



mayo – junio, 2011

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

Boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen, dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica.

Financiado por el Instituto Taos (Taos Institute) <http://www.taosinstitute.net>.

Traducido por Mario A. Ravazzola; supervisado por la Dra. María Cristina Ravazzola de Mazières.

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

Número 55 (English # 68)

- =====
- COMENTARIO: Se necesita gente de categoría Busters
 - INVESTIGACIÓN: Prevención del deterioro cognitivo
 - Cuando cada día es un desafío
 - La felicidad aumenta después de los 50
 - Los beneficios del uso de Internet
 - EN LAS NOTICIAS: El miedo a olvidar
 - La mente en la mediana edad
 - Vivir mucho y bien
 - Larga vida para los hombres
 - CRÍTICA LITERARIA: La espiral de las estaciones: celebrando el don de la vida avanzada, por John Sullivan
 - RESPONDEN LOS LECTORES
 - INVITACIÓN ABIERTA
 - ANUNCIOS
 - Información para los lectores
- =====

***** COMENTARIO: Se necesita gente de categoría Busters *****

Había héroes destructores de pandillas y cazafantasmas, y ahora necesitamos una nueva variedad de héroe: el de categoría Buster. Con esto queremos decir que desafían el intento común para describirnos y ordenarnos en términos del establecimiento de categorías de personas. Recientemente, una colega terapeuta irlandesa argumentó firmemente en contra de calificar a los pacientes en categorías diagnósticas. Le preocupaban especialmente las personas que se llaman "desactivadas" debido a los efectos en sus vidas de estas categorías. Una vez que aceptaban la etiqueta en sus vidas, comenzaban a darles forma alrededor de aquella. Eso también es cierto con esas categorías como "envejecimiento" y "viejo". Esas etiquetas no sólo sugieren restricciones sobre cómo podemos comportarnos; también reducen nuestro sentido de quiénes somos. Hace algún tiempo una mujer en una fiesta presentó a otra como "Julie, una sobreviviente del cáncer". Julie se disgustó ante esta definición de sí misma porque fue empujada a todos los aspectos sombríos de su diagnóstico. Tales pensamientos fueron magnificados por la portada de la revista New York Times, del 26 de junio de 2011, que incluía un jugador de béisbol de los Yankees con una vela en su casco, de pie frente a un pastel de cumpleaños. El título decía: "Derek Jeter retorna a los 37 años, una edad que para un atleta profesional no es para celebrar". En el interior de la revista, un extenso artículo destacaba estadísticas sobre la declinación de antiguos atletas. Sin embargo, menos de un mes más tarde, el *shortstop* (N. del T.: en el béisbol, se denomina así al jugador que se ubica entre la segunda y tercera base) ascendió a los registros de récords cuando llegó a 3.000 hits, un logro que es raro en la historia del béisbol. Además, el hit 3.000 fue un *home run* (N. del T.: o "jonrón", la carrera de llegada a la meta); los aficionados estaban delirantes. El comportamiento desafiante de Jeter a su etiqueta también fue igualado por dos jugadoras de tenis en la final de Roland Garros. Las dos mujeres - Li Na de China y Francesca Schiavone de Italia - estaban rondando sus 30 años, una edad a la cual la mayoría de las jugadoras de tenis están lejos de ser consideradas protagonistas de primer nivel. Ahora, sin embargo, debemos celebrar la categoría *busters* en los años avanzados. Estos son nuestros héroes, los que ignoran las expectativas culturales, que se niegan a ser limitados por categorías, los que rechazan la frase común: "Soy demasiado viejo para...", flirtean, van a bailar, participan en concursos, compran un automóvil deportivo, tienen dientes fijos, visitan Egipto, aprenden un idioma, practican rafting en aguas turbulentas, etc. Ellos son como nuestro amigo que sobrevivió al cáncer y retomó la práctica del atletismo a la edad de 50 años, y que a los 70 es un corredor ganador de premios.

Estos son los nuevos héroes; desafían los estereotipos comunes y, al hacerlo, contribuyen a los cambios culturales duraderos. Y también nos invitan a todos nosotros a pensar conceptos recientes sobre todo lo que es posible en nuestras vidas.

Mary y Ken Gergen

=====

***** INVESTIGACIÓN: Prevención del deterioro cognitivo *****

Hemos informado frecuentemente en este boletín acerca de algunas investigaciones menores que han afirmado que diversas formas de actividad, como jugar al bridge o caminar energicamente, sirven para mejorar las capacidades cognitivas o, al menos, para evitar algún deterioro cognitivo. Tratando de separar a los descubrimientos científicos realmente importantes de la variedad de

ilusiones, el NIH (Instituto Nacional de la Salud) convocó a un grupo de 15 expertos en una amplia gama de diversos campos médicos, enfermería, psiquiatría, salud mental, cuidado familiar y más, además de 20 consejeros que presentaron los datos de sus estudios al panel. Entre las conclusiones:

- no hubo ninguna prueba convincente de una relación entre el deterioro cognitivo y el estatus socioeconómico de la infancia, la educación, el consumo de alcohol en el pasado, o el uso de productos farmacéuticos o suplementos dietéticos para prevenir el deterioro cognitivo,
- existe una sólida asociación entre la pérdida de un cónyuge y el deterioro cognitivo. Este hallazgo apunala a numerosos informes de investigación de este boletín que señalan los efectos beneficiosos de la participación social en el bienestar y la longevidad,
- hay un impacto beneficioso de las actividades físicas y otras de tiempo libre (como la membresía de un club, los servicios religiosos, la pintura o la jardinería) en la función cognitiva. El aumento de la participación en actividades cognitivas en la edad avanzada también puede ser beneficioso.

Sin embargo, cabe señalar que existen dificultades en la elaboración de conclusiones firmes, sobre todo porque no hay definiciones estandarizadas de decadencia ni prácticas comunes de medición. En forma diversa, los investigadores pueden definir y medir la disminución de varias maneras: memoria de diversos tipos, planificación, integración de la información, atención, imaginación, creatividad, etc., y lo que es el caso de un estudio puede no serlo para otro.

De: *NIH State-Of-The-Science Conference Statement on Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline* (Instituto Nacional de la Salud – Estado de la ciencia: declaración de la Conferencia sobre la prevención de la enfermedad de Alzheimer y el deterioro cognitivo), Vol. 27, número 4, 26 al 28 de abril de 2010, Instituto Nacional de la Salud, Oficina del Director (<http://www.consensus.nih.gov>)

***** INVESTIGACIÓN: Cuando cada día es un desafío *****

Hemos informado sobre la creación de una nueva exploración que está probando ser útil para mejorar las vidas de las personas de edad avanzada que tienen dificultades para manejarse en las tareas de la vida cotidiana, como bañarse, vestirse e ir al toilette. El programa llamado *Advancing Better Living for Elders* (ABLE) o “Promoción de una vida mejor para los ancianos” implica la participación en cinco sesiones de terapia ocupacional y una de terapia física, por más de seis meses. Los *Occupational Therapists* (OT) o “Terapeutas ocupacionales” entrevistan a los participantes y a través de esos encuentros determinan cuáles son las prioridades para cada individuo. Para cada área seleccionada, los OTs observan y evalúan cómo realiza el participante cada actividad. Los OTs alientan al cliente a identificar aspectos específicos del rendimiento que desean mejorar y co-crean estrategias para lograrlo. Por ejemplo, alguno puede estar especialmente interesado en tomar una ducha con seguridad. Se presta especial atención a las técnicas para mejorar el equilibrio y el fortalecimiento muscular, y a las formas más eficaces de recuperarse de las caídas. Además, el cliente y el terapeuta pueden decidir el tipo de alfombra y de agarradera que deben instalarse para hacer más seguro el baño. Se producen informes sobre los progresos y los recursos educativos adicionales. Después de que se completa el programa educativo, se hacen breves chequeos para reforzar los buenos hábitos.

Los resultados de este programa son potentes y positivos. Entre las 319 personas que tomaron parte del estudio, de 70 años o más, de diferentes grupos sociales, se redujeron las dificultades funcionales y el miedo a las caídas. Sentían más control de sus vidas y tenían a sus viviendas por más seguras. La mortalidad se redujo un 9% en 12 meses. Entre la gente que fue hospitalizada durante el primer año del programa no hubo ninguna muerte, en comparación con el 21% que sufrió el grupo de control. Una tasa de muy baja mortalidad se sostuvo por más de tres años y

medio y fue especialmente notable para las personas de más de 80 años. En efecto, cuando se los enfrenta con las actividades cotidianas, se pueden dar pasos importantes para mejorar las condiciones.

De: *Enhancing Quality of Life in Functionally Vulnerable Older Adults: From Randomized Trial to Standard Care* (Mejorando la calidad de vida de los adultos mayores funcionalmente vulnerables: desde el ensayo aleatorizado a la atención estándar), por Laura N. Gitlin, Tracey Vause Earland, Catherine Verrier Piersol y Geri Shaw. *Generations: Journal of the American Society on Aging* (Las generaciones: diario de la Sociedad Norteamericana en el Envejecimiento), primavera de 2010, 84-87.

*** La felicidad aumenta después de los 50 ***

Un reciente estudio sobre la felicidad a lo largo de la vida está estrechamente vinculado al tema del conflicto marital. En 2008, la organización Gallup realizó una encuesta telefónica en los EE. UU. sobre 340.000 adultos seleccionados aleatoriamente, con edades entre 18 y 85 años. Los encuestados fueron personas de un nivel medio, el 29% tenía un título universitario e ingresos mensuales entre u\$s 3.000 y 4.000. A los participantes se les pidió clasificar cómo sentían que estaba actualmente su vida en una escala de 0 ("la peor vida posible para usted ") a 10 ("la mejor"). También les preguntaron si habían sentido intensamente diversas emociones en el día anterior, tales como felicidad, alegría, estrés, tristeza, cólera y preocupación.

El líder de los investigadores, el Dr. Arthur Stone, de la Stony Brook University, reporta que el estrés tenía su pico máximo entre los 22 y los 25 años, y disminuía drásticamente después de los 50. La preocupación era relativamente constante desde los 20 a los 40 años, para disminuir a mediados de los 50. La cólera comenzaba a disminuir después de los 18 años; la tristeza aumentaba por los 40 años, para disminuir entre la mitad y el final de los 50. Aumentaba levemente para los que se hallaban a mediados de sus 70 años (uno bien podría imaginar que la tristeza a esa altura podría atribuirse a la muerte de los padres y de la pareja). La mejor noticia fue que tanto la felicidad como el regocijo tenían su máximo en dos puntos del ciclo vital: cuando las personas tenían 20 años y, otra vez, cuando tenían 70.

Estos resultados sustentan la diferencia encontrada con frecuencia entre los más jóvenes y la gente mayor; ésta es capaz de regular más las emociones negativas, y recordarlas menos en sus vidas. De manera interesante, entre los géneros, las mujeres a lo largo de la vida tienden a reportar más estrés, tristeza y preocupación que los hombres. He aquí un asunto digno de una investigación posterior.

De: *It's getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50* (Mejorando todo el tiempo: el incremento de la felicidad y el bienestar después de los 50), por Katherine Harmon, *Scientific American* (El científico americano), 17 de mayo de 2010. Tomado de su sitio web.

*** Los beneficios del uso de Internet ***

El estereotipo común es que las personas mayores no tienen ningún interés en las computadoras y en Internet. Las encuestas demuestran que los jóvenes están más implicados con Internet y, en particular, con las redes sociales. Pero la tendencia está cambiando, y cada año aumenta la cantidad de gente mayor que se conecta. ¿Cuáles son los beneficios de esta implicación?

En este estudio, Galit Nimrod, del *Center for Multidisciplinary Research in Aging* (Centro para la investigación multidisciplinaria en el envejecimiento) de la Universidad de Ben-Gurion, Israel, examinó los contenidos y las características de los mensajes intercambiados *online* por las comunidades de personas mayores. Se clasificaron los datos de 14 de las principales comunidades, incluyendo más de 700.000 mensajes. Durante este período (de un año), el nivel de actividad aumentó constantemente. Los principales puntos tratados en los mensajes fueron, de mayor a menor:

- diversión
- retiro (o jubilación)
- salud familiar
- trabajo y estudio
- entretenimiento
- finanzas
- religión y espiritualidad
- tecnología
- envejecimiento
- relaciones cívicas y sociales
- compras
- viajes

La participación en una comunidad *online* es una búsqueda de tiempo libre que implica interacciones sociales, desafíos intelectuales y creatividad. Los beneficios de estar *online* son muchos, especialmente para los que no pueden salir al mundo con facilidad por discapacidades físicas. Como concluyó el investigador, las comunidades *online* pueden proporcionar soporte social y autoconservación; pueden servir como una oportunidad para el autodescubrimiento y el crecimiento.

De: *Seniors' Online Communities: A Quantitative Content Analysis* (Las comunidades *online* de mayores: un análisis cuantitativo del contenido), por Galit Nimrod, *El Gerontólogo*, 2010, 50, 382-392.

*** EN LAS NOTICIAS ***

* EL MIEDO A OLVIDAR

Margaret Gullette, una prominente escritora sobre temas del envejecimiento, ha dado en el clavo con su crítica a nuestro pasatiempo nacional de preocuparnos por la pérdida de la memoria. "El mero olorcillo a la pérdida de la memoria puede tener consecuencias terribles. Esta epidemia de

ansiedad alrededor de esa pérdida es tan fuerte que muchos adultos mayores buscan ayuda para el olvido del tipo de día a día, que una vez fue considerada normal". Parte de este temor está relacionado con la exageración alrededor de la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia. De acuerdo con una encuesta de 2010, las persona de más de 55 años temen sufrir de Alzheimer más que de cualquier otra enfermedad. Gullette sugiere que hay ventajas económicas para aquellos que fomentan esos temores, y que la gente común debe intentar resistirlos. Extrañamente, a pesar de la noción común de que es posible diagnosticar a alguien con Alzheimer, ningún test puede predecir si olvidar los nombres o palabras comunes es un signo de enfermedad degenerativa o no. Un olvido importante no es un signo de una deficiencia general. El daño principal se realiza cuando la gente cercana a alguien que olvida empieza a tratar a la persona de forma paternalista o a evitarla por completo. A pesar de los problemas cognitivos, que sufren con mayor frecuencia las personas de más edad, éstas pueden vivir felizmente con sus familias durante mucho tiempo.

La madre de Gullette, quien murió a los 96, era olvidadiza, pero encontró que el lado positivo de ello era que muchos de sus recuerdos rencorosos estaban entre esos olvidos. Fue capaz de cantar, recitar sus poemas favoritos e incluso crear otros nuevos. Lo importante es destacar la personalidad sobre la discapacidad; el lema "si la memoria olvida, intente la imaginación" está en el centro de una obra de teatro escrita a partir de los poemas de las personas con enfermedades degenerativas. Gullette cree que es hora de parar con el alarmismo acerca del olvido y reafirmar nuestro pacto colectivo con personas de cualquier edad, independientemente de sus deficiencias. Todos necesitan aguardar la vejez con esperanza y no con desesperación.

De: *Our Irrational Fear of Forgetting* (Nuestro temor irracional a olvidar), por Margaret Morganroth Gullette, New York Times, 22 de mayo de 2011, *Sunday Opinion* (La opinión dominical), 9. De la misma autora: *Agewise: Fighting the New Ageism in America* (La edad es sabia: la lucha contra la nueva discriminación en América), 2011, *University of Chicago Press* (Prensa de la Universidad de Chicago). En este libro, se examinó el tema de la discriminación por la edad y sus efectos corrosivos en la vida social y las decisiones políticas, así como el bienestar individual. Los vendedores aprovechan este sesgo para obtener ganancias a costa del público en general y, sobre todo de las personas mayores. Gullette alienta a la resistencia, a través de la educación, las redes de la seguridad social y otras posibilidades.

*** LA MENTE EN LA MEDIANA EDAD**

Si queremos combatir la discriminación por la edad entre las personas mayores, tenemos que empezar con los jóvenes. ¿Qué pasa con las personas en la mediana edad que empiezan a preocuparse por el retardo de sus capacidades mentales? Aquí también somos víctimas de una sutil discriminación. En un reciente resumen de las investigaciones sobre el cerebro en la mediana edad, Melissa Lee Phillips descubrió muchos estudios que indican que el cerebro a esa edad está muy bien, gracias. Una forma de mirar lo que está sucediendo en la mediana edad: "La mente de la mediana edad conserva muchas de sus habilidades juveniles y desarrolla incluso algunas nuevas fuerzas". Igual que en los años más jóvenes, la capacidad del cerebro de establecer enlaces continúa a través de la mediana edad y más allá. Además, la gente de mediana edad es menos neurótica y más capaz de manejarse a través de las situaciones sociales. Las habilidades cognitivas de algunas de las personas mejoran aún más de lo que podrían hacer como jóvenes.

El Estudio Longitudinal de Seattle ha rastreado las habilidades cognitivas de miles de adultos en los últimos 50 años. Los resultados indican que los adultos de edad mediana funcionaron mejor en cuatro de las seis pruebas cognitivas que esos mismos individuos realizaron como jóvenes adultos (es poco común tener un estudio de las mismas personas en diferentes épocas, por lo que estos

resultados parecen ser excepcionalmente fuertes). Lo que se ralentiza a medida que envejecemos son las habilidades de memorización y velocidad perceptual (es decir, con qué rapidez podemos decir que vimos algo). Lo que es más importante para la mayoría de nosotros es tener una mayor capacidad verbal, razonamiento espacial y matemáticas, y resumen de habilidades de razonamiento. Se encontró una ayuda adicional para el aumento de la capacidad con la edad en un estudio publicado en *Neurology* en 2007, en la que los investigadores estudiaron cómo actuaron en vuelos con simuladores a pilotos entre 40 y 89 años de edad.

A los pilotos de más edad les tomó más tiempo aprender a utilizar los simuladores, pero hicieron un mejor trabajo que sus colegas más jóvenes para alcanzar su objetivo: evitar colisiones (destacamos que la reciente racha de pérdidas de aviones cerca de los aeropuertos de Estados Unidos han tenido como responsables a controladores de tráfico aéreo recién entrenados). Uno de los hallazgos consistentes en esta investigación es que una sola medida no abarca a todos. Algunas personas ganan, algunas pierden y algunas parecen permanecer igual en términos de sus capacidades cognitivas. En el estudio de Seattle, por ejemplo, la capacidad de la mayoría de los participantes para recordar una lista de palabras declinó en la mediana edad, pero alrededor del 15% de la población mejoró sus calificaciones sobre lo que habían hecho como adultos jóvenes. En general, aquellas personas que mejoran intelectualmente con el tiempo tienen más probabilidades de ser más activos física, cognitiva y socialmente que sus pares que no mejoran.

De: *The Mind at Midlife* (La mente en la mediana edad), por Melissa Lee Phillips. *APA Monitor on Psychology*, abril de 2011, 39-41. .

* VIVIR MUCHO Y BIEN

¿Qué dicen los expertos acerca de cómo podemos ganarle a nuestros genes, sean los que sean, a fin de vivir más tiempo y más satisfactoriamente?

1. **Participar en actividad física.** En un reciente estudio realizado sobre más de 8.000 adultos en Australia por más de seis años, los beneficios del movimiento para la longevidad resultaron ser inmensos. Por otra parte, por cada hora diaria de ver televisión, hubo un aumento del 18% de las muertes por enfermedades del corazón y un aumento del 11% en la mortalidad general. Los investigadores controlaron primariamente las cardiopatías previas y otros factores de riesgo, tales como la dieta y el hábito de fumar. Curiosamente, tener sobrepeso, sí, no fue un factor importante.
2. **Asolearse** por 15 minutos al día, a fin de obtener la vitamina D para fortificar los huesos (sin usar bloqueador del sol). Si usted vive en el norte, (más arriba de Atlanta) será necesario complementar el sol con píldoras en el invierno.
3. **Elegir alimentos** que tengan el mismo aspecto cuando se comen como cuando están naturales... (lo que es una idea inteligente, aunque no muy propicia para la cocina creativa). Si estamos hambrientos, ingerir alimentos saludables ligeros entre comidas. ¿Por qué no manzanas?
4. **Dormir** más de 7 horas por noche (algunos expertos sugieren que mirar una pantalla, sea de computadora o TV, no es una actividad útil antes de acostarse. La lectura y el sexo son mejores).
5. **Encontrar significado** a sus actividades diarias. "Tiene una vida; tiene sentido amarla viviendo".

De: *Living Long and Living Well* (Vivir mucho y bien), por Dr. Oz, *Time*, 22 de febrero de 2010, pg 82.

* MAYOR DURACIÓN PARA LA VIDA DE LOS HOMBRES

¡Buenas noticias para los hombres de edad avanzada! Según el censo de Estados Unidos de 2010, se ha reducido la diferencia entre la esperanza de vida de los hombres y las mujeres, y los hombres viven ya mucho más. Esto es especialmente cierto en el grupo de más de 65 años. Actualmente la esperanza de vida al nacer es de 80,8 años para las mujeres y de 75,6 para los hombres. Desde el año 2000, el número de hombres de 65 y más años aumentó un 21%, en comparación con el 11% para las mujeres. Este aumento de la prevalencia de los hombres tiene muchas ramificaciones políticas y sociales. "El mes pasado, el Congreso, bajo control republicano, aprobó cambios radicales en los cuidados médicos para las personas menores de 55 años, pero el partido ha comenzado a retroceder después de una dura jornada de protesta de los votantes mayores". Aquellos temas que una vez fueron considerados pertinentes sólo para las mujeres de edad se están convirtiendo en importantes también para los hombres en su envejecimiento, que están viendo un mejor futuro para sí mismos.

De: *Gender Gap is Narrowing among U.S. Seniors* (En los Estados Unidos, se estrecha la brecha de género entre las personas mayores), por Hope Yen, *Associated Press*, mayo de 2011.

*** CRÍTICA LITERARIA ***

* *The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life* (La espiral de las estaciones: dando la bienvenida a los regalos de la vida avanzada), por John G. Sullivan, Chapel Hill, Carolina del Norte: *Second Journey Publications* (Publicaciones segundo viaje). 2009.

El autor, John Sullivan, miembro del departamento de filosofía de la Universidad de Elon, Carolina del Norte, ofrece un pequeño libro movilizante e inspirador. Como es de esperar, el libro está organizado alrededor de las estaciones, comenzando con "Las agitaciones de la primavera: el arte de un principiante" y continuando con "La plenitud del verano: la búsqueda de la realización en las fases positivas y negativas de la vida", "El camino del otoño: liberando y simplificando" y, finalmente, "Los regalos del invierno: morando en la profundidad". La noción de la primavera es que siempre somos principiantes, y que debemos apreciar ese eterno aspecto de nosotros mismos. Para la temporada de verano, Sullivan destaca la importancia de las relaciones y el cuidado. El otoño es tiempo de perdonar, liberarse y simplificar. En invierno, se exploran los misterios de la vida – la profundidad, la amplitud, lo desconocido. Cada ensayo contiene historias encantadoras de diversas tradiciones: Zen, musulmana, cristiana, judía, así como palabras de varios sabios, incluyendo canciones de Bob Dylan como "Forever Young". Aunque sea breve y que se halle escrito en forma simple, el libro tiene sabrosos comentarios que llevan a una lectura lenta, de la forma de *slow food*... algo delicioso para guardar en nuestros sentidos. Es un hermoso regalo para compartir. MMG

*** RESPONDEN LOS LECTORES ***

* Jay Bloom escribe: "Gracias por compartir nuevamente su boletín. "

Jay tiene un sitio Web que ofrece interesantes y atractivos ensayos sobre el envejecimiento. Por ejemplo, escribe sobre Returnment y no Retirement (N. del T.: juego de palabras, con la primera de ellas inventada, para hablar de regreso y no de retiro o jubilación) y muchos otros temas interesantes.

Recomendamos explorar el sitio para obtener más información sobre Jay y sus ensayos:

www.bloomanew.com

***** ANUNCIOS *****

16 y 17 de octubre de 2011: Envejeciendo con pasión y propósito: conferencia bienal sobre el envejecimiento. Universidad de Nebraska, en Omaha. Para registrarse, hay que informarse en: www.champsonline.info o llamar al: 402-895-2224.

18 al 22 de noviembre de 2011. Estilo de vida/esperanza de vida; 64ª Reunión científica anual de la Sociedad Gerontológica Norteamericana. www.Geron.org/annualmeeting

=====

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

- Esperamos que pueda recibir este boletín sin dificultad. Por favor, envíe un correo electrónico a Mary Gergen: gv4@psu.edu si tiene problemas de apertura o de lectura.
- **Consultas y colaboraciones:** Si desea formular preguntas o posee algún material que desee compartir con los demás lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen, a: gv4@psu.edu
- Las últimas ediciones del boletín de noticias están archivadas en: www.positiveaging.net

Los nuevos suscriptores también pueden entrar a visitar el sitio Web del Instituto de Taos en este enlace y registrarse *online*.

<http://www.taosinstitute.net/Positive-Aging-Newsletter>

=====