



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

mayo – junio 2014

=====

El Boletín de envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen
Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net)

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

=====

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

=====

Nº 73

=====

- **COMENTARIO:** Una alegría exclusiva del envejecimiento
 - **INVESTIGACIÓN:** Felices para siempre: ¿el mito se hace realidad?
Un cambio cultural en los hogares de ancianos:
hacia la autodeterminación
 - **EN LAS NOTICIAS:** ¿Retirarse a los 101 años? Claro que no...
Celebrar nuestros 90 años
Los cafés de la memoria: ¡recopilar,
compartir, disfrutar!
¿Tiene dificultades en tragar? Pruebe con
los alimentos ¡por impresora!
 - **RECURSOS ÚTILES EN LA WEB**
 - **RESPONDEN LOS LECTORES**
 - **ANUNCIOS**
 - **Información para los lectores**
- =====

***** COMENTARIO: Una alegría exclusiva del envejecimiento *****

A menudo nos gusta pensar en el envejecimiento como una etapa de la vida que, al igual que otras, alberga tanto a los desafíos difíciles como a las aperturas a nuevas y maravillosas posibilidades. A medida que nos trasladamos desde la infancia a la niñez, de la niñez a la adolescencia, y de la adolescencia a la edad adulta, siempre hubo luchas - placeres interrumpidos, curvas de aprendizaje difíciles de enfrentar. Al mismo tiempo hubo grandes recompensas - nuevas posibilidades, nuevos placeres, etc. En este sentido, a medida que escribimos sobre el envejecimiento positivo, nos gusta hacer hincapié en los aspectos gratificantes de envejecimiento. Muy a menudo, estos se dejan de lado mientras recitamos la lista de las pérdidas. Nos sentimos especialmente conscientes de un placer único del envejecimiento cuando veíamos en la televisión el partido final del certamen de tenis de Wimbledon, en el que se enfrentaron el veterano Roger Federer contra un adversario mucho más joven: Novak Djokovic. Éste se hallaba al tope de la clasificación mundial, y era gran favorito. De hecho, después de una lucha agotadora, ganó el partido. Desde nuestro punto de vista, sin embargo, ¿qué tuvo de especial el torneo para que los gurús de tenis, los periodistas gráficos y los comentaristas de televisión hablaran de Federer reverentemente? Le llovieron cumplidos con respecto a su estado físico, su versatilidad, su "arrastre" y su juego elegante. Gran parte de este mismo respeto se refleja en el apoyo de la multitud a Federer en todo el torneo.

En nuestra opinión, este tipo de reverencia respetuosa está reservada para aquellos que han hecho una contribución sin interrupciones al mundo - grande o pequeña. Dicha contribución puede ser muy visible, incluyendo los esfuerzos de los atletas, bailarines, cantantes, músicos y otros artistas que se desarrollan bien, a pesar de la competencia de los más jóvenes. En las empresas militares y económicas, en la política, la religión y la ley, los viejos guerreros son reverenciados por sus logros a largo plazo. Sin embargo, lo mismo puede decirse de muchas de las personas que nos rodean - las que han mostrado carácter perdurable, amor, dedicación, sacrificio, generosidad, etc. Estas queridas personas adquieren una especial reverencia, esa que no está disponible a los jóvenes. No sólo se ganan nuestra gratitud y profundo respeto, sino que también simbolizan la esperanza del futuro.

Mary y Ken

=====

***** INVESTIGACIÓN *****

*** Felices para siempre: ¿el mito se hace realidad?**

¿Cómo se mantienen los matrimonios en el tiempo? Los datos de un estudio de los cambios de vida de las parejas mayores nos dan algunas respuestas interesantes. En el estudio participaron más de mil personas y se centró en las satisfacciones maritales de las personas mayores. Los participantes respondieron preguntas con respecto a la felicidad en el matrimonio, en general, y, a continuación, preguntas específicas respecto a las características positivas y negativas. Los aspectos positivos incluyeron cuestiones tales como "Hago que mi cónyuge se sienta amado/a" y "Mi esposo/a está dispuesto a

escucharme". Entre los negativos se valoraron ítems tales como: "Estoy molesto/a con nuestro matrimonio" y "Mi esposo/a me critica".

La buena noticia del estudio es que aproximadamente el 60% de los participantes tuvo puntuaciones altas de satisfacción marital y tenía muchas cosas positivas que decir acerca de sus matrimonios, con mención de pocas cosas negativas. Alrededor del 30% tuvo cosas positivas y negativas que decir, y sólo el pequeño resto mostró perfiles negativos relacionados con sus matrimonios. Si los matrimonios perduraban, ¡resultaban ser bastante felices!

Los investigadores se interesaron en las diferencias de género en cuanto a las cualidades que calificaron en sus matrimonios. En general, los hombres estaban más satisfechos con sus matrimonios que las mujeres; constantemente, realizaron evaluaciones más positivas de tratamiento de sus esposas con ellos que las mujeres de sus maridos. Asimismo, los "hombres tienden a ofrecer evaluaciones excesivamente positivas de sí mismos, en relación con los ofrecidos por su pareja, en dimensiones que van desde el atractivo sexual a las contribuciones laborales en los hogares".

En los matrimonios menos felices, los hombres dijeron que sus esposas eran demasiado exigentes y críticas con ellos. Entre este grupo, en general, las mujeres tienden a "regañar" a sus maridos para que mantengan conductas saludables, y a brindarles más cuidados. Las mujeres tienen menos expectativas de sus maridos, y también tienen un conjunto más rico de relaciones sociales que las pueda compensar de un compañero insatisfactorio.

De: *"His" and "Her" Marriage? The Role of Positive and Negative Marital Characteristics in Global Marital Satisfaction Among Older Adults* (¿El matrimonio "de él" y "de ella"? El rol de las características maritales positivas y negativas en la satisfacción marital global, entre los adultos mayores), por K. Boerner, D. S. Jopp, D. Carr, L. Sosinsky y S-K Kim, *Revistas de Gerontología, Serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales*, 69, 579-589.

*** Un cambio cultural en los hogares de ancianos: hacia la autodeterminación**

Una vieja amiga, que reside en un lujoso hogar de ancianos, nos contaba recientemente que en una ocasión se despertó en medio de la noche porque su gráfico de actividades indicaba que no había limpiado su lengua durante el cepillado de los dientes en la noche anterior. Insistió en la limpieza lingual antes de que se le permitiera volver a dormir. De hecho, ella tiene poco que decir cuando se duerme, se levanta, come, y se baña. Un día, un enfermero entró en su habitación y le anunció que le daría una ducha ese día. Ella no dijo nada al respecto, a pesar de su renuencia a desnudarse delante de ese hombre. A pesar del encanto y el prestigio de este establecimiento, este asilo ejerce un fuerte control sobre los residentes. Y las quejas son muchas.

Afortunadamente, hay un nuevo modelo de hogares de ancianos que se está extendiendo por el país: esta cambiando el énfasis por el "cuidado" hacia el bienestar autodeterminado. Este movimiento (llamado a veces "cambio cultural") está diseñado para cambiar la forma en que se organizan y operan los hogares, al pasar de un ambiente de atención controlada y regulada, a otro basado en la creación de un entorno menos

restrictivo para los residentes. El nuevo hogar garantiza que estos estén libres de restricciones físicas, tengan privacidad, estén alojados en términos de sus necesidades médicas, físicas, psicológicas y sociales, puedan participar en grupos de residentes y familiares, sean tratados con dignidad, sean capaces de ejercer su autodeterminación, y puedan comunicarse libremente. En contraste con los hogares de ancianos tradicionales, los actuales residentes dentro del modelo de "cambio cultural" son capaces de seleccionar sus propios horarios, como cuándo irse a dormir y levantarse, elegir su propia comida, bañarse cuando lo deseen, entrar y salir libremente del hogar, tener relaciones variadas y ser capaces de agasajar a sus compañeros, como lo harían en sus propios hogares. En muchos lugares se les pide a los residentes que decidan cuáles servicios, actividades y espacios son más importantes para ellos, en lugar de que el diseño de la instalación y los programas sean escogidos por el personal y la dirección del hogar.

Los centros de recursos para el envejecimiento y la discapacidad (*Aging and Disability Resource Centers*) están adoptando una planificación centrada en la persona para ayudar a los clientes potenciales a entender las opciones para el servicio. La página web *Nursing Home Compare* (Compare los hogares) brinda medidas de calidad para todos los hogares de ancianos, y un sistema cinco estrellas (*a Five Star System*) que difunde un resumen de las medidas.

De: *Implications for Policy: The Nursing Home as Least Restrictive Setting* (Las implicancias de una política: el hogar de ancianos como un ambiente menos restringido), por Christine E. Bishop y Robyn Stone, *The Gerontologist*, 2014, 54, S98-S103.

*** EN LAS NOTICIAS ***

* ¿Retirarse a los 101 años? Claro que no...

Murray Shusterman no es el típico abogado de Filadelfia. Sin embargo, tiene una devoción total a su profesión. Es un abogado que no puede dejar de trabajar. A los 101 años, todos los días viaja desde su casa a su oficina para ocuparse de los derechos inmobiliario y corporativo. Para su cumpleaños número 100, abandonó la conducción y a su amado juego de golf. Pero no está dispuesto a retirarse. Su imagen de la jubilación es a ir a sentarse en una mecedora, y él no lo hará.

Shusterman dice que cuando cumplió 100 años, la gente comenzó a pedirle el secreto para tener una buena vida. Él sostuvo: "¿El sentido de la vida? La vida no es un enigma por resolver. Es una aventura para abrazar. Es ir hacia adelante. Hacer el mejor esfuerzo. Involucrarse en causas que importan". Describió a sus padres como "maravillosos". "Me dieron un sentido de la moral y de la generosidad, y siempre he actuado en consecuencia". Admitió que hizo todas las "cosas buenas y las cosas malas que hace un joven".

Además de formar una familia y tener tres hijos, se involucró en obras de caridad, y llegó a donarle millones a la Universidad de Temple, que le había concedido una beca en la década de 1930. Allí enseñó derecho por más de tres décadas, prestó servicios en

su Junta Directiva, y cuenta con una sala en su Facultad de Abogacía que lleva su nombre. También ha participado activamente en organizaciones judías en Filadelfia. Un hombre organizado, que ha planeado su funeral y elegido un ataúd, con el fin de dispensar a sus hijos de la carga de hacerlo. Su consejo para los más jóvenes: "No te tomes a ti mismo demasiado en serio".

De: *Lawyer retire? AT 101? Heck no* (¿Jubilarse de abogado? ¿A los 101 años? Claro que no), por Jeff Gammage. *Philadelphia Inquirer*, 20 de julio de 2014, A1, A4.

*** Celebrar nuestros 90 años**

Cada vez más familias se preguntan cuál es la mejor manera de celebrar el cumpleaños 90° de sus queridos abuelos. La familia Bush, la rama de Texas y Nueva Inglaterra, con dos presidentes de nombre George, disfrutaron del evento en honor del mayor de ellos reuniéndose en una iglesia en Kennebunkport, Maine. El invitado de honor llegó de una manera muy especial a su fiesta: en paracaídas. Junto con el expresidente, en tándem, saltó Mike Elliott, un miembro ya jubilado del equipo de paracaidistas *Army's Golden Nights* (Noches doradas del ejército), en medio del *Wild Blue Yonder* (N. del T.: *Wild Blue Yonder* o "la salvaje y azul lejanía" es el nombre extraoficial de la canción emblema de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos; ese nombre proviene del título de un documental de ciencia-ficción). Afortunadamente, todos estuvieron presentes para disfrutar de la torta de cumpleaños.

De: *Making a Great Entrance into the 90's* (Realizando una gran entrada en los 90 años), por Robert F. Bukaty, *USA Today*, 13 de junio de 2014, 7A.

*** Los cafés de la memoria: ¡recopilar, compartir, disfrutar!**

Iniciados en los Países Bajos en 1997, los cafés de la memoria son lugares cálidos y amigables donde las personas diagnosticadas con demencia y sus familias y amigos pueden reunirse para compartir actividades. Con el apoyo del Rotary Internacional, la idea se extendió a Inglaterra y luego a los EE.UU. A menudo, en los cafés se ofrece un programa educativo existente, pero en su mayor parte se reúnen más por la camaradería y la diversión, así como por el enriquecimiento cultural y el compromiso de la comunidad. Hoy en día hay más de 100 cafés en los EE. UU., los cuales ofrecen a las personas oportunidades para la socialización informal, con café, té y golosinas. Algunos se encuentran en los restaurantes o cafeterías existentes y otros están en iglesias, bibliotecas y museos. Los voluntarios y los miembros del personal ayudan a mantener las actividades de los cafés.

Los cafés tienen un facilitador que ayuda a ejecutar las reuniones sociales. Aquél monta rituales - como saludos y despedidas - que ayudan a organizar la reunión. En una cafetería, un facilitador toca su ukelele, al tiempo que el grupo le canta un saludo a cada persona por su nombre. También toca una canción cuando el tiempo de la reunión se ha terminado.

El periódico local publica el programa semanal de los cafés de la memoria. En julio de 2013, los participantes del café de Wisconsin tuvieron su primera salida. Un autobús

recogió a la gente en varios lugares, y todos juntos visitaron un negocio de venta de chocolates, almorzaron en un restaurante y cruzaron el río Fox, en Green Bay. Un poeta, que también capacita a los voluntarios en los principales talleres de poesía, fue con la gente mayor de 50 años que iba en el viaje (N. del T.: la gente pertenecía a 50Plus, una organización que reúne a ese grupo etario). Luego, él creó un poema sobre el día, que los participantes aprendieron a recitar - en una forma de preguntas y respuestas - en el autobús de regreso. Con un subsidio local, el viaje le cuesta u\$s 10 a cada persona.

Para estos fundadores, lo más importante para las personas diagnosticadas con demencia es tener un entorno no estigmatizante en el que puedan relacionarse socialmente.

De: *Popular Memory Cafés in Wisconsin's Fox Valley Battle Social Isolation* (Los populares Cafés de la memoria en la batalla contra el aislamiento social en Fox Valley, Wisconsin), por S. H. McFadden y A. Koll. *Generations, Journal of the American Society on Aging*, Primavera, 2014, 68-71.

*** ¿Tiene dificultades en tragar? Pruebe con los alimentos ¡por impresora!**

Cuando pensamos en las fotocopiadoras, por lo general no pensamos en ellas como copiadoras de objetos tridimensionales. Recientemente, se ha conseguido hacerlo con la impresora 3D. Ahora, en un paso más hacia adelante, las impresoras 3D están haciendo la comida.

El proceso comienza rellenando los cartuchos de tinta con los alimentos en consistencia de puré, como la pasta o la carne de cerdo. Se añade un ingrediente secreto que solidifica la papilla lo suficiente como para ser chorreada por los cartuchos y se pueda reconstituir como alimento. El producto se ve y huele muy parecido al original, pero con una nueva propiedad increíble: una vez que el alimento se mastica, se deshace, literalmente, en la boca. La comida está demostrando ser un salvavidas para las personas que tienen dificultades para tragar, una condición que afecta a alrededor del 20% de las personas mayores de 50 años. Y está siendo probada por los residentes de los hogares de ancianos alemanes, que han estado añorando sus escalopes vieneses y su chucrut.

De: *All the food that's fit to print* (Todas las comidas que son aptas para imprimirlas). *AARP Bulletin*, julio-agosto, 2014, p. 4.

***** RECURSOS ÚTILES EN LA WEB *****

* *Senior Theatre* o Teatro Mayor (www.seniortheatre.com) es un sitio web que cuenta con una amplia gama de recursos para los individuos o grupos interesados en las posibilidades de actuación de las personas mayores. Existe un creciente campo de más de 700 compañías de *Senior Theatre* y un papel prominente de *ArtAge Publications*, descrito en el artículo como "la meca de todas las cosas relacionadas con el teatro para las personas mayores". *ArtAge*, fundada en 1997, produce materiales y talleres para los

artistas de *Senior Theatre* y los directores de todo el mundo que están en consonancia con la misión de la compañía de ayudar a "los adultos mayores a que cumplan sus sueños artísticos". *ArtAge* tiene la mayor colección del mundo, compuesta de más de 400 obras de teatro, libros y materiales para los artistas de más edad. Contactar a: Bonnie Vorenberg (su presidente) en: bonniev@seniortheatre.com.

Retirement in the Mix (La jubilación en una mezcla de actividades): un blog de la psicóloga Janis Bohan, quien comparte su vida y sus puntos de vista con sus lectores de una manera frecuente. Sus pensamientos acerca del envejecimiento son espléndidos recordatorios de que ser viejo (como le gusta describirse a sí misma) es una bendición y una responsabilidad. Janis tiene muchas ganas de compartir y cuidar de los demás y de la Tierra hasta que vuelva a ser "polvo de estrellas".

<http://retirementinthemix.blogspot.com>

* *RainbowGray.com* Un sitio web para la gente *LGBT 50 +* (N. del T.: siglas que designan a las agrupaciones de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales. En este caso, mayores de 50 años)

* *Chaplainsonhand.org* Este sitio web permite conectarse con un capellán, quien ofrece ayuda y apoyo espiritual a cualquier persona que atraviese tiempos difíciles, independientemente de sus creencias religiosas. Los capellanes pertenecen a las confesiones católica, protestante y judía, y todos están certificados por la Junta de la Asociación de Capellanes Profesionales (*Association of Professional Chaplains*). El servicio fue creado para aquellos que enfrentan la enfermedad, el dolor y las cargas de ser un cuidador. Para llamar (gratuitamente): 844-242-7524

De los traductores: como estos recursos son sin duda útiles para los lectores que entienden el idioma inglés o viven en USA, invitamos a nuestros lectores de habla hispana a compartir los recursos de su conocimiento, que consideren que tengan este alcance de utilidad. Por favor, enviarlos a maraug1945@gmail.com

*** RESPONDEN LOS LECTORES ***

* Dennis M. Garvey, un gerontólogo que ha tenido una larga carrera trabajando con adultos mayores nos envió un libro, *Sex, Drugs and Growing Old – A Boomer's Guide to Aging* (Sexo, drogas y envejecimiento - Guía de un *Boomer*), que pensó que nuestros lectores podrían disfrutar. Es un libro breve, animado, informativo y placentero - alegre y claro. Incluye muchos hechos básicos sobre el envejecimiento, que dan oportunidad a algunas autoevaluaciones. Su precio: u\$s 15. Para más información, contactarse con: aginginsightspublishing@gmail.com

*** ANUNCIOS ***

26 al 28 de agosto de 2014: *The Healthy and Active Aging Conference* {Conferencia sobre el envejecimiento saludable y activo} (HAAC 2014). Suzhou, China. Para obtener más información, por favor visite:

www.engii.org/workshop/HAAC2014August

Sociedad Gerontológica de América 2014

Reunión Científica Anual, 5 al 9 de noviembre de 2014, Washington, DC.
Haciendo conexiones: de las células a las sociedades.
Solicitar resúmenes al 05 de marzo de 2014 a: geron.org/2014.

=====

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

- **Preguntas y comentarios:** si usted tiene alguna pregunta o material que le gustaría compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a: gv4@psu.edu

- **Números anteriores:** los números anteriores del boletín, incluyendo las traducciones en español, alemán, francés, danés y chino, se encuentran archivados en: www.positiveaging.net

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

Los nuevos suscriptores pueden unírseos haciendo click en el enlace “*Sign Up*” de la esquina superior derecha en:

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

O enviando un e-mail a:
info@TaosInstitute.net

Usted podrá darse de baja haciendo clic en el botón “unsubscribe” en la parte inferior del correo electrónico con que le fuera enviado este boletín,

O enviando un e-mail a:
info@TaosInstitute.net

Para cambiar su dirección de correo electrónico en nuestra base de datos, envíe un correo electrónico a:

info@TaosInstitute.net

Esperamos que usted disfrute del boletín.

=====