



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

julio – agosto 2014

=====

El boletín del 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 74

=====

- **COMENTARIO:** La vida, más allá del éxito

- **INVESTIGACIÓN:**

La Internet como un antídoto contra la depresión
Volver a obtener fuerza muscular

- **EN LAS NOTICIAS:**

¿Declina el cerebro? ¡No por la mañana!

La luz natural: una ganadora

Las personas mayores: a la actuación

- **CRÍTICA LITERARIA:** El precio del amor, por Colin Murray Parkes. Crítica invitada: Margaret Stroebe

- **RECURSOS EN LA WEB**

- **RESPONDEN LOS LECTORES**

- **ANUNCIOS**

- **Información para los lectores**

=====

***** COMENTARIO: La vida, más allá del éxito *****

Un pequeño equipo de béisbol de la liga de nuestra área recientemente tuvo la oportunidad de ganar la final nacional. La perdieron, pero cuando regresaron a casa fueron recibidos con el desfile de los héroes. Sonreí con aprecio...más luego de una pausa. Después de todo, ¿cuántos equipos de la liga de béisbol habían competido y perdido? Y a que temprana edad todos estos muchachos comenzaban a preocuparse por ganar y perder...y, sobre todo, perder. Por supuesto, también tienen esas preocupaciones en el colegio, donde la evaluación de su rendimiento es una preocupación cotidiana. "¿Lo haré bien? ¿Seré lo suficientemente bueno? ¿Dónde estoy ubicado en comparación con los demás?"

Luego, salimos de la escuela sólo para enfrentar a un nuevo conjunto de vallas: "¿Realizaré bien mi trabajo? ¿Seré apto? ¿Cuánto dinero ganaré? ¿Soy un buen padre? ¿Mis hijos vivirán a la altura de sus habilidades?" Desde los primeros años hasta la jubilación, todo se trata de medirse a sí mismo.

Por supuesto, la palabra correcta para todo esto es "logro", y el logro puede ser divertido - ¡especialmente si usted es exitoso! Pero siempre estará la presión, la duda, y el desafío del día siguiente. Lo más importante, cuando nos pasamos la vida tratando de saltar por encima de los obstáculos, es que comenzamos a ver la vida de esta manera y empezamos a preguntarnos: "¿Dónde está el próximo objetivo? ¿Qué debería estar consiguiendo hoy?" Poco a poco nos vamos olvidando de lo que es vivir sin ascender a la montaña siguiente. Cuando yo era joven los niños del barrio nos reuníamos a jugar...era todo lo que podíamos imaginar. Hacíamos juegos, construíamos fortalezas con maderas, montábamos un espectáculo de magia, lanzábamos bolas de nieve, jugábamos a ser médicos...No lo hacíamos para lograr alguna cosa; jugábamos sólo por el gusto de hacerlo. Pienso que si hubiéramos sido un equipo pequeño de liga, observado por un entrenador y los padres, y el objetivo fuera ganar, no hubiéramos estado "jugando". ¡Lo habríamos logrado! Jugaríamos para ganar ... no sólo por el gusto creativo de hacerlo. Nuestra vida al aire libre se habría convertido en obediencia; no sería libre.

Una de las alegrías de vivir muchos años es que se puede sintonizar de nuevo con el proceso de la vida, mucho más plenamente. Podemos dar un paseo – no para llegar a algún lugar, sino para disfrutar del paisaje o de una conversación pasajera. Podemos correr o andar en bicicleta, no como un medio de entrenamiento, sino por el placer del movimiento. Podemos pintar, cocinar, hacer algún trabajo de carpintería, ir de pesca, escribir poesía, leer un libro, mantener una conversación o trabajar en el jardín; no para cumplir alguna meta, sino por el puro placer de hacer estas cosas. Claro, pueden ser buenos resultados de nuestros esfuerzos. Pero ahora es el proceso lo que cuenta; cualquier logro es sólo la frutilla del postre. Como dijo una vez Henry Miller, "El momento en que uno presta toda su atención a cualquier cosa, incluso a una brizna de pasto, eso se convierte en un misterioso, impresionante, indescriptible magnífico mundo en sí mismo." Esto es vivir totalmente dentro del proceso.

Ken Gergen

=====
***** INVESTIGACIÓN *****

*** La Internet como un antídoto contra la depresión**

Estar jubilado y ser solitario puede ser una amenaza para el bienestar, especialmente a medida que envejecemos. En muchos países existe la creciente amenaza de una depresión. En este estudio de más de 3.000 personas mayores de la Encuesta nacional sobre salud y jubilación, éstas fueron evaluadas cuatro veces, desde 2002 a 2008, por sus signos de depresión y la extensión de su uso de Internet. Sobre todo, encontraron que cuando estas personas utilizaban Internet, su salud mental era buena, y que había una reducción de informes de depresión por encima del 30%. Se encontró una reducción en la muestra total, pero el efecto fue especialmente intenso en las personas mayores que vivían solas. Cuando se convivía con otra persona, se disminuían los efectos.

La investigación no analizó el tipo de uso de Internet que contribuyó a la reducción en la depresión, pero cualquier tipo de interacción pareció reducir la soledad y el aislamiento. Dado que el uso de Internet es una forma de conexión, con muchos efectos posibles, puede ser útil sugerir que cuando y donde sea posible, los ancianos o los jubilados que viven solos deberían tener la seguridad de contar con una conexión de Internet que les sea significativa.

De: *Internet Use and Depression Among Retired Older Adults in the United States: A Longitudinal Analysis* (El uso de Internet y la depresión entre los jubilados mayores en los Estados Unidos: un análisis longitudinal), por Sheila R. Cotton, George Ford, Sherry Ford y Timothy M. Hale, *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences & Social Sciences*, B. 2014, 69B, 763-771.

*** Volver a obtener fuerza muscular**

Muchas de las caídas sufridas por las personas mayores tienen que ver con el debilitamiento de la fuerza muscular. De acuerdo con investigaciones recientes, con un entrenamiento de musculación adecuado es posible recuperarse de una amenaza al equilibrio, y mantenerse de pie en lugar de caer. Para contrarrestar la tendencia a la caída, los programas de entrenamiento se están diseñando para ayudar a las personas a fortalecer sus músculos. Este estudio investigó los efectos de 12 semanas de un entrenamiento intenso, de resistencia de tipo explosivo, para las mujeres de 60/65 a 80/89 años de edad que habitan en sus propios hogares. Este tipo de ejercicio consiste en levantar pesos importantes lo más rápidamente posible. Los investigadores encontraron que este entrenamiento parece ser seguro y bien tolerado por las mujeres sanas, incluso en la octava década de la vida. Es importante destacar que este ejercicio también afectó a los cambios neuromusculares que se asocian comúnmente con el riesgo de caídas y discapacidad entre las personas en edad avanzada. Este programa de ejercicios condujo a una mejora significativa en el rendimiento neuromuscular, incluso entre las mujeres más ancianas. Estos resultados sugieren que, tras el entrenamiento de resistencia de tipo explosivo, las personas mayores son más capaces de responder rápidamente a las amenazas a su equilibrio físico, por ejemplo, al pisar una deformación de un terreno o una vereda de forma inesperada. Estas mujeres tienen una mayor

capacidad para evitar una caída en comparación con las personas de la misma edad sin entrenamiento.

Es importante destacar que las directrices internacionales para la actividad física para los adultos mayores sugieren una frecuencia de entrenamiento de tres a cinco veces a la semana. Sin embargo, a menudo es un problema motivar a las personas a participar en estos programas de entrenamiento vigoroso. Los datos actuales demuestran que las mujeres sanas de edad avanzada pueden beneficiarse de manera efectiva de la participación en programas de entrenamiento de baja frecuencia, al menos cuando están involucradas acciones musculares explosivas.

Otras investigaciones indican que el mismo hallazgo resulta cierto cuando se trata de hombres de todas las edades. Como sugieren los investigadores, "El desarrollo de la auténtica fuerza requiere levantar cargas de entrenamiento importantes - las ligeras... simplemente no funcionarán." El entrenamiento vigoroso tiene un remanente de energía, siempre y cuando uno se centre intencionalmente en la fuerza explosiva. Los resultados sugieren que una persona se fortalecerá, será más ágil, y mejorará su resistencia y su postura corporal al levantar cargas pesadas.

De: *Explosive heavy-resistance training in old and very old adults: Changes in rapid muscle force, strength and power* (El entrenamiento en resistencia explosiva en la gente de edad avanzada y los más ancianos: los rápidos cambios en la fuerza muscular, la resistencia y la energía), por P. Caserotti, P. Aagaard, J. Buttrup Larsen y L. Pugaard, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2008, 6, 773-782.

También: *Maximal strength training improves work economy, rate of force development and maximal strength more than conventional strength training* (El entrenamiento de máxima intensidad mejora la economía del trabajo, el desarrollo del grado de la fuerza y la máxima resistencia, más que un entrenamiento de intensidad convencional), por J. Heggelund y otros. *European Journal of Applied Physiology*. 2013, 113, 1565-1573.

=====

*** EN LAS NOTICIAS ***

* **¿Declina el cerebro? ¡No por la mañana!**

No sólo los pájaros madrugadores atrapan más gusanos, sino que parece ser que los seres humanos que se levantan temprano también son favorecidos en términos de la actividad cognoscitiva. Pero, ¿qué pasa con la edad? ¿Se reduce esta capacidad?

Para estudiar los efectos de la hora del día en el rendimiento cognoscitivo, los investigadores les tomaron una serie de pruebas de memoria a adultos jóvenes y a otros de edad avanzada, en sesiones matinales y por la tarde. Dieciocho adultos, de 60 a 87 años, hicieron sus pruebas de 08:30 a 10:30 de la mañana. Por la tarde, de 13:00 a 17:00, hicieron las suyas otros 16 adultos del mismo rango de edad. Las mismas pruebas les fueron dadas a las mismas horas a 16 adultos jóvenes (de edades entre 19 y 30 años). Las pruebas incluyeron el desempeño en una serie de tareas con imágenes que destellaban en una pantalla de computadora mientras que, a la vez, palabras y fotos irrelevantes interferían con su concentración. Al mismo tiempo, los investigadores

escanearon los cerebros de los participantes con imágenes de resonancia magnética (MRI o *magnetic resonante imaging*). Fue interesante observar que en la mañana hubo sólo diferencias pequeñas entre los jóvenes y la gente de edad. Según el psicólogo Ulrich Mayr, "El cerebro de un adulto mayor probado por la mañana se parece más al de un adulto joven." En cambio, cuando las pruebas fueron por la tarde, el estudio encontró diferencias significativas entre los escáneres cerebrales de las personas mayores y de los jóvenes. Los hallazgos muestran que "el típico efecto del envejecimiento se reduce cuando los adultos mayores se ponen a prueba en el momento ideal del día". Como comentó el psicólogo John Anderson: "Es una buena noticia...Los adultos mayores están más concentrados y son más capaces de ignorar las distracciones en la mañana que por la tarde...el deterioro cognoscitivo no es tan drástico como la gente pensaba que era. "Los investigadores sugieren que los adultos mayores harían bien en programar tareas intelectualmente desafiantes por la mañana, cuando es probable que estén más alertas. Como observa el Dr. Lynn Hasher: "Dado que los adultos mayores tienden a ser personas del tipo tempranero, hacer caso omiso de la hora del día cuando se los examina en algunas tareas puede crear una imagen inexacta de las diferencias por la edad en la función cerebral."

Older people perform better in the morning (Las personas mayores se desempeñan mejor por la mañana), por Ronnie Cohen, *Psychology and Aging*, 7 de julio de 2014.

* **La luz natural: una ganadora**

Para aquellas personas que pasan una buena parte del día en el interior, hay una diferencia en cuanto a la habitación en la que pasan la mayor parte de su tiempo. Como la investigación lo sugiere, hay que tratar de evitar pasar la mayor parte del tiempo en habitaciones sin luz natural del sol radiante a través de la ventana. De acuerdo a esta investigación, los trabajadores de oficina que están expuestos a la luz natural durante el día son más felices, reportan una mejor salud, duermen mejor y están más propensos a ser activos durante todo el día que sus colegas que trabajan en oficinas sin ventanas. La investigación se realizó con 49 trabajadores del turno de día, incluyendo 27 en lugares de trabajo sin ventanas y 22 en oficinas con ventanas. Los trabajadores con ventanas tendían a estar más arriba en la escala salarial y la ubicación del escalafón, por lo que también se consideraron estos factores. Las investigaciones previas demostraron la importancia de la luz natural para el estado de alerta, mejorar el sueño y mantener el rendimiento cognoscitivo. Si uno se encuentra trabajando en un espacio interior, ya sea en el trabajo o en casa, puede ser una buena idea salirse de la rutina diaria para conseguir un poco de luz solar.

De: *Study: Natural light helps office workers stay healthy* (Un estudio: la luz natural ayuda a los oficinistas a mantenerse saludables). *Philadelphia Inquirer*, 1 de septiembre de 2014, C1.

* **Las personas mayores: a la actuación**

Con un ánimo caprichosamente juguetón, el Grupo de Jubilados de Contilia (*Contilia Retirement Group*) en Essen, Alemania, creó un calendario en el que se recrean escenas de películas famosas. Según la prensa alemana, fueron impresos 50 calendarios, y se les dieron a los residentes del centro para ancianos, así como a sus familiares y al personal.

Al entrevistar a los modelos del calendario sobre el proyecto, éstos dijeron que era muy divertido ataviarse como sus actores favoritos. El lanzamiento se hizo con estilistas profesionales y fotógrafos para asegurarse de que todo luciera lo más fresco posible. ¡La involucrada más antigua en el calendario tenía 98 años!

<http://www.buzzfeed.com/ryanhatesthis/a-alemán-jubilación-comunidad-did-a-calendario-donde-seniors-a>

=====

*** CRÍTICA LITERARIA ***

“El precio del amor”, por Colin Murray Parkes. *Routledge*, 2014.

Crítica invitada: Dra. Margaret Stroebe.

Si algún libro nos puede dar la sensación de un valor personal, de una vida todavía vivida magníficamente como un octogenario, es éste. "El precio del amor" recopila una selección autoescogida de las obras de Colin Murray Parkes, un psiquiatra británico de renombre internacional, quien continúa dedicando su carrera a la comprensión y el cuidado de las personas en duelo, tanto como investigador como facultativo. Sus contribuciones, representadas en este volumen, se extienden desde la comprensión científica de los fenómenos y manifestaciones de dolor y duelo subyacentes al desarrollo de los servicios nacionales de atención al duelo, y desde el apoyo individual a los moribundos y los afligidos, a las experiencias desgarradoras, agotadoras como consultor y asesor en desastres en todo el mundo. La selección refleja la evolución de los notables trabajos propios y los desarrollos históricos de Parkes en los distintos ámbitos de su participación.

Éste no es sólo un libro de referencia académica fácil a las diversas contribuciones de un autor; nos atrae hacia el viaje a través de una vida excepcional. Una nota personal: como investigadora del duelo, he seguido de cerca la carrera de Colin Murray Parkes y he leído la mayor parte de su trabajo a lo largo de los años. Y, sin embargo, al organizar la serie de la Biblioteca Mundial de la Salud Mental (*World Library of Mental Health series*), esta selección me tomó por sorpresa total y me conmovió hasta la médula. Se despliega la contribución a lo largo de su vida; sus reflexiones agregadas le hablan a uno profundamente desde estas páginas.

Sus palabras finales reflejan su acercamiento a la vida y al trabajo, y se insertan aquí: "El amor y la pérdida, al parecer, pueden contribuir con algunos de los aspectos más oscuros, más tristes y dolorosos de la vida. De hecho, el costo de compromiso puede ser muy elevado. Debe dejarse a un lado cualquier idea simplista y sentimental que podamos haber tenido de que el amor resuelve todos los problemas. Y sin embargo, nuestro compromiso con el cuidado, que es otro aspecto del amor, también puede ser la clave para la solución de esos problemas y para descubrir que el precio del amor puede ser un precio a pagar". (*Parkes*, 2014, págs. 230-231)

=====

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

* Nos escribe Ellen Cole:

¡Hola, Mary! Los lectores dedicados del boletín podrían estar interesados en un reporte de mi reemplazo de cadera de hace más de dos años. Recientemente, se publicó en el *Huffington Post* y, para mi sorpresa, provocó 30 comentarios. Creo que debe poder animar a otras personas a considerar sus propias debilidades o problemas médicos de una manera más tolerante y positiva.

La URL es http://www.huffingtonpost.com/jane-giddan-and-ellen-cole/hip-replacement-surgery_b_5600921.html?1406548503

<http://qfeguy.com/> Un interesante blog de un hombre de 67 años de edad, que se ha unido al hula-hula y le encanta. Nos escribió para recomendarles "hula" a los lectores del boletín.

=====

***** ANUNCIOS *****

MEMORIAS: "Escribiendo memorias significativas" (10 y 11 octubre de 2014, en *Park City, Utah*). Es un seminario interactivo presentado por Nan Phifer y la Fundación *Life Story Library*, en el *Silver Baron Lodge, 2900 Deer Valley Dr. East, Park City, Utah*. Nan Phifer, la autora de *Memorias del alma (Memoirs of the soul)*, conduce a los participantes a identificar eventos importantes en sus vidas y contar su historia en forma escrita. Para detalles de la registración, visite: <http://www.lifestorylibrary.org> o envíe un correo electrónico a info@lifestorylibrary.org o llame al (888) 827-8893.

27 de octubre al 2 de noviembre 2, 2014: UNA CELEBRACIÓN DE TEMPORADA DE LOS CRONES EN OTOÑO a través de la DANZA CIRCULAR SAGRADA, en GHOST RANCH, Nuevo México – bailaremos donde pintó Georgia O'Keefe. La Danza circular sagrada está promoviendo meditaciones que incorporan e integran mente, cuerpo y espíritu. Estas danzas sencillas y suaves tienen antiguas raíces en la música y la danza de todo el mundo. No se requiere experiencia previa en el baile. Nuestra filosofía de la danza es: "No existen los errores, sólo hay variaciones". El costo del taller es de u\$s 435 + seis noches de alojamiento y comida. **Regístrese en www.ghostranch.org o llame al 505-685-4333 ext. 4155.**

Sociedad Gerontológica de América 2014
Reunión Científica Anual, 5 al 9 de noviembre de 2014, Washington, DC.
Haciendo conexiones: desde las células a las sociedades.
geron.org/2014

27 y 28 de febrero de 2015. La Universidad de Toronto está patrocinando un Simposio: "Envejecer jugando" Este simposio se pregunta cómo puede investigarse al envejecimiento a través de la alegría de las representaciones artísticas. El Simposio analizará obras producidas por músicos, diseñadores de videojuegos,

actores teatrales, cineastas y autores - obras que nos permitan reconocer al envejecimiento no sólo como un proceso biológico, sino también como experiencias maleables y culturalmente intermedias.

Los coorganizadores del simposio son los Profesores Marlene Goldman (mgoldman@chass.utoronto.ca) y Lawrence Switzky (lawrence.switzky@utoronto.ca)

=====

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

Esperamos que usted disfrute del boletín.

- **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 unírse nos haciendo click en este enlace:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> y hacer nuevamente click a la derecha, en la columna que dice "Sign Up for the Aging Positive Newsletter".

Podrá darse de baja haciendo click en el botón "unsubscribe" en la parte inferior del correo electrónico con que le fuera enviado este boletín.

=====