



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

enero – febrero 2013

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

**¡IMPORTANTE!
SI UD. DESEA CONTINUAR
RECIBIENDO ESTE BOLETÍN**

por favor, dedique unos pocos segundos y vaya a:

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

Estamos cambiando los distribuidores y se debe actualizar la lista de destinatarios. Su dirección de correo electrónico no será divulgada, pero esto le asegura seguir recibiendo el boletín.

Muchas gracias, Ken y Mary Gergen

Número 65 (English # 78)

=====

- **COMENTARIO:**
Renovando la Visión

- **INVESTIGACIÓN:**
Los beneficios de abrirse a la experiencia
El amor vive después de los 50: los más y los menos.

- **EN LAS NOTICIAS:**
Diez maneras divertidas de mejorar su salud
Hacer ejercicio al aire libre
Vivir más y mejor: un examen
- **RECURSOS DISPONIBLES**

- **DE NUESTROS LECTORES**
La discriminación por la edad: diez maneras de luchar contra ella

- **ANUNCIOS**

- **Información para los lectores**

=====

COMENTARIO

Renovando la Visión

Periódicamente, nos gusta renovar la misión central de este boletín, aclarando lo que ustedes pueden encontrar en él y cómo pueden participar como lectores. Desde su creación, el número de lectores se ha expandido rápidamente, llegando actualmente a miles de suscriptores en seis idiomas. Nuestros lectores son, entre otros, gerontólogos, investigadores, profesionales relacionados con la salud, proveedores de servicios terapéuticos para las personas mayores y, probablemente lo más destacado, legos interesados. Muchos de los nuevos lectores pueden sentir curiosidad por la orientación que guía la selección de los contenidos. Nuestro principal objetivo es sacar a la luz los recursos - de la investigación, fuentes de noticias, y la vida cotidiana - que contribuyen a una apreciación del proceso del envejecimiento. Desafiando la visión de muchos años del envejecimiento como una declinación, nos esforzamos por crear una visión de la vida en la que éste es un período sin precedentes de enriquecimiento humano. Tal revolución depende vitalmente de las comunidades de investigación y de las prácticas profesionales que se centran en las poblaciones de adultos, especialmente las personas mayores de 50 años. Es dentro de estas comunidades que las nuevas ideas, *insights*, apoyo fáctico y prácticas de mejora del crecimiento pueden emerger en forma agradable. Al centrarse en los aspectos del desarrollo de la vejez, y la disponibilidad de los recursos pertinentes, habilidades y resiliencias, la investigación no sólo aporta información útil sobre el terreno de la práctica, sino que crea esperanza y faculta a la acción entre las personas mayores.

Al moverse más allá de las prácticas de reparación y prevención, enfatizando el fomento del crecimiento de las actividades, los profesionales también contribuyen a la reconstrucción social del envejecimiento. Las contribuciones de los lectores son muy bienvenidas. Si Ud. tiene escritos, ideas o prácticas que considera que serán especialmente interesantes para los suscriptores, queda invitado/a a participar en futuras ediciones. También realizamos críticas de

libros y películas seleccionadas, y hacemos llegar los anuncios de conferencias y talleres pertinentes. Por favor: envíe sus sugerencias a Mary Gergen a gv4@psu.edu. Los números anteriores del Boletín - versiones en inglés y en otros idiomas - están archivadas en: www.positiveaging.net

Para volver a presentarnos, Kenneth Gergen es Profesor e Investigador Senior en el Swarthmore College, y Mary es Profesora Emérita de Psicología y Estudios de la Mujer de la Penn State University (Universidad Estatal de Pensilvania), en Brandywine. Ken y Mary forman parte de la Junta Ejecutiva del Instituto Taos, una organización sin fines de lucro que trabaja en la intersección de la teoría del construccionismo social y la práctica social. Cada uno de ellos tiene una larga historia de compromiso con la investigación gerontológica y la práctica terapéutica. Esperamos que Uds. se unan a nosotros en la tarea actual.

Ken y Mary Gergen

INVESTIGACIÓN: Los beneficios de abrirse a la experiencia

Como lo indica la investigación preliminar, hay una tendencia en muchas personas a reducir su gama de intereses a medida que envejecen. Simplemente, para facilitar la vida, es preferible hacer sólo lo que es cómodo, y prestar atención a las preocupaciones de la vida inmediata. Sin embargo, la investigación más reciente previene que puede haber costos significativos al cerrar el alcance de intereses.

Una muestra de personas entre los 70 y 79 años de edad, residentes en Pittsburgh y Memphis, fue medida en una serie de variables relacionadas con la salud: los rasgos de personalidad, la composición corporal, las condiciones de salud y las limitaciones funcionales, etc. El principal interés era constatar qué era lo que podría predecir las dificultades para encaminarse al futuro, y qué podría aislar a la gente de este problema. Durante el estudio de seis años, el 20% de la muestra desarrolló dificultades para caminar. De manera prominente, las personas más deprimidas y con menos educación fueron las más propensas a tener esos inconvenientes. Más interesante, sin embargo, fue encontrar un predictor importante de discapacidad como resultado de una variable de la personalidad llamada "apertura a la experiencia". Cuanto más "abierto" era la experimentación en esta medida, menor era el riesgo de tener limitaciones para caminar. Aún más, en otra investigación la apertura a la experiencia se ha correlacionado también con una progresión más lenta de las enfermedades y un menor riesgo de mortalidad.

Las explicaciones de por qué es saludable estar abierto a las experiencias también permanecen abiertas. Permanecer abierto puede alentar la curiosidad, y por lo tanto el aprendizaje de la información que puede contribuir directamente a la salud (por ejemplo: dieta, ejercicio) o, indirectamente, a través de lo que sugieren nuevas actividades o fuentes de placer, e invitar a una actitud optimista. Además, estar abierto simplemente aumenta la actividad cerebral. Todas estas cosas pueden tener un impacto en el bienestar físico.

De: *Personality and Reduced Incidence of Walking Limitation in Late life: Findings from the Health, Aging, and Body Composition Study* (La personalidad y la menor incidencia en la limitación para caminar en la vejez: los hallazgos provenientes de los estudios de la salud, el envejecimiento y el ejercicio corporal), por Magdalena I. Tolea y otros, *Diarios de Gerontología, Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales*, 67B, 2012, pp. 0.712-719.

El amor vive después de los 50: los más y los menos

Más de 8.000 personas mayores de 50 años completaron una encuesta en la que se les preguntó acerca de los comportamientos románticos en que pueden o no participar.

Estos son algunos de los aspectos más destacados del estudio:

"¿Besa o abraza a su pareja en público?"

Entre las parejas más felices, el 73% se entrega a demostraciones públicas de afecto, por lo menos un par de veces al mes. Las parejas que no son tan felices están mucho menos propensas a hacerlo.

"¿Se toma de las manos, por lo menos alguna vez?"

Más de las tres cuartas partes de las parejas se toman de las manos, pero las parejas más jóvenes están más propensas a hacerlo. Sólo el 50% de las parejas que han estado juntas por lo menos durante 10 años se toman de la mano.

"¿Le dice 'Te amo' a su pareja?"

Entre las parejas más felices, el 85% se lo dice, por lo menos una vez a la semana. Más del 90% de los hombres se lo dicen a sus parejas con regularidad, mientras que sólo lo hacen el 58% de las mujeres.

"¿Siente que su pareja le ama más ahora que cuando recién se casaron o empezaron a vivir juntos?"

El 40% dice que sí; el 44% dice que casi lo mismo, y el 16% dice que menos.

"¿Intercambia besos apasionados con su pareja?"

El 74% de las parejas más felices intercambia besos apasionados, por lo menos una vez a la semana.

"¿Su pareja satisface sus necesidades?"

Un poco más de la mitad de la muestra dijo que "no". Una cuarta parte de los hombres dice que no está teniendo suficiente sexo; una cuarta parte de las mujeres dice que no tiene el estilo de vida que había esperado. Entre el 15 y el 20% de la muestra quiere más cariño.

"¿Tiene citas nocturnas?"

Entre las parejas más felices, el 88% planea tener un tiempo a solas.

"¿Con qué frecuencia hace el amor?"

Casi un tercio de las parejas tiene relaciones sexuales varias veces por semana; el 28% tiene relaciones sexuales un par de veces al mes; el 8% tiene relaciones sexuales una vez al mes. El 33% de los encuestados afirma que nunca o casi nunca tiene relaciones sexuales. Entre las parejas que declaran que son muy felices, un cuarto de ellas rara vez o nunca tienen relaciones sexuales. Es evidente que la actividad sexual no es necesaria para que las parejas tengan una vida muy feliz juntas. Como lo ha expresado un terapeuta sexual: "El sexo debe ser considerado como un pasatiempo, no una necesidad".

Los investigadores concluyeron que la participación en las conductas románticas, como tomarse de las manos, las expresiones públicas de afecto, las citas para salidas nocturnas, y decirse "Te amo" puede ayudar a traer nuevamente un poco de magia en una relación que de otro modo podría ser un poco aburrida. El envejecimiento positivo tiene que ver con eso.

Si desea rellenar la encuesta visite: aarp.org/normalbarsurvey

De: *Sex at 50+: What's Normal* (El sexo después de los 50: ¿qué es lo normal?), por Chrisanna Northrup, Pepper Schwartz y James White. La revista de la AARP (*American Association for Retired People*), febrero/marzo de 2013, págs. 44-47.

EN LAS NOTICIAS

Diez maneras divertidas de mejorar su salud

Vamos a olvidarnos de la dieta, el ejercicio y la abstinencia, y, en cambio, a centrarnos en las formas de disfrutar de la vida al tiempo que mejoramos la salud.

Aquí hay 10 consejos:

1. **Dar una fiesta.** Las personas con una vida social coherente y activa están menos propensas a experimentar una declinación en su razonamiento y su memoria. La actividad social también ayuda a preservar la capacidad para realizar las tareas cotidianas.

2. **Adoptar una mascota.** Las personas con mascotas tienen más saludables sus corazones y visitan menos al médico. Los dueños de mascotas están más aptos físicamente (como para sacar al perro a dar un paseo), y son menos temerosos y solitarios. Sus mascotas siempre están allí cuando se las necesita.

3. **Preferir el chocolate.** Éste ayuda a disminuir la presión arterial, mejora el flujo de sangre hacia el cerebro y el corazón, y ayuda a proteger contra los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El mejor es el chocolate negro, con un 70% de cacao.

4. **Saborear su café.** Brinda un montón de cosas buenas para su cuerpo.

5. **Levantar una copa de vino o cerveza.** Disfrutarla con moderación.

6. **Tener relaciones sexuales.** La actividad sexual libera endorfinas para sentirse bien, reduce la ansiedad y actúa como un analgésico. El sexo refuerza el sistema inmune y abate a la depresión.

7. **Escuchar su música favorita.** La música es buena para el flujo sanguíneo, el sueño profundo, el buen humor, y para disminuir el dolor.

8. **Tomar una siesta.** Las siestas mejoran el estado de ánimo, la memoria, la atención y el aprendizaje. Tanto las siestas cortas como las largas son buenas para el cuerpo.

9. **Ir al medio natural.** No literalmente, tal vez, pero pasar tiempo al aire libre, en un ambiente natural. El verde es un buen color. Incluso cinco minutos al día en la naturaleza pueden mejorar su estado de ánimo y su sensación de bienestar.

10. **Ser libre.** Dedique algo de tiempo cada semana para hacer exactamente lo que quiera hacer. Lo que sea. Una vida agradable es a menudo larga y saludable.

De: *10 Tips for Better Health* (10 consejos para una salud mejor), por Nissa Simon. Boletín de la AARP, enero-feb. 2013, págs. 10, 12,14

Hacer ejercicio al aire libre

Aunque los gimnasios han disfrutado de una popularidad enorme en los últimos años, un creciente número de evidencias sugiere que, si usted tiene la oportunidad, el ejercicio al aire libre puede significar una ruta mejor hacia la salud. Una cantidad de pequeños estudios ha encontrado, por ejemplo, que las personas tienen menores niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, después del ejercicio al aire libre, en comparación con el realizado en un ámbito cerrado. La exposición a la luz solar directa puede afectar también a los estados

de ánimo. A través de varios estudios diferentes, los participantes también expresaron que disfrutaron más con el ejercicio en el exterior, y que después de un buen paseo obtuvieron puntuaciones más altas en las medidas de vitalidad, entusiasmo, placer y autoestima, y más bajas en estrés, depresión y fatiga.

Por ser más agradable el ejercicio al aire libre, también es posible que eso lo haga más atractivo y estimulante. Un estudio realizado el año pasado encontró que los adultos mayores que se ejercitan al aire libre lo hacen por más tiempo y con más frecuencia que las personas que hacen ejercicios bajo techo. Los investigadores les preguntaron a hombres y mujeres de 66 años y más edad sobre sus hábitos de ejercicio, y luego, por medio de aparatos equipados con instrumentos electrónicos, les midieron sus niveles de actividad durante una semana.

Los aparatos y la encuesta mostraron que los voluntarios que hicieron ejercicio al exterior, generalmente a pie, fueron significativamente más activos físicamente que los que hacían ejercicio en casa, completando, en promedio, unos 30 minutos más de ejercicio a la semana que los que caminaban o se ejercitaban de otra manera en el interior.

Así que inspire profundamente y...vamos hacia el exterior.

De: *Baby its Cold Outside* (Amor, afuera hace frío), por Gretchen Reynolds. *New York Times Magazine*, 24 de febrero de 2013, pág. 16.

Vivir más y mejor: un examen

¿Cuáles son las respuestas a las preguntas de opción múltiple de este concurso?
Cada una de ellas se apoya en la investigación científica sobre el tema.

De estos factores, ¿cuál es más probable que mejore su memoria después de los 50 años?

- a. Resolver crucigramas
- b. Salir a caminar regularmente
- c. Tomar suplementos de ginkgo biloba

Respuesta: b. Caminar es incluso mejor que el crucigrama. Y los suplementos no son eficaces.

¿Cuál es el mejor tratamiento para las rodillas que crujen, debido a la artritis?

- a. Permanecer sentados
- b. Tomar suplementos de glucosamina
- c. Practicar Tai Chi
- d. Tomar pastillas de cartílago de tiburón

Respuesta: c. Tai Chi, un programa de ejercicios que es famoso por ayudar a la fluidez de las extremidades y sus posturas, por sus ejercicios de control del dolor y por mejorar el funcionamiento corporal.

¿Cuál de estos dos hábitos podría acortar más su tiempo de vida?

- a. Ver la TV
- b. Fumar

Respuesta: ¡Sorpresa! Por cada hora que se ve la televisión, la duración de la vida puede acortarse hasta 22 minutos; fumar un cigarrillo reduce la vida útil en unos 11 minutos. (Consejo: No fumar mientras se ve la televisión. Eso es un doble perjuicio).

Si usted tiene 45 años y ha vivido una "vida insalubre" hasta el momento, ¿es demasiado tarde para poder cambiarla? (Verdadero o falso)

Respuesta: Falso. Nunca es tarde para empezar, aunque sea sólo con caminar un par de veces a la semana.

Si usted está físicamente activo y sociable, ¿cuántos años puede esperar que se prolongue su vida?

- a. 0,8
- b. 1,5
- c. 3,6
- d. 5.

Respuesta: d. La investigación sobre las personas de 75 años o más que eran físicamente activas y sociables mostró que vivieron cinco años más que las personas que estaban aisladas y sedentarias.

De: *Live Longer & Better* (Vivir más y mejor), por Gretchen Reynolds, *Parade Magazine*, 27 de enero de 2013, págs. 10-11.

RECURSOS DISPONIBLES

El Manual de la carrera Encore

Si usted está entre los 31 millones de personas que están pensando en una carrera encore – en la que uno efectúa un “bis” para el bien común - hay una nueva guía para seguir. El Manual de la carrera Encore, que Associated Press llamó un "recurso invaluable", puede ayudarle a encontrar un bis que le convenga más. ¿Está pensando en volver a estudiar? ¿Se pregunta acerca de cómo se trabaja en red? ¿Quiere saber quién está dando trabajo? El Manual, que se estrenó en enero, puede mostrarle el camino.

www.growingolder.co

Recursos espirituales en el envejecimiento, para particulares, profesionales y comunidades. Es un sitio maravilloso, con textos y música del rabino Dayle Friedman.

Theconversationproject.org

Es un sitio web creado para ayudar a la gente a hablar sobre sus deseos para una buena muerte. Una columnista retirada, Ellen Goodman, está animando a la gente a compartir sus pensamientos y deseos con sus familiares a fin de que el moribundo no sea un sujeto callado, aislado, sino más bien una persona importante y central en nuestras vidas. Ciertas cosas suceden o no porque la gente no tiene estas conversaciones. Por ejemplo, el 70% de las personas dice que le gustaría morir en su casa y, sin embargo, el 70% de las personas muere en hospitales, hogares de ancianos o centros de cuidados paliativos.

También recomendamos un libro que tiene el mismo objetivo - *Healing Conversations Now: Enhancing Relationships with Elders and Dying Loved Ones* (Tener conversaciones sanadoras: mejorando las relaciones con los seres queridos ancianos y moribundos), por Joan Chadbourne y Tony Silbert, una publicación del Instituto Taos (se la puede encontrar en: www.TaosInstitute.net)

DE NUESTROS LECTORES

La doctora Roxanne Friedenfelds, profesora en la Universidad de Drew, escribe:

Hola a todo el mundo en Taos Institute: pensé que algunos de ustedes podrían disfrutar el artículo (de más abajo) que se ha publicado recientemente en la revista *Rain and Thunder* (La lluvia y el trueno). Con los mejores deseos,

La discriminación por edad: diez maneras de luchar contra ella

Vivimos en una cultura discriminatoria por la edad. Las mujeres (mucho más que los hombres) se enfrentan regularmente a las expectativas y a los comentarios discriminatorios... Pero, ¿cómo podemos comenzar a luchar contra la discriminación por la edad? Aquí hay diez maneras de comenzar:

1. Nunca saludar a otra mujer diciendo: "¡No ha cambiado nada!" Eso sugiere que la apariencia de la mujer no debe cambiar, al menos una vez que alcanza más o menos los 30 años. De todos modos, el comentario no es verdad; todos cambiamos físicamente a medida que envejecemos. Este comentario discriminatorio por la edad ejerce presión sobre las mujeres como para gastar una cantidad significativa de tiempo y dinero en "parecer más joven", y hace más difícil para nosotros aceptar nuestros rostros y cuerpos a medida que envejecemos.

2. Del mismo modo, no se detengan a saludar a otras mujeres con comentarios sobre su peso. No digan, por ejemplo: "¡Te ves muy bien! ¡Tan delgada!" Estos comentarios, supuestamente positivos, son discriminatorios, ya que las mujeres suelen ganar peso con la edad. NO somos lo que pesamos. Algunas preadolescentes pueden ser naturalmente flacas, pero para muchas mujeres adultas, ser flaca es el resultado del consumo de tabaco, la dieta (los resultados son, generalmente, temporales), o enfermedades como la bulimia y la anorexia.

3. Siguiendo lo anterior, puede ser antidiscriminatorio hacer un cumplido a las mujeres por su apariencia cambiante. Se podría decir, por ejemplo: "Tienes un cabello gris maravilloso" o "¡Los cincuenta (sesenta, setenta o más) te sientan muy bien! ¡Te ves increíble!" (sin embargo, no todo el mundo será capaz de aceptar este tipo de elogio, por lo que se debe ser prudente con este tipo de alabanza).

4. Boicotear a los productos que se anuncian de forma discriminatoria y no comprar productos de empresas que discriminen a las personas mayores. En las ocasiones en que los modelos de más edad son retratados en los anuncios de una manera positiva y no degradante, enviar una nota de agradecimiento a la empresa.

5. Construir relaciones estrechas y positivas. El trabajo, remunerado o no, se vuelve menos importante para la mayoría de nosotros a medida que envejecemos, y las relaciones con la familia y los amigos se vuelven más importantes. Cultivar las relaciones es una forma de prepararse para ser anciano.

6. Ampliando el punto 5. Esté abierto a la amistad con las mujeres de todas las edades, incluidas las mujeres que son mayores o menores que usted. No deje que la edad sea un obstáculo para la amistad.

7. Leer y ver libros, programas de televisión y películas que sean positivas para los temas de la edad. Ignorar y/o protestar contra los medios negativos. Si algo que se supone que es "entretenido" le hace sentir mal sobre el envejecimiento, y/o es degradante para las mujeres de mediana edad o mayores, no hay que exponerse al mismo. Luego hay que dar un paso siguiente y ponerse en contacto con el editor o el productor para decirles que están boicoteando el material. Explíqueles por qué piensa que el material es discriminatorio.

8. No evite decir su edad. ¡Su edad no es algo de lo que hay que avergonzarse! (aunque puede haber un buen motivo ocasional para no compartir su edad: por ejemplo, conseguir algunos puestos de trabajo puede depender de que el empleador no sepa su edad exacta). Pero, en la medida de lo posible, acepte su edad y siéntase orgulloso de sus conocimientos y sabiduría. ¡No seríamos lo que somos si no hubiéramos vivido con intensidad nuestro tiempo!

9. Calmar sus temores hacia el envejecimiento, informándose acerca del mismo y de la felicidad que conlleva. La mayoría de las personas no es menos feliz a medida que envejece; por el contrario, se vuelve más feliz y más satisfecha con la vida. Para obtener más información sobre este tema, consulte:

http://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier.html.

10. ¡No se angustie por su edad, actúe! ... Nunca se es demasiado joven o viejo para trabajar contra la discriminación por edad. Como Maggie Kuhn, cofundadora de la justicia social (y antidiscriminatoria por la edad) del grupo, las Panteras Grises (*The Gray Panthers*), dijo: "Puede que no seamos capaces de untar el pan con manteca, pero podemos cambiar el mundo".

ANUNCIOS

20 al 21 de abril, 2013: La Sociedad Gerontológica de Norteamérica y la Universidad Nacional de Beijing copatrocinan una conferencia internacional en Beijing, China: "Foro chino-norteamericano sobre Psicología del Envejecimiento". Ver:

www.geron.org/images/chineseforum2013CFA.pdf

20 al 24 noviembre, 2013: Reunión Científica Anual de la Sociedad Gerontológica Norteamericana: Optimizar el envejecimiento mediante la investigación. New Orleans.

Geron.org

Información para los lectores

- Consultas y colaboraciones: Si usted tiene preguntas, o algún material que tiene gusto de compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen a gv4@psu.edu

- Las ediciones anteriores del boletín están archivadas en: www.positiveaging.net

- Los nuevos suscriptores pueden incorporarse por medio de este sitio:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

(Ver la columna de la derecha que muestra el enlace para suscribirse)

Esperamos que usted disfrute el boletín.