



=====

EL BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
abril mayo junio de 2016

=====

El Boletín Envejecimiento Positivo por Kenneth y Mary Gergen
Patrocinado por el Instituto de Taos (www.taosinstitute.net)

=====

"EL MEJOR EN ... INSIGHTS en el envejecimiento"
Wall Street Journal

=====

Traducido por Mario A. Ravazzola. Supervisado por la Dra. Ma. Cristina Ravazzola de Mazières

=====

Edición 84 (no. 97 English)

En este número:

=====

COMENTARIO:

Viajar por valles oscuros

INVESTIGACIÓN:

El sudor inteligente: la actividad física y la agudeza mental

La regla de "una vez a la semana" para el sexo

EN LAS NOTICIAS:

Donar 15 minutos y salvar una vida, incluso la propia

El envejecimiento es lo que dejamos que sea

Enseñando yoga a los 97 años

CRÍTICA LITERARIA:

Perturbar el Envejecimiento: un audaz camino nuevo para vivir mejor a cualquier edad, por Jo Ann Jenkins

RESPONDEN LOS LECTORES:

ANUNCIOS:

Información para los lectores:

=====

COMENTARIO:

***Viajar por valles oscuros**

Para Mary y para mí, una orientación hacia el envejecimiento positivo no se trata simplemente de permanecer en el lado bueno de la vida. También significa encontrar maneras de viajar a través de los valles oscuros de la vida sin caer en la desesperación, y el descubrimiento del significado, incluso en las sombras. Para mí, las últimas tres semanas han sido en gran parte un viaje a través de uno de esos valles. Hacía tiempo que era necesario reemplazarme una válvula cardíaca, y la consiguiente cirugía me dejó dolorido, con pérdida de mi capacidad intelectual, y muchas horas tediosas y sombrías. Nunca había experimentado antes una cirugía importante, así que me encontré sin recursos para moverme a través de este mundo en algo que se aproximara a un modo positivo. Poco a poco, sin embargo, con Mary como mi compañera de conversación, empecé a encontrar algunas maneras de hacer frente a los desafíos diarios. Les comparto aquí cinco de ellos, con la esperanza de que puedan serles útiles:

- Escoja sus comparaciones: "¿Cómo me siento?" es una pregunta con frecuencia hecha por los demás y por mí mismo. No es una cuestión insignificante, porque según cómo la respondo, a menudo puede afectar mi estado de ánimo. El punto más importante es que "¿cómo me siento?" sólo puede ser contestada en comparación con algún estándar. ¡La elección de éste es crucial! Si uso el estándar de mi vida anterior a la operación, me voy sumergiendo en un agujero. ¡Me siento terrible! Y, debido a que hay muchos altibajos a través de los días de recuperación, es importante seleccionar ese momento que me permitirá arribar a una conclusión positiva. "En comparación con ayer a esta hora...", "Comparar con la última noche, cuando la enfermera tuvo que hacer cuatro intentos para extraer la sangre..." Si soy cuidadoso para seleccionar el momento adecuado de la comparación, el día es mucho más brillante.

- Los amigos y familiares son invitaciones para salir de uno mismo. Cuando estoy solo, mi enfoque a menudo permanece sobre mí... consciente de cada dolor y pena, y cada signo de estas cosas puede estar siendo erróneo. Vivo en un mundo que varía del gris al negro, desde el cual es muy difícil imaginarme a mí mismo de otra manera. Los amigos y familiares son potentes invitaciones para salir de este pozo. El punto importante es cambiar la conversación tan pronto como sea posible lejos de mí mismo, hacia sus propias vidas. Mientras hablan sobre sus dramas, salgo de mí mismo. Estoy atrapado en sus vidas, viviendo indirectamente en mundos de significado y esperanza.

- Buscar la suavidad. Un problema muy importante de ser un paciente quirúrgico, es la reducción radical del contacto humano. No sólo resistí al contacto con los otros, sintiéndome frágil como un paciente, y temeroso de que un solo roce inconveniente abriera mis incisiones. Sin embargo, los visitantes, en general, fueron muy cuidadosos y suaves en sus acercamientos. Tal vez sea la seguridad en el cuidado que acompaña al contacto, pero su pérdida es significativa. Así que empecé a buscar cualquier tipo de prenda de vestir, toallas, u otro material blando – un sustituto, por cierto, pero mucho mejor que nada. Para mí, el regalo de los dioses llegó en la forma de una piel sintética supersuave, un regalo de mi hijo y mi nuera, que ha sido una compañera constante.

- Disfrutar de las vueltas a la infancia. La idea de la madurez se equipara frecuentemente con la autonomía. Crecer es aprender a ser autosuficiente. Esto parece especialmente cierto para nosotros, los hombres. Convertirse en un paciente es similar, por lo tanto, a perder la madurez. Existe un eco silencioso, pero repetido: "Eres como un bebé ...". Pero tales pensamientos se debilitan; la situación sólo va empeorando. Por eso, una reflexión: ¡qué maravillosa oportunidad para disfrutar nuevamente de algunas de las alegrías de la inmadurez! También fue gratificante encontrar que Mary y la gente en la que me he apoyado, realmente encontraron el significado de esta transición.

- Perdónate a ti mismo. Antes de la cirugía, me pinté un cuadro de convalecencia en el que me gustaría disfrutar de tener tiempo para realizar actividades que hacía a un lado con demasiada frecuencia en el ajetreo de la vida cotidiana - para leer, escuchar música, ponerme al día con la correspondencia, y cosas similares. Así, cuando me encontré después de la cirugía poco capaz de concentrarme, continuamente agotado y falto de ambición, mi impulso inicial fue la autocrítica. ¡Me estaba convirtiendo en un vegetal! Luego vino una reflexión: mis esperanzas, ¿no eran sólo otra repetición de la voz de toda la vida en mi hombro, equiparando la pena con la productividad? La voz era ahora mi enemiga. Más tarde, me sorprendió descubrir lo fácil que era disfrutar de una siesta cuando la necesitaba.

Sospecho que los lectores podrían ofrecer muchas más y, posiblemente, mucho mejores formas de moverse en forma más resiliente a través de esos períodos oscuros. A menudo pienso que debería haber un recurso internacional en la web donde la gente pudiera compartir sus muchas –por demás privadas - maneras de hacer frente a la pérdida, la depresión, la enfermedad, etc. Tal visión es, en sí misma, edificante.

Ken Gergen

=====

INVESTIGACIÓN:

***El sudor inteligente: la actividad física y la agudeza mental ¹**

Un nuevo estudio de investigadores de la UCLA (la Universidad de California, en Los Ángeles)

ha encontrado evidencia adicional de que la actividad física está estrechamente relacionada con las capacidades mentales. El Estudio de Salud Cardiovascular (*The Cardiovascular Health Study*), iniciado en 1989, ha seguido a cerca de 6.000 personas mayores. Los participantes llenan sus formularios atendiendo a sus estados médicos e intelectuales, sus vidas y actividades físicas, y también reciben imágenes por resonancia magnética de sus cerebros (*MRI*). A la vista de los datos de los últimos diez años sobre los 900 participantes que se encontraban, al menos, en sus 65 años, los investigadores calcularon en primer lugar los niveles de actividad física para toda la muestra, con la base de sus respuestas a los cuestionarios. Los resultados mostraron que el 25% de las personas más activas también tenían más materia gris en la memoria y los niveles más altos de las partes pensantes de su cerebro (según lo revelado por las resonancias magnéticas). Y también, que aquellas personas que tenían más materia gris tenían un 50% menos de riesgo de sufrir problemas de memoria cinco años más tarde. Por supuesto, en sí mismo esto no demuestra que la actividad física contribuyó a la materia gris, pero sugiere fuertemente la posibilidad.

Un segundo hallazgo fue más convincente: aquellas personas que habían aumentado su actividad física en el último período de cinco años mostraron un notable incremento en el volumen de materia gris en aquellas partes del cerebro. Este hallazgo también es importante ya que sugiere que nunca es demasiado tarde para mejorar su cerebro. Se puede comenzar el ejercicio mañana mismo, con la esperanza de una mejora cognitiva. Ciro Raji, el líder del estudio, sugiere que la actividad física es un modo muy útil de evitar el deterioro mental. En este estudio, las actividades físicas incluyeron la jardinería, los bailes de salón, las caminatas, el *jogging*, montar en bicicleta y otras. Curiosamente, muchas de

¹ *Sweat Smart* en el original: al igual que *be Smart* significa que transpiremos, que eso es inteligente. Es más un imperativo, pero no se traduce fácilmente al castellano (N.de la revisora)

las personas físicamente activas del estudio sólo se dedicaban a sus deportes o entretenimientos activos un par de veces a la semana. Por lo tanto, no parece necesario tener un agotador programa de actividades físicas para mantenerse en forma mentalmente.

De: *Sweat Smart* (Sudar de forma inteligente), por Gretchen Reynolds, *The New York Times, Well*, 10 de Abril, 2016, pág. 22.

*** La regla de "una vez por semana" para el sexo**

Cansado/a o no, tener relaciones sexuales con su pareja estable es una buena idea. En un estudio relevante, unas encuestas a más de 25.000 estadounidenses, recogidas a lo largo de cuatro décadas, encontraron que los sentimientos de bienestar tendían a aumentar con la frecuencia sexual con una pareja, hasta una vez a la semana. Sin embargo, no parecían mejorar estos sentimientos si una pareja tenía más relaciones sexuales que esas. Este estudio también encontró que no hubo diferencias entre los sexos en términos de deseo sexual, y el beneficio "al menos una vez a la semana" se aplicaba independientemente de la edad de la pareja o de la duración de su relación.

En una variación fascinante en este estudio, los investigadores se interesaron en el grado en que era motivado uno de los miembros de la pareja a tener relaciones sexuales por los deseos de su pareja. Llamando a esto un "motivo sexual en común", observaron las experiencias diarias de las parejas estables, durante tres semanas. Encontraron que los individuos que están motivados para satisfacer las necesidades sexuales de su pareja romántica experimentaron beneficios sexuales para sí mismos. Para uno, sus propios deseos sexuales aumentaron, queriendo complacer a los demás sentimientos románticos estimulados. Los investigadores encontraron que los hombres estaban más propensos a satisfacer los deseos sexuales de su pareja que las mujeres, y que cuanto más tiempo había durado una relación, los miembros estaban más dispuestos a satisfacer a su pareja. Esta disposición no estaba relacionada con la frecuencia sexual, si tenían hijos o la edad de los miembros. En resumen, la revelación al otro de información sobre las necesidades sexuales y los deseos parece ser una forma importante de promover la fuerza sexual en común en las relaciones en marcha. Dejar que su pareja sepa que usted está interesado en el sexo puede ser mutuamente gratificante.

De: *Keeping the spark alive: Being motivated to meet a partner's sexual needs sustains sexual desire in long-term romantic relationships* (Manteniendo viva la chispa: estar motivado para satisfacer las necesidades sexuales de la pareja sostiene el deseo sexual en

las relaciones románticas a largo plazo), por Amy Muise, Emily A. Impett, A. Kogan, y S. Desmarais. (2012). *Social Psychological and Personality Science* (Ciencias Sociales, Psicología y Personalidad).

y

Frequency predicts greater well-being, but more is not always better (La frecuencia predice un mayor bienestar, pero más cantidad no siempre es lo mejor), por Amy Muise, Ulrich Schimmack, y Emily A. Impett, *Social Psychological and Personality Science*. *On line*, 18 de nov. de 2015.

=====

EN LAS NOTICIAS:

*** Donar 15 minutos y salvar una vida, incluso la propia**

Los 150 minutos por semana de la serie de ejercicios de moderada a vigorosa en las Guías 2008 de actividad física para los estadounidenses (The 2008 Physical Activity Guidelines for Americans) podrían ser demasiados para algunos adultos mayores. De hecho, podría disuadir a la gente de hacer ejercicio. Así lo propuso el Dr. David Hupin, del Departamento de Clínica y Fisiología del Ejercicio, del Hospital de la Universidad de Saint-Etienne, Francia. Al mismo tiempo, para las personas mayores de 60 años, cumplir con estas pautas para el ejercicio de moderado a vigoroso se ha relacionado con un riesgo 28 % menor de morir durante un período de 10 años.

En este estudio, el equipo de Hupin investigó si hacer menos ejercicio podría ser beneficioso. Se analizaron datos de estudios anteriores que abarcaban a un total de 122.417 hombres y mujeres de EE. UU., Taiwán y Australia, entre las edades de 60 y 101 años. Los estudios evaluaron, por más de 10 años, los niveles de actividad física de los participantes y su riesgo de morir por cualquier causa. También tuvieron en cuenta en los participantes factores como la percepción subjetiva de la salud, enfermedades físicas o mentales, el peso, el colesterol y otros detalles.

Los resultados mostraron que tanto los hombres como las mujeres se beneficiaron de un poco de ejercicio. Las mujeres mayores, especialmente, mostraron un mayor beneficio de ello. En la categoría de bajo ejercicio, su riesgo de mortalidad disminuyó en un 32%, en comparación con el 14% de los hombres. Los autores de la investigación escriben que una causa podría ser que las mujeres subestiman su nivel de ejercicio y los hombres sobrestiman la suya.

Hupin opinó: "La evidencia científica está emergiendo para mostrar que puede haber beneficios para la salud desde una ligera actividad física y por la sustitución de actividades sedentarias con algunas de baja intensidad. La gente debe ser menos sedentaria: cocinar o trabajar de pie en una mesada, en lugar de sentarse." El Dr. Hupin cree que incluso 15 minutos al día de una caminata a paso ligero, andar en bicicleta o nadar podría ayudar a los adultos mayores a vivir más tiempo.

"La edad no es una excusa para no hacer ejercicio", dijo.

FUENTE: bit.ly/1HEXnpf *British Journal of Sports Medicine*, Internet, 3 de agosto de 2015.

*** El envejecimiento es lo que hacemos de él** [*Aging is What You Make of It*] (N.del T.: *Aging...* es el título que el diario *The New York Times* utilizó para encabezar las cartas de lectores que motivó Marzorati con su artículo)

En la sección de la revista dominical del *New York Times* del 1 de mayo de 2016, Gerald Marzorati escribió un artículo, "Practicing for a Better Old Age (La práctica para una mejor vejez)". En él, se lamentó de su propio envejecimiento, y reflexionó que practicar tenis le podría ayudar a envejecer con más gracia. Su tono poco entusiasta incitó a los lectores a oponerse. El 9 de mayo se publicaron varias cartas que parecieron refutar la idea central del artículo. Estos son algunos de los aspectos más destacados:

- "Gerald Marzorati, a los 63 años, está olvidando un punto importante. El envejecimiento no es sólo la pérdida de capacidades y acerca de conservarles mediante una nueva actividad, como el tenis. Se trata también de la aceptación y la profundización de lo que uno es, y el uso de lo que tiene que seguir aprendiendo y creciendo... Antes que un sentimiento de pérdida, el envejecimiento ha traído muchas satisfacciones. Me siento más sabia y más tranquila. Creo que esto proviene de la consolidación de una vida de experiencias y utilizarlas para hacer frente a cualquier desafío que vayan a traer los próximos años." Sara Seiden.

- "Gerald Marzorati suena más como un *Debbie Downer* (N.del T.: es una frase del *slang* que se refiere a alguien que con frecuencia suma malas noticias y sentimientos negativos a una reunión, bajando así el estado de ánimo de todos a su alrededor) que un gurú sobre el envejecimiento... Habiendo sobrevivido al cáncer a una edad temprana, aprendí cómo incluso las malas circunstancias pueden ser transformacionales y llevar a una persona más allá en el camino de la eternidad... También tuve la suerte de tener una cantidad de modelos positivos para envejecer bien. Recuerdo a mi madre, que sacaba nieve de su acera a sus 90s. Nunca la oí quejarse de envejecer ... Sin duda, unos pocos de nuestros candidatos presidenciales juegan roles de edad a medida que son sometidos a los rigores de una

campana nacional en sus 60s y 70s, inspirando a personas mucho más jóvenes a que confíen en ellos para dirigir el país durante los próximos cuatro años." Rebecca Fahrlander.

- "En 1996, cuando tenía 61 años estaba ingresando en un entrenamiento previo a entrar al Cuerpo de Paz en Moldavia. Mi marido y compañero de entrenamiento tenía 70. Nos sentimos como adolescentes. Después de nuestra salida del servicio y durante los próximos 19 años, pasamos la 'vejez' participando en actividades como una excavación arqueológica en un lugar de Rumania, programas de intercambio de trabajo en Irlanda, Escocia, Croacia y Albania; intercambio de viviendas en Madrid y Amsterdam... He ganado una maestría en inglés y en literatura norteamericana; jugué en los dos bandos.

Mi esposo murió hace 10 semanas, a sus 89 años, de un derrame cerebral, tan alerta y preparado para la aventura como cuando lo conocí. Si el Sr. Marzorati se siente viejo a sus 63 años, ¿cómo se va a sentir a los 80, 85 o 90 años? " Lee Norris.

- "Estoy jugando al ping-pong y corro menos (tengo 93 años de edad)." Bárbara Rosenthal.

De: *Aging is what you make of it* (El envejecimiento es lo que hacemos de él). Editoriales del *New York Times*/Cartas, 9 de mayo de 2016.

* Enseñando yoga a la edad de 97 años

Taa Porchon-Lynch, de 97 años, es una maestra de yoga en Scarsdale, Nueva York. Ella participa activamente en movimientos sencillos en todas las posiciones de yoga, e incluso puede suspenderse a sí misma por encima del suelo, soportada solamente por sus brazos. "Sientan que todo su cuerpo canta y manténganse", alienta a sus estudiantes. Ha enseñado yoga desde hace décadas, pero no es la única actividad en la que se involucra. Antes de esta clase había pasado dos horas haciendo baile de salón. En sus 80s comenzó a practicar baile de salón competitivo e incluso ha aparecido en "*America's Got Talent*". Su compañero para algunos concursos de baile es 70 años más joven que ella.

Su madre murió al nacer ella, a bordo de un barco en el *English Channel*, en 1918, cerca del final de la Primera Guerra Mundial. Criada originalmente en la India por unos tíos, cuando niña viajó extensamente. A los ocho años comenzó a practicar yoga. Su padre era de Francia, y ella vivió allí durante la Segunda Guerra Mundial. Como parte del movimiento de resistencia francesa, con su tía ocultó a refugiados de los nazis. Más tarde, en Londres, se convirtió en una bailarina de cabaret, y aprendió inglés con un amigo, Noel Coward. Salió con personajes famosos, entre ellos Ernest Hemingway y Marlene Dietrich. Marchó con Gandhi y, más tarde, con Martin Luther King, Jr., como una manifestante. Su filosofía

parece ser: "Lo que colocas en tu mente se materializa. Dentro de ti hay una energía, pero, a menos que la utilices, se disipa. Y es entonces cuando uno se hace viejo."

Ella ha tenido hasta hoy tres reemplazos de cadera, y prosigue conduciendo su coche Smart. Es viuda desde hace mucho tiempo y no tuvo hijos. Atribuye su larga vida a conservar su energía que fluye y a despertar cada mañana con la actitud positiva de que cada día será el mejor. Es vegetariana y amante del vino, y es partidaria de usar tacones altos.

De: *Longevity Pose* (La actitud para la longevidad), por Corey Kilgannon, *New York Times*, 5 de Junio, 2016, 4.

=====

CRÍTICA LITERARIA:

Disrupt Aging: A Bold New Path of Living Your Best Life at Every Age (Perturbar al envejecimiento: un audaz camino novedoso para vivir mejor a cualquier edad), por Jo Ann Jenkins (2016). *Perseus Books*.

En su nuevo libro, Jo Ann Jenkins, CEO de la AARP (N.del T.: siglas de American Association of Retired People o Asociación Norteamericana de Jubilados), ha escrito sobre el desafío a los estereotipos negativos que impregnan el aire que respiramos. Describe algunas tarjetas de cumpleaños que recibió en su cumpleaños 50º:

"Felices 50. Ahora estás oficialmente "sobre la colina" (N.del T.: 'over the hill' significa que ya escalamos hasta la cumbre y ahora empezamos a descender)".

"¡Relájate! Cumplir 50 no quiere decir que seas una vieja chiflada... Significa que eres una chiflada joven".

"Usted no lo está perdiendo; simplemente, no lo está usando tan a menudo".

Jenkins señala la tensión que surge con el deseo de la gente de tener una larga vida, pero sin envejecer. Sí, vivimos vidas más largas y más saludables y más productivas, lo que es maravilloso, pero también un cambio en términos de nuestros cuerpos, nuestras apariencias, nuestros intereses y nuestras habilidades. ¿Cómo gestionamos nosotros mismos nuestras nuevas vidas? Desde su punto de vista éstas son ideas importantes sobre el envejecimiento:

El envejecimiento precisamente es vivir. Hay altibajos, al igual que en otros momentos de la vida.

Hay 100 millones de tonos de gris. Lo que Jenkins interpreta es que la gente envejece de manera diferente en función de su sexo, raza, etnia y también de la configuración regional, el nivel educativo y el ingreso.

Las personas mayores son contribuyentes, no cargas. A menudo se argumenta que las personas mayores son un drenaje para la economía. Para ella, las personas mayores representan más de \$ 7 billones de dólares en la actividad económica anual de U. S. A.

El envejecimiento y la longevidad estimulan la innovación. Las personas de edad avanzada esperan y demandan productos y servicios. Las empresas que innovan se benefician.

Tiempo extra. Debido a nuestras mayores expectativas de vida y a los avances tecnológicos, muchos de nosotros tendremos 30 años de bonificación en crecimiento y exploración. Aquí radican oportunidades emocionantes.

=====

Los lectores responden:

Ashton Applewhite escribe:

"Rocas de esta silla": Un blog de Ashton Applewhite

He escrito un libro y escribo sobre él. Tengo un Q & A blog (N.del T.: son las siglas de *Quality Assurance*, que certifican la calidad de un tema) llamado ¿Es discriminante por la edad? (Adelante, pregúnteme). He escrito un folleto de concientización. Y hablo con amplitud. Todas son herramientas para ayudar a catalizar un movimiento para hacer que la discriminación por razones de edad sea tan inaceptable como cualquier otro tipo.

<https://thischairrocks.com>

=====

ANUNCIOS:

25 al 27 de agosto, 2016: Conferencia Internacional sobre el Envejecimiento Positivo. Washington, DC, *Capitol Hilton*, patrocinado por la Sociedad de Asesores Certificados Seniors y los graduados de la universidad Fielding

8 y 9 de agosto de 2016: Conferencia Internacional sobre Envejecimiento y Gerontología. Las Vegas, Nevada.

=====

Información para los lectores:

Esperamos que usted disfrute del boletín.

Preguntas y Comentarios:

Si Ud. 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

Números anteriores:

Las anteriores ediciones del boletín, incluyendo nuestros temas traducidos al español, alemán, francés, danés, portugués y chino están archivadas en: www.positiveaging.net

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

En cada boletín que recibe en su bandeja de entrada, hay un vínculo "*unsubscribe* (darse de baja)". Por favor, usar ese enlace si desea cancelar su suscripción.

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 que dice: "Haga clic aquí para suscribirse al Boletín del envejecimiento positivo. "

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 correo electrónico a: info@TaosInstitute.net

También puede darse de baja enviando un correo a: info@TaosInsitute.net

=====