



CHAPINERO
ENGATIVÁ
BARRIOS UNIDOS
RAFAEL URIBE
CIUDAD SALITRE
USAQUEN

ISSN en trámite



Somos

Adultos Mayores

Edición

3

AGOSTO
SEPTIEMBRE
2012

Promocionamos y defendemos los derechos y la dignidad de las personas adultas mayores



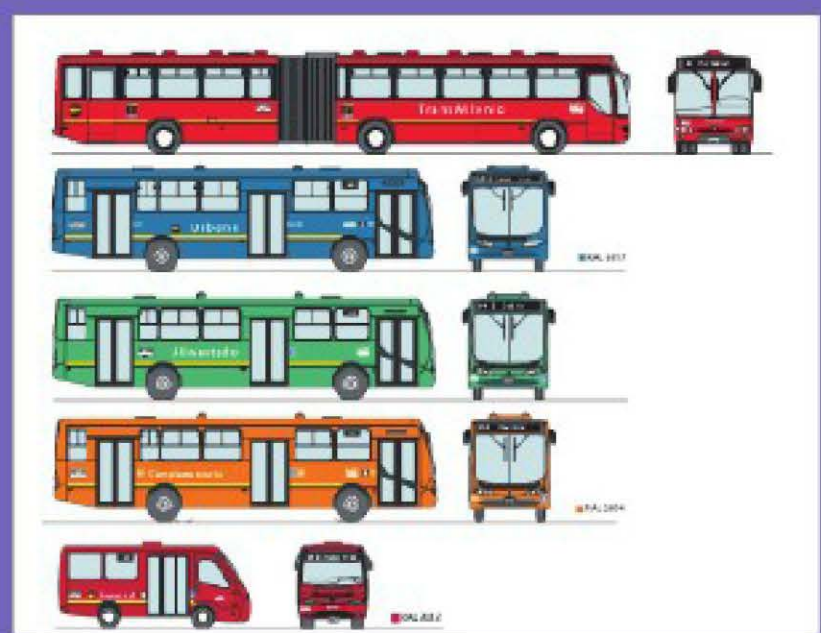
3
Pag.
La informática
y los adultos
mayores

4
Pag.
OSTEOPOROSIS:
La enfermedad
silenciosa



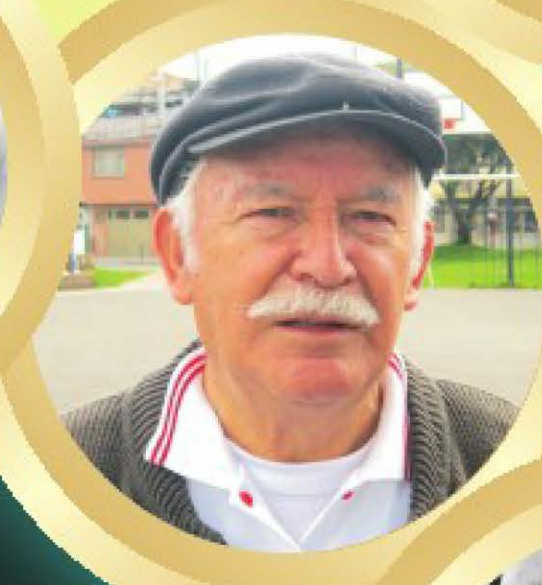
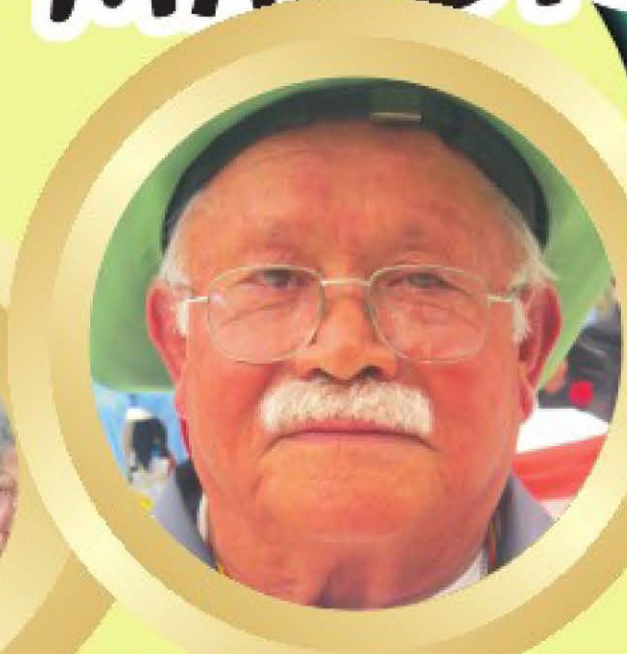
7
Pag.
Metas de la
Secretaría
Distrital de
Integración
Social

8
Pag.
Los adultos
mayores de la
capital eligieron a
su Reina



10
Pag.
¿Qué es y cómo
funciona el
**Sistema de
Transporte Público
Integrado?**

RENDIMOS UN HOMENAJE A TODOS NUESTROS ADULTOS MAYORES



"Saber
cómo envejecer
es la obra
maestra
de la sabiduría
y uno de los
capítulos
más difíciles
en el sublime
arte de vivir.

Henri Frédéric Amiel

El Alcalde (e)
Guillermo Alfonso Jaramillo,
en compañía de una
de las organizadoras
del evento y del
representante
del periódico Somos
Adultos Mayores
Germán Quiroga,
en un descanso
durante el Reinado
Distrital
del Adulto Mayor



ÍNDICE

Editorial	2	Transmilenio	10
Información General	3	Chapinero	12
Salud	4	Cultura y algo más	14
Política	6	Pasatiempos	15
Responsabilidad	8-9	Para reflexionar	16

EDITORIAL

¡Seguimos creciendo...!

Queremos empezar dando gracias al Todopoderoso porque con sólo tres ediciones del periódico Somos Adultos Mayores ya estamos adquiriendo la madurez que la experiencia y el tiempo nos van entregando. Hemos podido acercarnos a la comunidad de personas adultas mayores que nos ha recibido con sus brazos abiertos y su sonrisa sincera, que nos ha abierto sus puertas y nos ha ofrecido su sabiduría para ponerla al servicio de nuestro medio de comunicación, lo que nos permite compartirles muy buenas noticias que se verán reflejadas en nuestras próximas ediciones.

La voz de la experiencia...

Gracias a las gestiones del doctor Benjamín Herazo Acuña (miembro del Instituto Colombiano de Estudios Bioéticos de la Academia Nacional de Medicina y Magíster en Administración de Salud de la Pontificia Universidad Javeriana, entre otros títulos), tendremos columnistas permanentes especializados en diferentes temas que afectan el diario vivir de los adultos mayores: gerontólogos y geriatras; especialistas en salud bucal, en ortopedia y en otros temas puntuales de salud. Además, hemos confirmado especialistas en recreación, deportes y entretenimiento; especialistas en temas jurídicos y legales; especialistas en productividad, etc. Todos(as) ellos(as) profesionales voluntarios que se han unido a nuestra causa y cuyo único interés es contribuir a una mejor calidad de vida de los adultos mayores de nuestra ciudad.

...Y los aportes de la juventud

También, podemos compartirles que hemos firmado un convenio con la Universidad Los Libertadores que nos permite contar con varios estudiantes de Periodismo y Comunicación Social, que se integran a nuestro grupo de periodistas y con quienes conformaremos nuestra Unidad Investigativa haciendo especial énfasis en la investigación en profundidad.

Por supuesto, no pueden faltar los corresponsales de la comunidad, personas que tienen a bien escribir para compartir sus conocimientos, sus experiencias o sus vivencias, sus quejas y sus reclamos, pero también sus logros o sus invitaciones para que conozcamos sus fundaciones, sus asociaciones, etc., Todos son bienvenidos... ¡esta es su casa! Seguramente, de todos aprenderemos mucho.

Una vez estabilizado nuestro equipo informativo, siempre en la búsqueda de informar de forma veraz, imparcial y actualizada, retomaremos otro frente de trabajo: el comercial.

Esta es una invitación!!

La actividad comercial, es la que genera el dinero que nos permite producir, imprimir y distribuir gratuitamente el periódico. Por ello, estamos desarrollando una serie de estrategias frente a las Empresas con Responsabilidad Social ERS y frente a la Administración Distrital. Pero no es suficiente si queremos 'echar raíz' en las cinco localidades donde ya estamos y llegar a los adultos mayores de las 15 localidades que aún nos faltan.

Por ello, hacemos una convocatoria amplia y abierta a todas aquellas personas, adultas mayores o no, u organizaciones que quieran proponernos ideas, alianzas comerciales, estrategias de mercadeo, venta directa, etc. que permitan a las dos partes fortalecernos económicamente para el cumplimiento de los objetivos propuestos en el corto, mediano y largo plazo.

Esta es nuestra invitación... quedamos a la expectativa de su respuesta. 📧

La VIOLENCIA contra las personas mayores, Hay muchos tipos de agresiones...

(II Entrega)

Por: Fundación Saldarriaga Concha

La rudeza de las estadísticas

Las cifras presentadas por Medicina Legal muestran que en el país la violencia física contra las personas mayores es alarmante. Tan sólo en los cuatro primeros meses de este año se presentaron 1.409 casos de violencia interpersonal y 149 homicidios, donde los hombres han resultado ser los principales afectados. En cuanto a la violencia intrafamiliar, durante ese mismo período se presentaron 528 casos, donde los familiares, y en especial los propios hijos o hijas de las personas mayores, se convirtieron en sus principales agresores.

Según Lina María González, "la agresión al adulto mayor por parte de los familiares es un fenómeno que se presenta a nivel mundial y se asocia particularmente con que es el familiar, usualmente único, quien convive continuamente con el adulto mayor. Esto viene acompañado de dos causas importantes: el factor económico y la sobrecarga del cuidador".

De igual manera, diversas investigaciones en los países desarrollados señalan que existen síntomas asociados con los casos de maltrato como los sentimientos de culpa, vergüenza, temor, ansiedad, negación y estrés postraumático".

**Un problema muy delicado:
el suicidio en los adultos mayores**

Otra problemática observada en la población mayor de 60 años, también ligada con el maltrato, es el suicidio. Según Medicina Legal, entre enero y abril de 2012 se presentaron 55 casos en los que las personas mayores decidieron terminar con su propia vida. Frente a estos hechos, la médica psiquiatra Lina María González manifiesta que si bien el suicidio se presenta en los diferentes grupos etarios, se ha venido

presentando un incremento en la población adulta mayor.

"La epidemiología de la conducta suicida en esta población puede describirse bajo los términos de: idea suicida, intento de suicidio y suicidio. La prevalencia de desesperanza o de pensamiento suicida en estas personas varía desde 0,7% hasta 17%. Además, existe una estrecha asociación entre el suicidio y la patología psiquiátrica, particularmente la depresión", afirma González.

La profesional agrega que el suicidio en las personas mayores está relacionado, entre otros factores, con la pérdida de redes de apoyo, ausencia del cónyuge, presencia de trastornos del afecto, particularmente trastorno depresivo, pérdi-

das y/o limitaciones económicas.

La violencia no es sólo la agresión física

Tal como lo demuestran los datos de Medicina Legal, la violencia física contra las personas mayores es una problemática que debe contar con toda la atención necesaria. No obstante, en la sociedad existen otros tipos de agresiones hacia esta población que están muy ocultas y que pueden llegar a ser mucho más graves que las producidas por contacto.

Augusto Cuéllar, vicepresidente de la Confederación Colombiana de Personas Mayores CONFECOLPEM considera que en el país existen otras clases de agresiones perpetradas contra la población mayor. "Cuando se habla de violencia debemos saber que ésta va mucho más allá de ser física. De por sí, el maltrato parte desde la cultura que hay en la sociedad sobre el desconocimiento de los derechos de las personas mayores, pasando por el abandono, el asistencialismo del que somos víctimas y la falta de seguridad económica. Hay que recordar que apenas 1.200.000 personas mayores tienen pensión y 3.400.000 no cuentan con este ingreso, lo que las hace ser dependientes económicamente". 📧



FUNDACIÓN SALDARRIAGA CONCHA

Carrera 11 N° 94 02 / Oficina 502 / Bogotá, D.C., Colombia
Teléfono: 622 62 82 / Fax: 622 63 08 / www.saldarriagaconcha.org

Luisa Fernanda Berrocal / Coordinadora de Comunicaciones
lberrocal@saldarriagaconcha.org / Tel: 622 62 82 Ext: 126 / Cel: 320 803 78 37



Una publicación de: Fundación Somos Adultos Mayores
E-mail: somosadultosmayores@gmail.com /
somosadultosmayores@yahoo.com

Director Editorial

Roberto Quiroga Botero / 314 216 66 61

Director de Producción

Henry Montaña Nossa / 314 203 9318

Equipo periodístico:**Universidad Central:**

María Fernanda Gómez / Sandy Lorena Sosa Alfonso

Comercialización:

Germán Quiroga B. / 315 645 69 14 / gquirogab54@yahoo.es
Editorial Creativa Ltda. / 314 216 66 61

editorialcreativa@gmail.com

Grupo 3 Editorial / 316 828 46 57 / grupo3dpi@yahoo.com

Impreso en los talleres de Editorial El Globo / La República

**Los artículos publicados son responsabilidad de los autores
Y no necesariamente representan el pensamiento
de SOMOS ADULTOS MAYORES**

© Fundación Somos Adultos Mayores. Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa de los editores.

Las **MASCOTAS** necesitan de mucho **cuidado** en la **tercera edad**

Por: *Maria Cristina Ortiz León*

“Lo que uno ve es que muy poca gente Escuidadosa y cuando el animal llega a cierta edad muchos los echana un lado”, Gustavo Ochoa, veterinario.

Como el ser humano, los animales se envejecen. Quienes por años tienen mascotas, en especial perros y gatos, en muchos casos no parecen ser conscientes de que a sus más fieles animales también les pasan los años. Como le ocurre al hombre, las mascotas llegan a la tercera edad y se vuelven seniles, por lo que necesitan de cuidados especiales de los que muchos propietarios de mascotas parecen no percatarse. La edad adulta de las mascotas que han convivido por largo tiempo con sus dueños se convierte en una etapa difícil porque usualmente el cuidado y cariño hacia ellos suele bajar de intensidad.

Los cuidados se inician con la alimentación

Según el médico veterinario Gustavo Echeverri, en el caso de perros con edades superiores a los siete años, la alimentación debe ser baja en grasa y en sodio. “En el mercado se consigue comida senior y es bueno suministrarla porque se evitan problemas futuros”. Agregó que “en el caso de los gatos, un error frecuente es darles, permanentemente y en cualquier edad, leche o derivados lácteos. En gatos mayores de ocho años, el exceso de leche les puede generar problemas de cálculos renales muy serios”.

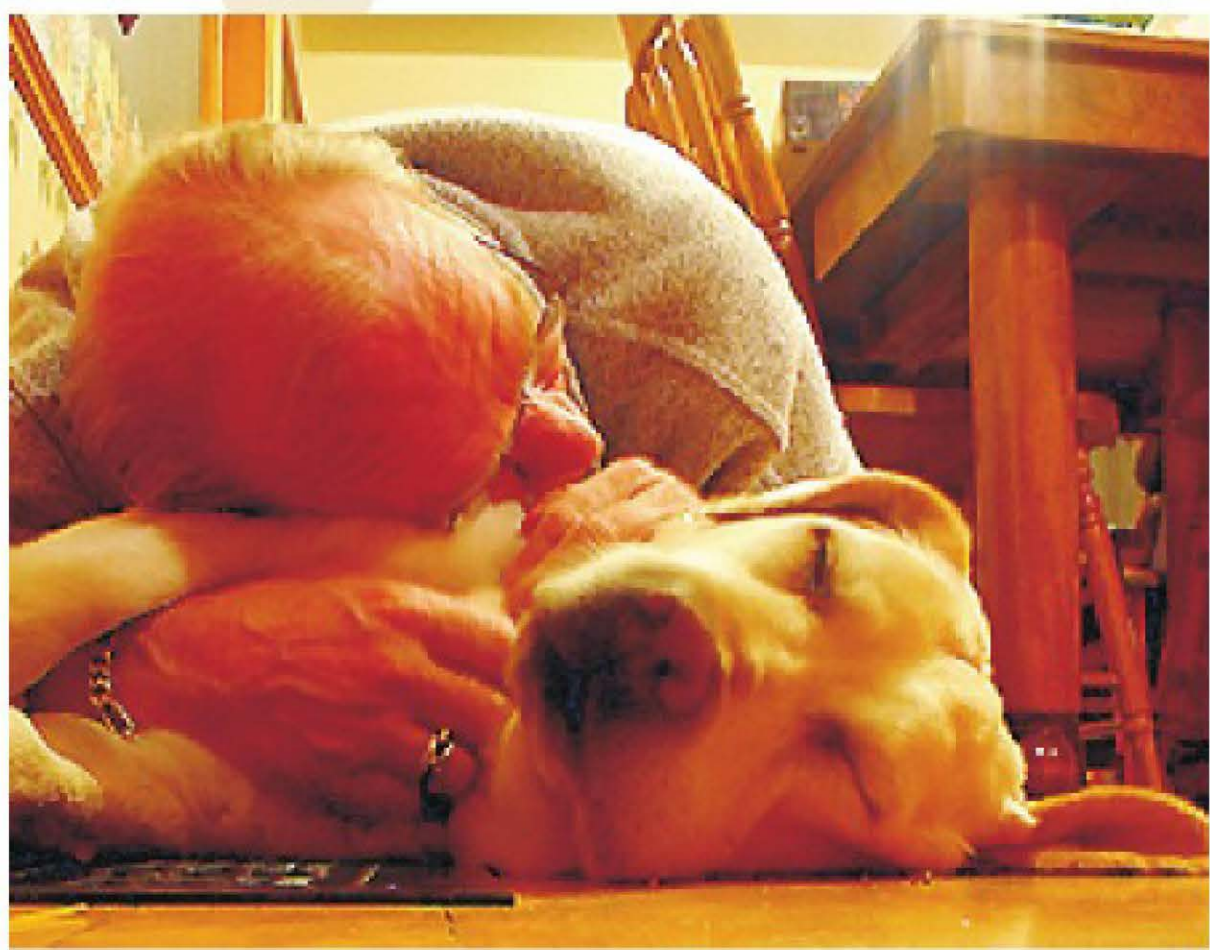
El ejercicio rutinario es fundamental

Es vital en el cuidado de los perros, sobre todo los de talla grande, el ejercicio rutinario para proteger las articulaciones, la vacunación anual y la revisión de la dentadura, por lo menos dos veces al año. El veterinario Gustavo Adolfo Ochoa dijo: “Son necesarias visitas periódicas a un especialista porque en edades avanzadas los perros suelen tener problemas de riñón, ceguera y artrosis. Se les debe hacer radiografías, control de parásitos, exámenes de sangre y perfiles hepáticos para mirar cómo está funcionando el hígado”. “En muchos casos, hay excesos de proteína que también pueden afectar los riñones, enfatizó.

Enfermedades comunes de la edad senil

Las enfermedades frecuentes que atacan a los perros en edades adultas tienen que ver con las articulaciones, la piel, el hígado y los riñones. Son comunes la artrosis y las relacionadas con la piel.

Para la llegada de lo inevitable, la muerte, también hay que prepararse. Algunas clínicas veterinarias ofrecen servicios de cremación con o sin devolución de cenizas.



Como usuarios de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), los adultos mayores tienen necesidades y demandas similares a las de las personas de otras edades, es decir, requieren tecnología útil, funcional, fácil de manejar y significativa.

Por: *Maria Cristina Ortiz León*

La informática y los adultos mayores

¿Por qué aprender el uso de la computadora e Internet en la tercera edad?

La computadora es una herramienta que les ofrece a los adultos mayores enormes beneficios como medio de interacción social y cultural, entretenimiento, actividad laboral y formación, entre otros. Con estas herramientas no importa el espacio físico ni el tiempo, por lo que el adulto mayor puede relacionarse, informarse, comprar, vender, realizar trámites y llevar a cabo otras actividades a pesar de tener algún tipo de incapacidad que le impida el movimiento. Tampoco son problemas la distancia, los horarios, los cambios climáticos ni otros inconvenientes que son resultado de su edad.

La tecnología optimiza la calidad de vida

Estas tecnologías permiten a los adultos mayores aumentar y mejorar su desarrollo individual y social, así como optimizar su calidad de vida desde los puntos de vista técnico, económico, político y cultural. Las actividades intelectuales apoyan y aumentan la autonomía en la edad avanzada, por lo que se consideran un factor protector contra una vejez decadente.

El internet aumenta su posibilidad de interactuar y su autonomía personal y social. Por ello, se han creado espacios especiales para adultos mayores

con la finalidad de desarrollar las relaciones interpersonales y el contacto con su entorno. También fomenta las relaciones intergeneracionales, pues descubre intereses comunes con sus familiares más jóvenes, permitiéndole pasar con ellos muchos ratos agradables.

¿Para qué usa una computadora el adulto mayor?

Las razones por las que los adultos mayores aprenden el uso de la computadora son diversas, como adquirir nuevos conocimientos y elevar la autoestima; otras responden a necesidades más concretas, como prepararse para ayudar a sus hijos o nietos en sus estudios, conseguir un nuevo empleo o mantenerse en el actual.

Barreras por romper

Mientras experimentan la disminución de sus relaciones sociales y la pérdida de movili-

dad física durante el envejecimiento, muchos adultos mayores sienten que son incapaces de aprender a usar las computadoras y la Internet.

Gran parte de los adultos mayores de hoy poseen niveles de escolaridad medios o bajos, no tienen contacto con la tecnología informática o su posibilidad de acceso es mínima por sus altos costos.

Por esto, se deben diseñar estrategias que les permitan acercarse al uso de las computadoras y de la Internet, creando las condiciones necesarias para que la informática sea un recurso accesible y fácil de manejar por el adulto mayor, el de hoy y el de mañana.

MUNDI RECARGAS

HEWLETT PACKARD

Canon LEXMARK

MANTENIMIENTO Y VENTA DE IMPRESORAS

RECARGAMOS Y REMANUFACTURAMOS SUS CARTUCHOS DE IMPRESIÓN LÁSER E INYECCIÓN CARTUCHOS ORIGINALES Y GENÉRICOS

SAMSUNG XEROX EPSON

DOMICILIOS SIN RECARGO 235 6391- 235 6251

Cra. 13 No. 64-16 Local 133 Fax: 540 8394 E-mail: mundirecargas@hotmail.com

Por: Centro de Endocrinología
y Enfermedades Metabólicas.

¿Qué es la osteoporosis?

Conocida como la enfermedad silenciosa, la osteoporosis es el tipo más común de enfermedad ósea. Consiste en el adelgazamiento del tejido óseo y la pérdida de densidad en los huesos con el consecuente incremento de su fragilidad y mayor predisposición a las fracturas. Este adelgazamiento se aumenta en la vejez y la menopausia.

¿Cuáles son sus causas?

El calcio y el hierro son dos minerales esenciales para la formación normal del tejido óseo. A lo largo de la juventud, el cuerpo utiliza estos minerales para dicha formación y si no se obtienen o absorben lo suficiente se pueden afectar los huesos. Estos, asimismo, se deterioran con la disminución de los niveles de estrógenos en las mujeres y de testosterona en los hombres.

¿Quiénes están en riesgo de sufrirla?

Tienen un riesgo más alto de sufrir esta enfermedad:

- Las personas con antecedentes familiares de osteoporosis.
- Las que llevan una vida sedentaria.
- Las que toman una gran cantidad de alcohol o fuman.

Alimentos formadores:

- Lácteos y sus derivados: Leche, kumis, yogurt, queso.
- Carne de res, pescado (bagre), sardinas, atún, hamburguesas, hígado, huevo

Alimentos reguladores:

- Frijol, garbanzo, soya, lentejas,
- Arveja, zanahoria, tomate, coliflor, remolacha, auyama, espinaca, acelga, repollo, lechuga, habichuela.

Alimentos energéticos:

- Harinas, panadería, pasta, maíz, trigo, arroz, avena.

Recomendaciones

- Realizar ejercicio mínimo cada tercer día, 20 minutos, con mucho cuidado: caminar, bailar, trotar, ciclismo, bicicleta estática, aeróbicos, practicar yoga.

OSTEOPOROSIS:

La enfermedad silenciosa

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO Y VITAMINA D PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

VERDURAS Y HORTALIZAS 	FRUTAS FRESCAS 	CEREALES, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS
LACTEOS Y DERIVADOS 	CARNES, PESCADO, HUEVO Y DERIVADOS 	GRASAS

Dosis Diaria de Calcio recomendada

- 1000 mg/día
- 1500 mg/ día en pacientes post-menopáusicas

- Las que presentan bajo peso corporal.
- Las que presentan deficiente ingesta de calcio y de vitamina D.
- Las que tienen más de 50 años (mujeres) y de 70 años (hombres).

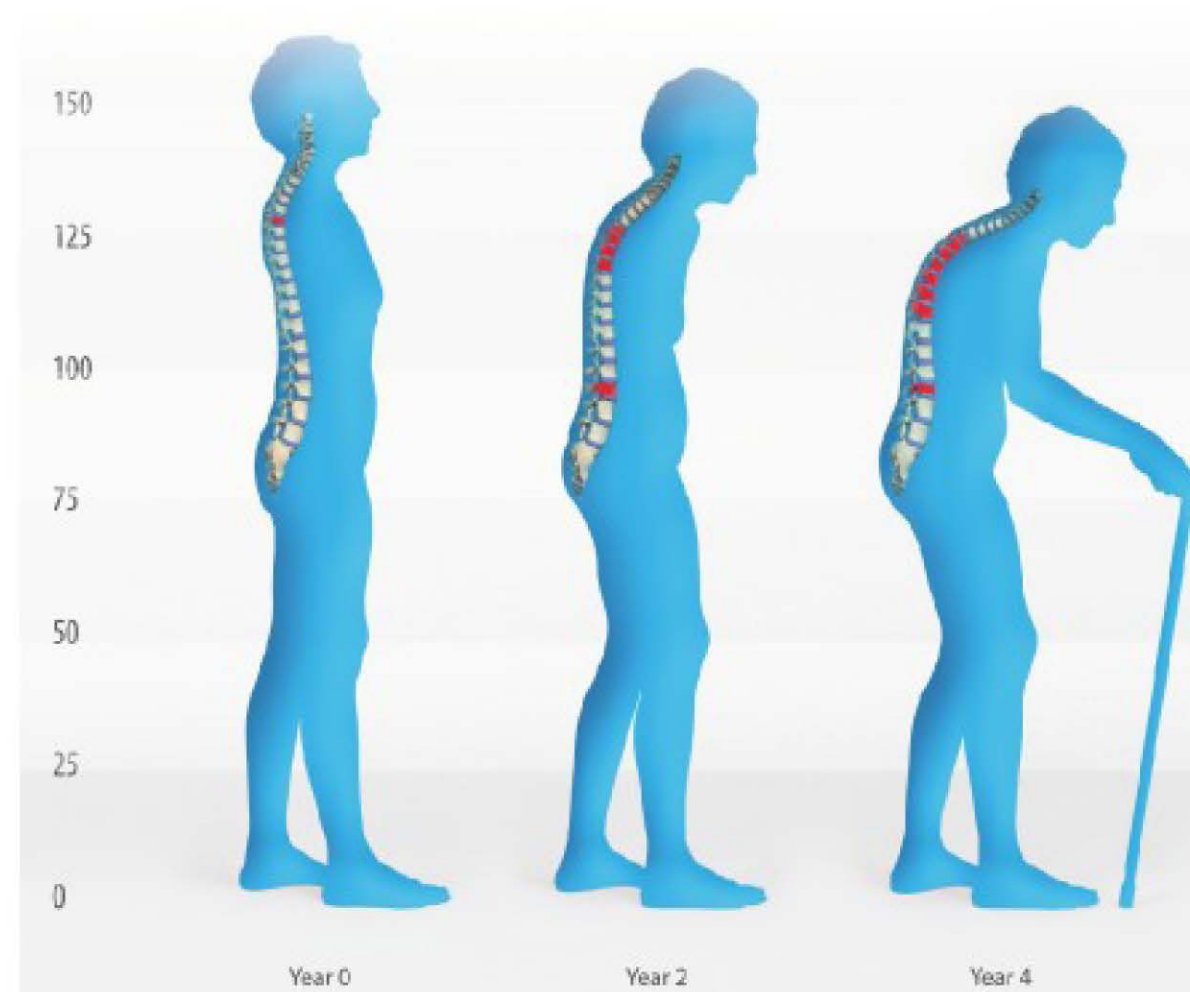
¿Cómo se diagnostica?

Como es una enfermedad silenciosa es difícil descubrirla. Sin embargo, la presencia de dolor o de sensibilidad ósea, fracturas con poco o ningún traumatismo, pérdida de estatura y postura encorvada, pueden ser indicios de su presencia.

¿Cuál es el mejor tratamiento?

El mejor tratamiento es la prevención mediante una nutrición variada y equilibrada que incluya alimentos formadores, reguladores y energéticos, y tomar suficientes líquidos.

- Suspender hábitos poco saludables como fumar, restringir el consumo de alcohol y reducir el consumo de café.
- Prevenir las caídas, evitar los medicamentos sedantes, eliminar los peligros caseros, asegurarse que la visión esté bien y los zapatos ajustados.



“La salud bucodental de nuestros adultos mayores es deplorable...”

Por: Roberto Quiroga B.
Codirector Somos Adultos Mayores

Presentamos la primera parte de la entrevista con el doctor Benjamín Herazo Acuña, quien a partir de la presente edición se vincula al periódico Somos Adultos Mayores en calidad de Asesor en temas de salud bucal.

¿Cuál es la situación de la comunidad de adultos mayores en el tema de la salud bucal?

“En los tres estudios de salud que se han hecho en Colombia se ha demostrado que la salud bucodental de nuestros adultos mayores es deplorable, sobre todo en los estratos 3, 2 y 1, porque se convierten en desdentados parciales o totales por falta de recursos económicos que les permitan acceder a los servicios odontológicos particulares ya que el Estado no protege a esas personas en su condición bucodental. En el Plan Obligatorio de Salud POS no estaba incluido que los colombianos tuvieran acceso a la prótesis dental parcial (la que se quitan y se ponen) o a la total. Entonces, la gente cuando pierde los dientes no tiene forma de reemplazarlos. La mayoría de la población (60%) tiene problemas por falta de dientes.



Doctor BENJAMÍN HERAZO ACUÑA

Doctor en Odontología Universidad Nacional de Colombia
Magíster en Salud Pública Universidad de Antioquia
Magíster en Administración de Salud Pontificia Universidad Javeriana
Miembro Vitalicio FOC Federación Odontológica Colombiana
Magistrado Tribunal Nacional de Ética Odontológica
Miembro del ICEB Instituto Colombiano de Estudios Bioéticos de la Academia Nacional de Medicina
Especialista en Periodismo Universidad de los Andes

¿Psicológicamente los problemas dentales cómo afectan a estas personas?

Esto es de lo más grave. La ausencia de dientes, especialmente los que afectan la estética, como son los dientes anteriores, que son los que están dentro de la línea de sonrisa (de canino a canino o de colmillo a colmillo) es muy deprimente para las personas. Primero, porque se viene a pique su autoestima. La persona comienza a ser estigmatizada, motivo de burlas, de marginalización, empieza a ser designada con términos como 'el mueco'. Sus hijos en el colegio se ven afectados porque otros niños, que son bastante agresivos e hirientes en algunos casos, los convierten en objeto de burlas. Por otra parte, laboralmente son rechazados por su condición dental, en especial en trabajos en donde tengan que actuar delante de los demás.

¿Podría afectar sexualmente a una persona el hecho de ser desdentado?

Quienes carecen de dientes son rechazadas por su propia compañera o cónyuge porque

estos no tienen ningún incentivo para tener relaciones con ellos. Una de las partes que fortalece los besos, porque fortalece los músculos y los labios son los dientes. Cuando alguien no tiene dientes los labios se vuelven flácidos y se deprimen, se caen un poco porque el diente es el que los sostiene y los ayuda a mantener fuertes. El hueso también se reabsorbe, entonces los maxilares se van 'chupando' reduciendo, perdiendo el atractivo de unos maxilares normales. Por otra parte, hay muchos estudios sobre esto, al cónyuge o compañero/a de una persona que sufre este tipo de problema no le gusta darle besos porque no los incita, no les produce ninguna satisfacción y los rechazan disimuladamente en forma continua con las disculpas normales. Y la persona misma pierde su capacidad de buscar tener relaciones porque su estima se ha ido prácticamente al piso. ☹️

En nuestra próxima edición:

“Todos los colombianos tienen derecho a que las EPS les entreguen las prótesis mucosoportadas, totales o parciales, pero como no lo saben no lo exigen...”

- ¿Qué ha hecho el Estado con respecto a este problema?
- ¿A qué tenemos derecho TODOS los colombianos en salud bucodental?
- ¿En qué consiste el Acuerdo 029 de 2011?
- ¿Qué es una prótesis mucosoportada?
- ¿Qué pueden hacer los usuarios para que se respete el derecho a este servicio y las EPS cumplan con esta obligación?

¿Qué son los Clubes de la Tercera Edad, en Bogotá?

El Acuerdo 11 de 1990 del Concejo de Bogotá promovió los Clubes de la Tercera Edad como estrategias para impulsar el mejoramiento de la calidad de vida, los cuales existen en cada localidad impulsados a través de los programas de las instancias de la Administración Distrital (la Secretaría de Gobierno, el Departamento Administrativo de Bienestar Social, el Instituto Distrital para la Recreación y Deporte, el Instituto Distrital de Cultura y Turismo), quienes cada tres meses deben presentar un reporte al Concejo sobre las labores desarrolladas.

¿Qué labores desarrollan estos clubes?

Espacios de encuentro social, mejoramiento de la salud física y mental, actividades lúdicas, artísticas, culturales, turísticas, deportivas, fortalecimiento de vínculos familiares y comunitarios, elaboración del Plan de Desarrollo Local mediante la presentación de programas y/o proyectos que serán considerados y evaluados de acuerdo con los principios de planeación.

¿En qué consiste el Pasaporte Vital?

Es un documento que se expide sin costo alguno a las personas adultas mayores (mujeres 55 años hombres 60 años), con el propósito de beneficiarlos de descuentos, trato preferencial e ingreso a eventos recreativos, deportivos y culturales, pago de servicios públicos, trámites, turismo y promociones en asocio con diferentes entidades distritales y privadas de la ciudad de Bogotá. Existe un listado de empresas y organizaciones que otorgan descuentos a quienes tengan el pasaporte (salud, servicios, productos, terapias, laboratorios, recreación, deportes, turismo, viajes, ingreso a museos, actividades culturales, museos, teatro, etc.).

DERECHOS de las personas Adultas Mayores

Recreación y otros beneficios

¿Cuándo es el día nacional de las personas adultas mayores y pensionadas?

Por ley, se estableció el último domingo del mes de agosto y se celebra en todos los departamentos y municipios del país.

¿En qué consiste la 'ventanilla preferencial'?

Las entidades públicas que tengan servicio de atención al público deberán establecer una ventanilla preferencial para la atención de las personas mayores de 62 años con el fin de facilitar y agilizar las gestiones que realicen. ☹️



Rincón Perfetti Abogados

CONSULTORES INTERNACIONALES

Defender sus derechos, nuestra ley

Germán Humberto Rincón Perfetti

Carrera 19 A No. 63 - 85 • Tel.: 210 25 34 - 210 2530

Bogotá - Colombia

Asociación Líderes en Acción

Adultos mayores son abandonados en los hospitales



CONCEJAL JAIRO CARDOZO
PARTIDO MIRA

Por desconocimiento en la forma de atenderlos, problemas económicos y temor a dejarlos solos en las viviendas, algunos bogotanos están abandonando a sus ancianos en los hospitales públicos de Bogotá.

Dice el concejal Jairo Cardozo Salazar del Movimiento Político MIRA

“Alrededor de \$ 4.438 millones le ha costado a la red hospitalaria en los últimos cuatro años el abandono de adultos mayores, además de quitarle la cama y oportu-

nidad de atención médica a pacientes que lo requieren clínicamente”, denunció el concejal Jairo Cardozo Salazar.

“En los últimos cuatro años 615 personas fueron abandonadas en los hospitales, sin contar los que se encuentran abandonados en los CAMI y que no han sido reportados. La carencia de cupos por parte de la Secretaría de Integración Social para la reubicación de los adultos mayores ocasiona su estancia en el hospital entre cuatro y siete meses, mientras que la de un paciente es de ocho días.

El abandono, fomento de la desnutrición, malos hábitos de higiene y ausencia de elementos para su cuidado, son los mayores signos de maltrato al adulto mayor. Esto es grave, es deber del Distrito, la familia y la sociedad, fomentar la cultura del buen trato y aprecio a la vejez para lograr su plena integración.

En el Plan de Desarrollo Distrital quedó como meta crear 246 nuevos cupos durante los próximos cuatro años para atender a los adultos



mayores abandonados. La Secretaría de Integración Social debe trabajar para aumentar rápidamente el número de cupos. Asimismo, se deben presentar las denuncias correspondientes ante las autoridades, por el delito de abandono”, aseveró el concejal Cardozo.

Dice la Secretaría de Integración Social

Si bien no hay cálculos sobre las personas de la tercera edad que atraviesan por esa situación, la Secretaría de Integración Social asegura que hay 22 casos en estudio de validación para transferencia a los centros de protección social y nueve en lista de espera.

Voceros de la Secretaría Distrital de Integración Social explicaron que pacientes de difícil manejo psiquiátrico, así como los que sufren de enfermedades crónicas que deben tener control médico permanente como las enfermedades renales, sida, hepatitis, tuberculosis (que requiere aislamiento), quemaduras extremas, no son trasladados a los centros de protección y deben mantenerse en los hospitales.

La Secretaría de Integración debe aumentar el número de cupos, lo cual se busca hacer en los próximos cuatro años, para lo cual la Secretaría de Salud junto con la

institución trabajan en una mesa conjunta para establecer salidas a este problema, pues está claro que el Distrito no cuenta con la infraestructura para el manejo de personas de la tercera edad en situaciones críticas de orden médico, siquiátrico y con discapacidad. ☹

Presentan proyecto de Acuerdo para evitar que los adultos mayores hagan filas



CONCEJAL FELIPE MANCERA
PARTIDO DE LA U

La iniciativa busca que el ciudadano sea atendido adecuadamente, dentro del mayor confort y con los mejores estándares de calidad, señalando prioridad para adultos mayores, personas en condición de discapacidad y mujeres en estado de embarazo.

El concejal Felipe Mancera (Partido de la U) exigió investigar la muerte de Araminta Ruiz, una pensionada de 71 años, que hacía fila en un andén del centro de Bogotá, mientras esperaba cobrar su mesada pensional. También solicitará a los órganos de control investigar si hay méritos para abrir procesos disciplinarios contra funcionarios públicos que no tomaron las medidas suficientes para evitar esta muerte.

“No debemos seguir tolerando que a las personas de la tercera edad las sometan a la tortura de hacer filas durante horas, bajo el sol y el agua, para cobrar sus pensiones, cancelar obligaciones o recibir algún tipo de beneficio”, indicó.

El cabildante recordó que, precisamente, en el Concejo de Bogotá presentó un proyecto de Acuerdo, que fue aprobado en primer debate, para prohibir las filas en el espacio público y, por ende, establecer con carácter obligatorio la implementación de manuales, procedimientos y protocolos de servicio al ciudadano para que instituciones o empresas presten servicios dignos, con decoro y cálidos a la ciudadanía en general.

El proyecto establece que



la Secretaría de Gobierno, la Policía Metropolitana, el Departamento Administrativo de la Defensoría del Espacio Público y las alcaldías locales son las entidades competentes para que en caso de que se realice o extienda la atención de colas en el espacio público, se ordene la suspensión y disolución inmediata de las mismas y la conminación al responsable de acuerdo con el Código Nacional de Policía. Además, en caso de ser una entidad pública, se debe poner en conocimiento a la Personería de Bogotá o la autoridad competente. ☹



Ley anti discriminación (Apertes)

Establece que quien ejecute actos de discriminación contra cualquier persona por su condición de raza, etnia, religión, nacionalidad, ideología política y filosófica, sexo u orientación racial, incurrirá en prisión de 12 a 36 meses y una multa de 10 a 15 salarios mínimos legales mensuales vigentes.

- La conducta se ejerce en espacio público, establecimiento público o lugar abierto al público.
- La conducta se ejerce a través de la utilización de medios de comunicación de difusión masiva.
- La conducta se realice por servidor público o persona en ejercicio de funciones propias del cargo que ostenta.
- La conducta se efectúe por causa o con ocasión de la prestación de un servicio público.
- La conducta se dirija contra niño, niñas, adolescente, persona de la tercera edad o adulto mayor.
- Cuando los actos constitutivos de discriminación impiden al agredido el uso, goce y disfrute de uno o todos sus derechos fundamentales.
- Cuando la conducta esté orientada a negar o restringir derechos laborales. ☹

Metas de la Secretaría Distrital de Integración Social

La Administración de la BOGOTÁ HUMANA en su plan de desarrollo contempla ocho metas específicas para las personas mayores, resultado de un proceso ampliamente participativo, que son compartidas con los sectores de Integración Social, Salud, Cultura, Gobierno y demás sectores garantizando así dar respuestas integrales a las necesidades planteadas por nuestras personas mayores a través del tiempo. Algunas metas son:

- Entregar 9850 nuevos subsidios económicos para personas mayores desprotegidas de la ciudad. Se amplió en 40% la cobertura total del servicio, pasando de 24.500 cupos a 34.475, destinando para ello aproximadamente \$155.000 millones para el cuatrienio.

En Bogotá hay
779.534 personas
mayores, que
representa 10.29%
de la población
total de la ciudad
(Fuente: DANE).

- Incrementar el valor del subsidio que otorga el Distrito en \$11.000, hecho que no sucedía desde el año 2003.
- Implementar nueve nuevos Centros Día para la atención integral de 900 personas mayores desatendidas y en condición de vulnerabilidad. En lo que va de 2012 se han implementado dos nuevos Centros Día: uno en la localidad de San Cristóbal y el otro en la localidad de

El porcentaje
de personas
mayores se
ha incrementado
pasando de
8.1% en 2005 a
10.29 para 2012

Engativá, que se suman al que funciona en el CDC El Porvenir de la localidad de Bosa.

- Nuestra apuesta es ampliar 450 cupos en Centros Día, así: año 2012: 2; año 2013: 2; año 2014: 1, año 2015: 4 y año 2016: 1, para un total 10.

Lo anterior indica que la Bogotá Humana pasa de tener un presupuesto para los servicios sociales de aproximadamente \$199.000 millones a aproximadamente \$291.000 millones (incremento de 46%) con lo cual se garantiza la entrega de 9.850 subsidios nuevos, 450 cupos adicionales para la atención en Centros Día, 264 cupos nuevos para la atención en Centros de Protección y la formación a 6.840 personas mayores en proceso de desarrollo humano.

Descuento del 50% para deudores de Comparendos



Ing. Ana Luisa Flechas,
Secretaria Distrital de movilidad

La Secretaría de Movilidad invita a todos los deudores por concepto de comparendos anteriores al 16 de marzo de 2010, a ponerse al día y tener la posibilidad de ob-

tener un 50% de beneficio sobre el valor total de la deuda (Ley 1450 de 2011).

Se realizará la campaña "Los conductores esperaban esta señal" para que aquellas personas que no alcanzaron a realizar este trámite en el 2011, lo hagan durante los cuatro meses que restan del 2012.

Para hacer efectivo el beneficio es requisito indispensable realizar el curso pedagógico sobre normas de tránsito que se dictará nuevamente en la Secretaría de Movilidad.

Las personas que no se pongan al día en sus deudas por concepto de comparendos podrán ser objeto de embargos y secuestro de sus bienes muebles e inmuebles. Vincúlese a esta campaña y evítese sanciones e inconvenientes.

MÁS INFORMACIÓN:

www.movilidadbogota.gov.co Línea 195 y 364 94 16

CONMUÉVETE PONTE AL DÍA

50% DE BENEFICIO EN EL PAGO DE COMPARENDOS IMPUESTOS ANTES DEL 16 DE MARZO DE 2010

ES OBLIGATORIO EL CURSO PEDAGÓGICO PARA OBTENER EL BENEFICIO



HASTA EL 15 DE DICIEMBRE DE 2012



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

MAYOR INFORMACIÓN

www.movilidadbogota.gov.co
LÍNEA 195 Y 3649416

SECRETARÍA DE MOVILIDAD.

BOGOTÁ
HUMANA



Los adultos mayores de la capital Eligieron a su Reina!



El sábado 11 de agosto, Bogotá se vistió de gala para celebrar la sexta versión del Reinado Distrital del Adulto Mayor organizado por la Fundación Sonreír con Canas.



Fueron 30 candidatas provenientes de las diferentes localidades de la capital quienes buscaron obtener la corona. El premio para la soberana fue un viaje a Panamá con todos los gastos pagos por cuatro días y tres noches; el segundo y tercer lugar también fueron premiados: la Virreina obtuvo un viaje a Cartagena y la Princesa un viaje a Coveñas. Los hombres, por su parte,

también fueron premiados pues se eligió al mejor edecán.

“Este es un evento de reconocimiento y congregación importante para los adultos mayores de la capital, algunos de ellos personas de escasos recursos que ven en el reinado, organizado año tras año por la Fundación Sonreír con Canas la cual cuenta con más de trece mil abuelitos beneficiados

una oportunidad de obtener un título gracias a sus encantos”, aseguró el concejal Jorge Lozada, quien es el fundador de esta fundación que completó más de diez años de labor social. El evento tuvo lugar en el Coliseo Santa Isabel de Hungría Barrio Muzú a donde llegaron de cerca de 5.000 adultos mayores de la capital.

El objetivo de este reinado es incluir, como se ha venido realizando hace seis años, a los adultos mayores en una

actividad cultural dirigida exclusivamente para ellos.

En nuestra próxima edición publicaremos





Con la presencia del
Alcalde Mayor (e)
Guillermo Alfonso
Jaramillo y del
Concejal Jorge Lozada,
5.000 adultos mayores
disfrutaron de reinas y
edecanes, bailes
típicos, rifas,
refrigerios y el
periódico Somos
Adultos Mayores.



Campaña ADA: Adultos Mayores demandan acción

En la Asamblea Mundial sobre Envejecimiento celebrada en Madrid 2002, los representantes de 159 países, entre ellos Colombia, se comprometieron a aplicar políticas que garanticen a las personas mayores envejecer en condiciones de seguridad y dignidad.



¿Qué es la Campaña ADA?

La campaña, que es una actividad que contribuye a la incorporación de las personas mayores en los procesos de elaboración, implementación y seguimiento de las políticas que los favorecen, se lleva a cabo en más de 50 países del mundo en torno al 1° de Octubre por ser éste el Día Internacional de las Personas Mayores, y sirve para despertar conciencia de la situación y la necesidad de garantizar sus derechos. En Colombia, es el tercer año que se celebra la Campaña ADA con importantes organizaciones en todo el país.

¿Quiénes son los impulsores De esta campaña?

La RED de Personas Mayores de la Localidad de Teusaquillo, el Centro de Estudios de Investigaciones del Trabajo CESTRA, la Confederación Colombiana de Personas Mayores CONFECOLPEM, la Asociación Red Colombiana de Envejecimiento Activo y Digno, la RED Tiempos de Colombia, la Red HelpAge Internacional.

¿Qué busca la campaña?

Se busca fortalecer la petición en la convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas mayores con el fin de establecer una norma internacional orientada a que se respeten sus derechos en todo el mundo. Además:

Busca el diálogo entre las personas mayores y las autoridades, entes gubernamentales como Planeación Nacional, Ministerio de Protección

Social y de Hacienda, así como la Vicepresidencia de la República.

Despertar conciencia y sensibilidad hacia los derechos de las personas mayores que no pudieron ahorrar para su pensión y que se encuentran en situación de pobreza, discapacidad, marginalidad, que no pueden cubrir sus necesidades vitales, ni sus familiares pueden darles el soporte que requieren.

Presentar el documento-propuesta sobre la necesidad y la conveniencia de hacer realidad en nuestro país el subsidio social universal equivalente a medio salario mínimo mensual para mujeres mayores de 55 años y hombres mayores de 60 años.

Garantizar la seguridad económica de las personas mayores, como eje fundamental de sus políticas, tal como sucede en algunos países de América Latina que son ejemplo de calidad de vida.

¿Cómo podemos participar?

La campaña debe ser un trabajo eminentemente participativo de todas las personas, de cualquier edad, para difundir esta información e, igualmente, de las personas mayores en sus grupos y organizaciones con las autoridades más próximas, entre sus familias y amigos, respaldando con la firma la propuesta que hacemos las personas en proceso de envejecimiento. Invitamos a todas las personas y sectores sociales para que a título individual o colectivo se unan a esta campaña con una visión compartida de igualdad y búsqueda del cumplimiento de los Derechos de la Vejez.

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MEDICINA
"I.P. PAVLOV" DE SAN PETERSBURGO
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
"MARIANA GRAJALES COELLO" (CUBA)
MEDICINAS ALTERNATIVAS

Medicinas Biológicas

DR. LUIS EDUARDO OLMOS
Diseñador e Implementador de la Medicina Alternativa
y Terapias Complementarias HOSPITAL DEL SUR

HOMEOPATÍA / ACUPUNTURA CHINA
ACUPUNTURA YAMAMOTO / ACUPUNTURA SUK JU
AURICULOTERAPIA / BIOENERGETICA / TERAPIA NEURAL
AMINOTERAPIA / MOXIBUSTION / MEDICINA INTERNA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL / DIABETES MELLITUS
OBESIDAD / TRIGLICERIDOS Y COLESTEROL ELEVADOS
MIGRAÑAS / ARTRITIS / ULCERAS
Y OTRAS PATOLOGÍAS CRÓNICAS

MEDICINA ALTERNATIVA.

EN CONVENIO CON EL
"PERIÓDICO SOMOS
ADULTOS MAYORES"

CONSULTA PREFERENCIAL

EN EL "CENTRO MEDICO
SAN SEBASTIAN DEL COUNTRY"

CARRERA 16 No 82 - 74 consultorio 701 • Tels 6919235 / 23 / 37 / 39 / Cel 320 230 2447

¿Qué es y cómo funciona el Sistema de Transporte Público Integrado?

Por: Oficina Comunicaciones Transmilenio
Redacción Somos Adultos Mayores

Beneficios con el SITP

- 1) Ambientales: Menor contaminación ambiental por reducción y modernización de los buses.
- 2) Seguridad: Mejores condiciones en seguridad vial, lo que conlleva a menores índices de accidentalidad.
- 3) Organización: De rutas y paraderos para un transporte público ordenado.
- 4) Tarjetas: Posibilidad de moverse en distintos modos de transporte, usando tarjetas inteligentes como medio de pago.
- 5) Cobertura: Mayor cobertura de servicio al término de la implementación.

Otros datos importantes:

- Generará 27.000 empleos aproximadamente.
- Operarán 12.300 buses con tecnología de punta.
- Cubrirá 514 rutas.
- El Distrito ha capacitado 80.000 estudiantes como informadores.
- Se instalarán 6554 paraderos.
- Engativá, SanCristóbal y Fontibón serán las primeras zonas que entrarán en operación.
- 13.000 conductores del servicio público colectivo actual ingresarán al SITP para desempeñarse en el mismo oficio.
- Se ahorrarán 643.178 barriles de diesel al año.

El SITP un sistema organizado e integrado de buses de servicio público (Urbano, Especial, Complementario, Troncal y Alimentador que buscan el cubrimiento efectivo del transporte en Bogotá, garantizando mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.



Información sobre pago:

Tarjeta Transmilenio: Sirve para su ingreso al Sistema por las troncales de la Fase I y II (actualmente en funcionamiento).

Tarjeta 'tullave': Sirve para su ingreso al Sistema por las troncales de la Fase III (Carrera 10º y Calle 26).

Tarifa diferencial para Mayores de 62 Años (en Transmilenio):

Horas valle (lunes a Sábado):

Del inicio de la operación a las 5:29 am

De 8:30 am a 4:29 pm

De 7:31 pm hasta el cierre de la operación.

Valor: \$ 1.400

Horas pico (lunes a sábado)

De 5:30 am a 8:29 am

De 4:30 pm a 7:30 pm

Valor: \$ 1.500

Todo el día (domingos y festivos)

Valor: \$ 1.400

ESTOS SON LOS CINCO TIPOS DE SERVICIOS DEL SITP

TRONCAL

Se identifica con el color rojo.

- ★ Sirve para movilizarse por las troncales de la ciudad.
- ★ Permite la conexión entre las estaciones y portales del Sistema TransMilenio.
- ★ Es un servicio que se paga con tarjeta, en las estaciones y portales.

ESPECIAL

Se identifica con el color vinotinto.

- ★ Sirve para movilizarse hacia y desde las zonas periféricas de la ciudad
- ★ Es un servicio que se paga con tarjeta, en los vehículos.

COMPLEMENTARIO

Se identifica con el color naranja.

- ★ Sirve para movilizarse desde y hacia las zonas aledañas a los accesos peatonales de algunas de las estaciones de Transmilenio.
- ★ Es un servicio que se paga con tarjeta, en los vehículos.

URBANO

Se identifica con el color azul.

- ★ Sirve para movilizarse por las principales vías de la ciudad.
- ★ Es similar a las actuales rutas de la ciudad.
- ★ Es un servicio que se paga con tarjeta, en los vehículos.

ALIMENTADOR

Se identifica con el color verde.

- ★ Sirve para movilizarse desde los barrios cercanos hasta las estaciones intermedias y los portales del Sistema TransMilenio.
- ★ Es un servicio que se paga al llegar a las estaciones y portales.

OBSEQUIO

Transmilenio y Periódico Somos Adultos Mayores
le obsequian estas muestras de los vehículos del Sistema Integrado de Transporte.
Al respaldo encontrará la información correspondiente a cada uno de ellos.

En la vida, los grandes cambios suceden poco a poco...



desde el 1º de agosto de 2012



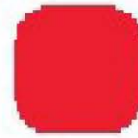
para adultos
mayores de 62 años

1 Sistema TransMilenio  Troncal De lunes a sábado:



Domingos y festivos:

 **\$1400**  todo el día

 horario valle  horario pico

[Hora legal colombiana - Superintendencia de Industria y Comercio]

2 Servicios Zonales

 Urbano

 Complementario

 Especial

Todos los días:

 **\$1250** 

todo el día



- En **horario pico** cada transbordo tiene un costo de \$300 y en **horario valle** no tiene costo, siempre y cuando se haga dentro de los 75 minutos siguientes a la primera validación con la tarjeta personalizada "tullave plus" (pasado este tiempo se considera un nuevo viaje y se paga la tarifa completa).
- Las tarifas de los transbordos sólo aplican para usos entre servicios zonales y/o las troncales de la Fase III del Sistema TransMilenio (Calle 26 y Carrera 10ª), hasta que gradualmente se unifique el medio de pago.
- Los servicios zonales (urbano, complementario y especial) se deben pagar con la tarjeta "tullave" (básica o plus).

- Inicialmente las tarifas para adultos mayores sólo se aplican al ingreso por las estaciones de la Fase III y al usar los servicios zonales, con la tarjeta personalizada "tullave plus".
- Todas las tarifas se aplican al validar la entrada en el tomiquete.
- Tarifas establecidas según Decreto No. 356 del 23 de julio de 2012.

Más información en: Línea Gratuita **01 8000 115510** Línea **195** Bogotá en una llamada | www.transmilenio.gov.co www.tullaveplus.com



Por: Redacción Somos Adultos Mayores



Edil Alfredo Althviz

El Consejo Local de Sabios de Chapinero es un organismo autónomo de participación comunitaria cuyo objetivo principal es el de asesorar, gestionar, fomentar, proponer, concertar entre las comunidades y autoridades locales y velar por todo lo relacionado con el mejoramiento integral de la calidad de vida de las personas mayores en cuanto a políticas, planes, proyectos y presupuestos, así como hacer control social a los mismos. Hablamos con el edil Alfredo Althviz, quien impulsó este Acuerdo:

Periódico Somos Adultos Mayores: Edil, cuéntenos un poco el proceso para llegar hasta este momento

Edil Alfredo Althviz: Desde el año 2007 había un Acuerdo en Bogotá que era el 284 que decía que las localidades debían tener un Consejo de sabios con el fin de aprovechar la experiencia que tienen los adultos mayores para que asesoren a las personas que están en este momento administrando los recursos públicos en diferentes frentes. Desafortunadamente, Chapinero llega a este acuerdo un poco tarde, porque es de las últimas localidades en tener este Consejo. Desde el 06 de enero yo tomo las banderas del adulto mayor y propongo el Acuerdo 001 de 2012 para hacer el Consejo de sabios de la localidad.

AA: El Consejo tiene que autorreglamentarse, ponerse una reglas y definir unos horarios de reunión. Allí escucharán a las personas mayores con sus necesidades y asimismo ese Consejo tendrá que interlocutor con el Alcalde local, con la Junta Administradora Local para poder asesorar. Así que todos los adultos mayores están invitados a las reuniones del Consejo y de la JAL para que planteen sus dudas y así podamos tomar decisiones en relación con ellos.



CONTEO DE VOTOS...

SAM: ¿Cómo ha sido la receptividad Por parte del Alcalde Local Mauricio Jaramillo Cabrera?

AA: Ha sido de total apoyo. La verdad tengo que agradecer al Alcalde por haber apoyado este Acuerdo, el primero de esta JAL. Estoy más que satisfecho con el apoyo que nos ha dado para que exista un escenario más de participación para las personas adultas mayores.

SAM: ¿Quiere invitar a las personas adultas mayores para que se vinculen a estas actividades?

AA: Invito a todas las personas adultas mayores de Chapinero, no solamente de los estratos 1, 2 y 3, sino de los estratos más altos que son personas que sufren en condición de "pobreza vergonzante" y que no participan en este tipo de eventos por miedo. Estaríamos muy orgullosos si las personas mayores que ya han tenido una experiencia de vida puedan pasar esos conocimientos a estos escenarios. 🙌

Elegido el Consejo de Sabios de Chapinero

 ELENA CARDOZO Y
 HÉCTOR DANIEL CALVO

SAM: ¿Quiénes integran este Consejo?

AA: Está integrado por 12 personas, dos de cada UPZ, y el objetivo es que ellos tengan una representación formal, es decir, poder hablar sobre los presupuestos, poder ser veedor de los contratos y que realmente existan personas mayores que vigilen cómo se aplican las políticas para las personas mayores.

SAM: ¿Cómo hace una persona para vincularse a las actividades que se van a coordinar en el Consejo de sabios?

ASISTENTES AL EVENTO



Adecuado y buen uso de las plantas medicinales

A partir de la próxima edición, el señor Guillermo Bernal G., adulto mayor de la localidad de Chapinero (85 años), diplomado en la Asociación Médica Homeopática de Colombia, seccional Cali, y en farmacología en la Escuela de Medicina Juan N. Corpas, escribirá una columna sobre los beneficios de las plantas medicinales y contestará a todas las inquietudes que sobre el tema tengan nuestros lectores. Dice don Guillermo: "En esta sección encontrará el lector los mejores remedios vegetales que la ciencia moderna y la vieja

experiencia han consagrado como verdaderamente eficaces".

Propiedades de las plantas naturales



"La mayoría son fáciles de adquirir y de empleo sencillo. Es útil saber que las plantas ofrecen muchas propiedades en común con las frutas, vegetales y verduras en su estado natural no alterado y, usadas con arte, pueden aumentar enormemente el caudal de vitalidad del ser humano y fortalecer su cuerpo y su mente.

Las 'Plantas Medicinales'

benefician a la comunidad no solamente por su efectividad y valor económico sino que, además, prestan un gran servicio por evitar muchas de las enfermedades que nos aquejan".

Necesidad de una adecuada orientación

"Por ello, es importante la necesidad de una adecuada orientación acerca de los peligros de la vida antinatural. Sólo el conocimiento de una vida sana, más noble, más llena de ideales y más en armonía con las leyes de la naturaleza y la creación pueden liberar al hombre de la decadencia y de la ruina corporal y espiritual, proporcionándole el verdadero desarrollo de sus posibilidades vitales y el disfrutar de todo lo bueno que la vida ofrece". 🙌



INFORMACIÓN COMERCIAL

Si estás buscando una forma sencilla de incorporar el ejercicio a tu vida, esta nota te interesa.

¿Puedo bajar 12 libras en 6 semanas?

Si. Existe una manera fácil que te ayudará a quemar calorías, reducir medidas y tonificar algunos músculos del cuerpo, ¡y hoy la ponemos a tus pies!

Pocas personas tienen suficiente tiempo libre como para dar largas caminatas o asistir al gimnasio. Si eres uno de ellos, te presentamos una alternativa que te ayudará a mantenerte en forma y mejorar tu apariencia física.

¿Qué hacer?

El trabajo, la familia, el estudio y la casa, ¿no te dejan tiempo para ejercitarte? Ha llegado StepGym, unos zapatos diseñados para ayudar a quemar calorías al caminar, pues su exclusiva suela curva añade esfuerzo extra a cada paso, ayudando a reducir medidas.

Varios participantes

quienes se sometieron al estudio de investigación, registraron mayor actividad muscular en: muslo interno, pantorillas, glúteos, cuádriceps y abdominales. (Detuag Testing Center - 30 de octubre de 2010.)

12.5

libras perdieron en promedio los voluntarios que siguieron el programa StepGym por 6 semanas. (Infomercial Testimonial Group - 25 de septiembre y 13 de noviembre de 2010.)



Sistema Elasto Shock

El secreto de StepGym es su **SUELA CURVA** que proporciona el balanceo adecuado ayudando a reducir medidas y a tonificar los músculos, y su Sistema Elasto Shock, con DOBLE COJIN en punta y talón, que te brinda comodidad y suavidad en cada paso.

¡No malgastes tu dinero!

Te damos una garantía de 90 días -3 meses- y si no quedas satisfecho te devolveremos el dinero. (Se deducen gastos de manejo y envío.) *Para mayor información acerca de tu garantía ingresa a www.telovendo.com.co/garantia

El Kit StepGym incluye: un par de StepGym, un DVD de actividades físicas, un plan alimenticio y un gel frío (Registra tu compra al 02444751100)

Hay que caminar con los StepGym



“Algo muy importante: si uno quiere ver los beneficios de este calzado hay que necesariamente caminar. Yo no me despegó de ellos los fines de semana, y entre semana, los martes y jueves, que tengo pico y placa, aprovecho para caminar todo lo posible, y en el trabajo subo y bajo escaleras de manera permanente; si llegase alguien importante de visita, yo tengo unos zapatos formales en mi escritorio para ponérmelos durante ella, y cuando se van, me vuelvo a poner mis StepGym. Las personas que me ven con ellos me preguntan que cómo me siento y yo les respondo, ¡son muy cómodos!”
Lolyn Abello, docente coordinadora académica, 61 años, Bogotá.

(Testimonio personal que no representa los resultados en todas las personas.)

Testimonio autenticado en la notaría 52 de Bogotá el día 25 de octubre de 2011.

De venta en:

TV NOVEDADES TV

¡Llama ya y ordena tu Kit StepGym!

Mayor Información

(1)644 5258

Línea en Bogotá:

Atención de lunes a domingo de 6:00 am a 9:00 pm

¿Te parece increíble que unos zapatos ayuden a reducir medidas?
A nosotros también, por eso investigamos y descubrimos estudios clínicos que prueban la eficacia de StepGym.

¡Reduce!
Infomercial Testimonial Group realizó un estudio con voluntarios de ambos sexos que siguieron el programa StepGym; tras 6 semanas (3 días a la semana, durante 45 minutos) los participantes habían perdido en promedio 5,4cm en la cintura y 12.5 libras de peso. Se destaca que las mujeres disminuyeron en promedio 4,3cm en caderas y 3,9cm en muslos.

¡Tonifica!
Otro estudio realizado por Detuag Testing Center comparó la actividad muscular de un grupo de hombres y mujeres mientras usaban StepGym vs. zapatos deportivos normales. Todos los voluntarios, sin excepción, obtuvieron mayor valor de actividad muscular con StepGym en los músculos del muslo interno, pantorillas, glúteos, cuádriceps y abdominales.

ABDOMEN
GLÚTEOS
CUÁDRICEPS
MUSLO INTERNO
PANTORRILLA

Llegó a Colombia un nuevo sostén que combina el ajuste ideal del brasier con la comodidad del top.

¿Puedo tener un busto envidiable con total comodidad?

El busto que quieres lucir está ahora a tu alcance gracias a una nueva prenda que sostiene y da forma sin rellenos, tirantas ni varillas.

A todas nos ha pasado. Estás en una tienda de lencería con la tortuosa tarea de probarte sostén tras sostén, pero los descartas de manera sistemática: las varillas te pinchan, las copas aplastan tus senos dividiéndolos en dos, las correas se te escurren... ¿Te imaginas que existiera un brasier que combinara COMODIDAD con SOPORTE?

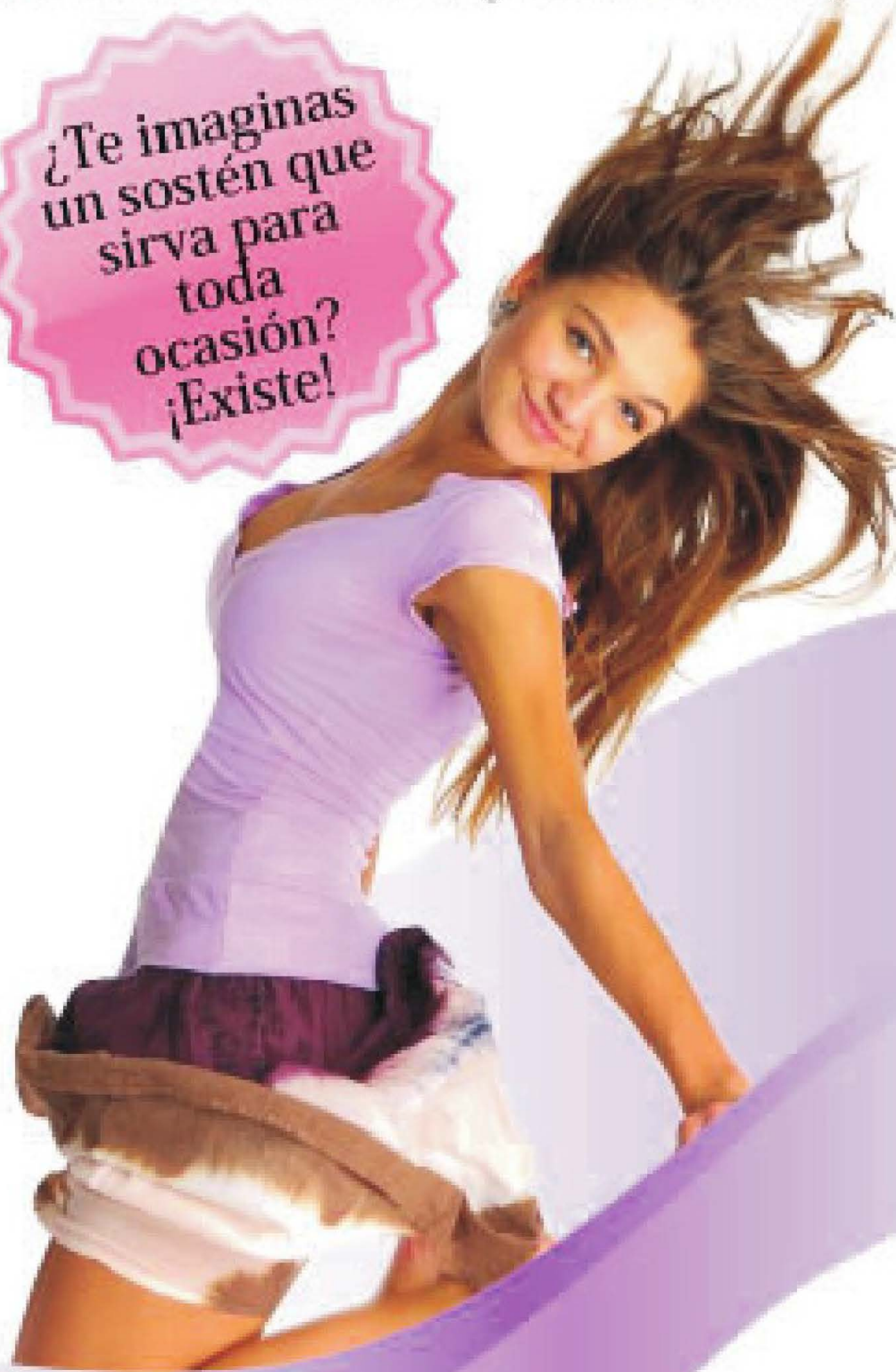
¡Lo encontramos!

Una historia íntima
Hasta el siglo XIX las mujeres usábamos como ropa interior incómodos corsés. A principios del siglo XX las necesidades femeninas obligaron a dividir aquella prenda en dos: la parte de abajo quedaría como una simple faja, pero la parte superior, la 'camisilla', daría origen a lo que hoy conocemos como brasier. Desde entonces esta prenda íntima no ha sufrido modificaciones estructurales, a pesar de los cambios en el estilo de vida de la mujer... hasta ahora.

Sin hebillas, correas ni varillas
Incómodas tirantas corredizas, broches que lastiman y cañas que se incrustan, ¿se acomodan a la mujer polifacética y siempre ocupada de hoy? Los tops deportivos son muy cómodos pero, ¿qué opinas del soporte que brindan? Existe un brasier que combina de manera maravillosa la comodidad de los sostenes para ejercitarse con el soporte de los sujetadores: Slim & Lift Aire Bra.

Da forma y estiliza
Slim & Lift Aire Bra brinda soporte y comodidad con mucho

¿Te imaginas un sostén que sirva para toda ocasión? ¡Existe!



busto contorneado, sin ese desagradable aspecto '4 senos' que se forma con algunas copas, pues Slim & Lift Aire Bra brinda un cubrimiento completo, manteniendo en su lugar el pecho grande y pesado, y dando forma al pequeño y liviano.

Levanta tu busto con estilo
Con la versión Deluxe de Slim & Lift Aire Bra, podrás lucir tu escote con total seguridad, ya que sus almohadillas ajustables ayudan a levantar y estilizar tu busto. Colócate de nuevo esa blusa que tanto te gusta pero que no se veía bien con tu brasier tradicional. Gracias al diseño exclusivo de Slim & Lift Aire Bra, podrás acentuar tus atributos de forma estética y natural.

Con este fabuloso sostén jamás te sentirás incómoda, pues no lleva costuras y es muy discreto. Deja atrás esos brasieres pasados de moda. Slim & Lift Aire Bra es, sin duda, ¡la mejor opción para ti!

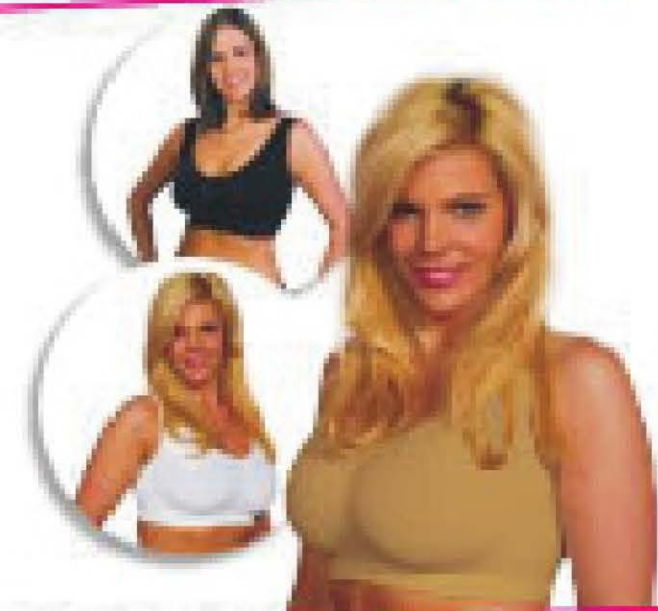
La versión Deluxe con encaje y soporte extra



“El secreto de Slim & Lift Aire Bra para brindarte TOTAL COMODIDAD es su tela de 'tejido suave y ligero como el aire'”

¿Cuál es tu talla?

Averiguar qué tamaño pedir es facilísimo: la talla de camiseta o blusa que usas es la misma talla de tu Slim & Lift Aire Bra. ¡Llama ya y adquiere el tuyo ahora!



¡3 Slim & Lift Aire Bra!

Ordena ya tu Slim & Lift Aire Bra y recibe un Set de 3 por un precio especial: un Slim & Lift Aire Bra blanco, un Slim & Lift Aire Bra negro y un Slim & Lift Aire Bra beige. En total son 3 Slim & Lift Aire Bra de los colores clásicos que toda mujer debe tener.

¡NO PIERDES NADA!

Te damos una garantía de 90 días -3 meses- y si no quedas satisfecho te devolvemos tu dinero. (Se deducen gastos de manejo y envío.) *Para mayor información acerca de tu garantía ingresa a www.telovendo.com.co/garantia

Tania Locatel
Supermercado de Salud y Bienestar

De venta en:

Mayor Información

Pregunta al operador cómo obtener un Slim & Lift Aire Bra con encaje de lujo por un precio muy especial. ¡Llama ya!

(1) 644 5259
Bogotá

Atención personalizada de lunes a domingo de 6:00 am a 9:00 pm

Visitenos en: www.telovendo.com.co

Los adultos mayores y los dibujos animados

Maria Fernanda Gómez
Sandy Lorena Sosa Alfonso
Universidad Central

Los medios y los adultos mayores - ayer

Es realmente triste ver como la vida ha vuelto a algunos hombres seres egoístas que, con el paso del tiempo, olvidan a quienes los trajeron a la vida. Hasta hace algunos años, los adultos mayores eran las personas más sabias de la familia y los medios de comunicación los mostraban como líderes; en novelas, cuentos, historietas o dibujos animados estos personajes siempre se caracterizaban por su sencillez, nobleza y ternura. Algunos personajes representativos de aquella época son la abuelita de Silvestre y Piolín (Imagen 1), un viejo soñador de nombre Gepeto, el 'padre' de Pinocho (Imagen 2) y el inolvidable Abuelo Pitufo (Imagen 3), ejemplo de sabiduría, cordura e inteligencia.

Los medios y los adultos mayores - hoy

Con el paso de los años, los medios de comunicación se han encargado de mostrar una triste pero real situación: adultos mayores

Sin importar cuál sea su personalidad, se debería resaltar que ellos(as) son una bendición con su ejemplo de lucha, esfuerzo, fortaleza, comprensión y amor...

adultos mayores, situación claramente manifiesta en Abe Simpson, el padre de Homero Simpson (Imagen 4), un abuelo manipulado y abandonado por sus seres queridos, que pasa sus días entre calmantes y aburridos juegos hasta que llega otro triste fin de semana sin recibir visita.

No todo es malo...

En los dibujos animados actuales existen infinidad de personajes que representan a los adultos mayores, por lo que sería erróneo decir que todas las series de TV muestran de manera negativa el comportamiento hacia ellos. En algunas se ve reflejada la importancia de estos miembros de la familia, por ejemplo, los abuelos Clyde Flynn y Betty Jo Flynn (Imagen 5), quienes son ejemplo del amor verdadero de una pareja que ha compartido muchos años, viven juntos y enamorados, y cuando sus nietos los visitan aprovechan para contarles típicas historias de su vida o enseñarles estrategias para triunfar.

Por ello, aunque en algunos casos se les ignore y se les deje de lado, en otros los adultos mayores terminan siendo los más sabios y valiosos de la familia. La serie animada Futurama deja esta valiosa lección con su personaje Hubert Farnsworth (Imagen 6), científico de 159 años que ha pasado toda su vida creando diferentes artefactos cada vez más tecnológicos y poderosos y quien tiene



bajo su mando una tripulación de jóvenes que ponen en marcha sus creaciones en el espacio.

Un mensaje final

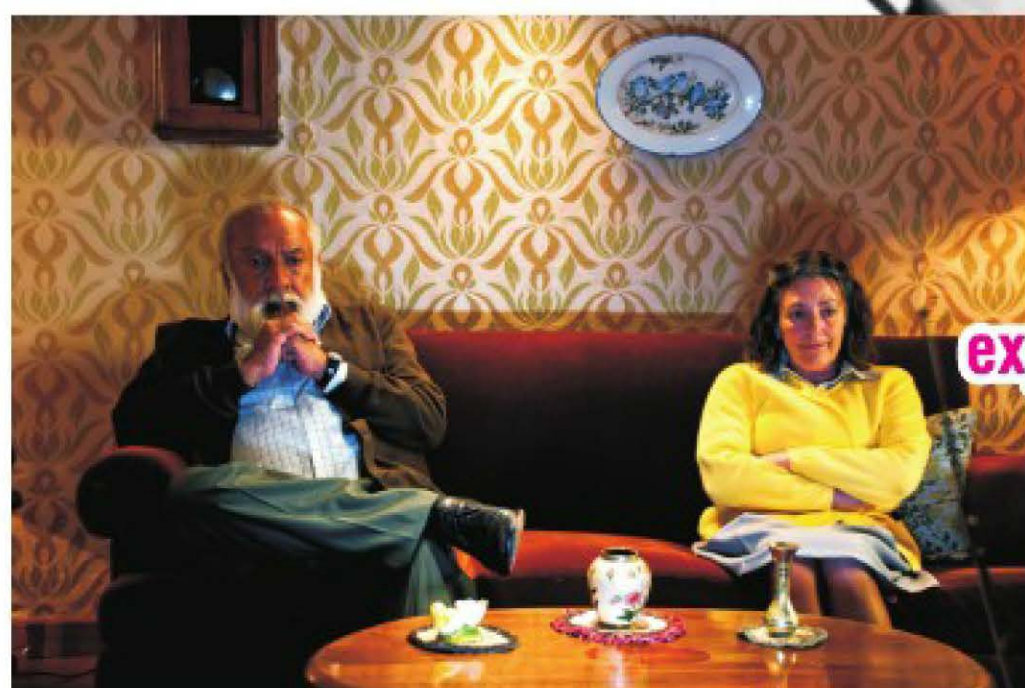
Sería casi imposible describir todos los personajes adultos mayores que aparecen en las caricaturas, los comic's, el cine, etc., pero evidentemente no todos los dibujos animados ni los medios de comunicación muestran de manera clara cuál es el papel del adulto mayor en la sociedad.

Entonces, sin importar cuál sea su personalidad, los medios de comunicación deberían resaltar que ellos(as) son un ejemplo de lucha, esfuerzo, fortaleza, comprensión y amor. A la vez que se debería criticar abiertamente cualquier actitud o manifestación que atente contra su felicidad, su tranquilidad o, muchas veces, contra su vida.



abandonados, olvidados, maltratados, hijos insensibles que abandonan a sus padres en 'ancianatos' para que pasen sus últimos años de vida en el olvido. Y, paradójicamente, estos mismos medios masivos están enseñando a los niños a perder su sensibilidad frente a los

SOFÍA Y EL TERCO



"Es una historia hecha por un director joven que valora la experiencia de los adultos mayores y llama la atención sobre una condición a la que llegaremos todos..."

En esta película se renunció a las 'formulas taquilleras': el chiste fácil, la ramplonería, el narcotráfico y la violencia.

Se estrenó en la primera semana de agosto la película colombiana "Sofía y el terco" protagonizada por la actriz española Carmen Maura y el actor colombiano Gustavo Angarita.

La película es el testimonio de una relación de pareja en la vejez y el sueño reiterativo de una mujer mayor Sofía, de 67 años por conocer el mar, de manera que todos los días le propone el viaje a su esposo. Pero Alfredo de 80 años es testarudo y rutinario.

Los temores y la muerte hacen que el océano esté cada vez más lejano para Sofía, hasta el día que Alfredo llega a casa y no la encuentra...

Me lo dijo mi mamá



- * Amar es compartir, hijo.
- * Trate de ser primero en todo, hijo.
- * Cuando vaya a casa ajena, no lleve la vejiga llena, hijo.
- * No se duerma en las fiestas, hijo.
- * Quiera mucho a los vecinos, pero no tumbe la reja, hijo.
- * Más bueno que servir no hay nada, hijo.
- * Perro que late no muerde, hijo.
- * Los obstáculos son parte del camino, hijo.
- * La honradez no se aprende en los libros, hijo.
- * Despacio si la carrera es larga, hijo.
- * Si no sabe cantar, no habrá la boca, hijo.
- * No mate los pajaritos, hijo.
- * No se atravesie mucho, hijo.
- * Los ruidos no dejan pensar, hijo.
- * Al que madruga dios le ayuda, hijo.

Por: www.elnotilocodebotero.com



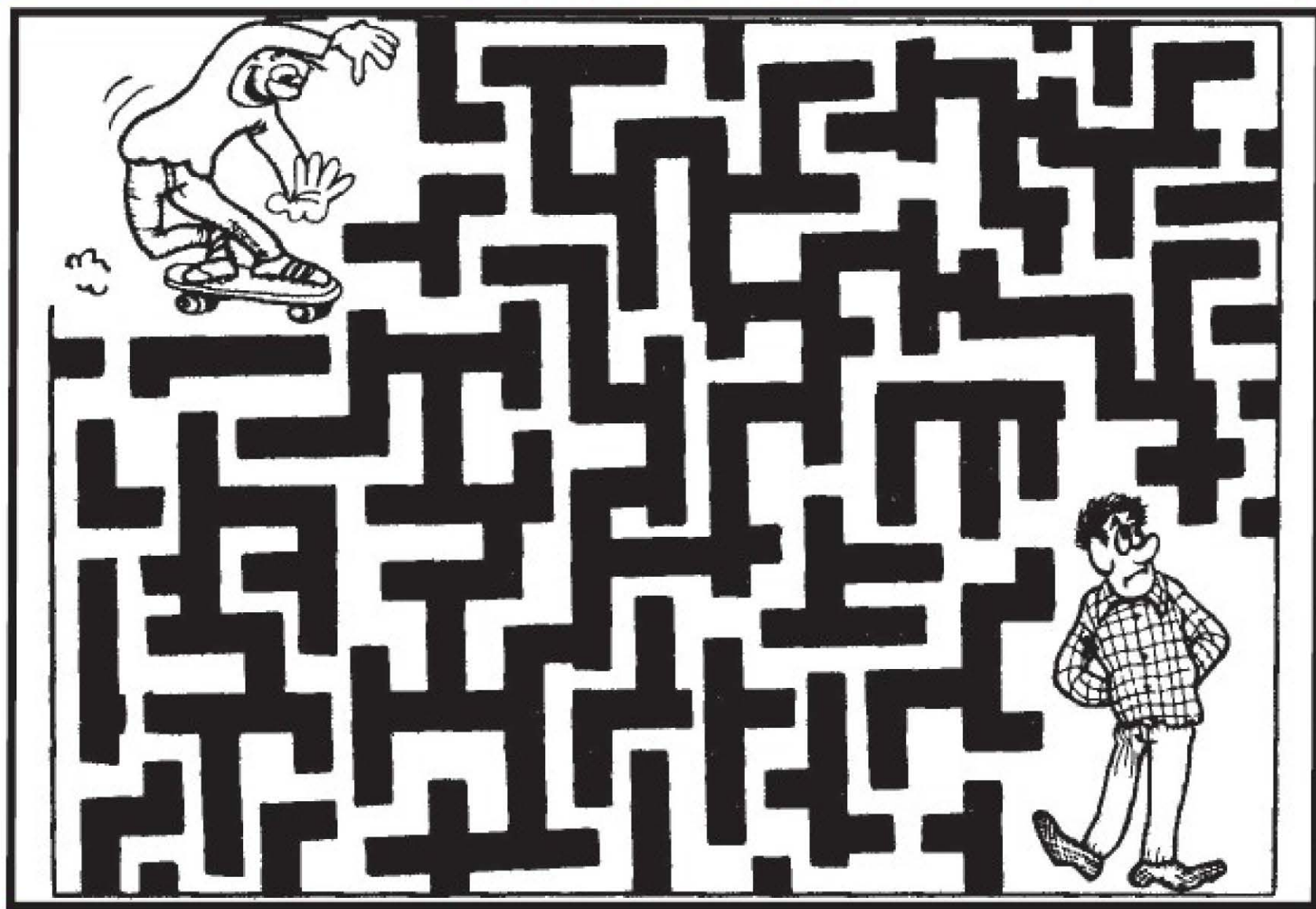
A DIVERTIRNOS SE DIJO !!

Punto a punto



Una consecutivamente los números del 1 al 47 y aparecerá un dibujo sorpresa.

Laberinto



Indíquele al joven del monopatín el camino que debe recorrer para llegar donde su amigo.

Intrucciones: Busque en la sopa de letras las palabras indicadas a continuación, todas relacionadas con los sentimientos. Las encontrará de izquierda a derecha o de derecha a izquierda y de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba.

- AFLICCIÓN
- ALEGRÍA
- AMOR
- CONMOCIÓN
- CORDIALIDAD
- DELICADEZA
- DISPOSICIÓN
- EFUSIÓN
- EMOSIÓN
- GUSTO
- HUMOR
- IMPRESIÓN
- INSTINTO
- SABOR
- SENSIBILIDAD
- SENTIMIENTO
- SIMPATÍA
- TEMPLE

Sopa de letras

X	Y	A	M	A	Z	N	A	I	F	N	O	C	X	Y
Z	N	A	M	D	A	D	I	L	A	I	D	R	O	C
Ñ	O	N	O	P	Q	I	R	S	N	T	B	X	Y	O
O	I	F	O	E	O	R	T	O	D	C	B	A	Z	N
T	S	G	H	I	O	T	I	A	N	M	J	K	A	M
N	E	S	R	B	C	S	N	O	P	E	E	R	Z	O
E	R	T	A	O	A	I	I	I	M	M	A	T	E	C
I	P	S	V	P	M	C	S	O	T	I	I	N	D	I
M	M	W	M	E	C	U	C	O	R	S	O	S	A	O
I	I	O	X	I	L	I	H	G	P	I	N	O	C	N
T	C	R	L	X	O	P	E	X	S	S	T	I	I	Y
N	D	F	O	N	C	L	M	U	B	S	I	Z	L	A
E	A	E	F	M	A	L	F	E	U	G	H	D	E	T
S	X	Y	Z	A	A	E	B	G	T	C	D	E	D	F
G	H	J	D	A	D	I	L	I	B	I	S	N	E	S

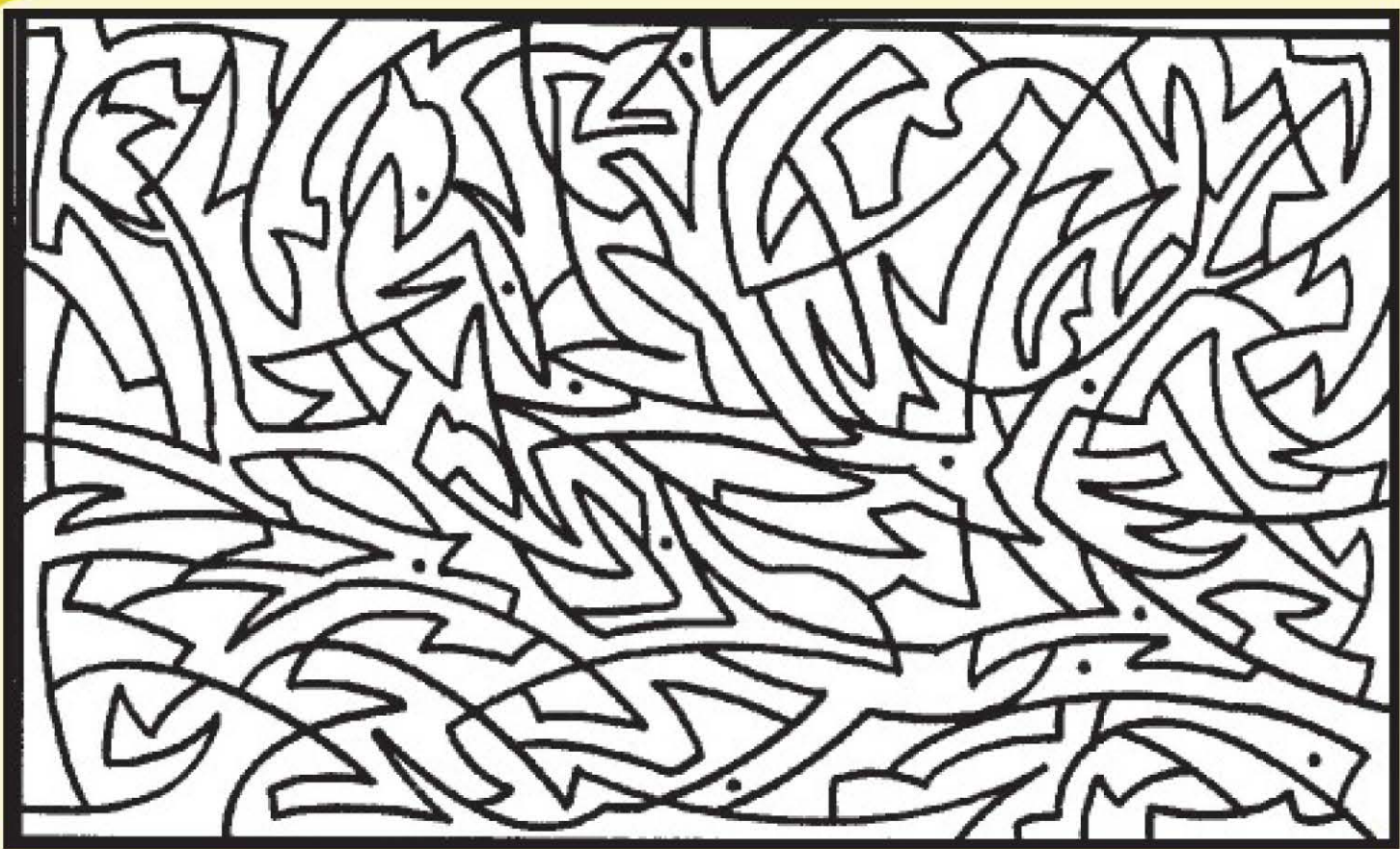
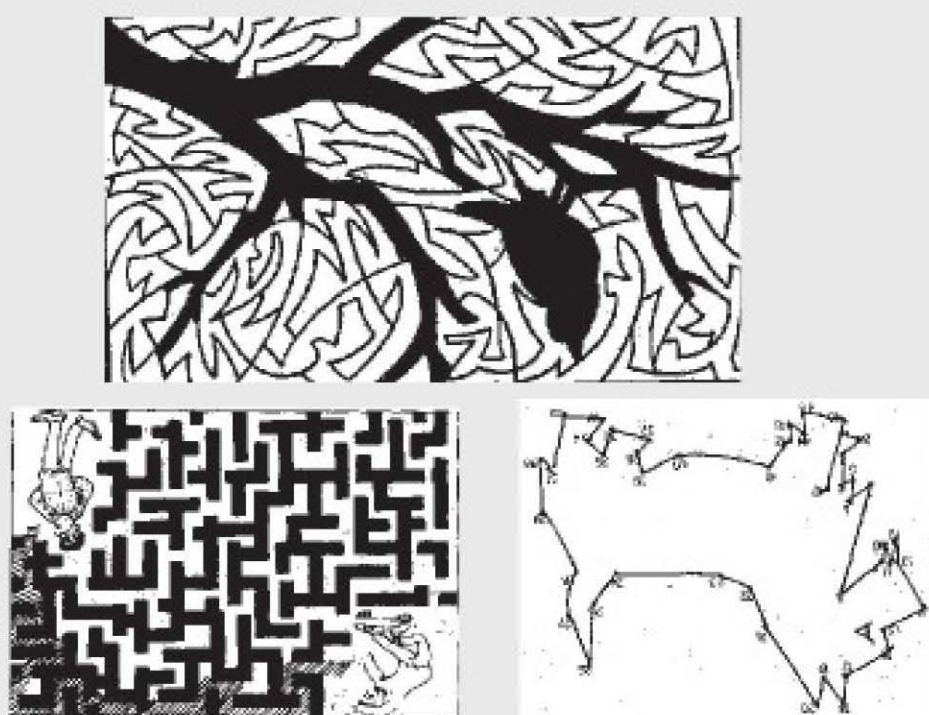


Figura Oculta

Rellene de negro los espacios señalados con un punto y obtendrá un dibujo sorpresa.

Respuestas



11 Mandamientos para una vejez feliz

1. Cuidarás tu presentación todos los días. Vístete bien, Arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Qué más fiesta que la vida!
2. No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.
3. Amarás al ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o fuera de casa. Contra inercia, diligencia.
4. Evitarás actividades y gestos de viejo derrumbado. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. ¡NO! Que la gente diga un piropo cuando pasas.
5. No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Con ello, acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán el vacío. Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de autollamarte viejo y considerarte enfermo.
6. Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo buena
7. cara. Sé positivo en los juicios, ten buen humor en las palabras, se alegre de rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es cuestión de años sino un estado de ánimo.
8. Serás útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda... Ayuda con una sonrisa, un consejo, un servicio.
9. Trabajarás con tus manos y tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... Medicina para todos los males es la bendición del trabajo.
10. Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego que las que anudan dentro del hogar, integrando a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades: niños, jóvenes y adultos. Luego, ensancharás el corazón a los más amigos, con tal que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. Huye del bazar de antigüedades.
11. No pensarás que todo tiempo pasado fue mejor. Deja de estar condenando a tu mundo y maldiciendo tu momento. Alégrate de ser parte del mismo y poder ver muchas cosas lindas y nuevas.



No te olvides de reír a menudo para mantener la salud



¿Sabía usted que en Bogotá hay alrededor de un millón de ADULTOS MAYORES?

Si tiene algo que informarles, anunciarles o venderles, **¡contáctenos!**
SOMOS ADULTOS MAYORES es el único medio de comunicación comunitario de Bogotá dirigido exclusivamente a este grupo poblacional

INFORMACIÓN COMERCIAL:
314 216 66 61 / 316 828 46 57
315 645 69 14

somosadultosmayores@gmail.com
somosadultosmayores@yahoo.com

