



Somos

Adultos y Personas Mayores

Edición

9

2014

Promocionamos y defendemos los derechos y la dignidad de los Adultos y Personas mayores

ISSN 2344-7036

CHAPINERO / ENGATIVÁ / BARRIOS UNIDOS

/ RAFAEL URIBE / CIUDAD SALITRE / USAQUÉN



Pag. 2

¿Qué pasó con el pacto de protección a la vejez?

La Autoestima: Medicina anti envejecimiento.

Pag. 3

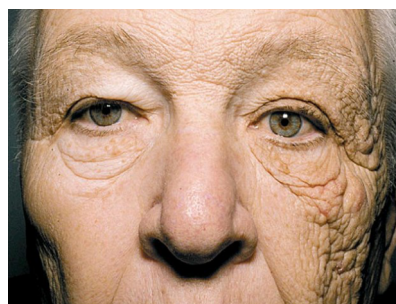


Pag. 4

¿Qué es la Sexalescencia?

Peligros de la exposición solar.

Pag. 5



Pag. 6

Vejez digna y plena.

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

¡Apoya a los medios comunitarios!!



ÍNDICE

Editorial	2	Vejez digna y plena	6
La Autoestima	3	Envejecer es como	8
Actividades Biblio-Red	3	Sonreír con canas	10
La Sexalencia	4	Pasatiempos	14
Peligro exposición solar	5	Noticias varias	16

Prevención, fundamental para una vejez saludable



Por: Doctor Antonio Kobayashi Gutiérrez

Con estas medidas disminuye el riesgo para el desarrollo de diabetes mellitus e hipertensión arterial, que se ubican entre las principales causas de enfermedad y muerte, debido a las complicaciones que traen consigo.

Con el sedentarismo y la alimentación no equilibrada, excedida en azúcar y grasa, sobreviene otro problema grave como es el sobrepeso y la obesidad, que en el caso de la población de 65 años y más, tiene una prevalencia considerable.

Las estadísticas muestran que la obesidad está presente en 64 % de varones por arriba de los 65 años, mientras que en las mujeres del mismo grupo de edad, la prevalencia llega a 74 %. Es mayor en las mujeres, porque viven más años, pero además por su constitución física con más tejido adiposo en comparación con el varón.

Para lograr un envejecimiento saludable

Es primordial evitar las adicciones y toxicomanías, y las más comunes son el tabaquismo y el alcoholismo, porque no sólo merman la salud, sino que exponen al individuo a sufrir accidentes.

La revisión médica periódica es muy importante en las personas mayores porque tienden a enfermar de infecciones respiratorias, gastrointestinales y urinarias con relativa frecuencia.

Es frecuente en ellos la aparición de diferentes formas de cáncer, sobre todo de próstata, de mama, de pulmón y estómago, sin omitir que en este grupo de personas son comunes las afecciones cardíacas de tipo obstructivo, así como enfermedades cerebro-vasculares.

¿Qué se debe evitar?

Se debe evitar el sedentarismo y procurar una dieta adecuada que se refleje en cambios en los perfiles de grasas, de colesterol y disminuir, así, el riesgo a presentar enfermedades del corazón y las cerebro vasculares.

También, mantener un adecuado control de la tensión arterial y evitar los alimentos demasiado azucarados, para reducir el riesgo a diabetes mellitus, lo cual debe hacerse desde joven para conseguir una vejez sana.

EDITORIAL

LA INJUSTA
REALIDAD
DE LOS PENSIONADOS

Compartimos nuestro espacio con el doctor Ramiro Borja Ávila, abogado consultor, para que exprese su punto de vista con respecto a un tema que a todos nos preocupa: los servicios de salud para los pensionados.

Director Editorial

Una vez más, queremos señalar la injusta realidad que padecen los pensionados, y que es la misma que mañana sufrirán los jóvenes de hoy, si es que algún día ellos logran consolidar ese derecho, cada vez más lejano, si no se cambian las leyes y las políticas que existen y predominan en este momento.

Las citas médicas están sometidas a largos turnos y es más dilatada la espera cuando se necesitan los servicios del reducido grupo de especialistas que tienen 'contratados' –no con vínculo laboral– para atender a esta población, que con sus aportes durante muchos años anticipadamente pagó los servicios que ahora requiere para recuperar su salud.

Hay que estar muy enfermo para ser atendido porque no hay servicios de medicina preventiva. A los pacientes se les niegan sistemáticamente los exámenes de diagnóstico y sólo se accede a realizarlos después de mucho ruego, cuando ya la enfermedad ha hecho estragos en el organismo.

Los medicamentos que las EPS permiten formular son los más baratos y no precisamente los mejores, que son justamente a los que tiene derecho el enfermo.

Y las quejas ante las autoridades se amontonan unas sobre otras, por lo que no generan correctivos eficaces a las múltiples falencias del sistema que nos impuso la Ley 100 de 1993 y que han agravado las medidas del gobierno, al convertir a los pacientes en 'usuarios' y a los médicos, odontólogos, enfermeras, camilleros y demás profesionales de la salud en generadores de utilidades económicas para los dueños de las empresas que explotan este servicio público como un 'negocio', de cuya rentabilidad sale una parte para mantener el que es para ellos un 'productivo' pero para nosotros injusto sistema actual de explotación de pacientes y de trabajadores de la salud.

Los jóvenes, la gente adulta y las personas mayores, cada uno desde su respectiva situación, deben asumir una actitud activa, vigorosa e inteligente para remediar estos males y para que no se eternice la injusticia.



La propuesta la hizo el ministro de Trabajo Rafael Pardo, el 9 de mayo de 2013, en el marco del Seminario Sistemas de Pensiones que se celebró en Bogotá y que contó con exponentes de Brasil y Uruguay.

La propuesta la formuló el Ministro del Trabajo, Rafael Pardo, en el marco del Seminario Internacional 'Sistemas de pensiones frente al futuro, retos y desafíos', en el que expuso los que serían los principios de dicho pacto.

El ministro Pardo sostuvo que “El Nuevo Modelo de Protección para la Vejez busca que toda la población cuente con una protección durante su vejez. En este sentido, el propósito es lograr que todos los trabajadores, formales e informales, puedan contar con un ingreso al llegar a la edad de jubilación, bien sea mediante una pensión o un apoyo del Estado”.

Según la presentación de las buenas prácticas de países como Brasil, Uruguay y la referencia que arrojó el Pacto de Toledo, la propuesta de Colombia enfatiza principios de cobertura, sostenibilidad, equidad y ratifica la existencia de los dos regímenes de Prima Media (RPM) y el de Ahorro Individual (RAIS).

“Igualmente, desmitifica temas como el del Régimen de Prima Media, que contrario a lo que muchos afirman, no desaparecerá, se fortalecerá”.

Reforzar la solidaridad existente en el Sistema General de Pensiones, es otro de los apartes de este Pacto, al impulsar la solidaridad intergeneracional y las contribuciones de los trabajadores de mayores ingresos respecto de los de menores ingresos.

De otra parte, contempla mecanismos que buscan garantizar la protección a aquellos trabajadores cuyos ingresos no les permite generar un ahorro para su vejez.

El Ministerio del Trabajo, continuará promoviendo políticas de formalización laboral para garantizar la sostenibilidad y cobertura en el Sistema General de Pensiones. En la socialización que se realiza actualmente con los gremios y centrales sindicales, la cartera laboral trata de establecer consenso entre estos actores a través del diálogo social.

El modelo de protección para la vejez se construirá con base en un modelo económico que permita la estabilidad financiera del sistema pensional, proporcionando la sostenibilidad fiscal y los derechos pensionales, y de protección complementaria al adulto mayor.

La política pública que construirá el Gobierno Nacional en materia de protección a la vejez, reconocerá el papel fundamental de la mujer en la sociedad colombiana y en tal propósito garantizará su acceso equitativo y justo...

Todo muy bonito y con muy buenas intenciones, pero no se volvió a saber nada de esta propuesta... El periódico Somos Adultos y Personas Mayores se encuentra realizando la investigación correspondiente y les estará informando a sus lectores.



© FOTOS: EDITORIAL CREATIVA LTDA. - INTERNET

UNA ORACIÓN POR SU SALUD



De todo corazón pedimos al Supremo por la salud de Camilo Andrés, hijo de nuestros colegas y amigos Andrés Morales y Sandra Alvarado del canal de TV comunitaria Telemorisco.

Dios quiera que muy pronto esté de regreso en su casa.

A nuestros amigos Andrés y Sandra un abrazo y los estamos acompañando con nuestras oraciones.

Roberto Quiroga / Director Editorial
Henry Montaña / Director de Producción
Periódico Somos Adultos y Personas Mayores



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

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 Y PERSONAS MAYORES**

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



La autoestima: Medicina antienvejecimiento

Sentir amor por uno mismo genera confianza y es bueno para obtener logros.

Sentirse bien con uno mismo es bueno para afrontar mejor los problemas, así como para sentirse saludable.

Baja y alta autoestima

Según José Antonio Flórez –Catedrático de la Universidad de Oviedo– la autoestima es una verdadera medicina antienvejecimiento, sobre todo para las personas mayores, que se ven frecuentemente afectadas por depresiones o baja autoconfianza, provocadas por la soledad o los estereotipos asociados con la edad.

La baja autoestima es cultivo para que se potencie el envejecimiento patológico, mientras que una autoestima elevada puede servir como protector contra enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, y contribuye a la longevidad.

Relación cuerpo – mente

La sicóloga Margarita Marqués afirma que dada la relación entre cuerpo y mente, no resulta extraño que también potencie las defensas orgánicas.

La autoestima puede subir o bajar dependiendo de los elogios o críticas que se



reciban a diario. Sin embargo, hay una parte que se fomenta por los logros y otra que es innata.

Agrega, que siempre se puede aprender a fomentar la autoestima, fortalecerla y potenciarla, lo cual da fuerza y constancia para alcanzar objetivos.

Otros beneficios

Otros de los beneficios son descubrir lo que se quiere y luchar por ello, funcionar bien en las relaciones de pareja, en el trabajo y ser fieles a uno mismo, en vez de seguir los designios ajenos.



Club de Personas Mayores

El Club de Personas Mayores es un programa de la Red Capital de Bibliotecas Públicas de Bogotá - BibloRed, de la Secretaría Distrital de Cultura Recreación y Deporte, en el que se articula la experiencia vivida, la oralidad y las memorias personales de los asistentes, con la cultura escrita y otras manifestaciones culturales.

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2014

Lugar: Biblioteca Pública Virgilio Barco / Salón 3
Fecha: Miércoles 19 – 26 de febrero.
Hora: 10:00 am
Tema: Historia de las cosas.

Lugar: Biblioteca Pública Las Ferias
Fecha: Martes 18 – 25 de febrero.
Hora: 2:00 pm
Tema: Los objetos también nos cuentan sus historias.

Lugar: Biblioteca Pública Julio Mario Santodomingo / Sala múltiple B
Fecha: Miércoles 19 – 26 de febrero.
Hora: 10:00 am
Tema: Las historia de los objetos

Lugar: Biblioteca Pública Puente Aranda Néstor Forero Alcalá
Fecha: Jueves 20 - 27 de febrero.
Hora: 10:00 am
Tema: Crónicas

Lugar: Biblioteca Pública Venecia Pablo de Tarso
Fecha: Jueves 20 - 27 de febrero.
Hora: 3:00 pm
Tema: De sombreros, ruanas y más.

Encuentre la programación de todas las actividades gratuitas de BibloRed en:

www.biblored.edu.co - www.biblored.gov.co
Oficina de Comunicaciones y Prensa BibloRed:
Tel: 379 01 50 Extensión 3172



Querido Abuelo.com

Productos y soluciones para el adulto mayor

www.queridoabuelo.com



- ♥ Tienda Virtual con productos para la tercera edad
- ♥ Ahorre tiempo en desplazamientos
- ♥ Variedad de productos y soluciones
- ♥ Marcas reconocidas
- ♥ Productos directamente del fabricante e importadores directos

Regístrate y te mantendremos actualizado sobre los nuevos productos,

Para mayor información, contáctenos en:
Teléfono: 284 74 41 * Bogotá - Colombia
Correo: hola@queridoabuelo.com

¿Qué es la sexalescencia?

Es nuevo grupo humano, que hoy ronda los sesenta o setenta años y ha llevado una vida razonablemente satisfactoria. Son hombres y mujeres independientes que trabajan desde hace mucho tiempo y han logrado cambiar el significado del trabajo. Lejos de las tristes oficinas, muchos de ellos buscaron y encontraron hace mucho la actividad que más le gustaba y se ganan la vida con eso. Supuestamente debe ser por esto que se sienten plenos; algunos ni sueñan con jubilarse. Los que ya se han jubilado, disfrutan con plenitud de cada uno de sus días sin temores al ocio o a la soledad. Disfrutan el ocio, porque después de años de trabajo, crianza de hijos, carencias, desvelos y sucesos fortuitos bien vale la pena mirar el mar con la mente vacía o ver volar una paloma.

El papel rutilante de la mujer

Dentro de ese universo de personas saludables, curiosas y activas, la mujer tiene un papel rutilante. Esta mujer sexalescente sobrevivió al poder que le dio el feminismo de los años sesenta, en aquellos momentos de su juventud en los que los cambios eran tantos, pudo detenerse a reflexionar qué quería en realidad. Algunas se fueron a vivir solas, otras estudiaron carreras que siempre habían sido exclusivamente masculinas, otras eligieron tener hijos a temprana edad, fueron periodistas, atletas o crearon su propio negocio. Este tipo de mujeres, nacidas en los años cincuenta, no son, ni por equivocación, las clásicas 'suegras' que quieren que los hijos/as las estén llamando todos los días, porque ellas tienen su propia vida y ya no viven a través de la vida de los hijos. Su camino no ha sido fácil y todavía lo van diseñando cotidianamente.

No son personas detenidas en el tiempo

Las personas de 'sesenta o setenta', hombres y mujeres, manejan la computadora como si lo hubieran hecho toda la vida. Se escriben y se ven con los hijos que están lejos y hasta se olvidan del viejo teléfono

La sexalescencia: Y eso ¿qué es?

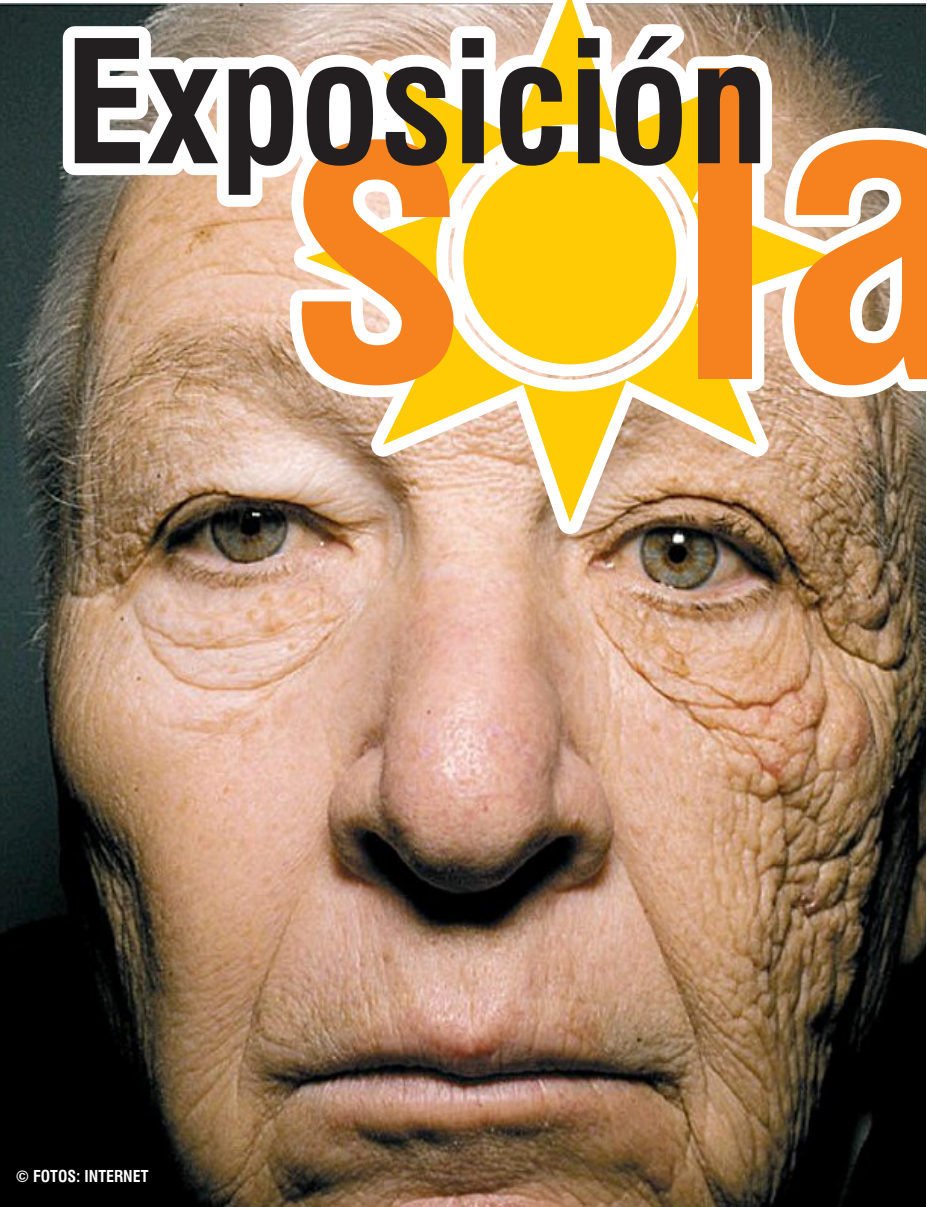


para contactar a sus amigos y escribirles un e-mail con sus ideas y vivencias. Por lo general, están satisfechos de su estado civil y si no lo están, no se conforman y procuran cambiarlo. Raramente se deshacen en un llanto sentimental.

Comparten la devoción por la juventud pero no se sienten en retirada. Compiten de otra forma, cultivan su propio estilo... Ellos, los varones no envidian la apariencia de jóvenes astros del deporte o de los que lucen un traje Armani, ni ellas, las mujeres, sueñan con tener la figura longilínea de una vedette. En lugar de eso, saben de la importancia de una mirada cómplice, de una frase inteligente o de una sonrisa iluminada por la experiencia.



Carrera 28A # 51-78 Barrio Belalcazar Bogotá – Colombia
info@fundacionsonreirconcanas.org
 Tel: 2111620 - 2487912



© FOTOS: INTERNET

Por: Antonio Kobayashi Gutiérrez – Geriatra

Los invito a evitar exponerse al sol, sobre todo a los rayos ultravioleta, para prevenir el envejecimiento de la piel.

Peligros de la sobre exposición solar

A partir de los 30 años la piel comienza a envejecer de manera natural, debido a que se reduce la regeneración celular, la producción de colágeno y de hormonas como el estrógeno y la testosterona entre otras modificaciones orgánicas.

Exponerse al sol de manera constante y sin protección puede originar la aparición de arrugas y manchas en personas jóvenes, sobre todo si éstas no tienen hábitos saludables como una dieta que incluya antioxidantes, pero también influyen el tabaquismo, el consumo de alcohol y la insuficiencia de horas de sueño.

De hecho, no sólo el sol produce los rayos ultravioleta, sino también la luz artificial proveniente de lámparas e incluso de los protectores de pantallas de las computadoras, por lo que lo ideal es utilizar el protector solar todos los días.

El protector solar debe aplicarse dos veces al día, la segunda alrededor de

las 11:00 o 12:00 horas, que es cuando se producen con mayor intensidad las radiaciones y debido a que al paso de algunas horas se pierde la acción bloqueadora.

Peligros para las personas mayores

Durante la temporada de calor, las personas mayores deben tomar medidas preventivas como no exponerse directo al sol, utilizar ropa de temporada, de telas ligeras, que permitan proteger sobre todo brazos, piernas, cuello y espalda, usar cremas hidratantes y consumir mínimo 1.5 litros de agua al día para evitar deshidratación.

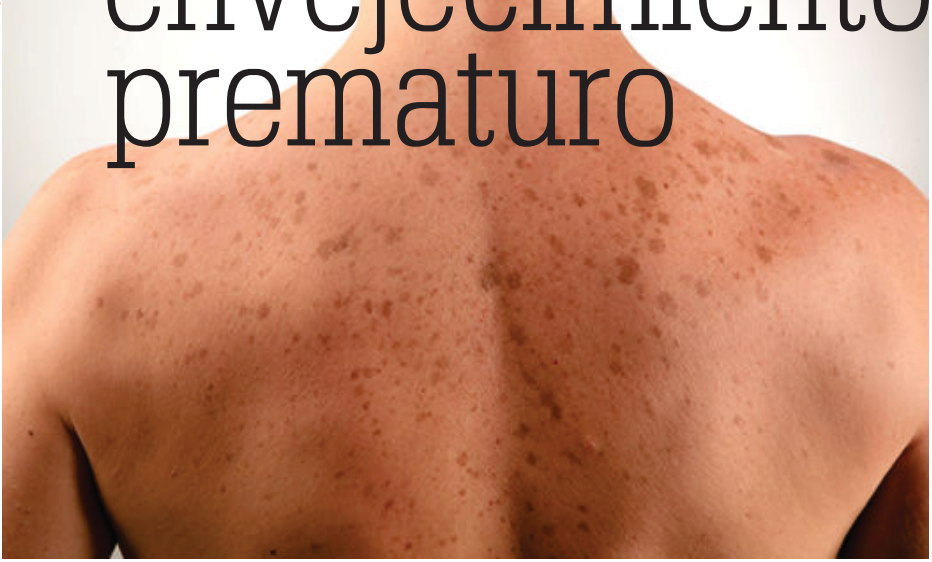
Las personas mayores son más propensas a padecer quemaduras de piel o lesiones como tumores producto de la exposición solar. Es entre los 50 y 60 años cuando suele expresarse el cáncer de piel producto de haberse asoleado de manera excesiva a lo largo de muchos años.

Algunas recomendaciones

Las personas de edad avanzada suelen presentar, además de manchas y arrugas, resultado del envejecimiento natural, algunas dermatosis o lunares, y comezón e

Exponerse al sol de manera constante y sin protección puede originar la aparición de arrugas y manchas en personas jóvenes y quemaduras de piel y tumores en las personas mayores.

causa envejecimiento prematuro



irritación derivado de la reseque-
dad, que sumado a enfermedades
como diabetes pueden requerir de
tratamiento especializado.
Es recomendable para la población
mayor el uso de jabones que
contengan emolientes y algún tipo
de nutrientes como la avena y
hacer uso a lo largo del día de
cremas humectantes, debido a que

el envejecer las personas producen
menos cebo y tienden a sufrir
deshidratación de la dermis.
Se debe acudir de inmediato con el
dermatólogo ante la aparición de
lunares con tonalidades variadas,
que tengan bordes irregulares o que
presenten un crecimiento acelerado,
con el fin de descartar lesiones
malignas como el melanoma.

¿Y dónde estábamos los que vivimos en Bogotá cuándo nos robaron la plata?



Cultura Ciudadana, para cuidar y defender lo público.



Actúe, vea por Bogotá



Por: Diana María Agudelo
Doctora en psicología clínica

Reflexionemos: en términos generales, a la mayoría de las personas se les va la vida en estudiar, conseguir trabajo, pareja, familia, y correr a ritmo frenético para alcanzar las metas en todos estos campos y cumplir así estos proyectos particulares, satisfaciendo de paso las expectativas que los demás tienen sobre nosotros.

Una vida consagrada a los demás

El problema es que una vez logrado todo lo anterior de manera exitosa o al menos medianamente satisfactoria, nos damos cuenta, después de habernos consagrado a formar una familia, que ésta depende cada vez menos de nosotros, pues nuestros hijos ya no nos necesitan, sin mencionar que los años no llegan solos sino que traen con ellos los achaques y males de la edad, que hay que afrontar a veces de forma solitaria. Soledad que puede llegar a ser lo más difícil al encarar este tipo de situaciones.

Los que deciden resignarse y asumir su soledad vuelven a encontrarse con inseguridades que creían ya superadas, experimentando nuevas vulnerabilidades e incertidumbres que les recuerdan todos los días con fuerza el carácter impredecible del mañana. Una perspectiva sombría y equivocada de lo que debería ser la vejez.

Trabajando por una vejez placentera

La esperanza de vida puede alcanzar los 80 años, cantidad de años respetable, que se puede convertir en una carga muy pesada si no la acompaña una calidad de vida que nos permita disfrutar hasta el final.

Por eso, sin importar la edad que tengamos hoy deberíamos empezar a trabajar por tener las garantías mínimas en pensión y salud y otros aspectos de la vejez.

Esto incluye también la labor preventiva para llegar a esta edad con las mejores condiciones de salud posibles, incorporando en nuestras vidas el ejercicio y una dieta balanceada con el fin de coronar esta etapa como



manera de pensar respecto a las personas mayores, permitiéndoles hacer parte de la familia como miembros activos y productivos que pueden aportar a su entorno.

Se debe romper todo esquema mental que dé origen a la idea de que las personas mayores sólo sirven para cuidar y criar a los nietos, y hacer todo lo que los jóvenes no quieren hacer como cocinar, limpiar y similares, labores que las personas mayores no deberían realizar por obligación a cambio de la manutención o estadía en la casa de los hijos.

La vejez: una nueva oportunidad

La vejez debe verse con esperanza como una nueva oportunidad para compartir con personas de nuestra edad con las que nunca lo hicimos antes, de socializar alrededor de nuevos intereses comunes, como por ejemplo la gimnasia recreativa, los juegos de mesa, nuevas capacitaciones, salidas de campo o unas buenas onces. Es también una oportunidad para buscar a nuestros amigos de colegio o universidad con quienes podemos pasar ratos muy agradables recordando viejos tiempos, o para leer libros que siempre quisimos leer y no lo hicimos, etc., sintiéndonos vivos y útiles en el proceso.

personas sanas y productivas que no constituyan una carga para los demás.

Trabajar con diligencia y empeño para que nuestras relaciones interpersonales –en especial con nuestra familia– sean las mejores, para así encontrar apoyo en ellos a la hora de necesitarlos.

Una vejez ideal

Hay necesidad de educar a las nuevas generaciones para que cambien su

“El envejecimiento se inicia desde que nacemos... No somos una sociedad preparada para envejecer ni para ver envejecer a los demás...”

El desafío de una vejez digna y plena





10 MANDAMIENTOS para saber envejecer

1. Cuidarás tu presentación día a día. Arréglate como si fueras a una fiesta.
2. No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación.
3. Amarás el ejercicio físico como a ti mismo.
4. Evitarás actitudes y gestos de viejo(a) derrumbado(a), la cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose.
5. No hablarás de tu edad ni te quejarás de tus achaques reales o imaginarios.
6. Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas.
7. Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás.
8. Trabajarás con tus manos y con tu mente.
9. Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas.
10. No pensarás que “todo tiempo pasado fue mejor”.



ACREDITACIÓN

"...Para la Cooperativa Confiar la persona, su asociado, es el eje principal de su trabajo, de su actividad, es su motor..."
"...La figura de Cooperativa está hecha para lograr el bienestar de la gente, para provocar la prosperidad colectiva en el más amplio sentido de la palabra..."
"... Se debe mostrar un equilibrio, en todo momento entre la parte financiera y la parte social de las cooperativas..."
Evento realizado por la Cooperativa Financiera CONFIAR para los clientes Jurídicos e Informales y dar a conocer el reconocimiento que nos entrega Confecoop del sello que nos acredita 100% Cooperativa



Gerente corporativo Oswaldo León Gómez Castaño .



DIRECTORES DE ZONA Y AGENCIAS CONFIAR

DE IZQUIERDA A DERECHA

Mario Ospina Ospina Director de Zona Bogotá / Daisy Maritza Monsalve Directora Agencia Kennedy
Martha Isabel Avila Directora Agencia Marly / Maria del Rosario Martinez Directora Agencia La soledad
William Augusto Henao Director Agencia Suba / Angélica Marcela Mendoza R. Directora Agencia Santa Helenita
Giovanny Eberto Sandoval Director Agencia Soacha / Juan Pablo Duarte Director Agencia 7 de Agosto



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

Por: NotiTENA

¿Qué es realmente, envejecer?

¿Es perder de vista el horizonte de la existencia? ¿Es estar condenado al exilio social y empezar un camino hacia el fin próximo? ¿Es encontrarnos en el otoño de la vida?

Realmente no, y con total seguridad se podría afirmar que el ciclo vital de una persona no se trunca con los años, que aunque el declive del cuerpo sea notorio, su contenido está intacto.

La longevidad, al igual que la juventud, está para entender que el proceso de envejecer inicia desde el mismo momento de la gestación, de una forma tan lenta pero tan vital como el mismo nacimiento.

El envejecer es, sin duda, un camino para el cual se debe estar preparado, pero no por las inclemencias del tiempo ni por la mella que genera el paso de los años en los cuerpos.

Por ello, es importante tener en cuenta múltiples factores y consejos que pueden hacer del proceso del envejecimiento y la vejez algo enriquecedor para el individuo, hacer de esta etapa de la vida el encuentro con nuevas experiencias y aprendizajes.

En este orden de ideas, las respuestas a los siguientes interrogantes pueden ayudar a llevar con más serenidad y satisfacción el proceso natural del envejecimiento.

¿Qué es la vejez?

El concepto de vejez se entiende como una etapa del ciclo del ser humano y en los países en desarrollo, como el nuestro, inicia a los 60 años. Esta etapa se subdivide en cinco grupos:

- Las personas mayores jóvenes, con edades entre 60 y 69 años.
- Personas mayores adultas, entre 70 y 79 años.
- Personas mayores muy mayores, entre 80 y 89 años.
- Los centenarios, entre 100 y 105 años.
- Los supra centenarios, con edades mayores a los 105 años.

**Envejecer
es un camino
de preparación porque
hay un renacer próximo
de nuevos
descubrimientos
y un mundo lleno
de sabiduría por
transmitir a los más
pequeños.**

¿Cómo llevar un correcto autocuidado en la vejez?

La idea de promover el autocuidado está dada en la medida en que la persona mayor y las personas, en general, crean conciencia sobre la importancia de la salud y los factores que la ponen en riesgo.

Evitar actividades como fumar, beber alcohol, tener una vida sedentaria y, en cambio, mantener hábitos alimenticios saludables, permiten que el proceso de envejecer sea más gustoso y equilibrado.

¿Cómo envejecer en familia?

Se ha comprobado que el mejor lugar donde puede vivir una persona mayor es en el seno de su propia familia. Allí hay muchos roles que cumplir y muchas cosas por hacer. Por ejemplo, la transmisión de conocimientos a las demás generaciones, orientar la toma de decisiones al interior del hogar y favorecer la armonía familiar.

Es importante entender que es un deber social aportar al fortalecimiento de los vínculos afectivos familiares de las personas mayores, permitirles que sientan seguridad y respeto. En cualquier edad, los vínculos familiares y afectivos son elementos fundamentales para el bienestar y la calidad de vida de cualquier individuo.

¿Qué derechos poseen las personas mayores?

Es un deber de todos comunicar, divulgar y hacerles saber a las personas mayores las normativas que los cobijan y los protegen.

Por ejemplo, según el Código Civil, Art. 251, una persona mayor tiene derecho a reclamar cuidado de sus hijos, quienes están obligados a garantizar su cuidado integral.

De la misma manera, la Ley 1251 de 2008 sobre los derechos de las personas mayores y la Ley 1315 de 2009, ratifican la política pública de atención a esta población, además reiteran el estricto cumplimiento de normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de las personas mayores.

**“Envejecer es como
escalar una gran montaña:
mientras se sube, las
fuerzas disminuyen,
pero la mirada es más libre
y la vista más amplia
y serena...”**





Envejecer es escalar la montaña

● ● ● En Bogotá, desde el año 1997, todos los adultos mayores de 55 años en el caso de las mujeres y 60 años en el caso de los hombres, reciben una tarjeta expedida por la Alcaldía Mayor que les permite asistir gratuitamente a recreación, actividades físicas, espectáculos, educación, etc. ● ● ●

¿Hay seguridad social para las personas mayores?

En efecto, según lo establecido con el marco político de la II Asamblea Mundial de Envejecimiento, los países deben garantizar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas mayores, abordando los derechos y las necesidades de seguridad social, financiera y física de las personas a medida que envejecen.

Importantes recomendaciones

Una sociedad que envejece requiere disponer de condiciones seguras para las personas mayores. Por ello, es importante que se adapte el transporte y el espacio urbano a las necesidades de las personas mayores, para garantizar condiciones seguras para su movilidad, así como la promoción de normas técnicas de calidad para la construcción de viviendas seguras para ellos.

También es importante propiciar la participación activa de la persona mayor y romper paradigmas sobre la vejez, promover una imagen positiva y no discriminatoria de esta etapa, además de incentivar el autocuidado y llevar a la práctica toda la legislación existente.

Además, generar líderes activos que promuevan el fortalecimiento en su comunidad y que sirvan de promotores de sus derechos, hacer cumplir una política mundial estipulada para la persona mayor, ante el Estado y la sociedad en general.



LA REINA 2013 2014

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.

Con gran alborozo y alegría, se celebró el Reinado del Adulto Mayor, organizado por la Fundación Sonreír con canas, en el cual participaron candidatas de las diferentes localidades de la capital.

El premio para la soberana fue un viaje a Panamá durante tres noches y cuatro días, con todos los gastos pagos. La virreina obtuvo un viaje a Cartagena y la princesa un viaje a Cobeñas. Los galanes también fueron premiados, pues se eligió al mejor edecán. "el señor Miguel Antonio Rodríguez / Grupo Suba Casablanca / Localidad de Suba" "Este es un evento de reconocimiento y congregación importante para las personas mayores de la capital, algunos de ellos de escasos recursos que ven en él una oportunidad de obtener un título gracias a sus encantos", aseguró el concejal Jorge Lozada, director de la Fundación.



La gracia y belleza de las damas mayores de la capital, así como la elegancia y simpatía de los caballeros estuvo muy bien representada por este magnífico grupo de concursantes.

Doña OSCARINA MARÍA RAMOS ZARATE, candidata de la localidad de Fontibón luce con orgullo la corona y el cetro que la identifican como Reina de los Adultos Mayores 2013 - 2014.



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

 Fundación Sonreír con Canas • www.fundacionsonreirconcanas.org



Eventos **2013**
Resumen

En el 2013 realizamos excursiones, salidas Nacionales, campeonatos y eventos de integración para nuestros afiliados. aquí algunos de los momentos en familia FUNDACIÓN SONREIR CON CANAS

Cancun

El Plan Incluye

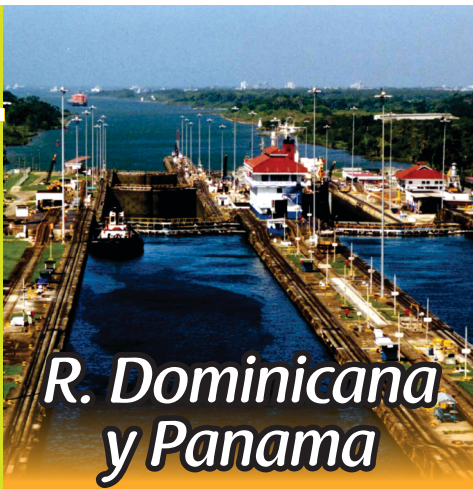
- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alimentación (desayuno, almuerzo y cena,
- Alojamiento 7 noches y 8 días (3 noches en Cancun y 4 noches en Mexico D.F)
- Tour Ciudad de Mexico y Xochimilco., Basílica de Guadalupe Plaza Garibaldi, visita a las Piramides, Cuernabaca y Texaco

Puerto Vallarta

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alojamiento 8 noches y 9 días (2 noches en Mexico D.F, 1 noche Guanajuato, 2 noches Guadalajara 2 Noches Puerto Vallarta)
- Almuerzo en el Rancho de Vicente Fernandez
- Visita Fabricas de Tequila

México



R. Dominicana y Panama

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- En República Dominicana**
- Alojamiento 4 noches en hotel
- Alimentación full estilo
- En Ciudad de Panamá**
- Alojamiento 2 Noches
- Alimentación (desayunos, almuerzos y cenas)
- Tour de compras, Tour Canal de Panamá, City tour panoramico



Cuba y Varadero

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Tique aereo Bogotá-Habana-Bogotá
- 2 Noches alojamiento en la Habana.
- Alimentación (desayunos, almuerzos y cenas)
- City Tour panoramico en la Habana
- 3 noches de Alojamiento en Varadero con todo incluido

El Plan Incluye

- Tiquete aéreo ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Tiquete ida y regreso Bogotá - Cartagena - Bogotá
- Alimentación (desayuno, almuerzo y cena)
- Duración 7 noches y 8 días
- Alojamiento en Cabinas Interiores

En el Crucero podrás disfrutar de:

- Actividades y espectáculos en el nuevo Centrum wow
- Música a bordo,
- Juegos y Concursos
- Restaurante especializado en cocina Asiática e Italiana.

No Incluye:

- Tours en los diferente lugares visitados.
- Impuestos portuarios,\$ 40 USD
- Requisitos, pasaporte vigente

Crucero



Huila y Caqueta

Primer día

Almuerzo hotel Hosteria
Tour termales de Rivera - Cena Hotel
Cena termales los Angeles

Segundo día

Desayuno hotel Hosteria
Almuerzo hotel Anacaona (San Agustín)
Tour Estrecho de Magdalena
Tour Pueblo San Agustín - Canelazo
Cena Anacaona (San Agustín)

Tercer día

Desayuno hotel Anacaona (San Agustín)
Entrada parque Arqueológico
Guía Turísticos
Almuerzo hotel Anacaona (San Agustín)
Viaje Florencia
Cena hotel Royal Plaza Florencia

Cuarto día

Desayuno hotel Royal Plaza Florencia
Tour Barcaza - Almuerzo de olla
Cena en el hotel Royal Plaza

Quinto día

Desayuno hotel Royal Plaza Florencia
Tour Casa Campesina, baño
Almuerzo de campo - Regreso Neiva
Cena Hotel la Osteria

Sexto día

Desayuno hotel la Hosteria
Tour Represa Betania (Viaje en lancha)
Almuerzo Represa Betania
Cena Hotel la Hosteria

Séptimo día

Desayuno hotel la Hosteria
Tour Desierto de la Tatacoa Guía turístico
Almuerzo de camino a Bogotá



Especializada
★ en Adulto Mayor ★

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alojamiento 5 días 4 noches
- Alimentación full estilo
- Show todas las noches
- Tour a Jhony Cay
- Tour en Velero por la Bahia
- Tour vuelta a la isla en chiva
- Tour de Compras

San Andres



El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alimentación (desayunos, almuerzo y cena)
- Tour isla de los micos
- Tour Macedonia
- Tour Puerto Alegría “Perú”
- Islandia “Perú”
- Tabatinga Brasil

Leticia



Coveñas Medellin

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alimentación (desayunos, almuerzo y cena)

A Medellin

- Alojamiento 2 noches en Medellín (1 noche de ida y 1 noches de regreso)
- Cena especial en Medellín con Show de tango
- Tour a Tolú
- Tour Guatape - Piedra Peñol

A Coveñas

- Alojamiento 3 noches en Coveñas
- Alimentación a partir del almuerzo del primer día, hasta el desayuno del ultimo día.





FELIZ CUMPLEAÑOS

Extendemos nuestras sinceras felicitaciones a todas las personas mayores que nos permitieron acompañarlas en la celebración de sus cumpleaños.

PRIMERA ENTREGA: ENERO / FEBRERO



ENERO

ALVARADO GARCIA ABRAHAM
AMORTEGUI DE RODRIGUEZ LIGIA SOFIA
BAUTISTA DE PEREZ ANA JULIA
CACERES BAUTISTA ZOILA ROSA
CAMELO JOSE JAIME
CAÑON DE CAÑON MARIA LUCINDA
CAÑON DE MORALES CECILIA
CARMEN ELISA URREA DE ROBAYO
CAVIEDES ROSA DELIA
CEPEDA TORRES MAURICIO JOSE
CERON CARDENAS HECTOR ARSENIO
CESPEDES JOSE MANUEL
CHACON SANCHEZ ISABEL
DELGADO MAHECHA MARIA DINA
DIAZ DE LOZANO EUSTORGIA
ESCAMILLA DE NIMISICA ANA BEATRIZ
FISCO GONGORA LEONILDE
FORERO PARRA MARIA ISABEL
GARCIA VDA DE FONSECA MARIA SAGRARIO
GOMEZ DE ARIAS MARIA VERONICA
GOMEZ DE GUERRERO EPIGMENIA
GOMEZ DE VARGAS ROSA DELIA
GONZALES DE ARIAS OTILIA
GONZALEZ DE VARELA BLANCA LEONOR
GONZALEZ DE VASQUEZ LUZ MARINA
GONZALEZ GONZALEZ LEONOR
GORDILLO DE GARCIA ELIA
HERNANDEZ ELVIA MARIA
HOYOS DE OSPINA SABINA
JIMENEZ HENRY
MENDOZA AURA
MORENO DE CASTRO ANA LEONOR
OCHOA DE VARGAS MARIA AURORA
OCHOA RODRIGUEZ FELIX ALFONSO
PEREZ FLOREZ MARTHA LIGIA
PORRAS DE SEGURA TERESA ORALIA
PORRAS RODRIGUEZ CONCEPCION
RINCON GUTIERREZ GLADYS
RODIRGUEZ DE HERNANDEZ MYRIAM LUCIA
RODRIGUEZ DE SUAREZ MARIA BARBARA
RODRIGUEZ MARIA ROSA
ROMERO DE FAJRDO BARBARA
VILLALBA DELGADO ANA RITA
ZAMBRANO RODRIGUEZ MARIA ONZAGA
ACOSTA DE BELTRAN LETICIA
ARACIBIA DE SOLER MARIA
BAUTISTA DE VELASQUEZ LUZ MARY
BOHORQUEZ DE ROBERTO PAULINA
BOLAÑOS LINARES MARIA MAXELENDA
CARDENAS BERMUDEZ MARIA PULINA
CARRILLO DE CRUZ GRACIELA
GONZALEZ DE GUTIERREZ TERESA DE JESUS
GONZALO MEDINA
HERNANDEZ DE BOTERO MARIA RUBIELA
HERNANDEZ GARCIA MARY YOLANDA
LEDESMA RIOS MARIA SEMIRAMIS
LOPEZ CANTE JACINTO
MENDOZA DE CAÑON BERTHA
MONTENEGRO CASTIBLANCO OLIVERIO

MORALES CASTRO CIRO DE JESUS
NUÑEZ DE MALAVER LUCILA DEL CARMEN
PEREZ BAEZ MAGDA LUDY
POVEDA DE GUARIN DORA GLADYS
RAMIREZ MARIA NELCY
RINCON ANA
RUIZ SANTOS LIBIA
TORRES DE GARAVITO LEONOR
VARGAS SANDOVAL MARIA DOMINGA
VASQUEZ RAFAEL
AGUILAR PEREZ AMANDA
ALARCON DE BUSTOS LILIA
DELGADO CRUZ TRINIDAD
ESTUPIÑAN RODRIGUEZ HERNANDO DE JESUS
GARCIA DE VILLAMIL ANA INES
GOMEZ DE CAÑON ANA CLEOFFE
GOMEZ PATIÑO ANA CECILIA
HERNANDEZ DE GARAVITO MARIA TRINIDAD
LOPEZ CARRILLO CARMEN JULIA
LOPEZ JIMENEZ LUIS ALBERTO
MUÑOZ GARCIA PASTOR
QUEVEDO ZAMBRANO ERICINDA
RAMIREZ DE PARRA ANA BERTILDA
RAMIREZ HURTADO CARLOS ALBERTO
RODRIGUEZ ROMERO MARIA ETELVINA
RUBIANO DE POVEDA CECILIA
SALAZAR DE AVILAN GEORGINA
SILVA DE CHAVEZ ROSALBA
ZAMORA DE RODRIGUEZ MARGARITA
ALVAREZ SEGURA MYRIAM AMALIA
BELLO RUIZ JAVIER
CHACON DE MORENO ANA DELMIRA
ESTUPIÑAN DE SILVA MARIA DEL CARMEN
HERNANDEZ DE ROJAS LUZ MARINA
HERNANDEZ PEDRAZA LUZ MARINA
HIGUERA GARCIA MARTHA CECILIA
KREJCI RINCON MARIA CRISTINA
LOPEZ MARIA OLIVA
LOPEZ VILLAMILÑ LUZ MARINA
MEJIA FLOREZ CELIA
MORENO PEREZ ANA SIXTA
OVALLE ACOSTA MARIA NELLY
OVALLE DE OLAYA ELVIA
PATARROYO DE PEÑUELA PAULINA
PINZON MATILDE
RODEIGUEZ SIERRA BLANCA CECILIA
RODRIGUEZ VIUDA DE RIVERA MARIA LUISA
ROJAS DE GARCIA LILIA
ROJAS DE GARCIA LILIA
RUBIANO PEREZ ABIGAIL
SALDAÑA DE BARBA CATALINA
SARMIENTO SANTOS ISRAEL
VARGAS RUIZ LUIS ALBERTO
BARONA MALLARINO FELISA
BELTRAN VIUDA DE GAMBOA RITA DELIA
BOHORQUEZ IZQUIERDO NESTOR MAURICIO
CARDENAS MENDEZ ROSMIRA
CARRERO CARRERO BLANCA CECILIA
CASTIBLANCO PINILLA FRANCIELENA



FEBRERO

ALFONSO DE CAÑAS ROSA MARIA
ANGEL RICO ANA LILIA
BALLESTEROS DE CASTAÑEDA MARIA LILIA
BECERRA OCHOA ARMANDO
BLANCA SOFIA SERRATO VDA DE REYES
BLANCO DE FARFAN CARMEN CECILIA
BOHORQUEZ BARRERA MARIA OLIVA
CARDOZO RODRIGUEZ LUIS SERVILIO
CARRILLO DE VIVAS ANA CECILIA
CORTES MONROY ELICIO
FARFAN SOLER JULIO ANTONIO
FLOREZ DE ROCHA MARIA ANA SILVIA
GOMEZ GOMEZ HERMELINDA
LARA DE SOLER Ma.EMMA H.
LOPEZ BERNAL MARCELINA
LOPEZ GARCIA MARIA ETELVINA
LOPEZ TERESA
LOPEZ VILLALBA ALICIA
MARTIN LEON INES DEL CARMEN
MARTINEZ DE ALFONSO MARIA RAFAELA
MURILLO MARIA DIVA
PACHON DE RINCON MARIA LUISA
RIAÑO DE SANCHEZ ROSELINA
RINCON DE GOYES MARIA CLAUDIA
ROA BERNAL ARACELY
RODRIGUEZ BONILLA GUILLERMO
RUIZ DE BARRERA MARIA ROSALIA
SANCHEZ CANDELARIA
TORRES DE SARMIENTO MARIA EUFRASIA
TORRES LOPEZ JOSECELESTINO
URBANO MRIA DEL ROSARIO
ABRIL BENAVIDES EFRAIN
AGUILAR DE GARCIA MARIA LUISA
AREVALO VALBUENA LUZ MARINA
AYALA DE GUZMAN MARIA ASCENSION
CAMARGO PULIDO LUZ AMPARO
CHAVES DE GIL MARIA TERESA
CORREAL CONTRERAS ALFONSO
FLOREZ DE SANCHEZ MARIA FILADELFIA
FORERO DE VELASCO ANA LUCIA
FREIRE DE BUITRAGO MERCEDES
GUZMAN DE LOZANO MARIA ASCENCION
LUGO MARIA NERGIA
MENDEZ DE OLAYA BLANCA RUTH
MORA BAQUERO MARIA ABRISTELIA
MORENO DE CARDOZO MARIA CRUZ
NIÑO LOPEZ OLGA
NOVA DE GARZON BLANCA MARIA
PEREZ SANA ANA JOSEFA DEL CONSUELO
ROA DE OVALLE GRACIELA
ROA ROA CANDELARIA
RODRIGUEZ PERDOMO FLOR AMANDA
SUAREZ DE SOLANO BLANCA IDALY
TOVAR DE NIÑO CECILIA
VELANDIA DE DURANGO BLANCA L.
YOPASA DE LOPEZ ANA LUCIA
ZABALA PINILLA LUZ MARINA
ACERO DE RODRIGUEZ MARIA LIGIA
ARIAS DE LLANOS ERSILDA

BARRERA DE GOMEZ ANA JULIA
BOCIGAS DE BARRERO BLANCA AURORA
BONILLA GALLO DIOSELINA
BURGOS FRANCO MARIA PRESENTACION
CARDOZO DE MARTINEZ GLORIA
CASTAÑEDA LOPEZ BLANCA AURORA
CASTILLO CASTELLANOS BLANCA MARINA
COLMENARES MARIA CLEOTILDE
ESPINOSA CONTRERAS BARBARA CLAUDINA
FARIAS BLANCA IRENE
GARCIA LUZ MARINA
BARRERA DE CALDERON MERCEDES
CARDOZO SOTELO RITA EMMA
CRISTANCHO GONZALEZ ERCENIO
DIAZ RODRIGUEZ DORA EMILIA
FANDIÑO DE SARMIENTO HORTENSIA
FERNANDEZ CDE OTALORA ANA ISABEL
LOPEZ CORONADO ROSA DELIA
MENDIETA MARTINEZ AURA MARIA
PACHECO RAMIREZ LIBARDO
PACHON PACHON JOE IGNACIO
RODRIGUEZ DE BUITRAGO TOMASA
VARGAS GRANADOS ELVIRA
VELA MUÑOZ LUIS ANTONIO
AGUILERA BARRERA ANA CECILIA
BELTRAN DE VELOZA MARIELA
CALDERON GARCIA JOSE DAVID
CASAS DE ZUBIETA ROSA MARIA
DURAN CAMARGO LUIS ALEJANDRO
HERNÁNDEZ BARBOSA CRISTINA
JULIO CESAR MORENO CORTES
RINCON OSORIO PASTORA
RODRIGUEZ DE SUAREZ EMMA DEL CARMEN
ROJAS BERNAL MARIA RUTH MARLEN
ROLDAN ALVAREZ DEMETRIO
SANCHEZ DE REYES MARIA EFIGENIA
VERA BERMUDEZ ROMELIA
ZAMORA ANA JULIA
ALFONSO GOMNEZ ANA SILVIA DEL CARMEN
ARTUNDUAGA DE VASQUEZ MARIA ELVIA
BALLESTEROS CUBIDES MARTHA ERLIDE
BOJACA DE GUERRA MARIA ESTELA
BORRAS CASAS MARIA ALICIA
BUSTAMANTE MERCEDES
CABALLERO DE RAMOS MARIA HELENA
CASTIBLANCO PINZON BLANCA ISABEL
GUZMAN MARIA MARTHA
HOYOS GODOY ANA JULIA
JIMENEZ CANDIDO
JOYA VARGAS TEODOLINDA
MARMOL FERREIRA SOLEDAD
MARTINEZ ROJAS MARIA CRISTINA
MATAMOROS CASTILLO ANA LILIA
MORENO JOSE DIOGENES
NOVOA MOLINA MARIA ELVIA
PULIDO MATALLANA MARIA LEONOR
RAMIREZ FUERTES CRUZ HELENA
ROA DE ROJAS TRINIDAD
RODRIGUEZ DE GOMEZ EMMA



A divertírnos Se dijo



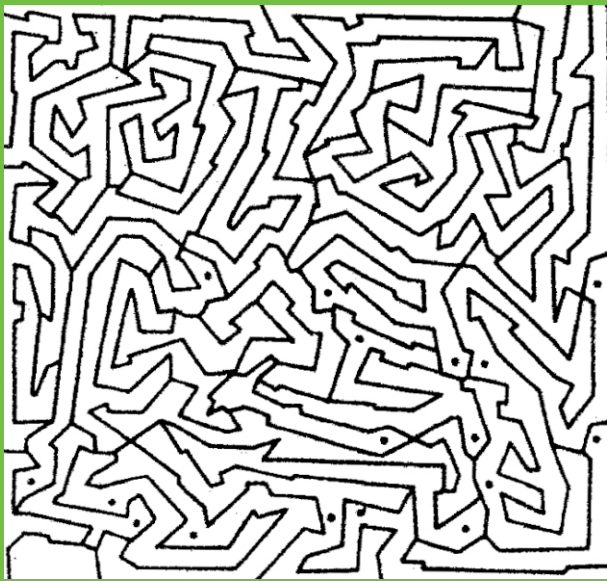
Sopa de letras

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

LOS ALIMENTOS

Instrucciones: Encuentre en la sopa de letras las palabras indicadas a continuación, todas relacionadas con los alimentos. Las encontrará en todas las direcciones y sentidos.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ POLLO | ☐ COCIDO |
| ☐ ARROZ | ☐ HUEVO |
| ☐ CARNE | ☐ JAMÓN |
| ☐ FRÍJOLES | ☐ JUDÍAS |
| ☐ HABICHUELA | ☐ LECHE |
| ☐ PLÁTANO | ☐ LENTEJAS |
| ☐ ALMEJA | ☐ NARANJA |
| ☐ ANCHOA | ☐ PAELLA |
| ☐ BESUGO | ☐ PERDIZ |
| ☐ BISTEC | ☐ PIZZA |
| ☐ CALAMAR | ☐ SEPIA |

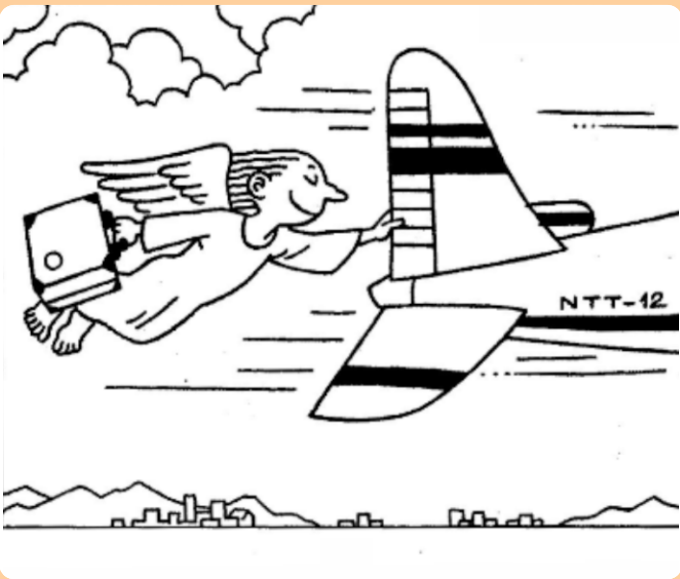
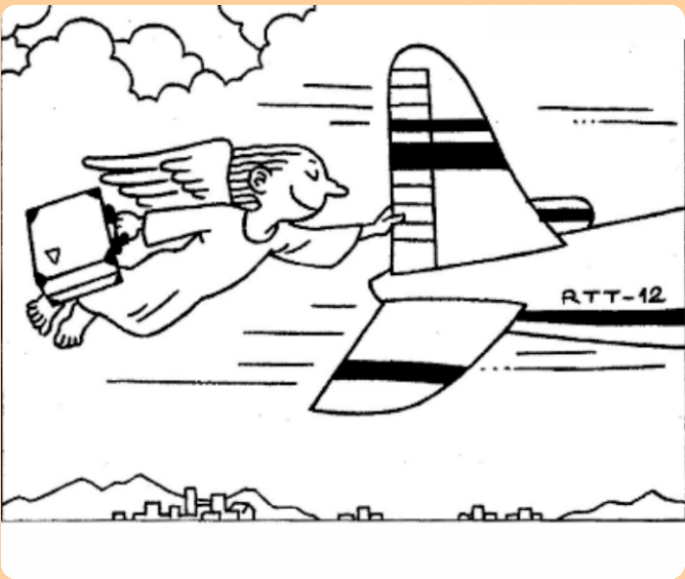


SILUETA ESCONDIDA

Instrucciones: Rellene las áreas que aparecen marcadas con un punto. Al finalizar aparecerá un dibujo sorpresa.



LAS DIFERENCIAS



Instrucciones: Las dos ilustraciones aparentemente son iguales, pero entre ellas existen siete diferencias. Encuéntrelas en el menos tiempo posible.

LA SEGURIDAD HUMANA LOGRÓ



La tasa más baja de homicidios de los últimos 30 años en Bogotá



Gracias a la estrategia de Seguridad Humana, el desarme ciudadano y el trabajo articulado entre la Administración Distrital, la Policía Metropolitana y la ciudadanía, Bogotá terminó el 2013 con una tasa promedio de homicidios de 16,36 personas por cada 100 mil habitantes, la más baja de las últimas tres décadas.

Con respecto al año 2012, la capital colombiana redujo en un 75% el atraco a sucursales bancarias, 32,8% el hurto a residencias y 13.4% el robo a vehículos. A la fecha (*), la

reducción de homicidios, se sitúa un 20% por debajo del 2013.

El Plan Integral de Convivencia y Seguridad Ciudadana (PICSC) como hoja de ruta de La Seguridad Humana es un referente exitoso, por eso, Bogotá está incluida en el Comité Directivo de la Red Global de Ciudades Segu-

ras y, lo más importante, es una ciudad que garantiza el cuidado y la protección de su recurso más valioso, la vida de sus ciudadanos y ciudadanas.

Bogotá Humana seguirá avanzando en seguridad pública para defender la integridad de las personas y la calidad de vida. Con el apoyo de sus habitantes y la implementación del Plan Integral de Convivencia y Seguridad Ciudadana, se logrará que en Bogotá no se pierda ninguna vida.

Fuentes: Instituto Nacional de Medicina Legal, CEACSC – Secretaría de Gobierno, DIJIN – SIJIN - MEBOG- Policía Nacional.

*Corte a 22 de enero de 2014



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

SECRETARÍA DE GOBIERNO

Pocas R y muchas S

El cerebro después de los 50

No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?.

Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos.

Profesor de la Universidad Maimónides y reconocido gerontólogo dedicado a estudiar las causas de la longevidad saludable sostiene con humor que:

"El cerebro es un 'músculo' fácil de engañar: si sonríes cree que estás contento y te hace sentir mejor".

Explica que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible pero que rápidamente se transforma en emoción, un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte.

Con los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar.

Las conductas con R:

Resentimiento	Rechazo
Rabia	Resistencia
Reproche	Represión
Rencor	

Son generadoras de cortisol, una potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en la sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de

adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

Las conductas R generan actitudes D:

Depresión
Desesperación
Desánimo
Desolación

En cambio, las conductas con S:

Serenidad	Sueño
Silencio	Sonrisa
Sabiduría	Sociabilidad
Sabor	Sedución
Sexo	

Son motorizadoras de Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Las conductas S generan actitudes A:

Animo	Amistad
Aprecio	Acercamiento
Amor	

Fíjate que así nos enteramos de que lo que siempre se llamó "hacerse mala sangre" no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina en la sangre.

Algunas reflexiones más del Dr. Hitzig:

Presta atención a tus pensamientos pues se harán palabras.

Presta atención a tus palabras pues se harán actitudes.



Presta atención a tus actitudes porque se harán conductas.

Presta atención a tus conductas porque se harán carácter.

Presta atención a tu carácter porque se

Hace muchos años el poeta Rabindranath Tagore decía: "Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?" Podría servirnos para aprender a dejar las quejas y los pensamientos negativos de lado y buscar en cada situación el aspecto positivo ya que hasta la peor de ellas lo tiene.

El Dr. Hitzig ha comprobado con sus investigaciones que quienes envejecen bien son las personas activas, sociables y sonrientes. No las rezongonas, malhumoradas y avinagradas (que nadie quiere tener cerca).

¿Qué abunda más en tu vida, R o S? Suena lógico ¿verdad? Finalmente todo es cuestión de actitud

"Un amigo, viene a tiempo; los demás, cuando tienen tiempo".

Por: Dra. Layla María Tamer David
Directora científica y asuntos médicos - NUEVA EPS

La mayoría de las personas que roncan no lo saben, sino por un tercero, quien suele ser el compañero o compañera de cama. Por este motivo, se entiende el ronquido como un fenómeno subjetivo, que depende de quien lo oye.

Roncar al dormir puede parecer normal para muchos, sin embargo, puede ser fruto del sobrepeso y podría ser la prueba de un trastorno del sueño. Contrario a lo que la gente presupone, roncar no es normal porque indica que la persona no está respirando adecuadamente.

El simple hecho que las amígdalas, la úvula o el velo del paladar crezcan en las personas con sobrepeso impide el flujo natural del aire al dormir y provoca apnea del sueño, que significa que la persona deja de respirar por momentos.

En la actualidad existen mitos alrededor de los ronquidos, uno de ellos es que si la persona está roncando, duerme profundamente y descansando, pero en realidad es lo contrario, está durmiendo superficialmente.

De no atenderse este fenómeno a tiempo podría generar que los ronquidos se intensificarán al igual que las pausas respiratorias, originando cambios en la frecuencia cardíaca que a la larga pueden traducirse en hipertensión arterial.

La mayoría de personas que roncan no lo saben



Recomendaciones para evitar el ronquido

- No fumar ni beber alcohol después de las 4:00 p.m.
- Cenar de forma ligera.
- Espaciar el tiempo desde que se cena hasta el momento de irse a dormir (dos horas aprox).
- Caminar una hora antes de acostarse.
- Evitar los ambientes secos en el cuarto.
- No dormir boca arriba, es mejor de lado.
- Realizar lavados nasales con suero antes de acostarse.
- No tomar medicamentos relajantes ni somníferos que aumentan el cuadro.

Si usted sufre el incómodo problema del ronquido deberá consultar a un otorrino para descartar patologías que puedan conllevar a males mayores.