



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

julio – agosto 2011

Boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen, dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica.

Financiado por el Instituto Taos (Taos Institute) <http://www.taosinstitute.net>.

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

"EL MEJOR EN... INSIGHTS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO"
Wall Street Journal

Número 56 (English # 69)

- COMENTARIO: Altruismo: lecciones para el nuevo envejecimiento
 - INVESTIGACIÓN: Los grados de la escuela secundaria predicen longevidad
Los abuelos conducen con más seguridad
El exitoso envejecimiento entre los ancianos tribales de Alaska
 - EN LAS NOTICIAS: Los ancianos arriesgan sus vidas por los jóvenes
El entrenamiento musical aísla contra la declinación
Un caso de compromiso significativo
 - CRÍTICA LITERARIA Y RECURSOS DE LA WEB: El viaje de Aama: un peregrinaje entre los continentes y las culturas, por Broughton Coburn
 - RESPONDEN LOS LECTORES
 - INVITACIÓN ABIERTA
 - AVISOS
 - Información para los lectores
-

***** COMENTARIO: Altruismo: lecciones para el nuevo envejecimiento *****

Existe un gran placer en ser ayudados por los demás. Pero las alegrías de ayudar se tornan agrias cuando las otras personas no quieren ayuda. ¡El contexto es todo! El estereotipo común es que la persona que envejece necesita ayuda - estamos demasiado cansados para estar parados en un autobús, llevar objetos pesados, dominar situaciones complejas, etc. Pero, ¿queremos ser ayudados en tales ocasiones? Los temas son complejos porque la recepción de

ayuda puede definirnos de ciertas maneras. Para las mujeres es especialmente compleja porque existe una tradición de caballeridad en la cual la ayuda de un hombre es un complemento. También existe la visión feminista de que tal ayuda sostiene el estereotipo tradicional de hombres fuertes versus mujeres débiles. Y es que cuando envejecemos, los intentos de ayudarnos parecen tirarnos al tacho de basura: “¡Usted es un viejo!” Detrás de la sonrisa de la gratitud, puede ser que preguntemos con dolor: “¿Me veo tan viejo?” A veces es enojoso, como en esa historieta en que la señora mayor le dice al niño explorador: “Pero yo no quería cruzar la calle”.

Estas cuestiones llegaron a nuestra casa cuando recientemente una pareja asiática más joven vino para a visitarnos durante varios días. Es habitual que recibamos en nuestro hogar a visitantes extranjeros, y como estos eruditos tenían un gran interés en nuestro trabajo profesional, nuestras intenciones altruistas eran muy elevadas. ¡Qué lástima, las suyas también lo eran! Mientras intentamos comportarnos como graciosos anfitriones, realizaron su tradición cultural tratándonos como “ancianos venerados.” Esta relación se realizó de muchas maneras. Después de una hora de conversación, sentían que debíamos estar cansados. Se levantaban temprano de modo que pudieran hacer el desayuno para nosotros; en el último día nos anunciaron que deseaban limpiar nuestra casa. Nos esforzamos en enseñarles que nada de esto era necesario; es más, deseábamos tratarlos como huéspedes valorados. Nos costó bastante...

Nos pareció que era un desafío importante que las actuales generaciones de más edad y más aptas estén enseñando a los jóvenes cuándo y dónde se agradece la ayuda. Necesitan aprender más sobre “el nuevo envejecimiento”, y las continuas fortalezas que pueden disfrutarse a los 90 años. Al mismo tiempo, debemos también considerar los deseos de los jóvenes de ser útiles. Cuando nuestros hijos adultos quieren ser anfitriones de una reunión familiar, por ejemplo, uno debe aprender a aceptar graciosamente el favor. Es un regalo para ellos expresarles placer en su cuidado de nosotros. Los tiempos están cambiando, y debemos ser tanto profesores como aprendices.

Mary y Ken Gergen

=====

***** INVESTIGACIÓN: Los grados de la escuela secundaria predicen longevidad *****

¿Qué tiene que ver el colegio secundario con cuánto tiempo vive uno? Como predictor de longevidad: bastante, según los investigadores. Una asunción frecuente en la literatura gerontológica es que hay una correlación entre los registros del índice de inteligencia y la longevidad. Las personas más inteligentes, según esto, tienen una leve tendencia a vivir más. En este estudio, se hizo un análisis sobre una muestra de más de 10.000 egresados de colegios secundarios de Wisconsin, en 1957, los cuales fueron seguidos hasta 2009, cuando la mayoría tenía 68 años. Para ese entonces, muchos ya habían fallecido. ¿Había algún factor en estos años – preguntaron - que predijera con éxito quién seguía estando vivo? De manera interesante, uno de los predictores más fuertes resultó ser su ubicación de excelencia en su clase del colegio secundario.

¡De hecho, los investigadores encontraron que ese grado de excelencia de la secundaria era tres veces más poderoso para predecir la longevidad que el índice de inteligencia!

¿Por qué sucede? Los investigadores suponen que la mejor ubicación en la secundaria es un indicador de otros comportamientos que son provechosos para la supervivencia. Los más importantes pueden ser los hábitos de conciencia. Los estudiantes que son elegidos para el Cuadro de Honor en la secundaria son, generalmente, los que hacen sus deberes, obedecen a

sus profesores, y estudian arduamente para tener buenas notas. La inteligencia ayuda, pero la autodisciplina ayuda aún más. Tales hábitos de autodisciplina son también provechosos para mantener la salud en los años de edad avanzada. Por supuesto, también es posible que los indisciplinados del colegio secundario sienten cabeza y se conviertan en ciudadanos responsables. Los que lo hacen bien pueden vivir tanto como los “intachables”, que hacían siempre sus deberes.

De: *Adolescent IQ and Survival in the Wisconsin Longitudinal Study* (La relación entre el Índice de inteligencia del adolescente y la supervivencia, en el estudio longitudinal de Wisconsin), por Robert M. Hauser y Alberto Palloni. *The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* (El diario de la gerontología, serie B: Ciencias psicológicas y Ciencias sociales, 66B, i91-i101).

*** Los abuelos conducen con más seguridad**

Al comienzo de este estudio, los investigadores esperaban que los abuelos, debido a su edad, sus habilidades perceptivas reducidas y a otros déficits, estuvieran más propensos a dañar a sus nietos en un accidente de tráfico que sus padres. Sin embargo, esta investigación reveló que el caso era exactamente al revés: cuando conducían los abuelos, las lesiones a los niños eran menos frecuentes y menos serias que cuando lo hacían los padres. Los niños conducidos por los abuelos abarcaron 9,5% de la muestra, pero dieron lugar a solamente 6,6% de lesiones totales. Aunque casi todos los niños informaron haber estado sujetos, los niños que sufrieron accidentes con abuelos conductores utilizaron a menudo levemente menos el cinturón de seguridad. A pesar de esto, en los accidentes protagonizados por los abuelos, los niños tuvieron la mitad del riesgo de lesiones que cuando eran conducidos por sus padres. El líder de los investigadores, un abuelo, conjeturó que los abuelos toman el papel de conducir a sus nietos muy seriamente, y tienen más cuidados en su conducción que sus padres. Se centran más en llegar a destino y tienden a tomar muy en cuenta la presencia de sus nietos.

De: *Grandparents driving grandchildren: An evaluation of child safety and injuries* (Abuelos que conducen a sus nietos: una evaluación de la seguridad y las lesiones del niño), por F.M. Henretig, D.R. Durbin y M.J. Kallan, *Pediatrics* (Pediatria), agosto de 2011, 128, 289-295.

***El exitoso envejecimiento entre los ancianos tribales de Alaska**

La mayor parte de la investigación sobre el envejecimiento exitoso se ha centrado en los norteamericanos del continente, a menudo blancos y de clase media.

Esta interesante investigación fue hecha con un grupo de 26 ancianos tribales de la región de la bahía de Bristol, Alaska, naturales de la región, y cuyas opiniones del envejecimiento exitoso incluían la de convertirse en modelos a seguir en sus aldeas. El investigador, Jordan Lewis, estaba interesado en el aprendizaje de cuáles serían las perspectivas indígenas en lo que debían hacer para convertirse en un “anciano exitoso”.

Lewis se entrevistó con 26 ancianos de esa región, cuyas edades estaban entre los 61 y los 93 años. Con la ayuda de una cierta tecnología informática sofisticada y de sus propias reacciones interiores, él y su ayudante, un estudiante de tercer ciclo, dieron con cuatro elementos centrales esenciales para lograr una vejez exitosa:

- El primero era el bienestar emocional. Aunque estos ancianos habían llevado vidas duras y hecho frente a muchas dificultades, no habían recurrido a las drogas y al alcohol para el escape. En cambio, mantuvieron un sentido de la esperanza, especialmente de la juventud en

sus comunidades, y se implicaron fuertemente en enseñarles las formas de vida tradicionales. Estaban orgullosos de las realizaciones que habían alcanzado durante muchos años.

- El rol en la comunidad era también central para su identidad como ancianos. Cuando las formas de gobierno occidentales fueron instituidas en su área, estos hombres, que habían sido jefes de grupos tribales, fueron despojados de sus poderes. Más adelante, se establecieron Concejos de ancianos a través de la región, y se convirtieron en parte del sistema del gobierno. Una vez más se convirtieron en líderes importantes de sus comunidades.

- El tercer elemento es la Espiritualidad. La mayoría de los ancianos asisten a cultos, que ofrecen un recurso espiritual, así como pertenecen a una red social. Más allá de esto, muchos ancianos mencionaron tener conexiones diarias a recursos espirituales mediante el rezo. La influencia religiosa principal en el área es la Iglesia Ortodoxa Rusa, a la cual muchos de estos ancianos pertenecen (Rusia no queda muy lejos para ellos).

- Por último, la salud física fue clasificada como significativa para tener una buena vida. El ejercicio moderado y el acoplamiento a actividades de subsistencia, tales como la pesca, ayudaban a mejorar su calidad de vida, según los ancianos de este estudio. También tendían a comer dietas tradicionales, ricas en vegetales y carne, y se abstenían del alcohol.

Es sorprendente cómo estas formas de vida concuerdan con mucho de lo que se ha escrito sobre el envejecimiento exitoso en otras culturas. En muchos estudios ya divulgados en este boletín, los factores que realzan las perspectivas de la longevidad incluyen la estabilidad emocional, el compromiso con su comunidad, la actividad física y las prácticas espirituales.

De: *Successful aging Through the eyes of Alaska native elders: What it means to be an elder in Bristol Bay, AK* (El envejecimiento exitoso a través de los ojos de los ancianos nativos de Alaska: qué significa ser un anciano en la bahía de Bristol, Alaska), por Jordan F. Lewis, *The Gerontologist* (El gerontólogo), 51, 540-549.

=====

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

*** Los ancianos arriesgan sus vidas por los jóvenes**

A veces se dice que la gente de edad avanzada es egoísta en lo que se refiere a su propio bienestar: las generaciones que vienen pueden cuidarse a sí mismas. Generalmente, los gerontólogos rechazan esta visión. Del lado de estos, nos llega una dramática noticia del Japón. Unos 200 pensionistas japoneses, entrenados como ingenieros y otras profesiones relacionadas, han formado un grupo llamado *Skilled Veterans Corps* (Cuerpo experto de veteranos). Su misión es abordar la crisis nuclear en la central eléctrica de Fukushima, causada por el devastador tsunami de marzo de 2011. Tres de los reactores sufrieron fusiones, y el plan es conducir a la planta a una *cold shutdown* (o parada fría) antes de enero de 2012. Las autoridades japonesas anuncian que el nivel de radiación en la planta es el doble del nivel aceptable para los seres humanos. Aun así, los voluntarios quieren hacer el trabajo. Creen que porque no tienen un tiempo de vida tan largo deben aceptar los peligros de la radiación en vez de la gente de generaciones más jóvenes.

Sentimos un profundo respeto por su valor y su generosidad de espíritu.

De: *Japanese Elders Vow to Brave Nuclear Danger* (Un grupo de ancianos japoneses se enfrenta a un desafiante peligro nuclear). *Gerontological News* (Noticias Gerontológicas), julio de 2011, página 11.

* El entrenamiento musical ayuda contra la declinación

Según la investigación del Centro Médico de la Universidad de Kansas, aprender a tocar un instrumento musical de niño puede prevenir la declinación cognoscitiva en la edad avanzada. Los psicólogos reclutaron a 70 adultos saludables, con edades entre 60 y 83 años, y establecieron el entrenamiento musical que habían tenido durante sus vidas. Dividieron a los participantes (todos con niveles de educación y logros académicos similares) en alto nivel, bajo nivel y con ningún conocimiento musical. Cuando los investigadores administraron una batería de pruebas cognoscitivas que midieron la memoria visual-espacial, la nomenclatura de los objetos y la capacidad de aprender una nueva información, los músicos de alto nivel hicieron la mejor anotación, seguidos por los músicos de bajo nivel y luego los que no tenían conocimientos musicales. A aquellos que todavía tocaban instrumentos no les fue mejor que a los que fueron entrenados duramente cuando niños, pero luego dejaron de hacerlo durante años. Esto sugiere que el entrenamiento musical en sí mismo tiene un efecto protector.

Neuropsychology (Neuropsicología), vol. 25, No. 3.

De: *APA Psychological Science Agenda* (Agenda de la ciencia psicológica de APA) - julio de 2011. (N. del T.: APA es la sigla de *American Psychological Association* o Asociación Norteamericana de Psicología).

* Un caso de compromiso significativo

Dayle Friedman fue la primera de 75 rabinos de sexo femenino que se ordenaron en los años 70.

Su primer trabajo fue como capellán en el Centro Geriátrico de Filadelfia, hogar de 1.100 ancianas judías. Una de las primeras lecciones que aplicó allí era que ella no debía “servir a la clientela”, pero sí debía comprometerse con ellas. En su opinión, uno de los peores aspectos del cuidado institucional es que brindarlo en demasía convierte a los internos en indefensos a medida que cumplimentan las reglas y los rituales del establecimiento. A menudo llegan a deprimirse porque no tienen otros propósitos más allá de permanecer vivos. La rabino Friedman acentuó el concepto de “mitzvah” o de deber religioso para recordarles a las ancianas que debían dedicarse al estudio, al culto y al servicio como parte de su herencia judía. Como decía Friedman, “¿Qué hace a una vida digna de ser vivida si sólo atendemos las necesidades físicas – o sea alojamiento, cuidado, transporte?” Su opinión era que la dimensión espiritual trae un sentido de significación a nuestra vida. Comenzó una clase de confirmación, un Bas Mitzvah (N. del T.: una ceremonia de iniciación que marca el cumpleaños número 12 de una niña judía y que significa el inicio de la responsabilidad religiosa), para muchas de las mujeres a las que nunca les había sido dada la oportunidad en su juventud, pues este rito había sido reservado sobre todo para sus hermanos.

Otra de las contribuciones de Friedman fue la creación de programas de entrenamiento para los estudiantes de una universidad rabínica, de modo que pudieran llegar a ser más expertos en el trabajo con los ancianos. También ha escrito libros diseñados para promover más este objetivo, así como al funcionamiento de prácticas privadas que ofrecen orientación y formación para las personas que precisan ayuda en temas espirituales, en *meaning making* (o construcción de significados), en tomar decisiones médicas y en aceptar las transiciones de la vida, incluida la de la muerte. En cuanto al final de las elecciones de vida, “Debemos hacer todo lo que podamos para capacitar a las personas a tomar decisiones, para asegurarles que sus deseos sean respetados a través de todos los momentos hermosos que sean posibles”. Es evidente que el compromiso de Dayle Friedman le da significado a su vida.

De: *After preparing for life's final exam: Rabbi Dayle Friedman helps elders find a sense of meaning in the end of life* (Después de la preparación para el examen final: la rabino Dayle

Friedman ayuda a los ancianos a encontrar un sentido del significado en el final de la vida), por Alison Biggar, *Aging Today* (El envejecimiento en la actualidad); julio – agosto 2011, pág. 1, 15. Para más información sobre el trabajo de la rabino Friedman, ver www.growingolder.com

=====
CRÍTICA LITERARIA Y RECURSOS DE LA WEB: *Aama's Journey: A Pilgrimage Between Continents and Cultures*, by Broughton Coburn (El viaje de Amma: un peregrinaje entre los continentes y las culturas, por Broughton Coburn).

En 1992, una anciana de una aldea en las estribaciones del Himalaya se jubiló a la edad de 84 años y viajó a Norteamérica. Este libro narra su recorrido a través del país, en el cual se encuentra con granjeros, los nativos norteamericanos, los Hutterites (N. del T.: una rama común de los anabaptistas quienes, como los amish y los menonitas, tienen sus raíces en la Reforma Radical del siglo 16. Desde la muerte de su fundador, Jakob Hutter, en 1536, las creencias de los huteritas, sobre todo viviendo en una comunidad de bienes y pacifismo absoluto, han resultado en cientos de años de odisea a través de muchos países. Casi extintos por los siglos 18 y 19, los huteritas han encontrado un nuevo hogar en los Estados Unidos. En poco más de 125 años, su población creció de 400 a alrededor de 42.000 miembros), y visita las maravillas naturales del parque de Yellowstone y de otros lugares.

Sus reacciones son graciosas, asombrosas y, a veces, desconcertantes; con todo, es posible identificarse con sus emociones y sensibilidades.

La autora está dispuesta a brindar presentaciones que destaquen este libro, así como su propia y vasta experiencia de vida en Nepal, Tíbet y la India, trabajando para la U.N. y el Banco Mundial. Su email es bcoburn@wyoming.com y su página: www.unusualspeaker.com

Recursos de la Web: *The Everyday Kindness Newsletter* (El boletín de la bondad diaria) presentó recientemente un video de You Tube acerca del impacto de la sonrisa en la vida, la salud y el bienestar.

Para ver el boletín: newsletter@randomactsofkindness.org.

Boletín gratuito de la *Gerontological Society of America* (Sociedad Gerontológica Norteamericana): "*Public Policy & Aging E-Newsletter*" (La política pública y el boletín del envejecimiento". Para suscribirse: www.agingsociety.org

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

* Ann Basting escribe:

El número pasado es tan profundo y provocador para la reflexión como siempre. Si usted quiere explorar más aquello de: "olvide la memoria – intente con la imaginación", he escrito un libro que trata del estigma de la pérdida de memoria y 10 programas que se vuelcan hacia la imaginación llamada *Forget Memory* (Olvidar la memoria).

Todo lo mejor para ustedes, y gracias por su trabajo... También se puede entrar a mi blog para enterarse de mi último proyecto: www.penelopeproject.wordpress.com

Ann Basting, directora del *UWM Center on Age & Community Assoc. Professor Theatre, Peck School of the Arts* (Centro sobre edad y asociación comunitaria de la Universidad de Winsconsin – Milwaukee – Profesora de teatro en la Escuela de Artes Peck) de P.O. Box 786, Milwaukee, Winsconsin, 53201

* Nancy Gordon, directora del *CLH Center for Spirituality and Aging* (Centro de hogares luteranos para la espiritualidad y el envejecimiento), escribe:
¡Saludos!

Al comenzar mi cuarto año de programación en el *California Lutheran Homes Center for Spirituality and Aging*, decidí que era hora de repasar algunos de los fundamentos. Así que le pedí a Donald Koepke, un director emérito, que regresara al Centro y co-presentara un seminario acerca del cuidado de las personas en su totalidad.

Al hablar sobre este acontecimiento, ambos convinimos en que es más fácil suscribir a una filosofía de la salud completa de la persona al atender realmente su espíritu al mismo tiempo que cuidamos su cuerpo y la mente. Así que juntos vamos a examinar este viaje del envejecimiento, a observar las maneras en que la religión y/o la espiritualidad impactan sobre él y brindar algunas prácticas caseras para ustedes y para aquellos a quienes atienden. Nuestro objetivo es proporcionar una buena información, inspiración para el trabajo que realizan y algunas prácticas "how-tos" (N. del T.: plural de how-to o "cómo hacer")

Todos son bienvenidos.

El 19 de octubre en la *Walnut Village Retirement Community* (Comunidad de retiro Villa Nogal), 901 S. Walnut St., Anaheim, California, 92802. La inscripción sale u\$s 75,- y el certificado de asistencia u\$s 20,-. El precio incluye desayuno continental y almuerzo. Para contactarse: csadirector@frontporch.net, o 714-507-1370

* Sharon Cottor, una socia del Instituto de Taos, quiso compartir el perfil inspirador de un doctor de 97 años que trabaja en un hospital en Tokio:

A la edad de 97 años, Shigeaki Hinohara es uno de los médicos y educadores más longevos del mundo. Desde 1941 ha curado pacientes en el hospital internacional St. Luke de Tokio y ha enseñado en la escuela de enfermeras del St. Luke. Después de la Segunda Guerra Mundial, tuvo la visión de un hospital y una universidad de calidad mundial que surgieran de las ruinas de Tokio; merced a su espíritu pionero y a su comprensión del negocio, el doctor convirtió a estas instituciones en las principales instituciones del país.

Queriendo intentar siempre cosas nuevas, Shigeaki ha publicado alrededor de 150 libros desde su 75º cumpleaños, incluyendo "*Living Long, Living Good* (Vivir más, vivir bien)", obra de la que se han vendido más de 1.2 millones de ejemplares. Estas son algunas de sus palabras de sabiduría:

- La energía proviene de sentirnos bien. Todos recordamos cómo cuando éramos niños y nos divertíamos, olvidábamos a menudo comer o dormir. Creo que también podemos guardar esa actitud como adultos. Es mejor no cansar al cuerpo con demasiadas reglas.
- Mi inspiración es el poema de Robert Browning "*Abt Vogler*", que mi padre solía leerme. Nos anima a hacer arte mayor en vez de pequeños garabatos. Nos dice que hay que intentar dibujar un círculo tan enorme que no haya manera de acabarlo mientras vivimos. Todo lo que podemos ver es un arco del mismo; el resto está más allá de nuestra visión, pero está allí, en la distancia.
- El dolor es misterioso, y divertirse es la mejor manera de olvidarlo.
- Los hospitales se deben diseñar y preparar para los desastres importantes, y deben aceptar a cada paciente que se presente en sus puertas.

El 20 de marzo de 1995, miembros del culto religioso de Aum Shinrikyu pusieron en marcha un atentado terrorista en el subterráneo de Tokio. Aceptamos a 740 víctimas y en dos horas supimos que era el gas sarín (N. del T.: El gas sarin fue desarrollado por los nazis en los años 30 y es veinte veces más mortífero que el gas cianuro. La exposición prolongada a este gas puede provocar ataques, parálisis,

coma y fallas cardíacas y respiratorias. Es inodoro, incoloro e insípido, de modo que la primera indicación de que algo estaba mal apareció cuando la gente comenzó a experimentar los síntomas, entre ellos dificultades respiratorias y ojos llorosos.) el que las había atacado. Lamentablemente, perdimos a una persona, pero salvamos 739 vidas.

- La ciencia sola no puede curar o ayudar a la gente. La ciencia nos agrupa a todos, pero la enfermedad es individual. Cada persona es única, y las enfermedades están conectadas con sus corazones. Para conocer la enfermedad y ayudar a gente, necesitamos de las artes liberales y visuales, no sólo las médicas.

- Vivir más es maravilloso. En nuestra vejez debemos esforzarnos en contribuir con la sociedad.

=====

INVITACIÓN ABIERTA

Algunos lectores preguntan si pueden reproducir o distribuir los materiales publicados en este boletín. Estamos muy complacidos por cualquier expansión en su circulación.

Damos libertad para utilizar cualquier artículo o todos los que se encuentran en el boletín, pero confiamos en que ustedes lo van a reconocer como fuente.

=====

AVISOS

Del 18 al 22 de noviembre de 2011. Estilo de vida/esperanza de vida; 64ª Reunión científica anual de la Sociedad Gerontológica Norteamericana. www.Geron.org/annualmeeting

=====

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

- Por favor, si tiene problemas de apertura o de lectura del boletín envíe un correo electrónico a Mary Gergen: gv4@psu.edu.

- **Consultas y colaboraciones:** Si desea formular preguntas o posee algún material que desee compartir con los demás lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen, a: gv4@psu.edu

- Las últimas ediciones del boletín están archivadas en: www.positiveaging.net

=====