembre - diciembre, 2018, pág. 11.

=====

***** EN LAS NOTICIAS *****

*** Conectar generaciones: vivir para siempre**

Una reciente publicación del periódico *New York Times* presentó una entrevista con Marc Freedman, el CEO de *Encore.org*, que se dedica a ayudar a las personas de mediana edad y más, a utilizar sus conocimientos y habilidades para mejorar las comunidades en las que viven. También ayudó a crear *Experience Corps*, un programa de servicios que involucra a personas mayores de 55 años. La entrevista se centró en su reciente libro, *How to live forever: The enduring power of connecting the generations* (Cómo vivir para siempre: el imperecedero poder de conectar las generaciones). Aquí destaca la visión de que las generaciones en conjunto pueden crear una riqueza de vida que ninguna puede tener sola. Como las personas mayores han vivido más tiempo y vidas más sanas, se han convertido en una generación que busca un propósito. La idea de que deberían ser segregados de las personas más jóvenes, aislarlos, y sólo hacer actividades pausadas, los priva de participar en actividades significativas. También tienen recursos que las personas más jóvenes necesitan. Por ejemplo, los abuelos siempre han llenado la necesidad de cuidado infantil para sus hijos adultos. Al mismo tiempo, la generación anterior tiene sabiduría, experiencia mundana y áreas especializadas de conocimiento. En Cleveland, en una escuela de nivel intergeneracional, las personas mayores que viven en un asilo cercano vienen a la escuela regularmente para ayudar a los más pequeños a aprender a leer. Freedman informa: "Las personas mayores que asesoran y apoyan a los jóvenes tienen tres veces más probabilidades de ser felices que los que no lo hacen."

Como se trató al comienzo del boletín anterior, cada vez más muchas personas viven y se sienten solas. Los dos grupos más solitarios son los jóvenes y los ancianos. Freedman pregunta, "¿Por qué no crear más oportunidades para relaciones genuinas entre personas jóvenes y personas mayores que sean recíprocas y que ayuden a las personas a tener un sentido más profundo de conexión, y reinstaurar el ciclo de vida en el contexto de nuestras vidas más extensas?" En efecto, el secreto para la felicidad y la vida pasa a través de compartir con la próxima generación.

De: *Equal, but Wrinkled: Fighting Age Segregation* (Igual, pero arrugado: luchando contra la segregación por la edad), por Maya Salam, *New York Times*, 6 de enero de 2019, BU 5.

* **Demencia, por cualquier otro nombre** (N.del T.: "Una rosa con cualquier otro nombre olería igual de dulce" es una referencia popular a la obra de William Shakespeare "*Romeo y Julieta*").

La demencia por cualquier otro nombre, no es demencia. ¿Cómo es esto? Porque el término "demencia" lleva consigo un juicio crítico. Define al individuo como discapacitado, carente y, por lo demás, indeseable. Otros términos similares que son degradantes incluyen infortunado, víctima, senil, afligido, vagabundo, ocaso, concha vacía, y "no existente". Los seres queridos están invitados a ver al "demente" como enfermo, y centrarse en lo que se pierde, en lugar de sus capacidades y potenciales. También pueden llegar a verse a sí mismos como agobiados con el cuidado, con sus propias opciones de vida reducida. Y en términos más generales, el término demencia conlleva un estigma y, a menudo, es objeto de humor burlón.

Recientemente, se están explorando nuevas formas de expresarse. En el nivel más simple, en lugar de llamar a la gente demente, es mejor referirse a ellos como personas que viven con demencia. Más prometedor, hay muchos que abogan por tener un rol de asistente para usar el término "compañero de cuidado", a diferencia de cuidador. El término cuidador sugiere no sólo que uno lleve una carga, sino que el receptor es el único que se beneficia. Uno da y el otro recibe. Pero esto es suprimir nuestro pensamiento acerca de cómo el "donante" es también un "receptor". Como comentamos en el boletín anterior, el donante puede también recibir, en términos de expandir sus potenciales, sensibilidades, habilidades y recompensas emocionales. Uno aprende nuevas formas de relacionarse, y posiblemente nuevas formas de amar. El término "compañero de cuidado" también pone de relieve la importancia de la relación, en contraposición al enfoque común en individuos independientes. La condición de los diagnosticados con demencia no es "desesperada o trágica". Muchos viven vidas bastante ricas y satisfactorias, diferentes a lo normal, pero no necesariamente peores. Como dijo un abogado, diagnosticado con demencia en 2010: "Estoy ansioso por ver a todos los que viven con demencia y sus compañeros de cuidado romper la barrera del estigma para vivir... vidas plenas y productivas."

Estos son sólo comienzos; se deben explorar nuevos conceptos. Aquí podemos recordar los muchos casos en que la búsqueda de nuevos lenguajes de descripción y explicación ha dado sus frutos. Todos aquellos cuyas preferencias sexuales, color de piel y condición visual o auditiva, los han colocado en minoría, han hecho grandes avances en la reconstrucción de las realidades creadas por el nombramiento.

De: *Words matter: evolving the ways we speak about dementia* (Las palabras importan: cambiando las formas en que hablamos sobre la demencia). *Aging Today*, enero-febrero, 2019, pág. 10.

=====

***** LIBROS Y SITIOS WEB *****

The Middlescence Manifesto: Igniting the Passion of Midlife (El...: encendiendo la pasión de la mediana edad)

Barbara Waxman, una orientadora ejecutiva y de vida para adultos de mediana edad y mayores, nos envió una copia de este pequeño libro, al que ella llama "passion project (proyecto de pasión". Basándose en su trabajo como gerontóloga y orientadora en los últimos 30 años, ha recopilado sus puntos de vista sobre el período de la vida entre los 45 y los 65 años. Como lo señala: "La gente está sufriendo en la mediana edad porque no tiene claro su lugar en el mundo. ¿Todavía son jóvenes? No. ¿Pero son viejos? No." En este período de sus vidas, la gente puede estar en su apogeo y tener décadas remanentes para cumplir con su sentido de propósito y su potencial. Como ella enfatiza, este es un momento para encontrar o crear un mayor significado en la vida de uno. A menudo acompañada de cambios físicos, sociales y económicos, es una época en el que los adultos continúan desarrollándose y creciendo. Este período ha sido creado por el aumento de la longevidad de las personas en el siglo XXI.

A causa de nuestra mayor experiencia de vida, y a pesar de las deficiencias físicas, estamos mejor capacitados para encontrar un sentido en la vida. Es un momento en que podemos cambiar la narrativa de la vida, aquella que creamos para nosotros mismos cuando éramos mucho más jóvenes. Si hemos cometido errores, o elegimos un camino que ya no consideramos valioso, tenemos tiempo para cambiar. Para algunos, esto podría significar el fin de la carrera, el cambio, el comienzo, o puede significar un matrimonio. Para otros, puede significar finalmente mudarse a una nueva parte del mundo, crear una organización sin fines de lucro o practicar un nuevo deporte. Puede significar hacer nuevos amigos, y abandonar los antiguos. Es una época de nuevos comienzos.

Para más información, visite www.barbarawaxman.com

Sitios web:

- fiercewithage.com Hay que echar un vistazo a este sitio web para descubrir los valores de "sabiduría, inspiración y espiritualidad "ofrecidos por varios sabios a lo largo del tiempo, según lo compilado por Carol Orsborn. De este sitio provienen maravillosas chispas de energía.

=====

***** RESPONDEN LOS LECTORES *****

*** Connie Zweig escribe:**

Hola, Mary:

Soy una autora y terapeuta recién jubilada. Actualmente, estoy escribiendo un libro, *The Reinvention of Age* (La reinención de la edad), que amplía mi trabajo sobre la Sombra (o el inconsciente) hasta el final de la vida de los *Boomers*.

Aquí te presento extractos del blog del libro en Medium: <https://medium.com/@conniezweig>

Podrás ver que el último blog fue sobre mi jubilación, y los anteriores incluyen entrevistas con ancianos espirituales.

¡Realmente disfruto recibir tu boletín!

Siempre lo esperamos,

Connie

=====

***** ANUNCIOS *****

* Del 15 al 18 de abril de 2019: Conferencia anual de la *American Society on Aging*. Nueva Orleans, Louisiana. Para más información: www.asaging.org/aia

=====

***** Información para los lectores *****

Esperamos que disfrute del boletín.

- Preguntas y comentarios

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

- Números anteriores

Los números anteriores del boletín, incluidos los 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 derecha, verá un cuadro azul que dice: "Click here to Sign Up (Haga clic aquí para registrarse)". Complete su información y envíela.

- Para cambiar o cancelar la suscripción, envíe un correo electrónico a: info@TaosInstitute.net

=====