



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
marzo/abril, 2015

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. Ma. Cristina Ravazzola de Mazières

"EL MEJOR EN ... PERSPECTIVAS EN EL ENVEJECIMIENTO"
Wall Street Journal

Edición Nº 78

• **COMENTARIO:**

Ajustando las velas

• **INVESTIGACIÓN:**

El ocio y la conservación de la inteligencia

Abatiendo las tristezas con Internet

• **EN LAS NOTICIAS:**

Cómo vivir mucho tiempo: una investigación mundial

Caminar enérgicamente, pasear, vivir más

• **RESPONDEN LOS LECTORES**

• **ANUNCIOS**

• **Información para los lectores**

***** COMENTARIO: Ajustando las velas *****

Al hablar a diversos grupos sobre el envejecimiento positivo, ambos enfrentamos a veces una voz crítica. Es la voz de los "realistas", y es algo así: "Ustedes hacen que el envejecimiento suene como un paseo por el parque. Si se acaba de silbar una melodía feliz, todos los males simplemente se alejan. El envejecimiento no es así. Los cuerpos se agotan, y la gente sufre... más que en cualquier otro momento de la vida". La crítica tiene algo de cierto. ¿Cuánta gente conocemos cuyas rodillas, caderas, espaldas, o sus cartílagos son causa de sufrimiento, o cuyas artritis o los soplos a sus corazones comienzan a limitar sus actividades? A la vez, el otro día también encontramos una consigna: "No podemos controlar los vientos, pero podemos ajustar las velas". En efecto, tal vez hay cosas inevitables durante el curso de la vida, pero no determinan cómo respondemos a ellas. Tenemos opciones, y los cambios frustrantes en las capacidades del cuerpo son una oportunidad para ejercitar nuestros músculos creativos.

Por cierto, esta es la lección que nos ha llegado de las anteriores generaciones. A medida que cambian las estaciones, por ejemplo, así también tenemos creativamente conjuradas nuevas posibilidades. Los inviernos helados nos inspiraron para aprender la alegría de deslizarnos por las montañas nevadas en tablas de madera; la lluviosa temporada en los Países Bajos dio nacimiento a un millar de acogedores cafés; con un abrasador sol del verano, la pereza se convirtió en una virtud; comenzaron a caer las hojas de los árboles en el otoño, y aprendimos a valorar los lugares en los que podemos contemplar asombrados la recoloración de la naturaleza. Y de esta manera, éste puede ser en el caso de los cuerpos que fallan.

Aquí también comenzamos a apreciar y saludar a la cotidiana creatividad que nos rodea. Debemos honrar a aquellos que valientemente nos muestran cómo ajustar nuestras velas:

- Alice, cuyas desintegradas vértebras significaban renunciar a su amor por la danza, entonces se enamoró de la escultura.
- Hilda, cuya visión deficiente significaba renunciar a la lectura – su pasatiempo favorito - y que ahora adora los libros en un video.
- Frank, cuyas rodillas ya no le permitirán continuar su disfrute del tenis de toda la vida, pero que se ha convertido en un entusiasta jardinero.
- Henry, cuyos problemas respiratorios ya no le permiten ir de excursión, pero que comenzó a intentar su sueño de escribir un libro de memorias sobre sus experiencias militares.

Hay momentos en que pensamos que el mundo del trabajo en el que la mayoría de nosotros pasamos nuestras vidas adultas puede paralizar estas capacidades creativas. Estamos tan empeñados en solucionar problemas que no somos capaces de considerar hacerlos desaparecer. Así, si el cuerpo no funciona, simplemente queremos "arreglarlo". Esto puede ser útil hasta cierto punto, pero lo que en última instancia debe ser dominado es la capacidad de transformar el fracaso en una oportunidad para dar un paseo por un nuevo parque.

Mary y Ken Gergen

=====

***** INVESTIGACIÓN *****

***El ocio y la conservación de la inteligencia**

En un boletín anterior resumimos investigaciones que sugieren que tener un trabajo desafiante durante los años laborales contribuía al mantenimiento de las habilidades cognitivas durante el proceso de envejecimiento. O podría decirse que un trabajo que le ayudó a ejercitar su cerebro podría brindar un buen rumbo hacia el envejecimiento. Sin embargo, en un nuevo estudio los investigadores agregaron una pregunta: ¿qué pasa con las actividades para el ocio? ¿Estas actividades desafiantes no podrían tener los mismos efectos que las ejercidas en el trabajo? Actividades tales como leer, jugar juegos complejos, o trabajar en proyectos desafiantes, ¿podrían brindar beneficios a largo plazo? ¿Y qué de las vidas sociales plenas de desafíos animados – en conversaciones, planificación de eventos, cuidado de los demás, etc.? ¿Podrían también ser importantes?

Para responder a estas preguntas, a más de 800 personas participantes de un estudio longitudinal del envejecimiento en Suecia que tenían al menos 77 años de edad, se les evaluó cognitivamente en 1992 y 2002. También se les evaluó según sus ocupaciones en su mediana edad y en actividades de ocio en 1968 y 1981. Concordante con investigaciones anteriores, este estudio indicó que la complejidad del trabajo en la mediana edad estaba relacionado con la competencia cognitiva en la vejez. Curiosamente, sin embargo, lo mismo ocurrió para las actividades del ocio que eran elevadamente complejas o altamente sociales. Por lo tanto, incluso si se ha trabajado en una actividad no muy exigente intelectualmente, las actividades de ocio pueden mejorar las habilidades cognitivas a largo plazo. También es interesante saber que las actividades de trabajo y el juego no son adictivas. Si el trabajo de uno es complejo, jugar al ajedrez en los fines de semana no agregará capacidades cognitivas a las propias.

Hay muchas razones para creer que las contribuciones a nuestras habilidades mentales pueden hacerse aún en los años mayores. El cerebro conserva su plasticidad. Así, dado que la mayoría de la gente se retira de su puesto de trabajo, y todavía tiene muchos años de vida, tener un pasatiempo desafiante o una rica vida social debería ayudar a mantener las propias capacidades intelectuales.

De: *The Role of Midlife Occupational Complexity and Leisure Activity in Late-Life Cognition* (El papel de la complejidad ocupacional y el ocio de la mediana edad en la cognición de los años mayores), por Ross Andel, Merrill Silverstein e Ingemar Kareholt, *Journals of Gerontology: Serie B, Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales*. 70, 314-321.

*** Abatiendo las tristezas con Internet**

Hay más que agregar acerca de las actividades de ocio y de la forma en que pueden contribuir al funcionamiento mental. Considere lo siguiente: estar retirado y vivir solo puede ser una amenaza para el bienestar, especialmente en los años mayores. Como lo hemos propuesto en anteriores ediciones del boletín, es cuando estamos juntos que podemos construir el valor de la vida y su contenido. Cuando se vive

solo es difícil sostener los entusiasmos - tanto triviales como profundos – que resultan de la interacción diaria con los demás. De ahí que no es sorprendente encontrar tanta depresión y suicidio en números tan elevados como en los últimos años, y la mayoría se da, especialmente, entre aquellos que viven solos. Sin embargo, el aumento de la disponibilidad de Internet transforma el carácter de "estar solo". En cualquier momento uno puede encontrar a su disposición conversadores ansiosos, en prácticamente cualquier tema. La cuestión, sin embargo, está en si las relaciones vía Internet pueden reducir la probabilidad de depresión. Internet, ¿puede ahuyentar la tristeza?

En este estudio de la Encuesta nacional sobre la salud y la jubilación (*National Health and Retirement Survey*) sobre más de 3.000 ancianos estadounidenses, se hicieron evaluaciones cuatro veces, desde 2002 a 2008. Los encuestados fueron evaluados para detectar signos de depresión y la extensión de su uso de Internet. El principal hallazgo fue que el uso de Internet se correlacionaba con una reducción del 30% en los informes de depresión. Este resultado se encontró para la muestra, en general, pero era especialmente intenso para las personas mayores que vivían solas. Los efectos disminuían cuando los otros vivían en familia.

Este estudio no analizó el tipo de uso de Internet en el que se involucraba la muestra; si, por ejemplo, tenían conversaciones *online*, veían canales de noticias, entretenimientos, etc. Esto sería útil para una futura investigación. Curiosamente, sin embargo, el gobierno finlandés ha puesto en marcha un programa para mejorar la disponibilidad de Internet para los ancianos. Sin embargo, como lo sugiere este estudio, no se debería esperar por una decisión gubernamental.

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 ancianos jubilados de los Estados Unidos: un análisis longitudinal), por Sheila R. Cotton, George Ford, Sherry Ford y Timothy M. Hale, *Diarios de Gerontología: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales*, B. 2014, 69B, 763-771

***** EN LAS NOTICIAS *****

*** Cómo vivir mucho tiempo: una investigación mundial**

Los investigadores, entre ellos un equipo de *National Geographic*, recorrieron el mundo en busca de las personas que viven más. Seleccionaron los siguientes lugares, llamados "Zonas azules":

- La región de Barbagia, en Cerdeña; son tierras elevadas de las montañas interiores de Cerdeña, con la concentración más alta del mundo de población masculina centenaria.
- Ikaria, Grecia; una isla el mar Egeo con una de las más bajas tasa de mortalidad de la mediana edad y las menores tasas de demencia del mundo.
- Península de Nicoya, Costa Rica – uno de los índices mundiales más bajos de mortalidad en la mediana edad y la segunda concentración más alta de centenarios masculinos.

- Adventistas del Séptimo Día - La más alta concentración se sitúa alrededor de Loma Linda, California. Viven 10 años más que otros norteamericanos.

- Okinawa, Japón - Las mujeres mayores de 70 años constituyen la población mundial más longeva del mundo.

El equipo de investigadores médicos, antropólogos, demógrafos y epidemiólogos buscaron los denominadores comunes entre todos estos lugares, encontrando nueve características:

1. Se mueven naturalmente. Las personas más ancianas del mundo viven en ambientes que constantemente les empujan a movilizarse sin pensarlo. Cultivan jardines y hacen mucha tarea manual en su casa y en su patio.

2. Propósito. Los habitantes de Okinawa lo llaman "*Ikigai*" y los nicoyanos "El plan de vida"; esto se traduce en un "¿por qué me despierto por la mañana?" Un sentido de propósito tiene el valor de hasta siete años de esperanza de vida extra.

3. Bajar un cambio. Incluso las personas de las Zonas Azules experimentan estrés. Éste conduce a la inflamación crónica, relacionada con todas las principales enfermedades asociadas con la vejez. Lo que tienen las personas más longevas del mundo y nosotros no tenemos son rutinas para deshacerse del estrés. Los okinawenses se toman unos momentos cada día para recordar a sus ancestros, los adventistas rezan, los ikarianos toman una siesta y los sardos hacen un *happy hour*.

4. La regla del 80%. "*Hara hachi bu*" – el Okinawense, el mantra de Confucio, de 2.500 años de antigüedad, decía que antes de las comidas hay que recordar que se debe dejar de comer cuando sus estómagos se han llenado en el 80%. La brecha del 20% entre no tener hambre y la sensación de saciedad podría ser la diferencia entre perder o ganar peso. Las personas de las Zonas Azules comen su comida más ligera en la tarde o al anochecer y luego no comen nada más por el resto del día.

5. Inclínación a los vegetales. Los porotos, incluidas las habas, los frijoles negros, la soja y las lentejas, son la piedra angular de la mayoría de las dietas centenarias. La carne – principalmente la de cerdo - se come en promedio sólo cinco veces por mes. Las porciones que se deben servir son de 4.3 onzas (N.del T.: la onza es unidad de medida de peso, equivalente a casi 28 gramos), como del tamaño de un mazo de cartas.

6. Vino. La gente en todas las zonas azules (excepto los adventistas) beben alcohol moderadamente y con regularidad. Los bebedores moderados sobreviven a los no bebedores. El truco es beber de uno a dos vasos al día (preferiblemente vino Cannonau de Cerdeña), con amigos y/o con los alimentos. Y no, no se puede dejar de tomar hasta el fin de semana e ingerir 14 tragos el sábado.

7. Pertenencia. Todos menos cinco de los 263 centenarios entrevistados pertenecían a alguna comunidad basada en la fe. La denominación no parece ser importante. La investigación muestra que la asistencia a los servicios basados en la fe, cuatro veces por mes, sumará de 4 a 14 años a la expectativa de vida.

8. Primero, los seres queridos. Los centenarios exitosos en las zonas azules ponen a sus familias en primer lugar. Esto significa mantener a los padres y abuelos que van envejeciendo cercanos o en el hogar (hacerlo reduce también las tasas de enfermedad y de mortalidad de los niños de la casa). Se comprometen a tener un compañero de vida (lo que puede agregar hasta 3 años de esperanza de vida) e invierten en sus hijos tiempo y amor (ellos estarán más propensos a cuidar de usted cuando llegue el momento).

9. El Derecho Tribal. La personas de todo el mundo que vivían vidas más largas eligieron - o nacieron en - círculos sociales que apoyaban comportamientos saludables; los habitantes de Okinawa crearon "moais" - grupos de cinco amigos que se comprometían el uno al otro de por vida. Así que las redes sociales de las personas longevas tienen favorablemente en forma sus comportamientos de salud.

Para llegar a los 100 años de edad, usted tiene que haber ganado la lotería genética. Pero la mayoría de nosotros tenemos la capacidad para hacerlo bien hasta los principios de nuestros 90s y, en gran parte, sin alguna enfermedad crónica. Como lo demuestran los adventistas, el promedio de la esperanza de vida de una persona podría aumentar en 10 a 12 años si se adopta el estilo de vida de las Zonas Azules.

De: *Reverse Engineering Longevity* (Reproduciendo la Longevidad a través de su Retroingeniería) , por Dan Buettner

<http://www.bluezones.com/2014/04/power-9/>

*** Caminar enérgicamente, pasear, vivir más**

Los que no vivimos en una Zona Azul, ¿cómo podríamos tomar algunos de sus hábitos, especialmente si no caminamos al trabajar? Una noticia reciente ofrece una información interesante sobre el ejercicio óptimo. Hace 10 años, los científicos de una facultad de medicina en Japón crearon un programa de ejercicios que ha hecho maravillas para los participantes. En el experimento original, los caminantes entre las edades de 44 y 78 años completaron cinco conjuntos de actividades de caminatas específicas por un total de treinta minutos, tres veces por semana. Un grupo de control caminó a un continuo y moderado ritmo para este período de tiempo. Después de cinco meses, la condición física y la salud del grupo de control apenas mejoró. En los caminantes experimentales se encontraron mejoras significativas en la aptitud aeróbica, la fuerza de las piernas y las lecturas de la presión arterial. El efectivo ejercicio de caminar fue el siguiente:

- Durante tres minutos, los caminantes llevaron un paso rápido (entre 6 y 7 en una escala de diez puntos de esfuerzo).
- Durante tres minutos pasearon suavemente.
- Repitan esta acción cinco veces en un total de 30 minutos. Háganlo tres veces a la semana.

Tras dos años de seguir a sus exitosos caminantes, los investigadores encontraron que casi el 70% de aquellos continuaron este régimen, y habían mantenido o mejorado sus beneficios para la salud. ¿Qué podría ser más fácil y más barato para conseguir un impulso significativo para la salud?

De: *Walk Hard, Walk Easy, Repeat* (Caminar enérgicamente, pasear, repetir), por Gretchen Reynolds. *New York Times*, 22/2/15. pg. 80.

RESPONDEN LOS LECTORES

- Del Rabino Dayle A. Friedman:

Querida Mary,

Escribo esto en la víspera de Tu Bishvat, el Año Nuevo para los árboles, y el día siguiente al Día de la marmota. En la película "*Groundhog Day*", vemos a un personaje condenado a repetir el mismo día, en todos sus detalles mundanos, sin fin. ¡Qué diferente es Tu Bishvat! Ahora, en pleno invierno, celebramos la renovación. ¿Por qué ahora? Debido a que esta es la temporada en la que la savia comienza a subir dentro de los árboles de la tierra de Israel, la señal del nuevo comienzo de la primavera.

Más allá de la mediana edad, nosotros también podemos experimentar la renovación y la fecundidad, como escribe el salmista y yo traduzco: "Podemos crecer en forma fructífera a medida que envejecemos, maduros, plenos y sabios. Mantengamos nuestro corazón abierto a todo lo que nos enfrentamos, con bondad, sin sombras. Renovémonos, dejen que nuestros espíritus se eleven, que nos sustenten, que sean nuestra Roca, por siempre jamás".

Pueden paladear una muestra de la: *Jewish Wisdom For Growing Older: Finding Your Grit and Grace Beyond Midlife* (La sabiduría judía para llegar a ancianos: encontrar su gracia y coraje más allá de la mediana edad), mi más reciente libro, en mi flamante *blogpost*: "*What Calls You Beyond Midlife?* (¿Qué nos convoca más allá de la mediana edad?")

Acabo de regresar de Jerusalén, donde me presenté en la conferencia internacional sobre la atención espiritual judía. En los próximos meses, estoy ansioso por enseñar en la Conferencia central de rabinos norteamericanos, en *Spiritual Directors International* (Directores espirituales internacionales), en la Congregación *Beth Simchat Torah* (en Nueva York) y en la Congregación *Beth Evergreen* (en Colorado).

En este Año Nuevo para los árboles, les deseo el crecimiento y la floración jugosa, fructífera y abundante.

Bendiciones,

Dayle

- Nell Smith nos escribe:

Estimados Ken y Mary: me encanta su Boletín.

Ha sido parte de mi "estar al día con las novedades sobre el envejecimiento" durante casi dos décadas.

Como resultado de su trabajo y el de Ken Dychtwald, quien fue el primero en alertarme sobre la situación demográfica en su libro *Age Wave* (La onda de la edad), seguido por el trabajo de Zalman Schachter-

Shalomi en *From Age-ing to Sage-ing* (De envejecer al envejecimiento consciente), me inspiré para usar el fondo de desarrollo de mi carrera para crear un taller para facilitar las posibilidades y oportunidades para que las personas mayores de 50 años puedan retirarse a la vida que cada uno diseñó. Este trabajo ha dado lugar a mi libro recientemente publicado: *Retire to the Life You Love – Practical Tools for Designing Your Meaningful Future* (Retirarse a la vida que ama:- herramientas prácticas para el diseño de su futuro significativo), con énfasis en las herramientas prácticas y el significado.

Este libro contiene los modelos y herramientas integrales que he creado o usado (con permiso), que promueven la conciencia de las posibilidades y oportunidades de una población que va envejeciendo para un público más amplio.

Gracias por todo el buen trabajo que hacen,

Nell

- Norman Molesko, un *Ambassador For Seniors* (embajador para la tercera edad), desea compartir el siguiente sitio web con ustedes: www.losangelespoetsociety.org/#!/norman-molesko/c14lx

(Hay que añadir que el propio Molesko es un poeta, un artista y un emblema de los Young Oldies –“viejitos jóvenes”, que están involucrados en la acción animada de la vida, sin tener en cuenta la edad biológica.)

ANUNCIOS:

- *The American Society on Aging* (La Sociedad norteamericana del envejecimiento - ó ASA) está aceptando propuestas para presentar en la *2016 Aging in America Conference* (Conferencia sobre el envejecimiento en Norteamérica 2016), del 20 al 24 de marzo en Washington, DC. ASA está siempre en busca de nuevos modelos, programas innovadores y presentaciones “investigación en la práctica”. Esta es una fabulosa oportunidad de compartir sus desarrollos de programas y nuevas ideas con esta conferencia comunitaria de casi 3.000 profesionales multidisciplinarios quienes, como usted, se preocupan por mejorar las vidas de los adultos mayores. El plazo para presentar es el 1 de junio de 2015. El espacio para los talleres es limitado, así que hay que presentarse cuanto antes. Usted puede enviar su propuesta a:

www.asaging.org/aia

- Del 18 al 20 de septiembre de 2015: *The 2nd Healthy and Active Aging Conference* (2ª Conferencia sobre el envejecimiento saludable y activo, Shanghai, China. Para obtener más información, consulte: www.engii.org/conf/HAAC/2015Sep

- Del 18 al de 22 noviembre de 2015, GSA, 2015, *Gerontological Society of America's annual scientific meeting* (Reunión científica anual de la Sociedad Gerontológica de los Estados Unidos): "El envejecimiento como un proceso de por vida", en Orlando, Florida. La inscripción y el alojamiento comenzarán en junio de 2015. Para más información, visite: www.geron.org/2015

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, envíe por favor un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

- **Los números anteriores:**

Los números anteriores del boletín, incluyendo los temas traducidos al español, alemán, francés, danés, portugués y chino están archivados en: www.positiveaging.net

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

En cada boletín que usted recibe en su bandeja de entrada, hay un vínculo "unsubscribe (darse de baja)".

- **Los nuevos suscriptores pueden unirse, yendo a:**

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

Haga clic en el enlace en la columna de la derecha para entrar en el *Positive Aging Newsletter*

Para cambiar su dirección de correo electrónico, también puede hacer clic en ese enlace, lo que le llevará a su cuenta de correo electrónico en nuestra base de datos.

Los nuevos suscriptores también pueden unirse mediante el envío de un e-mail a:

info@TaosInstitute.net

También puede darse de baja enviando un e-mail a:

info@TaosInsitute.net

- **Ver más en:** <http://www.taosinstitute.net/>