



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO  
septiembre / octubre de 2012

=====

**AVISO IMPORTANTE**

SI UD. DESEA SEGUIR RECIBIENDO ESTE NEWSLETTER

Por favor, tómele unos segundos y haga clic aquí para inscribirse:

<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=001J6Npdb-1Osn5bnn2JHeCsQ%3D%3D>

Estamos cambiando los distribuidores y, por ese motivo, le pedimos que actualice su información con el fin de ser incluido/a en nuestra nueva lista de destinatarios y asegurarse de que continúe recibiendo el boletín. Su dirección de correo electrónico no será divulgada,

Muchas gracias, Ken y Mary Gergen

=====

El Boletín del Envejecimiento Positivo, por Kenneth y Mary Gergen, dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica. Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net).

**"LO MEJOR EN ... INSIGHTS EN EL ENVEJECIMIENTO"**, según el *Wall Street Journal*

Traducido por Mario A. Ravazzola y supervisado por la Dra. M. Cristina Ravazzola de Mazières.

Nº 63 (en español)

---

---

COMENTARIO:

Los héroes anónimos

INVESTIGACIÓN:

Disfrutar de la vida, ¡gracias!

Derrotando a la depresión

Aferrarse a la capacidad de la memoria

EN LAS NOTICIAS:

El más antiguo jugador de tenis ranqueado

Algunos consejos para mantenerse de lo mejor

Tom Wolfe: ¿Alguien dijo jubilación?

RESPONDEN LOS LECTORES

ANUNCIOS

Información para los lectores

---

## COMENTARIO

### Los héroes anónimos

Hay un lema popular circulando: "La vejez no es para cobardes"<sup>1</sup>. Y por cierto, con crecientes amenazas a la salud y la vida, con la pérdida de los cónyuges y amigos, y cosas similares, es fácil identificarse con este sentimiento. Sin embargo, una sensación que nos ha arrastrado a menudo es la admiración pura por la forma en que las personas mayores afrontan estos desafíos desgarradores y siguen viviendo vidas plenas de significado. Hemos llegado a sentir que constituyen una clase de héroes, mostrando ingenio, determinación y una resistencia audaz a los desafíos del tiempo. La pasada elección nacional ofreció una historia que nos sentimos obligados a compartir:

Ron, como le llamaremos, se acercaba a su cumpleaños número 75. Hizo un largo camino desde su casa para visitar a sus nietos, un nuevo bebé y un niño de 3 años de edad. Mientras desayunaba con su nieto una mañana, de repente se desplomó y cayó al suelo. El niño gritó: "Abuelo, ¿qué estás haciendo?" El padre del niño lo oyó y corrió a la cocina. Ron estaba inconsciente y aparentemente muerto de un ataque al corazón. Con una larga CPR (N.del T.: siglas en inglés de la "resucitación cardiopulmonar") y los repetidos intentos de los paramédicos con un desfibrilador, finalmente Ron comenzó a respirar. Fue puesto en un coma inducido por frío durante días, y luego comenzó a recuperarse. Con constante necesidad de atención, incluyendo el alivio del dolor por sus 10 costillas rotas, estuvo hospitalizado durante una semana más. Con sólo una tasa de supervivencia del 5% para este tipo de episodio, entre la familia se murmuraba la palabra "milagro". Finalmente, Ron fue capaz de volar a casa con su esposa.

Sabedores de su encuentro con la muerte, nos quedamos impactados cuando dos días más tarde, nos encontramos con él para hacer llamadas en un cuartel de voluntarios, ayudando lo mejor que podía para conseguir votos para las elecciones.

---

<sup>1</sup> "For sissies" en el original, que sería una expresión semejante a la de "mariquitas", que en castellano suena demasiado sexista.

Ron no está solo en su heroísmo, sino que habla en nombre de muchos otros, pero con una voz muy fuerte e inspiradora.

Mary y Ken Gergen

---

## **INVESTIGACIÓN**

### **Disfrutar de la Vida, ¡Gracias!**

En general se supone que con el aumento de las dolencias físicas que las personas adquieren a medida que envejecen, su sentido de satisfacción con la vida y de su realización se reducirá. Sin embargo, si bien puede haber algo de verdad en esta hipótesis, estos investigadores muestran que existen limitaciones sorprendentes a esta visión.

Aproximadamente, 1.000 personas mayores de la encuesta nacional de la mediana edad en los Estados Unidos proporcionaron información acerca de sus condiciones médicas crónicas y también describieron sus estados psicológicos actuales. Aunque la escala que mide la satisfacción de vida se reducía ligeramente a medida que aumentaban los problemas de salud, otras mediciones no tenían relación con estos aumentos. Los instrumentos que medían el afecto positivo - es decir, cómo son de felices las personas - no se vieron afectados por condiciones crónicas. La gente también indicó que su sentido en cuanto un propósito en la vida no había cambiado en relación a las enfermedades crónicas. Los participantes continuaban luchando a sus maneras para lograr marcar una diferencia en el mundo, independientemente de sus condiciones médicas. Por último, la medida en que las personas tenían relaciones positivas con los demás no estaba relacionada con sus problemas de salud crónicos.

La investigación también implicó la comprobación del nivel de ciertas sustancias químicas en sangre que indican el grado de inflamación del cuerpo. Cuanto menor es la tasa de inflamación, mejor será el pronóstico para una vida más larga. Los encuestados con niveles más altos en cuanto a propósitos en la vida, con más relaciones positivas con los demás y con sentimientos más felices, tenían indicadores de que sus cuerpos estaban luchando contra las infecciones mejor que sus colegas que tenían menores puntajes de bienestar. Parece que a medida que avanzamos por la vida, seremos criticados por situaciones que no son especialmente agradables, pero que pierden importancia en la medida en que nos centramos en actividades y relaciones satisfactorias. Las personas mayores parecen desarrollar la habilidad de ser muy felices sobre la base de muchas cosas además de sus condiciones físicas.

De: *Living well with medical comorbidities: A Biopsychosocial perspective* (Vivir bien con comorbilidades médicas: una perspectiva biopsicosocial), por Elliot M. Friedman y Carol D. Ryff. El diario de la gerontología, Serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales, 67, 535-544.

## Derrotando a la depresión

Muchos de nosotros sufrimos de vez en cuando de tristeza, letargo y, posiblemente, de una sensación de desesperanza. Los psiquiatras suelen considerar tales estados como una "enfermedad mental", calificándola como "depresión". Con frecuencia, la etiqueta de ese diagnóstico se les asigna a las personas mayores, y la persona "deprimida" es tratada químicamente - con pastillas antidepresivas. Sin embargo, definir un estado como una "enfermedad mental" es simplemente una preferencia de la comunidad psiquiátrica, y no tiene fundamentación más allá de esa comunidad. Uno debería ser cauteloso al aceptar la definición y el tratamiento químico, por toda su falta de fiabilidad y por los efectos secundarios. Además, hay maneras más prometedoras para evaluar la condición e ir más allá de ella.

Es en este sentido que tenemos el placer de informar sobre un reciente artículo publicado en la revista *American Psychologist* (El psicólogo norteamericano). Anthony Jorm, un Profesor de la Universidad de Melbourne, ha reunido estrategias de autoayuda promovidas por profesionales psicológicos que pueden contrarrestar los "Blues" (N.del T.: se refiere a las "tristezas"). Estas son algunas de nuestras favoritas:

- 1- Participar de ejercicios o de la actividad física
- 2- Tratar de dormir en un horario regular
- 3- Hacer algo que se disfrute
- 4- Participar en alguna actividad plena de propósito todos los días
- 5- Hacer aquello que hacía anteriormente para hacerlo/a sentir mejor
- 6- Participar en una actividad que brinde un sentido de logro
- 7- Pedirle a un amigo que nos anime para salir y hacer algo
- 8- Premiarse por lograr una meta pequeña
- 9- Aprender a relajarse
- 10- Consumir una dieta saludable y balanceada.

Nos gustaría añadir a esta lista nuestras propias recomendaciones:

- Encontrar formas de reírse a carcajadas
- Involucrarse en una causa digna
- Sumergirse en las artes
- Involucrarse en placeres sensuales.

De: *Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health* (Educación para la salud mental: capacitar a la comunidad para tomar medidas tendientes a una mejor salud mental), por Anthony F. Jorm, *American Psychologist*, 2012, 67, 231-241.

## Aferrarse a la capacidad de la memoria

A medida que envejecemos, en algunos aspectos nuestras memorias pueden ser menos agudas. En general, diversos estudios de investigación indican que los jóvenes son mejores que las personas mayores en la precisión al recordar. No está claro por

qué esto es así. A menudo, los investigadores buscan las causas biológicas de esta disminución general. Sin embargo, cuando las experiencias son ricas y profundas hay más competencia para recordar un detalle. Si uno conoce a 10.000 personas, es más difícil recordar un nombre que si conoce a 1.000. No obstante, también existe una cuestión de motivación. ¿Con cuánto empeño se puede tratar de recordar, sobre todo si se está en un contexto de investigación? Esta última posibilidad es relevante para la investigación actual sobre los estereotipos y la memoria. Aquí, los investigadores se preguntaron si las personas que sostienen estereotipos negativos sobre el envejecimiento podrían ser más pobres en las tareas de memoria que los que no lo hacen.

Los participantes en este estudio longitudinal eran del *Baltimore Longitudinal Study of Aging* (Estudio longitudinal del envejecimiento de Baltimore); al principio, incluyó 113 mujeres y 282 hombres, y sus edades iban entre los 22 y los 57 años, los cuales tenían altos niveles de percepción de la salud y de estudios cursados (el 77% se había graduado en la universidad). Veintidós años más tarde, permanecían en el estudio 27 mujeres y 60 hombres, con edades entre 40 y 74 años. Los participantes fueron evaluados en términos de depresión, educación, estado civil, enfermedades crónicas, raza, autopercepción de la salud, y género. Lo más importante para el presente estudio fue que cada uno había respondido a 16 ítems de la escala edad-estereotipo, compuesta de elementos negativos acerca de las personas mayores. Los mismos incluían: "La gente mayor es distraída" y "Los ancianos no pueden concentrarse bien". También se les preguntó cuándo empezaba la "vejez", y si ellos ya habían superado esta edad. O, por decirlo así, si sentían que el estereotipo de la vejez se le aplicaba a ellos mismos. Finalmente, los participantes fueron medidos cada seis años en una prueba de memoria de dibujos, en la que tenían que reconocer un conjunto de 10 figuras. Como resultado, se observó que aquellos participantes que tenían más estereotipos negativos hacia la edad presentaban peor memoria en el tiempo que los que tenían menos. La diferencia entre los dos grupos se incrementaba a medida que envejecían. En general, había un declive de la memoria un 30% mayor entre las personas de 60 años o más pertenecientes al grupo más negativo, en comparación con los que tenían menos estereotipos. La diferencia llegaba a ser mayor cuanto mayor era la persona. Cuando la persona se autojuzgaba como "vieja", el impacto de los estereotipos negativos era mayor que si la persona todavía no se consideraba de esta manera. Estos hallazgos no han variado por otros aspectos del bienestar.

Los investigadores sugieren que las personas están expuestas a una serie de opiniones negativas sobre los ancianos a medida que envejecen y, si las aceptan, aquéllas funcionan como una "profecía autocumplida". El lado positivo de esta historia es que la resistencia a las prácticas perjudiciales de "disminuir" a las personas mayores cuando uno es joven, le conserva sus capacidades en la vejez.

De: *Memory Shaped by Age Stereotypes Over Time* (La memoria, moldeada por los estereotipos de la edad a través del tiempo) por Becca R. Levy, Alan B. Zonderman, Martin D. Slade, y Luigi Ferrucci. El diario de la gerontología, Serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales, 2011, 67, 432-436.

---

## EN LAS NOTICIAS

### El más antiguo jugador de tenis ranqueado

A sus 95 años, Artin Elmayan es el tenista de más edad ranqueado en el mundo. Es el Nº26 entre los jugadores de más de 85 años, una lista encabezada por el italiano Angelo Sala, de 86 años. Hay 39 hombres en las filas de la Federación Internacional de Tenis, mayores de 85 años. Elmayan emigró a Argentina desde Armenia en 1938, a los 21 años. Nunca tomó una clase de tenis, pero empezó a jugar a los 39 años después de haber practicado primero pelota a paleta, un juego similar al tenis, pero con palas de madera y pelotas de goma. El tenis le proporcionó un estilo de vida saludable y activo. Trata de jugar tres veces por semana. A toda la familia de Elmayan le encanta jugar al tenis, incluyendo a su esposa, que ahora tiene 88. Su filosofía es: "Primero está la comida y luego viene el tenis. Es parte de mi vida para mantenerme en forma en todos los sentidos. El tenis te hace respirar oxígeno y te evita 'criar barriga'".

De: "*You're never too old to swing a tennis racket, apparently* (Al parecer, nunca se es demasiado viejo como para empuñar una raqueta de tenis)". (Reuters, Buenos Aires). En el diario chino, 2 de octubre de 2012, deportes, pg. 11

### Algunos consejos para mantenerse de lo mejor

Compartimos algunos consejos para el mantenimiento de un estilo de vida activo y evitarse lesiones mientras se divierten:

- Entrar en acción con tranquilidad: comience lentamente y deje que sus músculos se calienten. No entre demasiado rápido en una actividad vigorosa.
- Fortalecer el "núcleo"... los músculos de la parte media. Una forma es haciendo "lagartijas" sólo con los antebrazos apoyados en el suelo, no sobre sus manos.
- Jugar al flamenco. Es un acto de equilibrio, pero trate de pararse en una pierna por vez, y hacerlo más difícil para usted a medida que lo vaya haciendo mejor.
- Elongar cuando no está haciendo otra cosa. Parece ser mejor que la elongación antes del ejercicio. ¿Lo sabía?
- Dese un gusto: después de un paseo vigoroso, comer un poco de chocolate y algo de leche. Ayuda a desarrollar los músculos más rápidamente.
- Quítese un peso de encima. No haga ejercicios todos los días. Déjese llevar por sus sentimientos, y si usted todavía se siente cansado/a, tómese otro día libre.

De: *How to Stay Active Forever* (Cómo mantenerse siempre activo), por Gretchen Reynolds. La revista de la AARP (siglas de *American Association for Retired People* o Asociación Norteamericana de Jubilados), agosto / septiembre de 2012, 20-22.

## Tom Wolfe: ¿Alguien dijo jubilación?

A la edad de 81 años, Tom Wolfe acaba de publicar un nuevo libro, *Back to Blood* (Volver a la sangre). La novela es un retrato de Miami como una ciudad de inmigrantes, donde la etnicidad se enorgullece del lugar. Típico de una novela de Wolfe, cada grupo llega a interpretaciones sarcásticas. En Miami, los venezolanos, cubanos, colombianos, haitianos, rusos e israelíes se pelean entre sí para conseguir poner un pie en la escalera del sueño americano, mientras que los que se ubican por encima de ellos - los snobs, escaladores, ricos y súper ricos – mantienen, precariamente, sus lugares de primer nivel.

Wolfe, un ganador del *National Book Award* (Premio Nacional del Libro), ha tenido una gran cantidad de lectores ávidos desde la publicación anterior de sus obras favoritas, tales como *Bonfire of Vanities* (La hoguera de las vanidades) y *The Right Stuff* (conocida como “Elegidos para la gloria”). El presente trabajo es la tercera novela de Wolfe desde que cumplió 70 años. Y nos encontramos con que hay seis nuevos proyectos que le intrigan actualmente. Sin descansar en los laureles, para muchos de nosotros Wolfe es un modelo de compromiso sostenido y creativo.

---

---

## RESPONDEN LOS LECTORES

Hannah Kruglanski nos relata una historia inspiradora:

Estimados Gergens: pensé que tal vez quisieran compartir esta historia fascinante acerca de una profesora de derecho que se convirtió en bailarina a sus 74 años. El video de Youtube es en hebreo, pero esto es lo que trata, según mi traducción:

Ruth Ben-Israel fue profesora de Derecho de la Universidad de Tel Aviv, una experta en derecho laboral, procesal civil, seguridad social e igualdad ocupacional. Además de su prolífica investigación y sus publicaciones, Ruth se desempeñó como decana de la Facultad de Derecho, y como asesora de importantes comités gubernamentales sobre cuestiones legislativas relacionadas con el trabajo, el bienestar y la igualdad de las mujeres. Ella ganó los principales galardones en su campo, los más conocidos de los cuales son el Premio Israel (*Israel Prize*) en derecho y el Premio a la Mujer en el Derecho, otorgado por la Asociación de Abogados de Israel (*Israel Bar Association Prize for Women in Law*).

Después de su retiro, a la edad de 74 años, decidió concluir con su vida profesional. Tomó algunas medidas simbólicas como regalar su biblioteca jurídica y borrar de la computadora su trabajo profesional en derecho. Su siguiente paso fue la adquisición de habilidades en diseño gráfico informático, con el objetivo de contar historias bíblicas por medio de fotografías. Fue un gran cambio frente a los desafíos de dominar un campo nuevo en el que ya no era la experta admirada, además de aprender a comunicarse con los estudiantes que tenían la edad de sus nietos.

En cinco años logró su meta de pintar escenas de la Biblia y estuvo lista para un nuevo camino: la danza. Conoció a una coreógrafa que estaba interesada en la creación de un programa sobre la vejez. Ella entrevistó a Ruth quien, junto a su esposo, había sido coautora de un libro llamado "*Who's afraid of the golden age?* (¿Quién le teme a la edad dorada?)".

Como resultado de la entrevista, invitó a Ruth a participar en su actuación, y Ruth aceptó el reto. Con 50 representaciones teatrales, y con una tarjeta que acredita que es una bailarina profesional, Ruth está lista para su nuevo camino. Sus palabras: "He pintado durante los últimos cinco años y estoy dispuesta a cambiar de nuevo porque creo que una persona que ha cumplido con sus metas y se ha actualizado es la que contribuye con la sociedad. Y estoy tratando de ser esa persona".

<http://www.youtube.com/watch?v=AeCjDXpew6k>

¡A disfrutar!

Hilda Roberti nos acerca estos conceptos:

#### EL CEREBRO DESPUES DE LOS 50

El Dr. Juan Hitzig es autor del libro "Cincuenta y tantos", Cuerpo y mente en forma aunque el tiempo siga pasando. En la página de Gerontología de la Universidad Maimónides se lee: No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal? Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos. Profesor de la Universidad Maimónides y reconocido gerontólogo dedicado a estudiar las causas de la longevidad saludable, sostiene con humor que: "El cerebro es un 'músculo' fácil de engañar; si sonríes cree que estás contenta y te hace sentir mejor". Explica que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible, pero que rápidamente se transforma en emoción (del griego emotion, movimiento), un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte. Con los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar.

#### Las conductas con R:

***Resentimiento, rabia, reproche, rencor, rechazo, resistencia, represión.....***

Son generadoras de ***coRtisol***, una potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

#### **Las conductas R generan actitudes D:**

***Depresión, desánimo, desesperación, desolación.***



En cambio, las conductas con S:

**Serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, sociabilidad, sedación.....**

son motorizadoras de **Serotonina**, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Las conductas S generan actitudes A:

**Ánimo, aprecio, amor, amistad, acercamiento.**

Fíjate que así nos enteramos de que lo que siempre se llamó "hacerse mala sangre" no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina en la sangre.

**Algunas reflexiones más del Dr. Hitzig:**

- Presta atención a tus PENSAMIENTOS pues se harán PALABRAS.
- Presta atención a tus PALABRAS pues se harán ACTITUDES.
- Presta atención a tus ACTITUDES porque se harán CONDUCTAS.
- Presta atención a tus CONDUCTAS porque se harán CARÁCTER.
- Presta atención a tu CARÁCTER porque se hará BIOLOGÍA.

**Practiquemos.**

Hace muchos años el poeta Rabindranath Tagore decía:

*"Si tiene remedio, ¿de qué te quejas?"*

*Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?"*

Podría servirnos para aprender a dejar las quejas y los pensamientos negativos de lado y buscar en cada situación el aspecto positivo, ya que hasta la peor de ellas lo tiene. De esa forma nos inundaría la SEROTONINA con todas sus eses, la sonrisa se nos grabaría en las mejillas y todo ello nos ayudaría a vivir mucho mejor ese montón de años que la ciencia nos ha agregado.

Porque, olvidaba escribirlo, el Dr. Hitzig ha comprobado con sus investigaciones que quienes envejecen bien son las personas **ACTIVAS, SOCIABLES Y SONRIENTES**. No las rezongonas, malhumoradas y avinagradas (que nadie quiere tener cerca). Empecemos hoy practicando las eses frente al espejo para mejorar nuestro humor y cuidar nuestra salud.

¿Estás de acuerdo con el alfabeto emocional?

¿Qué abunda más en tu vida, R o S?

**Suena lógico, finalmente todo es cuestión de actitud.**

hlroberti@fibertel.com.ar

---

## ANUNCIOS

14 al 18 noviembre, 2012: 65a Reunión Científica Anual de la Sociedad Gerontológica Norteamericana, *San Diego Convention Center, California*. Las inscripciones están abiertas.

12 al 16 de marzo, 2013: Conferencia sobre “El envejecimiento en Norteamérica”, brindada por la Sociedad norteamericana en temas del envejecimiento, Chicago, Illinois, [www.asaging.org/aia](http://www.asaging.org/aia)

---

## **Información para los lectores**

### **Preguntas y Comentarios**

Si usted tiene alguna pregunta, o material que le gustaría compartir con los demás lectores del boletín, envíe un e-mail a Mary Gergen a [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

**Las ediciones anteriores del boletín están archivadas en:** [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)  
Esperamos que usted disfrute del boletín.

**Para suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico. Visitar:**  
<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=001J6Npdb-1Osn5bnn2JHeCsQ%3D%3D>

**Los nuevos suscriptores también pueden participar mediante el envío de un e-mail a:**  
[info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net) y pueden darse de baja enviando un e-mail a:  
[info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)