



=====

EL BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
septiembre / octubre de 2015

=====

Edición 81 (English 94)

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. M.Cristina Ravazzola de Mazières

Anunciamos: EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO EN ACCIÓN

Está en movimiento un desarrollo nuevo y emocionante del boletín. Bajo el liderazgo de nuestro amigo, colega y mentor Samuel Mahaffy, hemos lanzado un sitio web, El Envejecimiento Positivo en Acción – al que pueden unirse en: www.positiveaginginaction.org. Además del contenido de nuestro boletín, el sitio incluirá ideas actuales, comentarios, anuncios y otros recursos sobre el envejecimiento positivo. Este sitio web está diseñado para ser interactivo. Le invitamos a unirse hoy mismo. Estamos muy entusiasmados con esta expansión, y esperamos que les sea útil e inspiradora.

=====

- **COMENTARIO:** Conservar el contacto

- **INVESTIGACIÓN:**

La mejor manera de retirarse: ¡sea Ud. quien la elige!

¿Qué le aportan los hijos adultos a sus padres?

- **EN LAS NOTICIAS:**

The Grateful Alive Band (La banda de los agradecidos a la vida) sigue tocando

Tendiendo hacia mundos a prueba de caídas

Steven Spielberg, un director que nunca pasa de moda

- **RECURSOS DE LA WEB**

- **RESPONDEN LOS LECTORES**

- **ANUNCIOS**

- **Información para los lectores**

=====

COMENTARIO: Conservar el contacto

A medida que envejecemos corremos el riesgo de perder contacto, es decir el contacto físico con los demás seres humanos. No tenemos más padres que nos acaricien. Los días de noviazgo han pasado hace rato. El baile “apretado” es ahora cosa del pasado. Los nietos pasaron la etapa de acurrucarse en nuestro regazo. Y como nos sentimos cada vez menos atractivos/os físicamente, empezamos a dudar de que los demás deseen abrazarnos. Las viudas de edad avanzada se deben encontrar entre las más privadas de contacto físico. En parte, esto podría servir como una invitación para todas/os nosotras/os a ser más sensibles y creativos/os a medida que envejecemos, para que no se pierda lo que muchos estudiosos consideran que es una fuente vital de bienestar. En los años 70 todo el mundo se

abrazaba, en cualquier ocasión posible. Aunque ya no está tan de moda, hemos sido reacias/os a abandonar ese pasatiempo. Con algunas amigas nos hacemos masajes en la espalda. Y no dejamos que nuestros nietos crezcan tan rápido como lo hubieran deseado. Estas son sólo algunas maneras en las que tratamos de estar en contacto (por no mencionar cómo nos mantenemos en contacto con nuestros compañeros de dormitorio).

Recientemente, nos llamó la atención un artículo que describe el uso de perros para elevar los espíritus de los pacientes hospitalarios. Estos son especialmente aficionados a dar palmaditas a los animales. Es evidente, entonces, que los humanos no son los únicos que nos reconfortan. A nuestro perro, Julián, le gustaba sentarse bajo el escritorio de Ken cuando estaba trabajando. Al mismo tiempo, cuando Ken encontraba una dificultad en su escrito, solía ir a acostarse junto a Julián, acariciando su piel y sintiendo su calor. Como decía Ken, era una gran manera de relajarse y restaurar su cerebro. Una buena amiga nuestra nos contaba hace poco del placer que experimentaba cuando su perro se acurrucaba con ella en su cama. A otra amiga le gusta tener sus gatos a su lado mientras duerme. Incluso, hay algunos materiales de confección de la ropa que parecen tener algunas cualidades que nos nutren. Por ejemplo, pienso en angora y en esa suave lana, el *cashmire*.

El placer nutritivo del tacto es sutil. Es como la sombra de color en la pared, la cantidad de luz en la habitación, la cantidad de superficies sólidas que nos rodean, o la presencia de hierba y árboles. Aunque apenas perceptibles, todos pueden afectar a nuestro bienestar. Por lo tanto, mi cruzada del momento es colocar un toque más alto en la lista de las contribuciones para envejecer bien.

Mary Gergen

=====

INVESTIGACIÓN:

La mejor manera de retirarse: ¡sea Ud. quien la elige!

Como lo sugiere un estudio reciente de más de 1.300 trabajadores holandeses, la jubilación por elección es una opción bastante buena. Aquél se llevó a cabo durante un período de seis años, durante los cuales se jubiló alrededor del 50% de los trabajadores. El primer hallazgo importante fue que las personas que se jubilaron calificaron sus satisfacciones de la vida más altas que los que permanecieron en el trabajo. Durante el estudio disminuyó la satisfacción de las personas que continuaron trabajando. Los investigadores especularon con que este grupo de empleados podría haber querido retirarse, pero no podía, posiblemente debido a consideraciones financieras.

Un segundo hallazgo importante fue que los que se habían jubilado involuntariamente fueron los menos satisfechos con sus vidas. Aquellos que se habían retirado a causa de su salud, por la reducción de personal, o se habían ido por otras razones experimentaron una disminución en su satisfacción vital. Los que se habían retirado voluntariamente estaban más satisfechos con sus vidas.

No es sorprendente que en el transcurso del estudio los cambios de salud afectaron el nivel de satisfacción con la vida. También fue importante la situación de su vida íntima. Las personas que habían perdido a su cónyuge o se divorciaron durante el transcurso del estudio también experimentaron un sentido reducido de satisfacción con sus vidas. Los investigadores también sugirieron que la reducción en la satisfacción con la vida después de la jubilación involuntaria podría ser de corta duración. Una vez retirado, con todas las potenciales oportunidades que ofrece la jubilación, las percepciones de satisfacción con la vida podrían recuperarse.

Los empleadores que tienen el poder para finalizar el empleo de sus trabajadores deberían ser sensibles a las etapas de transición y ofrecer maneras de suavizar el camino a una vida sin trabajo. La planificación de la jubilación temprana es un programa que podría ayudar a los empleados a encontrar el momento adecuado para retirarse. Otras iniciativas de organización permiten que los jubilados se involucren en programas de

mentores para los empleados más jóvenes, así como en otros tipos de actividades de servicios sociales que benefician a la sociedad o la comunidad.

De: Impact of Different Types of Retirement Transitions on Perceived Satisfaction with Life (El impacto de los diferentes tipos de transiciones a la jubilación en la satisfacción percibida con la vida), por Douglas Hershey y Kene Henkens, *The Gerontologist*, 2013, 54, 232 a 244. *Doi: 10.1093/geront/gnt006*

*** ¿Qué le aportan los hijos adultos a sus padres?**

La mayoría de los estudios de investigación de las relaciones entre padres e hijos se centran en cómo los padres ayudan a sus hijos - desde la infancia hasta la edad adulta - en términos de apoyo financiero, emocional y social. Este estudio plantea un giro, preguntando lo que los adultos jóvenes, en sus años 20, hacen en términos de apoyo a sus padres, que están, por lo general, en su mediana edad. Los participantes completaron un cuestionario que preguntaba acerca de las formas y la frecuencia de apoyo que les daban. Por ejemplo, se evaluó cómo escuchaban una charla de los padres acerca de la vida diaria; si les daban apoyo emocional, compañerismo y asesoramiento; y si proporcionaban apoyo financiero.

Como hallaron los investigadores, las dos formas más frecuentes de apoyo de los más jóvenes hacia los más ancianos fueron descritas como un suministro de apoyo emocional y de escucha. Se podría decir que los padres estaban expresando sus sentimientos a sus hijos, que estaban escuchando con empatía y reforzando su moral. Un gran porcentaje de los hijos (un 90%) informó que escuchaban a los padres hablar de la vida diaria, al menos una vez al mes. Sin embargo, en términos de apoyo financiero, los investigadores encontraron poca evidencia de que los adultos jóvenes les dieran dinero o algún apoyo práctico a sus padres.

Los investigadores también se interesaron en la relación entre los vínculos intergeneracionales y los patrones de apoyo. Aquí, a los padres también se

les preguntó sobre la cantidad de ayuda que ellos habían proporcionado, y cuánta habían recibido de sus hijos. Curiosamente, los padres no recordaron que sus hijos dieron toda la que éstos afirmaron. Este hallazgo se puede interpretar de muchas maneras. Sin embargo, cuando ambos (padres e hijos) calificaron su relación como de alta calidad (con mucho cariño), tanto los hijos como los padres acordaron en que se les dio más ayuda. Se podría decir que dar ayuda resultó ser recíproco en este caso, brindando ambos mucha cantidad unos a otros. Al mismo tiempo, el apoyo de sus hijos era probable que fuera principalmente financiero. En una estrecha relación, los padres tienden a dar dinero y a recibir apoyo emocional. Por desgracia, cuando los padres necesitaban dinero, parecía haber poca diferencia en la cantidad con la que sus hijos les ayudaban. Al menos, se puede extraer una conclusión: los padres deberían prestar especial atención a encender y mantener los lazos afectivos con sus hijos.

De: *Young Adults' Provision of Support for Middle-Aged Parents* (El apoyo de los adultos jóvenes a sus padres de mediana edad), por Yen-Pi Cheng, Kira S. Birditt, Steven H. Zarit y Karen L. Fingerman. El diario de la gerontología: Serie B. Ciencias psicológicas y ciencias sociales, 2013, 70, 407-416. doi: 10.1093/geronb/gbt108

EN LAS NOTICIAS:

*** *The Grateful Alive Band* (La banda de los agradecidos a la vida) sigue tocando**

La banda *Grateful Alive* es un grupo de 16 músicos – desde los de formación clásica a los autodidactas - que se reúnen para interpretar música de todas las variedades para las personas que viven en residencias comunitarias, los pacientes internados en centros médicos, o para los visitantes de centros de la tercera edad. El poder transformador de la música, ya sea una polca o un vals, está bien destacado por los músicos. Los oyentes pasan de "sentirse bien" a "estar alegres". Los mismos miembros de la banda están entre los 70

y los 90 años de edad. Una vez por semana se reúnen para practicar o actuar. La directora de la orquesta, Mary Aldworth, describió así al grupo: "No nos retiramos, nosotros morimos tocando".

El dominio de la nueva música es un reto constante para el grupo. Para evitar el aburrimiento, prefieren introducir temas nuevos. En vez de estancarse, evolucionan. Además de la música popular que muchos de los asistentes alguna vez bailaron, el grupo cuenta con un repertorio de himnos del servicio militar, y cuando los interpretan, los exmilitares y las mujeres les piden por las canciones de su rama. Uno de los lugares habituales de encuentro de la banda es el Centro Médico VA en Coatesville, Pensilvania (N.del T.: VA son las siglas de *Veterans Affairs* o Asuntos de veteranos). Después de asistir a un concierto los pacientes se revitalizan. Como intérprete del violoncelo, Virginia Schawacker, de 76 años, describió su placer al tocar: "Me encanta ... ver cómo los dedos comienzan a dar golpecitos, los rostros se alertan, la gente canta canciones enteras ... Algo hay en la música".

De: *Grateful Alive, with no member younger than 70, plays for peers (Grateful Alive, con ningún miembro más joven de 70 años, toca para sus pares)*, por Ann L. Rappoport, *Philadelphia Inquirer*, 14 de octubre de 2015, C11, C8.

***Tendiendo hacia mundos a prueba de caídas**

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*CDC o Centers for Disease Control and Prevention*), las caídas son la causa número uno de muerte por lesión para las personas de 65 años y más edad. Tan sólo en 2013, más de 25.500 personas mayores murieron a causa de las heridas sufridas en una caída. La forma más común de caída es la producida a nivel del suelo (donde una persona está de pie antes de la caída). Un estudio de la Universidad de Mississippi encontró que los ancianos mayores de 70 años experimentaron un aumento de tres veces en el riesgo de muerte después de una caída a nivel del suelo, en comparación con los de 69 años y menos.

¿Qué hay detrás de este aumento del riesgo de muerte? Según los CDC, la causa de la muerte en el 41% de las muertes de caídas entre las personas mayores en el año 2010 fue el traumatismo cerebral. No todas las caídas se pueden prevenir, pero tomando ciertas medidas se pueden reducir los riesgos:

- La construcción de un entorno a prueba de caídas: la remoción del desorden, de las alfombrillas y de los muebles bajos puede prevenir tropiezos, y la instalación de barras de sujeción en el baño y otras áreas resbaladizas puede proporcionar una estabilidad adicional. Una esbelta amiga nuestra lleva un relleno alrededor de las caderas para protegerla por si se cae.
- Una doble verificación de los medicamentos: ciertos medicamentos recetados pueden hacer que una persona mayor se maree y aumente así las posibilidades de caerse. Averigüe si los medicamentos que está tomando aumentan el riesgo de una caída. Trate de encontrar un sustituto y reduzca, si es posible, la dependencia de los medicamentos por completo.
- Con ejercicio: el ejercicio, especialmente con pesas, puede aumentar la coordinación y fortalecer los huesos, lo que puede ayudar a prevenir y/o minimizar los efectos negativos de una caída.
- Las pruebas oculares: pueden corregir los problemas de visión.

De: *CDC Compendium of Effective Fall Interventions: What Works for Community-Dwelling Older Adults, 3rd Edition. On the website for the Centers for Disease Control and Prevention. Falls are no fun* (Compendio de los CDC de las intervenciones eficaces en las caídas: lo que funciona para las comunidades de adultos mayores), Tercera edición. En el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Falls are no fun* (Las caídas no son una gracia).

***Steven Spielberg, un director que nunca pasa de moda**

Una película recientemente estrenada de Steven Spielberg, *Bridge of Spies* (El puente de los espías), sobre el intercambio de un piloto estadounidense capturado, Gary Powers, por un espía ruso, sirvió de oportunidad para un perfil reciente en *USA Today*. Spielberg, de 68 años, ha sido un director de gran éxito, cuyas primeras películas - *Indiana Jones*, *Jurassic Park* y *Jaws* (Tiburón) sorprendieron a muchos aficionados al cine en los años 60. Se arriesgó con películas que se consideraban imposibles para tener éxito. "Uno se pone a prueba realmente cuando todo el mundo dice que algo no es una buena opción y uno persevera". *E.T., The Extra-Terrestrial* (ET, el extraterrestre) fue un buen ejemplo. En el futuro, Spielberg está en la búsqueda de una nueva explosión de energía creativa. Mientras su séptimo hijo se dirige a la universidad, él está trabajando en una nueva película, una adaptación de la fantasía de un libro para niños de Roald Dahl, *The BFG*, acerca de un gigante grande y amistoso. En cuanto a su retiro, Spielberg cree que no funciona acumular más energía que trabajo. Se describe como fascinado por la vida más que nunca. Un actor que trabaja con él dijo: "En el centro de una industria multimillonaria,...ha conservado una inocencia y un amor por lo que hace".

De: *Spielberg Builds a 'Bridge' to Cold War Era* (Spielberg construye un "puente" a la era de la Guerra Fría), por Brian Truitt, *USA Today Life* (La vida en los EE.UU., hoy en día), 16 de octubre de 2015, pp. 1D, 3D.

RECURSOS DE LA WEB:

www.creativeaging.org - El Centro Nacional para el Envejecimiento Creativo (NCCA ó *The National Center for Creative Aging*) fue fundado en 2001 y se dedica a la promoción de un entendimiento de la relación vital entre la expresión creativa y el envejecimiento saludable, y al desarrollo de programas que se basan en este entendimiento. Con sede en Washington, DC, NCCA es una organización sin fines de lucro, con 2.500 miembros, y está afiliada a la Universidad George Washington.

www.agingnepal.org - Es una página web dedicada a mejorar la vida de las personas mayores en Nepal. El sitio contiene noticias de Nepal, y el boletín: *Voice of Senior Citizens* (La Voz de la Tercera Edad).

Human Values in Aging Newsletter (El boletín de los valores humanos en el envejecimiento)

Este boletín electrónico, editado por Harry (Rick) Moody, está patrocinado por el Programa de la longevidad creativa y la sabiduría de la *Fielding Graduate University* y es distribuido por el Comité de Artes y Humanidades de la Sociedad gerontológica norteamericana. El boletín menciona los siguientes sitios web como valiosos para los interesados en el envejecimiento positivo:

- *DEATH & DYING: Read DYING IN AMERICA : Improving Quality and Honoring Individual Preferences Near the End of Life* (LA MUERTE Y CÓMO MORIR: leer MORIR EN AMÉRICA: mejorando la calidad y honrando las preferencias individuales cerca del final de la vida), un nuevo informe publicado por el Instituto de Medicina. Disponible sin costo (*online*) en: http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=18748&page=R1
- CONSCIOUS AGING (EL ENVEJECIMIENTO CONSCIENTE). Para obtener un compendio de recursos sobre "Dimensiones espirituales del envejecimiento consciente", visite: <http://www.spiritualityandpractice.com/books/features/view/10905>

RESPONDEN LOS LECTORES:

Andrzej Klimczuk nos escribe:

Me gustaría distribuir información sobre un nuevo libro: "Fundamentos económicos para una política de envejecimiento creativo", Volumen I.

El libro combina la economía de los jubilados, la economía creativa, y la economía social para la construcción de soluciones positivas para el envejecimiento de la población. Cubre análisis teóricos y descripciones de casos de estudio de buenas prácticas para sugerir estrategias que podrían popularizarse internacionalmente. Para más información sobre el libro, por favor visite:

<http://www.palgrave.com/page/detail/economic-foundations-for-creative-ageing-policy,-volume-i-andrzej-klimczuk/?sf1=barcode&st1=9781137466105>

Para poder usar un código de descuento, visite www.palgrave.com y el código de cotización de descuentos PM15THIRTY, u ordene por correo electrónico a orders@palgrave.com. Hasta el 31/12/2015 es válida una oferta especial.

ANUNCIOS:

- La conferencia de la Sociedad norteamericana del envejecimiento (ASA) tendrá lugar del 20 al 24 de marzo de 2016 en Washington. Para la conferencia, ASA siempre está buscando nuevos modelos, programas innovadores y presentaciones de la “investigación a la práctica”. Esta es una fabulosa oportunidad de compartir sus desarrollos de programas y nuevas ideas con esta conferencia de la comunidad de casi 3.000 profesionales multidisciplinarios quienes, como usted, se preocupan por mejorar la vida de los adultos mayores. www.asaging.org/aia.
- La Asociación para la gerontología en la educación superior (AGHE), la 42ª reunión anual de GSA y la Conferencia de liderazgo para la educación se estará llevando a cabo del 3 al 6 de marzo de 2016, en *The Westin Long Beach*, en Long Beach, California - es el principal foro internacional para la discusión de ideas y temas en educación gerontológica y geriátrica. El tema para 2016 es "El desarrollo mundial del liderazgo educativo en Gerontología".

=====

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 los demás lectores del boletín, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

Los números anteriores:

Los números anteriores del boletín, incluyendo nuestras ediciones traducidas 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 correo, hay un vínculo "darse de baja (*unsubscribe*)". Por favor, use este vínculo si desea darse de baja.

Los nuevos suscriptores pueden unirse a través de:

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

Haga clic en el enlace en la columna de la derecha de "Registrarse para el Boletín del envejecimiento positivo (*Sign Up for the 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. Por favor, realice los cambios allí.

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@TaosInstitute.net

Únase a nosotros en nuestro nuevo sitio web - "*Positive Aging in Action* (El envejecimiento positivo en acción) - en:

www.positiveaginginaction.org