



Adultos y Personas Mayores

2 0 1 3

ISSN 2344-7036

CHAPINERO / ENGATIVÁ / BARRIOS UNIDOS / RAFAEL URIBE / CIUDAD SALITRE / USAQUÉN

El Tsunami de la vejez en Colombia.

Bogotá vive un envejecimiento progresivo.



Tres nuevos Centros de Atención para Personas Mayores.



Daños que produce el enojo y cómo prevenirlos.



Pag. 08

**En Colombia
se venden los
medicamentos
más caros
del mundo.**

**FUNDACIÓN
SONREÍR CON
CANAS**
Reinado
y Campeonato
de tejo



AGOSTO MES DE LA PERSONA MAYOR



***El Alcalde Petro preocupado...
Y nosotros más todavía...***

¿A quién creerle?

Todos los días, el ciudadano del común hace uso de los medios de comunicación, a veces, casi sin darse cuenta. Informar y ser informado es un derecho, que si bien no es fundamental, es el que nos permite interactuar con las demás personas. El problema es: ¿qué tan bien informados estamos?, ¿a qué periodista, a qué periódico, a qué noticiero de radio o televisión debemos creer? ¿Por qué en una emisora dicen algo y en la emisora siguiente dicen lo contrario? ¿Por qué unos periódicos publican noticias negativas de la Administración y otros –pocos– hablan de las cosas positivas que ha realizado? ¿Quién tiene la razón? Nuevamente, la pregunta es ¿a quién creerle?

EDITORIAL



(Continúa en la página 2)

ÍNDICE

Editorial	2	Informe Especial	8
Secretaría Integración Social	3	Invitado Especial	10
Información General	4	Variedades	14
Chapinero	6	Pasatiempos	15
Engativá	7	Reflexiones	16

EDITORIAL

El Alcalde Petro preocupado y nosotros más todavía...

(Viene de la Página 1)

Los intereses creados

Desde luego, no son preguntas sencillas de responder. Porque lo que se publica o se emite, generalmente, está al servicio de los intereses del dueño del medio donde se publica o se emite. Esto no tiene discusión, porque como humanos que somos, todos tomamos una posición con respecto a los sucesos y al acontecer diario.

Y es ahí donde está el meollo del asunto. Los medios masivos de comunicación siempre estarán al servicio de los intereses económicos de sus patrones, las grandes multinacionales de las comunicaciones. Ellos tienen una línea clara de 'información' y es la de atacar a cualquier persona o entidad que afecte o intente afectar a sus patrones, que destape sus negocios sucios, sus intereses políticos o comerciales. No interesa si quien es atacado está en el poder, ni de que tendencia ideológica o partido es: el que incomoda o estorba es el enemigo.

Ahora, ¿quién podrá informarnos?

Aquí es donde aparecemos los medios de comunicación que trabajamos por y con la comunidad (la mayoría somos microempresas o unidades productivas unipersonales o familiares) y los producimos prácticamente con las uñas.

La mayoría, también, somos personas que estamos en contacto directo con otras personas de nuestra misma comunidad, no vemos las cosas desde 'arriba' sino desde 'adentro'; tal vez no tendremos todo la elegancia de los periodistas de carrera y especialización en el exterior, pero nos unimos de pueblo porque venimos de él y con él nos comunicamos a través de nuestros medios.

Nosotros confiamos en quienes desde la Administración están destapando negocios torcidos o carruseles de contrataciones y están trabajando con la transparencia debida en beneficio de la comunidad de estratos más bajos. Porque nosotros lo podemos verificar y lo podemos certificar, ya que lo vivimos en carne propia todos los días.

Entonces, ¿por qué nos quieren desaparecer?

Suena paradójico, pero entre más apoyamos a la Administración y su buena o regular labor y entre más propuestas le hacemos para que trabajemos de la mano, para que lleguemos con la información directamente a la comunidad que no puede escoger entre comprar una bolsa de leche o comprar un periódico... cada vez recibimos más indiferencia y más burlas en una actitud que ya raya en el menosprecio, el deseo de invisibilizarnos o las ganas de desaparecer.

Pero no por esto vamos a dejar de lado nuestra postura recta de periodistas comunitarios que no nos vendemos al mejor postor. Necesitamos la plata de las pautas oficiales, pero no como una limosna sino como un derecho adquirido, y en cumplimiento de las Políticas Públicas de Comunicación Comunitaria y Alternativa.

Alcalde: Por favor cumpla con su palabra

Alcalde, a nombre de mi medio de comunicación comunitario y alternativo, y a nombre de muchos colegas que están esperando respuesta a la misma inquietud, muy respetuosamente le recuerdo el compromiso que Usted adquirió con los representantes de la Mesa Distrital de Comunicaciones Comunitarias y Alternativas: Aplicar a partir de 2013 la Ley del 1 / 3, empezando con el 10% de la inversión en pautas y campañas publicitarias del Distrito –incluidas TODAS sus dependencias– para los medios comunitarios y alternativos (impresos, sonoros, audiovisuales y Tic's).

Han pasado casi seis meses desde entonces y hasta la fecha no hemos visto que esto se cumpla. Todo lo contrario, hemos sido borrados de los planes de medios de todas las entidades distritales. Pero, confiando en su buena fe, NO en la de sus subalternos y/o asesores, especialmente de comunicaciones, nosotros seguimos esperando que cumpla con su palabra... Antes de que sigamos enterrando más medios comunitarios y alternativos.

La única forma de terminar con las mentiras de los medios al servicio del poder, es evitarlos.

¡¡Apoya a los medios alternativos!!



Por: noticias.universia.net.co

Tsunami de la vejez: Colombia no está preparada

:Cuando las mujeres cumplen 57 años y los hombres 62 años, ya no son empleables y tampoco hacen parte de la fuerza productiva del país, por cuanto se supone que tienen pensión.

El doctor Eslava-Schmalbach escribió el ensayo "La tercera edad: ¿edad de tercera?". En éste, argumenta que existe una onda mundial que se está anticipando al denominado 'tsunami gris', en el cual, cuando se envejece, se da un cambio formal en el estilo de vida de la persona.

Cuando las mujeres cumplen 57 años y los hombres 62 años, ya no son empleables y tampoco hacen parte de la fuerza productiva del país, por cuanto se supone que tienen pensión.

Envejecer no es bueno, es un peligro...

Pero, según informa el doctor Eslava-Schmalbach, si se analiza con cuidado, sólo el 10% de la población tiene derecho a pensión. Es decir, hay un 90% de adultos mayores que se quedan sin la posibilidad de emplearse, que no tienen derecho a

pensión y, por ende, derecho a la salud. "Entonces, uno diría: envejecer no es bueno, es un peligro", puntualiza.

El profesor cuenta que hay personas a las cuales, al llegar a la vejez, además de arrugárseles la piel, les dan enfermedades asociadas con el envejecimiento (como diabetes, hipertensión, artritis, osteoporosis, etc.).

Tal situación afecta más a aquellos que, en su condición de vulnerabilidad, no tuvieron la posibilidad de aportar para tener pensión y no tienen cómo costear el tratamiento de la enfermedad.

Va a colapsar el sistema hospitalario

"Esto forma parte de una ola de información que se ha venido dando en todo el mundo", afirma el experto. Lo llaman el 'tsunami gris' porque se trata de personas con canas que inundarán todos los hospitales para que les atiendan sus problemas de salud. Va a haber tantos enfermos que los hospitales no van a dar abasto.

El doctor señala, no obstante, que "diversos países del mundo se están anticipando a esta situación mediante una ola de ciudades saludables, libres de enfermedades".

"En Colombia, en el año 2020 habrá una gran población que va a ser vieja. Por eso, tenemos que estar preparados y tomar medidas de prevención para que las personas mayores no lleguen con enfermedades y para que aquellos que lo hagan tengan algo que los pueda cubrir en ese momento".

Los colombianos debemos prepararnos

Advierte que "los colombianos debemos comenzar a prepararnos teniendo estilos de vida saludables (hacer ejercicio, tener dieta sana, etc.), pues envejecer sano es una posibilidad".

Adicionalmente, dice que "se debe cotizar la pensión para poder estar tranquilo en el futuro. Pero, quienes hacen la política pública, deben anticiparse tomando

medidas de protección de la sociedad para cuando llegue el tsunami gris a Colombia".



Una publicación de:

Fundación de Comunicaciones Comunitarias

E-mail: fundaciondecc@gmail.com

Somosadultosmayores@gmail.com

somosadultosmayores@yahoo.com

Director Editorial

Roberto Quiroga Botero / 314 216 66 61

Director de Producción

Henry Montaña Nossa / 314 203 9318

Comercialización:

Editorial Creativa Ltda.

314 216 66 61 / editorialcreativa@gmail.com

Grupo 3 Editorial

314 203 9318 / grupo3dpi@yahoo.com

Marcela Acevedo M.

317 340 1225 / marcella461@hotmail.com

Germán Quiroga Botero

315 645 6914 / gquirogab@yahoo.es

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 de Comunicaciones Comunitarias. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa de los editores.

Así lo reveló un reciente informe de la Secretaría Distrital de Planeación, que muestra que la ciudad comienza a experimentar un “período de envejecimiento progresivo”. Ante esta situación, la ciudad se prepara para fortalecer las políticas en torno a la vejez y a la niñez para garantizar la equidad en ambos grupos poblacionales.

Habla la Subsecretaria de Vejez

“Este Plan de Desarrollo fortalece la participación de las personas mayores. Tenemos programas en torno a la vivienda, salud, integridad física, sociológica y moral; seguridad económica y alimentaria y educación”, explicó Martha Cárdenas, Subsecretaria de Vejez de la Secretaría de Integración Social. “Evidenciamos que los índices de maltrato hacia los adultos mayores han aumentado. Por eso, instalamos los ‘Centros Día’, para generar un acompañamiento a esta población y que sepan cómo actuar ante este tipo de violencia”, dijo la funcionaria. “En estos espacios las personas mayores reciben también ayuda nutricional y participan en encuentros con otras generaciones, lo que es importante porque a ellos les gusta mucho ser escuchados, y en estos centros tienen la posibilidad de compartir sus experiencias”. Resaltó, además, que “los adultos mayores son los que más participan, por ejemplo,

en los cabildos de presupuesto que se realizan en la ciudad. Es importante que los jóvenes aprendan de esta iniciativa”.

La importancia de la educación

Según la Secretaría de Planeación, 23% de las personas mayores de la ciudad no terminaron la educación básica secundaria. “Lo más interesante es que son ellos mismos quienes expresan su deseo de continuar formándose”, agregó la funcionaria.

Bogotá vive un envejecimiento progresivo



Ante el fuerte crecimiento de la población de adultos y personas mayores, Bogotá se prepara para la vejez. Simultáneamente, la tendencia para niños y jóvenes es a la baja.

Para cumplir con este objetivo, se está desarrollando un programa interinstitucional para fortalecer la inclusión de las personas mayores en programas académicos.

...ALGUNOS DATOS...

Proyección

Se espera que para 2015 el número de personas mayores en la ciudad sea de 902.614.

Localidades

Suba, Engativá, Bosa y Usaquén concentran la mayor cantidad de población de adultos y personas mayores.

INFORMACIÓN GENERAL

Protesta por los vendedores ambulantes de más de 60 años



Un vendedor de tableros usa sus productos para denunciar irregularidades del IPES.

A sus 67 años, don Edgar Pinzón sólo sabe que antes de morir debe sacar adelante una causa, la de sus compañeros vendedores ambulantes mayores de 60 años.

La promesa incumplida

Se trata de una promesa, hasta ahora incumplida, que forma parte de un pacto que 260 vendedores ambulantes realizaron con el exalcalde Luis Eduardo Garzón, en 2007, para que se les diera una ubicación definitiva y un tratamiento digno a las personas mayores que trabajan en las ventas ambulantes.

La inversión era por \$3.000 millones, pero cinco años después no se ha ejecutado y los beneficiarios siguen en sitios temporales.

Lo que más le preocupa a don Edgar es que durante 2012 murieron tres de ellos esperando una respuesta.

Más malas noticias

En 2012, llegaron noticias de que parte del programa de reubicación fue otra víctima más del “carrusel de la contratación” y los recursos fueron despilfarrados.

Por ello, este líder de los adultos mayores no tuvo otra alternativa diferente y sale a protestar a su manera.

Todos los martes, cada 15 días, se para al frente de las instalaciones del Instituto para la Economía Social (IPES), entidad distrital responsable del manejo de los vendedores ambulantes. Los tableros que él vende en las calles de Bogotá, se convierten en su única arma para contar a los transeúntes las irregularidades en los contratos y el golpe a los adultos mayores de las ventas ambulantes que hoy al fondo de la manzana 22 esperan noticias.

3 nuevos centros de atención para personas mayores

En los tres nuevos Centros Día se atenderá a las personas mayores en quienes se identifique vulneración en su integridad personal y requieran acompañamiento social para estimular procesos de autonomía.

En los actos de celebración se incluyó una serie de actividades para rechazar las diferentes formas de violencia a las cuales se enfrentan hombres y mujeres mayores de 60 años y que se deben prevenir.

¿En dónde están ubicados?

- Centro de Desarrollo Comunitario –CDC– Arborizadora Alta (calle 70 sur N° 34 – 5, localidad de Ciudad Bolívar).
- CDC Lago Timiza (carrera 74 N° 42 G – 52 sur, localidad de Kennedy).
- CDC Simón Bolívar (calle 165 N° 7 – 38, localidad de Usaquén).

¿Qué servicios prestan?

Los centros, que funcionan de 8:30 am a 4:00 pm, están dirigidos a personas mayores de 60 años, que se encuentran en algún tipo de situación de riesgo a su integridad personal, física y psicológica.

De igual forma, los beneficiarios reciben el apoyo alimentario del almuerzo y un refrigerio durante la jornada.

El servicio no busca atender la violencia como lo hacen las comisarías de familias, lo que busca es atender y acompañar a las personas mayores con un acompañamiento y atención integral durante el día.

Esto les permite a las personas mayores estar durante el día, y contar con actividades apoyadas en la herramienta artística. Por eso, se han contratado dramaturgos, músicos, literatos, trabajadores sociales, sicólogos y sociólogos, que hacen duplas de atención a las personas informo la Subdirección para la Vejez de la Secretaría de Integración Social.

**A propósito del Día
Internacional de Toma de
Conciencia contra el Abuso y el
Maltrato en la Vejez, el Distrito
inauguró tres nuevos Centros
Día para el cuidado de las
personas mayores.**

Breve2

- El servicio no busca atender la violencia, como lo hacen las comisarías de familias, lo que busca es atender y acompañar a las personas mayores durante el día.
- En los casos de violencia contra las personas mayores –mujeres y hombres–, los principales agresores fueron los hijos(as), seguidos de otros familiares.
- Aunque han disminuido levemente, aún son preocupantes la cifras de maltrato y violencia en contra de las personas mayores.



**En Bogotá hay un total de
779.534 personas mayores de 60
años: 445.977 mujeres y 333.557
hombres (Fuente: DANE 2012).**

Estadísticas de la violencia

En 2010, el Instituto Nacional de Medicina Legal realizó 257 dictámenes médicos por posible violencia contra personas mayores en Bogotá, en el marco de las relaciones familiares; de estos, 58% correspondió a mujeres y 42% a hombres.

En estos casos, los principales agresores fueron los hijos(as), seguidos por otros familiares y el lugar de ocurrencia más común de los hechos fue la vivienda de la víctima.

En 2012, se presentaron en la ciudad alrededor de 300 muertes de adultos mayores relacionadas con homicidios, muertes violentas accidentales y accidentes de tránsito.

Asimismo, se identificaron 285 casos de violencia intrafamiliar de los cuales alrededor de 200 correspondían a situaciones de maltrato en contra de personas mayores.



Vivir estresado o enojado eleva hasta tres mil veces los riesgos a la salud, ya que en esos estados emocionales el cuerpo eleva la producción de "micro enfermedades subcelulares".

LO QUE SUCEDE AL ENOJARSE

El corazón bombea sangre con mayor rapidez y la envía a los músculos del cuerpo, por si hay que correr o defenderse.

Se crean más plaquetas y se pone en marcha el sistema inmunológico, por si hay alguna herida en tu cuerpo.

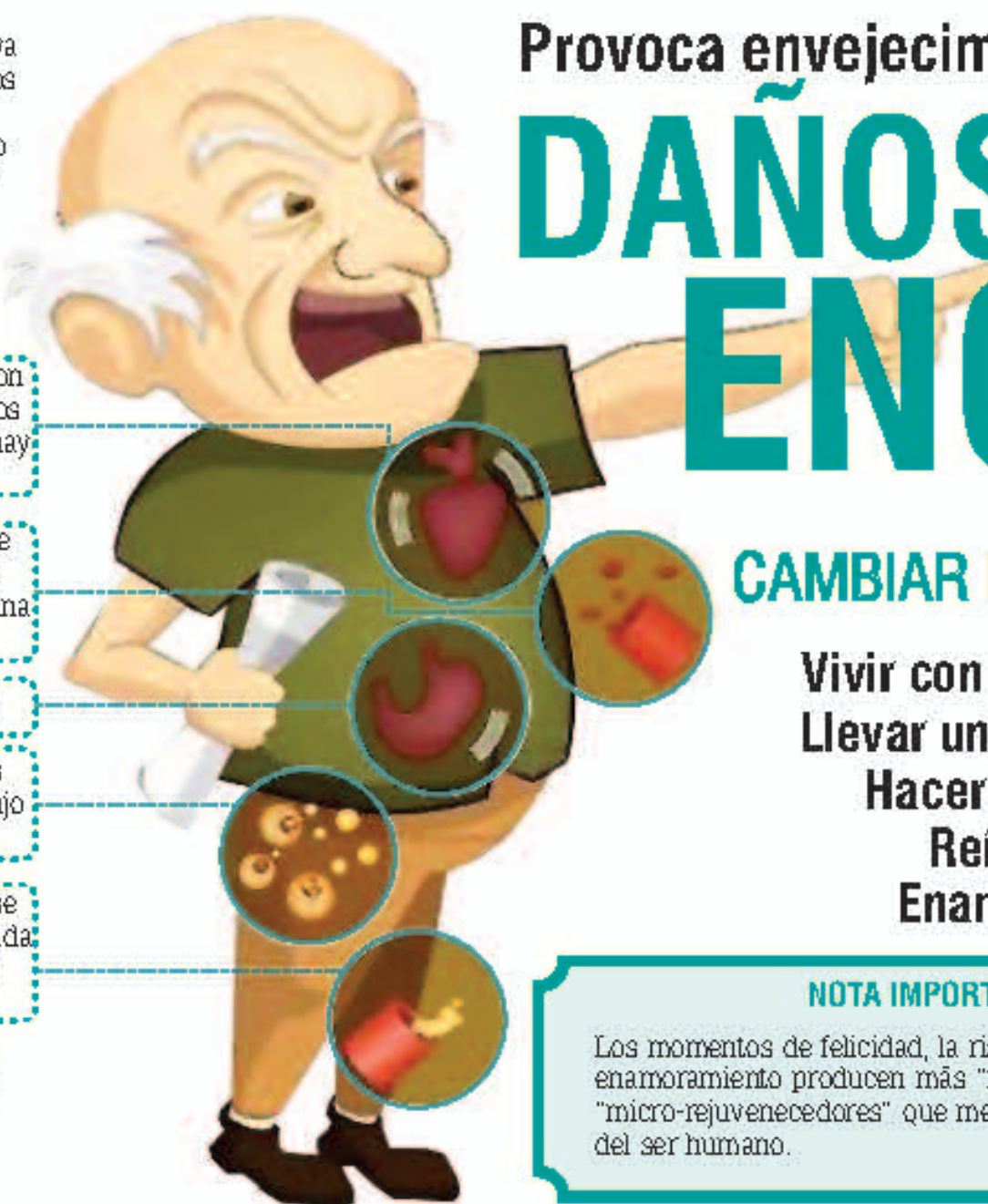
Se siente fatiga y hambre.

Las células cargadas de los lípidos liberan grasa en el flujo sanguíneo.

Las paredes de las arterias se deterioran y la grasa acumulada se transforma en colesterol malo.

PRINCIPAL CONSECUENCIA

Envejecimiento tres mil veces más rápido de lo normal



Provoca envejecimiento

DAÑOS DEL ENOJO

CAMBIAR LOS HÁBITOS

**Vivir con tranquilidad.
Llevar una dieta sana.
Hacer ejercicio.
Reír más.
Enamorarse.**

NOTA IMPORTANTE

Los momentos de felicidad, la risa y, en especial, el enamoramiento producen más "micro-reparadores" y "micro-rejuvenecedores" que mejoran el nivel de vida del ser humano.

Por: Sergio Camacho Lannini

Los seres humanos pueden sufrir ataques de ira. Lo que pocos saben es que estos fenómenos perjudican al cuerpo, en el plano físico y emocional, y lo exponen a un estado extremo del cual le toma tiempo recuperarse.

El mal genio no es una broma

"Los ataques repentinos de ira no deben confundirse con el mal genio. Los primeros afirma el siquiatra Rodrigo Córdoba son situaciones

explosivas que no pasan por la conciencia, avasallan todos los sentimientos y no tienen ninguna forma de freno.

El mal genio es una forma de funcionamiento que tienen las personas que, en ocasiones, es inapropiado, se caracteriza por la irascibilidad y puede hacer parte de su personalidad".

Ariel Alarcón, siquiatra y psicoanalista, asevera que los ataques de ira se consideran como una muestra de desequilibrio de tipo narcisista: "Cuando la autoestima y

lo que da valor a la persona es vulnerado o amenazado, ésta responde con rabia para defenderse".

Tener que ver con la depresión

Añade el especialista, que algunos episodios de irritabilidad son bastante frecuentes dentro de la depresión. "Si ocurren de un momento a otro hay que tener cuidado, puede indicar que hay depresión, sobre todo en adolescentes y personas mayores. Incluso, hay algunos que suceden luego de ataques epilépticos pues el cerebro dispara autónomamente la respuesta de la ira".

Sobre el organismo

Estas reacciones ponen en funcionamiento todos los mecanismos de defensa del cuerpo, cerrándose un círculo físico emocional que acaba aumentando el problema, pues al sentirse mal la persona físicamente, la rabia se agudiza.

Si el afectado mantiene por un tiempo prolongado esa espiral emocional, el cuerpo puede reaccionar desconectando al individuo de la realidad y hacerle perder el conocimiento. ¡!

SI USTED ES UN 'FOSFORITO'...

Cuenta hasta diez y respire:

Hágalo mentalmente al tiempo que aspira despacio por la nariz, lleva el aire hasta el estómago y lo exhala lentamente por la boca. Esa pausa y el oxígeno le transmitirá calma.

Ponga distancia: Aléjese de la persona o del lugar que lo está enfureciendo, por un momento. Camine y respire profunda-

mente. Aunque el mal genio puede persistir, ya no estallará de ira ante los demás.

Afirmase: Frases como "puedo controlar esta situación", le ayudarán a retomar el control, pues disminuyen los reflejos que agitan la respiración y aclaran la mente.

Sea activo: Realizar caminatas, montar en bicicleta, nadar, entre otras actividades, veinte minutos, mínimo tres veces a la semana, evitará que se acumulen las tensiones.

Reflexione: Si vive de estallido en estallido, deténgase y piense; es probable que necesite introducir urgentes cambios en su vida o, como mínimo, tomar vacaciones. ¡!





El Alcalde, Mauricio Jaramillo C. y la edilesa Marcela Clavijo, entre otros, en una de las mesas de trabajo de los paneles de prospectiva Chapinero 2030.

¿Cómo será Chapinero en 2030?

Establecer cómo debe ser el modelo de desarrollo y crecimiento que tendrá la localidad en los próximos 20 años es el objetivo de los Paneles de Prospectiva, eventos que han contado con la participación de los expertos españoles Ana Morato Murillo y Modesto Escobar Espinar, quienes junto con personalidades en diferentes áreas del desarrollo económico y social locales encabezan los paneles y talleres donde se debate sobre el futuro de la localidad.

Ana Morato, especialista española (bufanda roja) opino: "Con este proyecto queremos ayudarles a soñar el Chapinero del futuro, pero con los pies en la tierra; eso significa que hay que construir



Ejemplo claro de civismo dieron doña Bárbara Ortiz y don Bernabé Malaver, matrimonio que lleva 50 años trabajando en las ventas ambulantes en la localidad de Chapinero.



El Secretario de Gobierno, Guillermo Alfonso Jaramillo, expuso su total apoyo a esta iniciativa, que se convertirá en plan piloto para la ciudad.

Día sin vendedores informales

En el Parque de Lourdes se realizó el lanzamiento del programa "Primer día sin vendedores informales" en la localidad de Chapinero.

La actividad contó con la presencia del Alcalde local, Mauricio Jaramillo Cabrera, el Comandante de la Estación Segunda de Policía, Teniente Coronel Esteban Guzmán Vargas, el director del IPES (Instituto Para la Economía Social), Jorge Pulecio y alrededor de 100 vendedores informales de diferentes puntos de la localidad, así como comerciantes formales que han venido trabajando en alianza con la Alcaldía local.

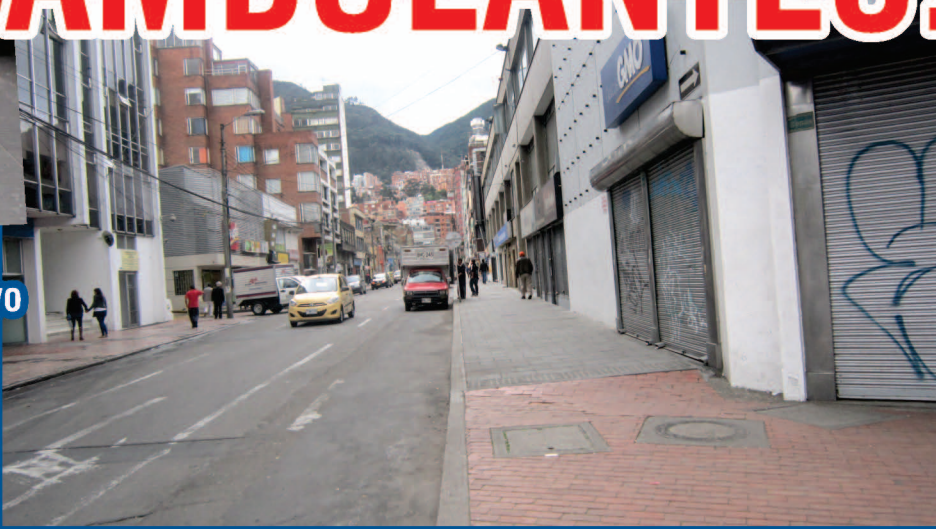
El evento, que se realizó en el marco de una jornada cívica de limpieza, recolección y recuperación del espacio público, se efectuó de manera simultánea en diferentes sitios de la localidad y contó con la participación de las y los vendedores informales que se inscribieron al Programa de Fortalecimiento Social y Empresarial, liderado por la Alcaldía Local de Chapinero.

Así se ve Chapinero

¡SIN VENDEDORES AMBULANTES!



Fotos tomadas
el jueves 30 de mayo
a las 10:30 am.
Lo invitamos
a que identifique
los sectores...



Se crea tejido social en torno al deporte del Ultimate

“Dignificar la vida de los recuperadores es clave para nuestra administración”, así lo ratificó el mandatario local, Carlos Mauricio Naranjo Plata, durante la jornada de bancarización en donde asistieron carreteros para obtener una cuenta de ahorros.

En la jornada participaron los recicladores que fueron censados en 2012. Ahora ellos podrán recibir el pago del material reciclado, además de lo que cuesta el traslado del mismo, gracias a que hoy hacen parte del sistema financiero. El servicio de manejo de la tarjeta débito será sin costo y les dará la oportunidad de tener una vida crediticia.

¿Cuál es el proceso para censarse?

Durante el proceso también obtuvieron un carné que los avala como recuperadores de oficio, con el Programa Basura Cero.

Julio, carretero del sector, mencionó estar muy contento con este nuevo paso que se da, porque le permite tener una mejor calidad de vida que repercutirá en su familia.

Para aquellos que no están en la lista de recuperadores censados, podrán acercarse a la Alcaldía Local de Engativá (calle 71 No 73ª

El Alcalde local, Carlos Mauricio Naranjo P., se dirige a los carreteros y recicladores que se vincularon al programa de bancarización

44), en donde la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos (UAESP) estará para brindar toda la información del proceso a seguir.

La actividad se realizó en el marco del mejoramiento del espacio destinado para que los jóvenes de la localidad puedan practicar allí su deporte, ubicado en los predios de la A.L.O. Calle 83 con Avenida Longitudinal de Occidente, es decir, entre Bochica III y Bachué.

Este trabajo ya lleva 50% de su desarrollo. Cuando se iniciaron las labores de recuperación, se encontraron alrededor de tres mil ratas, ciento cincuenta armas blancas y habitantes de calle que vivían en 'apartamentos' –huecos cavados por ellos mismos con un perímetro de dos metros que utilizaban para llevar todo aquello que hurtaban, además, para consumir estupefacientes–.

Al proceso se sumó el Programa de Reinserción del Ministerio del Interior y de Justicia, en donde un grupo de personas inició un trabajo

voluntario de 80 horas, con el que se busca ayudar a limpiar de manera manual la parte del terreno en el que las máquinas ya no entran.

Primer complejo Ultimate de Bogotá

El alcalde local, Carlo Mauricio Naranjo P., ratificó: “Este proyecto nos permite vincular a la comunidad y generar compromiso de todos por nuestra localidad, pues la seguridad no es sólo un tema de la administración, por el contrario, es un tema de todos”.

Por su parte los jóvenes de Ultimate están muy contentos porque saben que están a un paso de tener su complejo deportivo, dice Mauricio líder del proyecto: “Este sería el primero en la ciudad de Bogotá y el segundo a nivel nacional”.

Durante un descanso en la labor de limpieza, uno de los practicantes de Ultimate conversa con el Alcalde local, Carlos Mauricio Naranjo.

Recicladores ingresan al sistema financiero



La Parlamentaria Andina Luisa de Río confirmó que la situación en Colombia en cuanto a medicamentos se refiere es bastante dramática. Los precios de los medicamentos son los más costosos del mundo, así lo demuestra un estudio realizado por Health Action International (HAI) el año pasado, quienes después de recoger datos en 93 países para comparar el precio del ciprofloxacino, un antibiótico sin patente y de uso común, se encontró que éste oscila entre una media de 31 dólares en China hasta 131 dólares en Colombia.

En el país, “la marca original es 60 veces el precio del genérico de menor precio. Un paciente colombiano paga 200 veces más el precio que pagaría en cinco países asiáticos, donde el precio de los genéricos era inferior, una diferencia de casi 20.000 por ciento”.

Los abusos son por las prácticas monopólicas

Los abusos en los precios de los medicamentos son consecuencia de las prácticas monopólicas de los importadores y productores multinacionales de

medicamentos utilizados por los laboratorios, quienes los venden a un alto costo por ser productos monopólicos, con un único fabricante, de muy baja sustitución, inelásticos al precio y protegidos por derechos de propiedad.

La justificación de estos laboratorios son las patentes otorgadas por el Gobierno, que le dan al fabricante un derecho exclusivo de producción y explotación comercial por un tiempo determinado, bajo la figura del monopolio legal, que impiden que las medicinas genéricas les compitan con bajos precios en el mercado local.

En Colombia son más caros los medicamentos

Hoy en día, se vive una competencia desleal frente a países como Brasil o Argentina. Por ejemplo, en la Droguería Minas-Brasil una caja de Aprovel (150 mg con 28 comprimidos) de Sanofi-Aventis, que se utiliza para tratar pacientes con tensión arterial alta, cuesta 78,97 reales, más o menos \$85.000, mientras en Drogas la Rebaja se consigue en \$ 169.900. Es decir, que los colombianos pagamos \$84.900 más que los brasileros, monto que alcanzaría para comprar otra caja. Otro ejemplo, una tableta de Bonviva de Roche, tratamiento de la osteoporosis posmenopáusica, para reducir el riesgo de fracturas, se consigue en Colombia en \$ 160.050, en Perú en \$114.500 (149,79 soles) y en Argentina en \$88.000 (177,03 pesos argentinos). Esto indica



A través de la Reforma a la Salud se busca poner un freno a los altos costos de los medicamentos en Colombia, pero no hay garantías.

En Colombia: Los medicamentos más COS

ORME
ECIAL



La deficiencia del sistema es tal que las EPS oficiales no están muy lejos de las prácticas inhumanas frente a los pacientes, que normalmente se viven en las EPS privadas.

Muchos colombianos siguen perdiendo la vida como consecuencia de la negligencia de las denominadas Empresa Promotoras de Salud “EPS”, intermediarias del sistema que no aportan ningún valor agregado al proceso de atención y que, por el contrario, se lucran permanentemente de los recursos que desde el gobierno se giran a los hospitales públicos. Y todo esto sucede mientras en el Congreso de la República nuestros ‘padres de la Patria se devanan el cerebro’ durante horas y días en debates y discusiones sobre el futuro de la salud en Colombia,

Resultados del seguimiento a la EPS Caprecom

La Personería de Bogotá decidió hacer un seguimiento al proceso de atención de la EPS Caprecom y el balance no pudo ser más desalentador. El Personero de Bogotá, Ricardo Cañón, con irrefutables estadísticas,

tienen que someterse al maltrato, a colas prolongadas para poder solicitar una autorización, un servicio o el carnet de vinculación a esta EPS...”.

• “Lo usual es que planteado el problema lo volvamos un tema económico. Quien tiene que dar un servicio dice que su dificultad es que no tiene los recursos para suministrarlo, pero en eso llevamos mucho tiempo y el país sabe que son muchos los recursos que se destinan al tema de la salud...”.

• “No podemos aceptar que escudados en el tema económico se vuelva algo cotidiano el maltrato a muchos usuarios del sistema de salud...”.

“No puede ser normal que las personas mueran esperando ser atendidas y que eso no tenga consecuencias para los responsables de estas demoras...”.

que los precios de este medicamento son 28,5% y 45,5% más costosos acá que en Perú y Argentina, respectivamente.

¿A qué se debe semejante diferencia en los precios?

No existe en eso ninguna violación legal porque estamos en un régimen en el que son las condiciones del mercado las que van a determinar el precio en cada transacción. No obstante, en la ley estatutaria que fue aprobada en el Congreso, se incluye el Artículo 25: Política Farmacéutica Nacional. “El Gobierno Nacional establecerá una Política Farmacéutica Nacional con el objetivo de mantener la transparencia en la oferta de medicamentos necesarios para proteger el derecho fundamental a la salud. Una vez por semestre, la entidad responsable de la expedición del registro sanitario emitirá un informe de carácter público sobre los registros otorgados a nuevos medicamentos incluyendo la respectiva información terapéutica. Asimismo, remitirá un listado para controlar los precios de los medicamentos y dispositivos médicos tomando precios internacionales de referencia”.

Que bajen los costos de los medicamentos genéricos

A pesar de la inclusión de este artículo aprobado en la Reforma a la Salud, sectores del gobierno y empresarios manifestaron su desaprobación, ya que desincentiva la inversión y genera inestabilidad en las reglas de juego del mercado, máxime cuando ya se han tomado medidas por parte del regulador en cuanto a la metodología e identificación de los productos de mayor impacto financiero en el sector salud.

La Parlamentaria Andina Luisa del Río reitera que no sólo se trata de instaurarlo como un Derecho Fundamental de los Colombianos, también se debe velar por garantizarlo, no son sólo letras, más allá del papel, miles de colombianos en el país requieren medicamentos no genéricos y exigen que se cumpla con lo establecido para garantizar que realmente bajen sus costos en Colombia y estén así al alcance económico de quienes los necesiten.

stosos del mundo



ES SU ALTERNATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO

AHORRO: Elija diversas modalidades de acuerdo con sus preferencias, con facilidades de apertura.

CRÉDITO para vivienda nueva y usada, libre inversión y mucho más.

BENEFICIOS especiales como Asociado de **CONFIAR:**

ADEMAS: PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO

RED DE AGENCIAS EN LINEA

Marly, Bosa, Suba, La Soledad, Kennedy, Restrepo, Santa Helenita, 7 de agosto, Soacha

LINEA CONFIABLE: 307 7020 www.confiar.coop



SONREÍR CON CANAS

Sonreír con canas es una fundación que tiene como objetivos:

- Programar actividades lúdico-recreativas periódicamente.
- Prestar de manera permanente servicios de promoción y prevención en salud.
- Involucrar a personas mayores en proyectos productivos.
- Constituir a la Fundación como promotora y garante de la defensa de las personas mayores, de la familia y de los niños.
- Sensibilizar al Estado, a la familia y a la sociedad, sobre las necesidades de las personas mayores.

El proyecto, que inició como un sueño visionario de solidaridad y compromiso con las comunidades menos favorecidas de la ciudad, es hoy una realidad. Gracias a la participación desinteresada y al concurso de muchos bogotanos y sin recibir ningún aporte del sector oficial, desde 1998 Sonreír con canas ha trabajado incansablemente en la programación y ejecución de actividades de bienestar social para las personas mayores. 🙏



DÍA DE LAS MADRES



En un ambiente de camaradería y mucho amor se llevó a cabo la celebración del Día de las Madres, en el salón de eventos de La Carbonera.

Como todos los años, el concejal Jorge Lozada, fundador de Sonreír con Canas, acompañó a las madres afiliadas a la Fundación, en esta ocasión interpretando varias canciones del hermano país de México.

A todas las madres asistentes se les entregó un collar de flores como símbolo del profundo amor que sentimos por ellas. Luego, se compartió una torta y, finalmente, se prendió la rumba de celebración.

Un beso enorme a todas las madres del planeta, especialmente a las que hacen parte de la Fundación Sonreír con Canas. 🙏



PARA MAYOR INFORMACIÓN

FUNDACIÓN SONREÍR CON CANAS

Carrera 28 A N° 51-78 * Barrio Belalcázar * Teléfonos: 211 16 20 / 248 79 12

Correo electrónico: fundacionsonreirconcanas@hotmail.com / fundacionsonreirconcanas@gmail.com

Web: www.fundacionsonreirconcanas.org

Invitados especiales



VII Reinado Distrital del adulto Mayor Agosto 2013



La Reina Distrital del Adulto Mayor 2012, disfruta de su premio con su hija 7 días, 6 noches en Mexico D.F. y las playas de Cancun.

Como toda una reina, la señora Hermelinda Tribiño luce la corona, el cetro, la banda y el ramo de flores que la identifican como la Reina Distrital del Adulto Mayor 2012. También se le vio muy orgullosa en su trono y dando declaraciones a los medios de comunicación. Ya sin el bullicio del reinado y en compañía de su hija, doña Hermelinda Tribiño luce la banda de soberana sobre la tradicional ruana que identifica a la Fundación Sonreír con Canas. En compañía de sus amigas, la soberana de los adultos mayores de Bogotá disfruta de uno de los paseos recreativos que ofrece la Fundación Sonreír con Canas a las personas que se han vinculado a esta maravillosa organización.

Sólo nos queda decir de nuevo: **¡FELICITACIONES SU MAJESTAD!**



VIII campeonato de tejo y rana



Por octavo año consecutivo se celebraron los torneos de tejo y rana, deportes autóctonos de nuestro país y de los cuales la Fundación Sonreír con canas tiene excelentes representantes, tanto masculinos como femeninos.

Debidamente uniformados, los equipos disfrutaron de una reñida competencia, donde una vez más salieron a las luz el espíritu de sana competencia, la camaradería y la amistad. Equipos masculinos, femeninos y mixtos lucharon hasta el final para obtener los trofeos y medallas a que se hicieron acreedores los ganadores de los diferentes torneos. De esta manera se demuestra, una vez más, que el deporte, en cualquier etapa de la vida, premia a los(as) más juiciosos practicantes de las diferentes disciplinas. Como siempre, el fundador de la Fundación, el concejal Jorge Lozada estuvo presente en todas las actividades y fue quien entregó los merecidos premios a los vencedores.

Invitados especiales

Somos Adultos y
Personas Mayores

Usted no se puede perder, por ningún motivo, de disfrutar del espectacular viaje de crucero que le ofrece la Fundación Sonreír con Canas. Espectaculares playas, días soleados, la compañía de su familia o de sus mejores amigos(as), descanso y tranquilidad total...



2013

TURISMO

Venga y disfrute con nosotros de los viajes terrestres, aéreos y marítimos que hemos organizado para este año.

NACIONALES::

San Andrés

Leticia

Costa Caribe: (Coveñas • Cartagena • Santa Marta)

Coveñas Medellín: (Guatapé • Piedra Peñol • Tolú)

Bucaramanga: (San Gil • Mesa de los Santos Barichara • Parque Gallineral • Parque Nacional de Chicamocha)

Eje Cafetero

Huila: (San Agustín • Desierto la Tatacoa • Termas de Rivera)

INTERNACIONALES::

Panamá / México / Cuba /

Crucero por el Caribe: Bogotá • Cartagena Bonaire • Curazao • Aruba • Colón
Cartagena • Bogotá.

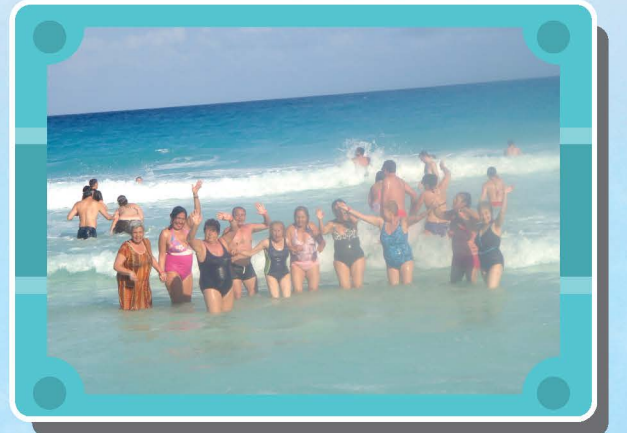
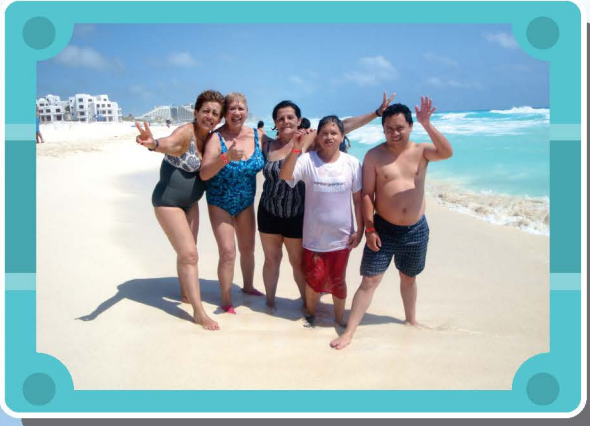
Todas las comodidades en uno de los barcos de cruceros más confortables del mundo, están esperando por usted. Conozca y disfrute de las paradisíacas islas que visitamos en nuestro recorrido. Serán recuerdos inolvidables...



ESPERE

Informe completo sobre nuestro Plan de Turismo 2013 en la próxima edición del periódico SOMOS Adultos y Personas Mayores.

2013 TURISMO



**Esto es...
¡Lo que Usted
se merece!**

Extendemos nuestras sinceras felicitaciones y enviamos un
abrazo de amor y amistad a todas las personas mayores
que nos permitieron acompañarlas en la celebración de sus cumpleaños.

SEGUNDA ENTREGA: ABRIL/MAYO/JUNIO

CUMPLEAÑOS

ABRIL

CLARA INÉS CABEZAS PAEZ
JORGE EDUARDO PATARROYO
MARIA CONCEPCION SANCHEZ DE GOMEZ
MARIA LIMBANIA ORTIZ
MARTHA QUINTERO DE VALENCIA
ANA LUCIA CORREDOR DELGADO
REINALDA ESPINOSA DE CHAVES
ANA ISABEL SANCHEZ DE MURCIA
RUBIA LEONOR CARRILLO GALINDO
ANA ELVIA MONTOYA MEDINA
ERNESTO VIDAL REYES ALFONSO
LUIS EMILIO SALAS ARANDA
DOLORES CAICEDO DE MOLINA
HONARIO MERCHAN BELTRAN
MARIA DE LA PASION BRAVO DE DONCEL
ANA JUDITH ROCHA CAÑON
MARIA PRIMITIVA GALINDO GALINDO
LUIS ANTONIO PÁEZ
ANA LUCILA GOMEZ DE HERNANDEZ
MARÍA FELISA MARTINEZ DE CASTRO
IGNACIO ANTONIO BALLESTEROS NOVOA
ANA OTILIA SIERRA DE VARGAS
LILIA MARIA MOLANO DE ARAOS
LUZ MARINA SANCHEZ DE LÓPEZ

FERMINA FUENTES DE ZORRO
MARLENY BUITRAGO DE PRIETO
CARMEN ELISA GARZON DE MUÑOZ
ANA BEATRIZ BOLIVAR DE PINEDA
ERNESTO PEDRAZA MURCIA
MARIA BETSI TRUJILLO
ANA OLIVA DIAZ DE LINARES
MARÍA ESTRELLA BALAGUERA RAVELO
MARÍA OLIVA CÁRDENAS DE NIEVES

MAYO

CARMEN BERMUDEZ GALLO
MARIA CECILIA UBAQUE DE GONZALEZ
ANGELIA ESPARRAGA ROCHA
MARIA ARCADIA BRAVO
ANA GORGONIA GONZALEZ ROJAS
PAULINA FORERO DE BUSTOS
HERMINIA JOYA DE PICO
AURA STELLA MENDOZA CARREÑO
MARTHA CECILIA CATAMA VELOZA
VERONICA MORENO DE CARDENAS
JOSE CASTRO CRUZ
BLANCA ELISA FRANKY SEPULVEDA
MARÍA NUBIA ARCINIEGAS DE CORTES
MARIO PEREZ MAZO
MARIA DOMINGA RODRÍGUEZ

MARÍA CELINA LAGOS DE VARGAS
GREGORIO HIGUERA URIBE
MARIA LUISA AGUDELO CESPEDES
MARINA DE JESÚS MARTÍNEZ DE PEÑUELA
ERASMO ANTONIO VELASQUEZ GIRALDO
ANA LUCILA VARELA DE RONCANCIO
LUCÍA GUERRERO RODRÍGUEZ
GLORIA MARIA DURAN
MARIA ANTONIA RAMIREZ
ALICIA GALLEGU DE SALAZAR
LUZ MIREYA GARCÍA FORERO
MARÍA OLGA FORERO MAYORGA
PEDRO ROJAS JIMENEZ
VERONICA BOHORQUEZ
RUBY ARIAS
TERESA DE JESUS MARIN MARIN
LUIS ERNESTO VARGAS SANCHEZ
HERNANDO CAMARGO CELI
ELVIA ROSA RENGIFO DE AÑASCO
ISABEL MOLINA DE DIAZ
MARIA EDELMIRA GIL DE FRAILE
ANA ELVIA ACOSTA MENDEZ
CLARA INÉS MORALES RODRÍGUEZ
MARÍA ELENA MIGUEZ CAMARGO
EMMA DÍAZ DE MANRIQUE
MARÍA EMMA OSPINA PÁEZ

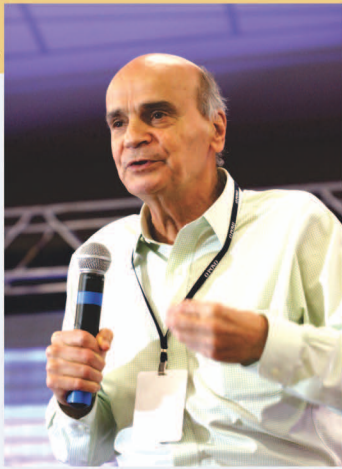
JUNIO

VISITACION ARIAS DE CRUZ
LILIA PEÑUELA DE SANCHEZ
MYRIAM GONZALEZ DE PINTO
MARÍA DEL CARMEN HERRERA DE RODRÍGUEZ
GONZALO GARCIA ORTEGON
URSULINA BENITES MIRQUEZ
FULGENCIO CALDERON ROMERO
MARÍA DE JESÚS SANTISTEBAN RAVELO
ENCARNACION GOMEZ SUAREZ
AMALIA ORTEGON GARCIA
NOHORA RODRÍGUEZ
MARIELA GUERRERO DE REY
JUANA ISABEL RAMIREZ DE MUÑOS
MARÍA MERCEDES RODRÍGUEZ MADERO
LEONOR SANABRIA
BERTHA MARÍA FRANCO CARRILLO
MIRYAM SALGADO
MARIA EMMA SILVA DE BARRIGA
ROSA TILIA PINEDA GÓMEZ
ANA SILVIA BARON GARCIA
FLOR MARÍA NARVAEZ DE SIERRA
PEDRO NAJAR

LA FRASE DEL AÑO...

Esta frase la ha dicho el médico oncólogo y escritor brasileño Drauzio Varella:

“En el mundo actual, se está invirtiendo cinco veces más en medicamentos para la virilidad masculina y silicona para las mujeres, que en la cura de Alzheimer. De aquí a algunos años, tendremos viejas de tetas grandes y viejos con pene duro, pero ninguno de ellos se acordará para qué sirve”. 🐼



“Viejo es aquel que tuvo la suerte de llegar a la vejez”

Es la primera obra de esta autora, quien a través de experiencias personales comprendió que la etapa de las personas mayores puede llegar a ser la más hermosa del ser humano.

Por: Colprensa

Luz Marina Londoño una excelente escritora que le enseñó a los viejos y por qué no, a la juventud, a dejar atrás el miedo a la vejez, a esa edad madura en la que la gente piensa que es un inútil y no una persona que aún puede aprender más de la vida y fortalecer su espíritu.

Su libro, que ya va en su séptima edición, es un compendio de reflexiones propias y de otros autores que llenarán de paz y calma a aquel que lo lea y lo llevará a ilusionarse con la vejez y a comprender aún más a los seres que viven esta edad.

¿Qué opina la autora?

“Este libro lo concebí por miedo a la muerte y a la vejez. Desde hace mucho tiempo venía pensando y veía personas de edad y me dije: ¿qué sentirá quien sabe que le queda poco tiempo de vida? Porque yo no estoy vieja, pero si hablan de una cosa que va a pasar dentro de veinte años yo inmediatamente hago la cuenta y digo: 'creo que ya no lo alcanzo'. Me parecía terrible, miedoso y angustiante”.



Un mensaje para quienes tienen miedo de verse viejos(as)

“En la vejez definitivamente se pierden muchas cosas, llegamos a la época en que le dicen a una: 'se ve que fue bonita', entonces acostumbrarse a eso es difícil. Mientras tú vas perdiendo condiciones físicas o intelectuales, vas creciendo en otros aspectos, no hay ningún miedo. La vejez es como cualquier otra etapa de la vida, ninguna de ella es la panacea, la niñez también es dura. 🐼

TRES ETAPAS DE LA VIDA

JÓVENES:

Tienen todo el tiempo y la energía, pero no tienen dinero.

ADULTOS:

Tienen el dinero y la energía, pero no tienen el tiempo.

ANCIANOS:

Tienen el dinero y el tiempo, pero no tienen la energía.

LECCIÓN:

Disfruta la vida con todo lo que tengas en el momento, porque no podrás tenerlo todo al mismo tiempo.



Concurso "Historias en Yo Mayor"



Del 21 de junio al 23 de agosto (4:00 pm), estará abierta la tercera versión del Concurso de Cuento y Narración Oral “Historias en Yo Mayor”, dirigido a mayores de 60 años de Bogotá, Cali, Medellín y el Departamento del Quindío.

Organizan, la Fundación Saldarriaga Concha y la Fundación Fahrenheit 451, en alianza con el Magazín de El Espectador, el Instituto Distrital de las Artes, la Red de Bibliotecas de Colsubsidio, el Sistema de Bibliotecas Públicas de Medellín, la Red de Bibliotecas Públicas Comunitarias de Santiago de Cali y la Red Departamental de Bibliotecas del Quindío.

Objetivo, categorías, premios

El concurso busca crear un espacio para descubrir, difundir y reconocer las diferentes voces de los mayores que viven en nuestro país, favoreciendo, además, el intercambio generacional y la transmisión de historias y saberes entre los niños, los jóvenes y las personas mayores de su familia y comunidad.

El concurso, que será de tema libre, tendrá dos categorías: Cuento escrito y Narración oral. Las tres mejores propuestas de cada categoría, en cada ciudad, recibirán premios en efectivo:

(Primer lugar: \$2.000.000 - Segundo lugar: \$1.600.000 - Tercer lugar: \$1.200.000). Adicionalmente, se entregarán cuatro menciones de honor (una por cada ciudad en donde se realiza el concurso). Éstas consisten en un premio en efectivo a cada ganador por \$500.000. 🐼

Mayores informes:

En cada una de las bibliotecas aliadas se ha ubicado una urna donde se estarán recibiendo los cuentos hasta las 4:00 pm del viernes 23 de agosto.

Consulte las bases completas de este concurso en:

www.saldarriagaconcha.org

www.fundacion451.com

Tel: 810 98 68 – Cel: 301 542 93 54

Correo: historias.bogota@yahoo.com.co / Bogotá:



A divertirnos se dijo !!

HUMOR



CAMPAÑA PARA UNA
MEJOR ORTOGRAFÍA

Estimado lector, aprenda que:
"Haber" es un verbo, "A ver" es mirar,
"haver" no existe. "Hay" es haber, "Ahí"
es un lugar, "Ay" es una exclamación y
"ahy" no existe. "Haya" es haber, "Halla" es encontrar,
"Allá" es un lugar, "haiga" no existe. "Iba" es de ir, "IVA"
es un impuesto e "Hiba" no existe. "Valla" es un cartel
grande, "Vaya" es ir y "Baya" es un fruto.



Sopa de letras

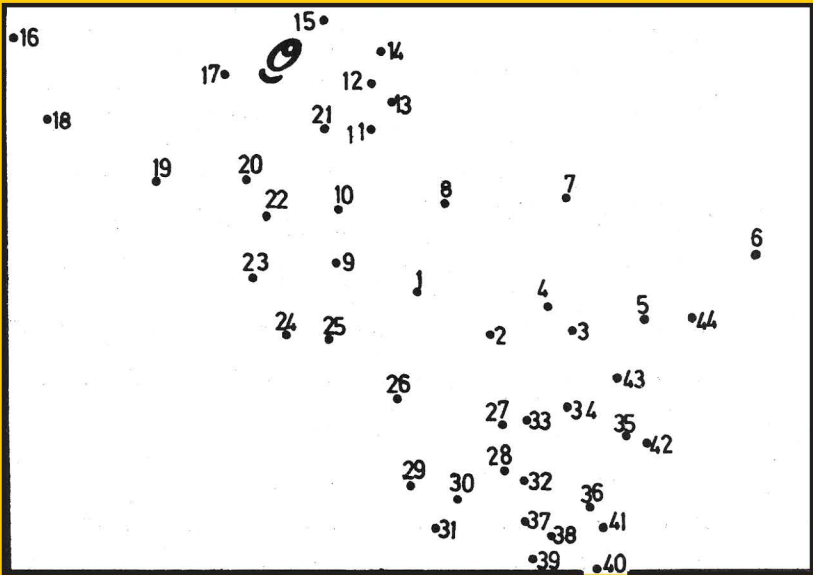
H	G	F	I	A	I	V	N	A	R	T	Ñ	O	P	Q
A	E	B	C	D	B	J	K	L	M	N	E	T	R	S
H	G	F	D	U	C	O	B	A	C	T	Z	O	V	W
J	I	J	Q	G	E	C	A	Ñ	A	O	C	Y	E	X
U	L	U	K	N	A	L	H	Y	O	R	C	U	Q	R
N	E	M	I	C	O	L	A	A	A	P	Q	H	E	S
C	N	R	B	D	A	T	E	B	L	N	V	T	E	Z
O	T	C	N	E	E	N	O	R	A	U	O	W	X	Y
N	Ñ	O	A	R	R	L	O	T	A	B	P	A	B	A
A	G	O	R	L	C	L	A	A	A	H	Z	A	U	C
V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

SISTEMAS DE TRANSPORTE

Instrucciones: Busque en la sopa de letras las palabras indicadas a continuación, todas relacionadas con sistemas de transporte. Las encontrará en todas las direcciones y sentidos.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ BARCO | ☐ TREN |
| ☐ LANCH | ☐ GÓNDOLA |
| ☐ AVIÓN | ☐ JUNCO |
| ☐ TANQUE | ☐ TRINEO |
| ☐ GOLETA | ☐ BUQUE |
| ☐ CARROZA | ☐ TRANVÍA |
| ☐ BOTE | ☐ YATE |
| ☐ TRICICLO | ☐ CALESA |
| ☐ CARRETA | ☐ BERLINA |
| ☐ PIRAGUA | ☐ CANOA |
| ☐ VAPOR | ☐ GALERA |
| ☐ TAXI | ☐ CHALUPA |
| | ☐ COCHE |

PUNTO A PUNTO



Instrucciones: Una consecutivamente los puntos del 1 al 44, sin saltarse ninguno, y al finalizar aparecerá la figura escondida.



LABERINTO

Instrucciones: Indíquelo al buzo el camino que debe seguir para llegar hasta el tesoro, pero tenga cuidado porque si se equivoca terminará en las fauces de uno de los tiburones.

PARA APRENDER A ENVEJECER

Por: Anónimo*

Después de los 65 años comienza a vivirse una etapa de la vida que para muchos requiere de un aprendizaje para aceptar con alegría la edad dorada. Para aprender a envejecer se requiere ante todo de una preparación interior ayudada por la sabiduría, prudencia y sentido de previsión que se ha adquirido en el paso por la vida.

Al llegar a los 70, es muy posible que los cambios físicos y emocionales se hagan más evidentes. Por ello, es importante ser consciente de muchas de las cosas que sucederán y prepararse para aceptar todos estos cambios como hechos naturales de la vida.

Lo que pasará cuando la vejez se asome

Posiblemente llegará el momento en que me entenderán menos y entenderé menos a los demás. Con el tiempo se irán acentuando más las diferencias de edades.

Los adelantos científicos y tecnológicos conllevan grandes transformaciones. Mis opiniones y juicios perderán peso. La credibilidad disminuirá y contaré menos para muchas personas.

Por fuerza de las circunstancias y por la vertiginosa carrera de la vida, cada año me iré quedando desactualizado.

Con el paso de los meses sufriré limitaciones físicas y funcionales. Disminuirá mi resistencia a las enfermedades; tendré lentitud e inseguridad para actuar y tomar decisiones y todo eso lo notarán los demás.

También llegará la disminución de mi capacidad mental e intelectual. Seré más lento para leer y

entender, para asimilar y para aprender. Disminuirá mi memoria y confundiré los acontecimientos, los tiempos y las personas.

Lo que tendré de evitar

Tendré que poner todos los medios para no volverme caprichoso, exigente, intolerante y poco comprensivo. Evitaré ser impaciente y de mal genio

Igualmente, evitaré ser quejumbroso, 'cantaletoso', irónico, gruñón y también me cuidaré de no repetir el mismo cuento todos los días.

También evitaré sentirme inútil, incapaz, estorbo ni acabado. Más bien, procuraré ser todo lo contrario.

No descuidaré mi comportamiento, mis modales, ni mi presentación personal. Evitaré ser absorbente, acaparador, absolutista, dogmático o dueño único de la verdad. Por el contrario, seré más comunicativo y escucharé más.

Lo que tendré que hacer

Con prudencia y paciencia, mediante mi ejemplo y mi palabra, me dedicaré más a enseñar las buenas costumbres, la práctica de las virtudes humanas, los buenos modales, la

conducta intachable y todos los conocimientos necesarios para que sean mejores y más útiles a la sociedad.

Delegaré cada vez más en mis hijos y les transmitiré mis conocimientos y experiencias para que vayan asumiendo las responsabilidades en todo lo referente a nuestra familia.

En el momento oportuno –y mejor hacerlo pronto–, debo dar a mis hijos las indicaciones sobre el manejo de nuestros bienes y sobre su distribución y reparto. Haré la relación de los bienes y las deudas y las actualizaré cada seis meses. Si es necesario, elaboraré un testamento.

Buscaré nuevas formas de ser útil a los demás porque sé que aún esperan mucho de mí y mi obligación es entregar hasta el fin lo mucho que he recibido para ponerlo al servicio de todos.

Es apenas natural ir disminuyendo en todo: en funcionalidad, en capacidad y en posibilidades físicas y mentales y, por eso, es lógico que continúe opacándome y que otros me reemplacen y tomen las riendas. Conviene pues que otros se luzcan y que uno desaparezca".



OTRAS OPINIONES



Aunque el periódico SOMOS Adultos y Personas Mayores no comparte todos los conceptos aquí emitidos, siendo fiel a su política editorial de respetar los conceptos diversos, publicó el artículo guardando su fidelidad original. Si usted tiene una opinión diferente o complementaria

Escríbanos a:

somosadultosmayores@gmail.com
somosadultosmayores@yahoo.com

314 216 66 61 / 314 203 9318
315 645 69 14

y con gusto la publicaremos.



EMISORA
MINUTO
DE DIOS
107.9 F.M.
BOGOTÁ

RADIO
minutón
2013

SEPTIEMBRE
20-21 Y 22

colombia
para
Cristo

