



3
Pag.

**BEPS:
Beneficios
Económicos
Periódicos**

**Distrito
entrega
subsídios
funerarios
a población
vulnerable**

4
Pag.

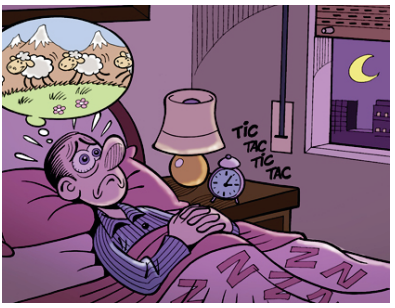


6
Pag.

**Valerse
por sí mismo
conserva las
facultades
durante la vejez**

**Las personas
mayores
en Bogotá:
Una historia
agri-dulce
CONVENIO ENGATIVÁ**

8
Pag.



16
Pag.

**Para dormir
bien y tener
felices
sueños**

**La única forma de terminar
con las mentiras
de los medios
al servicio del poder,
es evitarlos.
¡¡Apoya a los medios
comunitarios!!**



ÍNDICE

Informe especial	2	Informe especial	8
información económica	3	Sonreír con canas	10
Servicios de Bogotá Humana	4	Pasatiempos	14
Bienestar físico y mental	6	Noticias varias	16

Gerontofobia: el terror a envejecer

Por: Licenciada Marcela Lechuga

¿Qué es el Síndrome de Gerontofobia?

No es fácil llegar a viejo, pero hay que asumirlo y valorar la invaluable riqueza espiritual que tiene ésta avanzada etapa de la vida. La vida es tan natural como la muerte, y la vejez es una etapa más, pero insalvable del ciclo vital. Resistirse al paso de los años es un empeño inútil y también peligroso para nuestro bienestar si se transforma en un miedo generalizado que hoy se conoce como Síndrome de Gerontofobia o Temor a envejecer.

¿Cuáles son sus características?

Evitar con afán todo signo del inexorable paso de los años podría ser un rasgo de quienes padecen este síndrome. Como todas las fobias, este miedo a la vejez se generaliza a todos los ámbitos de la vida. Quien padece este síndrome evita cualquier signo que delate la vejez: evita las canas y las arrugas, el deterioro y las limitaciones propias del envejecimiento, no tolera perder el vigor físico o sexual. Este síndrome tiene un alto impacto en la población adulta y afecta, sobre todo, a hombres y mujeres sobre 45 años. En Estados Unidos, la gerontofobia afecta a una quinta parte de la población adulta. La estrecha relación miedo – fobia – negación de la vejez es distintiva de la gerontofobia. Este síndrome puede provocar desde un estancamiento personal hasta alteraciones síquicas, como ataques de pánico, obsesiones, cuadros fóbicos y depresivos.

Presiones sociales e internas

Tres factores son los influyen en este miedo generalizado a ser viejos:

- El culto social a la juventud.
- Nuestras presiones internas.
- El estrés mal conducido.

La sociedad exitista y negadora de la vejez influye con fuerza en las personas adultas. Estamos inmersos en una sociedad aria, donde se privilegia a la persona exitosa, bella, joven y productiva. En estos cánones sociales no entran los viejos que producen menos y no son tan perfectos como la sociedad aria lo exige. Entre las presiones internas que conducen a la gerontofobia podemos mencionar la ansiedad, la negación a los signos de vejez y el temor a perder la autonomía. Un proceso interno clave para enfrentar la vejez es haber vivido y no saltado ninguna etapa previa, como la niñez o la juventud. Si alguna de ellas no se vivió de manera

... continua página 2



EDITORIAL

LA SALUD NO ES
UNA MERCANCÍA
MÁS

Luego de las elecciones parlamentarias del 9 de marzo, y ya en plena campaña por la presidencia del país, la situación de la salud en Colombia empeora como consecuencia de la políticas actuales, expresadas en la Ley 100 de 1993 y en las leyes y decretos que la han reglamentado y modificado, en dos décadas de vigencia, pero profundizando la mercantilización de la salud, a la que se accede según la capacidad de pago del "cliente".

El gobierno de turno logró la aprobación en el Congreso de una ley estatutaria que si bien eleva la salud a la categoría de derecho



fundamental, lo define como "el acceso a los servicios de salud"; sólo falta que la Corte Constitucional se pronuncie para que entre en vigencia. De otra parte, está en trámite en el Congreso la tercera reforma ordinaria a la Ley 100 –Proyecto de Ley 210 de 2013 Senado; 147 de 2013 Cámara–, el cual ya fue aprobado por el Senado y está pendiente de dos debates en la Cámara de Representantes, inicialmente en la Comisión VII y luego en la plenaria general.

Si bien el plazo para que la reforma ordinaria sea definida, vence el 20 de junio, para el conjunto de organizaciones –sociales, sindicales, de profesionales, académicas, etc.–, que estamos identificadas en la urgencia de lograr su hundimiento para crear condiciones que permitan posicionar las propuestas alternativas que en los dos últimos años hemos venido construyendo, es necesario lograr que en la Comisión VII no sea aprobada. También somos conscientes de que sólo mediante la presión social lograremos este cometido y por ello relacionamos una tarea inmediata, a la cual estamos invitando a participar a todas y todos los suscriptores del sistema de información de la Octava Papeleta por la Salud y la Seguridad Social como Derechos Fundamentales:

- Enviar mensajes a los parlamentarios que integran la Comisión VII de la Cámara de Representantes. A través del correo electrónico, facebook, twitter, etc., exigiéndoles el hundimiento del Proyecto de Ley 210 de 2013 Senado; 147 de 2013 de 2013 Cámara. 🗣️

Más información:

Octava Papeleta por la Salud y la Seguridad Social como Derechos Fundamentales en Colombia. Aquí encontrará los datos de contacto de todos los representantes involucrados.

Correo: octavapapeleta.2f@riseup.net

Web: www.saludizate.org

Twitter: [@octavapapelet2f](https://twitter.com/octavapapelet2f)

www.facebook.com/groups/octavapapeleta

... viene de la portada

EL TERROR A ENVEJECER



íntegra ya no se puede volver atrás. Un retorno a etapas pasadas puede ser un riesgo.

hacia adelante es el desafío

La integración siempre va hacia adelante, hacia la siguiente etapa, que es nuestro desafío. Si volvemos hacia atrás, como la mujer madura que usa minifalda o que quiere vivir como 'Barbie', estamos alterando el ciclo natural de la vida. No podemos buscar el sol en la noche ni paisajes de primavera en otoño. Si una adulta se obsesiona con etapas pasadas no podrá entrar a la vejez de forma natural y se frustrará. Cuando nos empeñamos en torcer nuestra naturaleza es mayor el deterioro, alterar el ciclo vital nos puede llevar incluso a deterioros mayores como la demencia o el Alzheimer.

Por último, el estrés es un elemento inevitable ante todo cambio, en este caso, el paso de la adultez a la vejez. El estrés se debe tomar como un desafío positivo ante el paso de los

años y no como una amenaza negativa que nos produce temores e inseguridades.

Claves para envejecer bien

- 1) Aceptar las pérdidas de la etapa previa para dar paso a lo nuevo, el cambio.
- 2) Adaptarse a las disminuciones físicas, saber compensar pérdidas con ganancias.
- 3) Encontrar medios en el presente para recuperar y reorganizar la autoestima.
- 4) No estancarse en el pasado con una visión nostálgica.
- 5) Aprender a cambiar el ritmo, el de un adulto no es el mismo de una persona mayor.
- 6) Dar más vida a los años y no más años a la vida.

Una actividad importante para enfrentar la vejez es aprender a perder, para así también ganar otras cosas. Al pasar de una etapa a otra es inevitable perder, como en este caso la potencia física o altos niveles de productividad.

En cambio, la vejez otorga virtudes tan apreciadas como sabiduría, amplitud de mirada o templanza.

Hay que derribar ciertos mitos

Por ejemplo, que con la vejez se pierde salud, autonomía y alegría de vivir.

Un error habitual en las sociedades que niegan la vejez, es tratar a las personas mayores como niños, quitándoles con ello su dignidad y autoridad.

A nuestra madre le podremos cambiar los pañales, pero ella sigue teniendo la autoridad materna... ¡Nunca se debe ver a los mayores como niños...!

Aprender a pedir ayuda y no sentirse menoscabado por la dependencia es vital para envejecer bien; también asumir las limitaciones propias del paso de los años.

Conclusiones

Son necesarias actitudes comprometidas con la vida, procurar la calidad de vida permaneciendo activos física y mentalmente.

Quienes vamos camino a la vejez debemos estar dispuestos y no cerrarnos a este cambio de vida. 🗣️



Una publicación de:

Fundación de Comunicaciones Comunitarias

E-mail: fundaciondecc@gmail.comSomosadultosmayores@gmail.comsomosadultosmayores@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.

1. ¿Qué es el Esquema Flexible de protección para la Vejez?

Los BEPS son un mecanismo individual, independiente, autónomo y voluntario, de protección para la vejez que se ofrece como parte de los Servicios Sociales Complementarios. La población objetivo de los BEPS son aquellas personas que al final de su etapa productiva no alcanzan a obtener una pensión y que pertenezcan a los niveles del Sisbén 1, 2 y 3. Se busca que mediante una participación voluntaria con su ahorro y con el subsidio monetario del Estado, las personas accedan a un incentivo del 20% sobre su ahorro.

2. ¿Quién puede acceder al Sistema Flexible de Protección para la Vejez?

Personas con ingresos inferiores a un salario mínimo pertenecientes a los niveles 1, 2 y 3 del Sisbén. Personas que alguna vez comenzaron a cotizar pero que por diferentes circunstancias no cumplen los requisitos para recibir la pensión.

3. ¿Cómo y cuándo se puede comenzar a hacer los aportes a este Esquema Flexible de Protección para la Vejez?

Los aportes los podrá realizar cualquier persona que quiera participar en este mecanismo, guardando la cantidad de dinero que pueda y en la periodicidad en la que tenga capacidad para hacerlo. El Gobierno Nacional expedirá la reglamentación para poner en funcionamiento este esquema.

4. ¿Qué características tiene el esquema?

- Es un mecanismo individual, autónomo y voluntario de protección para la vejez.
- Es un incentivo para que los colombianos de

A continuación explicamos los Beneficios Económicos Periódicos: "Esquema Flexible de Protección para la Vejez".

BEPS

Beneficios Económicos Periódicos

El esquema flexible de Protección para la Vejez NO es una pensión, es un servicio social complementario diseñado para personas de escasos recursos, de tal forma que puedan mejorar sus ingresos durante la vejez.



escasos recursos con alguna capacidad de ahorro, participen voluntariamente en construir un soporte económico que les permita mejorar sus ingresos en la edad adulta.

- Ofrece flexibilidad en la cantidad y la periodicidad a la hora de guardar los recursos y la participación es voluntaria.
- Facilita la inclusión en el sistema financiero de trabajadores informales.
- Contempla beneficios adicionales a quienes participen, como por ejemplo, seguros funerarios.

5. ¿Qué legislación creó el Esquema Flexible de Protección para la Vejez?

Los Beneficios Económicos Periódicos (BEPS) fueron creados por el Acto Legislativo 01 de 2005 y reglamentados por la Ley 1328 de 2009.

6. ¿Con qué recursos se financiará este sistema?

Se financiarán con cargo al Presupuesto General de la Nación.

Canitas Volando

Especializada en adulto mayor

Ven y disfruta la mejores vacaciones de tu vida

Carrera 28 A N° 51 - 78 * Barrio Belalcázar
Tel.: 211 1620 - 248 7912
info@fundacionsonreirconcanas.org • Bogotá, Colombia

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



© FOTO: UAESP

Distrito entrega subsidios funerarios a población vulnerable

Por: Oficina Comunicaciones – UAESP

Con el propósito de dignificar a la población de escasos recursos que reside en Bogotá, la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos (UAESP) puso en marcha el programa de subsidios funerarios que cubren los servicios funerarios de destino final a toda la población en condición de vulnerabilidad residente en la ciudad.

¿Qué es el 'destino final'?

Como destino final se entienden los servicios de inhumación (enterrar, dar sepultura), exhumación y cremación del cadáver prestados en los cuatro cementerios del Distrito Capital: Cementerio del Norte, Cementerio del Sur, Parque Serafín y Cementerio Central.

Este subsidio es posible gracias al convenio interadministrativo N° 08 de Noviembre de 2013 entre la UAESP y la Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS). En el marco del convenio, la SDIS identifica y caracteriza a la población en condición de vulnerabilidad y la UAESP realiza el pago del subsidio correspondiente al 90% del costo de los servicios funerarios de destino final.

¿Cómo se accede al subsidio funerario?

Para poder acceder a los subsidios funerarios, el ciudadano debe estar registrado en el 'Sistema de Identificación de Registro de Beneficiarios (SIRBE)' de la Secretaría Distrital de Integración Social.

"A la fecha hemos otorgado 25 subsidios funerarios que obedecen a una estrategia de consolidar a Bogotá como una ciudad que supera la segregación y la discriminación y que, a la vez, dignifica y mejora la calidad de vida de los bogotanos", afirma Édgar Cruz, Subdirector de Servicios Funerarios de la UAESP.

Algunos casos especiales

Para ampliar la cobertura hacia la población en condición de vulnerabilidad, la UAESP ha definido un procedimiento que también permite beneficiar casos especiales que sean remitidos por entidades e instrumentos legales como Medicina Legal, Justicia y Paz, Juzgados, Fiscalía y Secretaría de Salud. En estos casos, la identificación y reconocimiento del subsidio funerario se verificarán con la entidad solicitante, que debe contar con la inscripción del potencial beneficiario. La SDIS acompañará la identificación y el correspondiente registro si hubiere lugar a ello. 🗿

Más información sobre el acceso al subsidio funerario:

En el correo electrónico: subsidiosfunerarios@uaesp.gov.co.
UAESP

Horario de atención al público: 8:00 am a 4:30 pm
Av. Caracas N° 53 - 80 • Teléfono: 358 04 00 Ext. 3101 - 3102
www.uaesp.gov.co

Secretaría Distrital de Integración Social
Casa Rosada / Calle 12 N° 3 - 79 • Teléfono: 344 46 30 Ext. 136
www.sdis.gov.co

Cementerio del Sur
Avenida 27 Sur N° 37 - 83 / Teléfono: 202 48 10

Cementerio del Norte
Carrera 36 N° 68 - 10 / Teléfono: 631 12 07

Cementerio Central
Carrera 20 N° 24 - 80 / Teléfono: 269 31 41

Cementerio Parque Serafín
Calle 71 Sur N° 4 - 09 / Teléfono: 790 20 32

UAESP subsidia el 90% del costo de los servicios funerarios prestados por el Distrito a la población en condiciones de vulnerabilidad en cementerios públicos. Para poder acceder a los subsidios funerarios, el ciudadano debe estar registrado en el SIRBE de la Secretaría Distrital de Integración Social.



© FOTO: UAESP

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

“MIENTRAS MI MAMÁ TRABAJA, ACÁ LOS PROFES ME CUIDAN Y ALIMENTAN”

En 2013,

117.689 niños y niñas
de **0** a **5** años
tuvieron atención integral.

Soy más que una cifra. Soy
la beneficiada de una ciudad
para todos y todas”
Natalia Quinche, estudiante.



Primerainfancia

742. 302

niños y niñas tuvieron alimentación de primera calidad en
nuestros jardines. Resultados de nuestra **Bogotá Humana.**

Ejercicio de rendición de cuentas: Ley 1474 de 2011. Art.78. Decreto 2641 de 2012.

rendiciondecuentas2013@alcaldiabogota.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

SECRETARÍA GENERAL

Por: Redacción Periódico SOMOS

Así lo señaló la Corporación al tutelar los derechos de una mujer de 81 años de edad que se encuentra interna en una clínica de Bogotá por un tumor cerebral.

La hija de la señora interpuso una tutela en contra de la EPS que la atiende, argumentado que su mamá debía seguir interna en el centro médico, y que debía estar acompañada por una enfermera las 24 horas del día. Pese a esto los médicos señalaron que no necesitaba hospitalización porque su estado es terminal. Los centros hospitalarios no son albergues. La Sección Segunda, con ponencia del magistrado Gerardo Arenas Monsalve, aseguró que no puede obligarse a la EPS a mantener hospitalizada indefinidamente a la paciente mientras no requiera de tratamiento, pues los centros hospitalarios no son albergues para los adultos mayores.

“Una de las hijas de la mujer argumenta que si su señora madre sale de la clínica quien velaría por su atención sería el esposo de la misma, un hombre con más de 81 años de edad, sin embargo, no realiza consideración alguna respecto de los cinco hermanos que tiene, que junto con ella, tienen el deber de velar por el cuidado de su señora madre, en especial cuando la misma, por su avanzada edad y estado de salud, no puede valerse por sí misma”, indica la sentencia.

La sala señala que aunque la hija sostiene que ni ella ni sus hermanos cuentan con la capacidad para pagar los gastos médicos, lo cierto es que la señora tiene varios hijos, quienes deben acompañarla y asistirle

Hijos deben velar por sus padres de la tercera edad



Soy una Anciana y mis hijos ya NO me llaman

El Consejo de Estado afirmó que los hijos están en la obligación de velar por la salud y el bienestar de sus padres en la tercera edad, ya que estos son sujetos de especial protección por parte del Estado y la sociedad.

en las tareas mínimas relacionadas con su cuidado personal, obligaciones que no son de la EPS.

Es una responsabilidad compartida

“Contrario a lo que se indica en el escrito de tutela, quien debe acompañar y velar por el cuidado de la señora durante esta etapa de su vida no es solamente su esposo, sino hijos y demás familiares, respecto de quienes se predica el deber de solidaridad por los lazos de afecto y consanguinidad que los unen”, puntualiza el fallo.

El Consejo de Estado le dio cinco días a los familiares de la señora para que la trasladen a su lugar de residencia, a fin de cumplir con el deber de cuidado y auxilio que les corresponde. Sin embargo, le ordena a la EPS que le preste el servicio de enfermería, seis horas al día, en coordinación con sus hijos. Además, la EPS tendrá que suministrarle los pañales que la mujer necesite y deberá asumir todos los gastos de hospitalización hasta que la señora salga de la clínica.

La misma tutela ordena a Colpensiones que, en cinco días, adelante las gestiones pertinentes para cancelarle a la señora las mesadas que aún le deben y que, en adelante, el pago debe realizarse de manera oportuna.

Por: Ignacio García Burgos

Investigador Instituto Mexicano del Seguro Social

Mantener la capacidad de valerse por sí mismo es uno de los principales parámetros para tener en buen estado las facultades físicas y mentales durante el envejecimiento. Aunque el proceso de envejecimiento viene aparejado al deterioro progresivo de diversas funciones, se puede reducir la incapacidad con medidas preventivas.

El envejecimiento una etapa exitosa

Otros factores que hacen del envejecimiento una etapa exitosa, además de la autosuficiencia de la persona mayor, incluyen que ésta sea capaz de mantenerse productivo física y mentalmente, lo que a su vez contribuye a su mejor integración familiar y social. No se puede comparar el término de envejecimiento exitoso y juventud, porque esta última es la cúspide de las facultades físicas, en tanto que en la vejez éstas disminuyen, pero de manera normal.

Otros factores que hacen del envejecimiento una etapa exitosa, además de la autosuficiencia del adulto mayor, incluyen que éste sea capaz de mantenerse productivo física y mentalmente.

Pese a ser un proceso normal, existen factores como la herencia que coadyuvan a que dicho deterioro ocurra en mayor o menor grado; sin embargo, los logros realizados durante la juventud ayudarán a tener éxito en conservar las facultades durante el envejecimiento. Procurar una dieta sana, en la que predominen frutas y verduras, así como realizar actividad física, evitar hábitos como el tabaquismo y el alcohol, dan ventajas a la persona que, al llegar a la tercera edad, tendrá menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que dan al traste con su calidad de vida.

¿Cómo lograr una vejez activa y exitosa?

Hablar de vejez saludable no solo involucra al sistema de salud, sino también el entorno social en el que se desarrolla el adulto, en el cual una buena integración familiar y social, es decir, que viva en un entorno socio-afectivo positivo, facilitará que la persona logre tener una vejez activa y exitosa. Destacó que en el IMSS existe como programa



preventivo prioritario la atención del adulto mayor y de hecho elaboró una guía en la cual se recomiendan desde las mejores formas de realizar actividad física para este grupo de edad, como las dietas más nutritivas.

Valerse por sí mismo conserva las facultades durante la vejez



SU OPORTUNIDAD DE SEGUIR COTIZANDO A PENSIÓN Y DISFRUTAR DE UN MAÑANA CON TRANQUILIDAD

Afíliase al FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL y hágase beneficiario del Programa de Subsidio al Aporte en Pensión (PSAP)

¿En qué consiste este Programa?

El PSAP subsidia el aporte a Pensión de personas que no cuentan con los ingresos suficientes para pagar el 100% de la cotización. Dichos subsidio puede ser de entre el 70% y el 95%; el porcentaje restante lo coloca el beneficiario.

¿Quiénes Pueden Acceder?

Los trabajadores independientes, mayores de 35 años y menores de 54 años que tengan un mínimo de 250 semanas cotizadas a pensión y las personas mayores de 55 años y menores de 65 años que tengan un mínimo de 500 semanas cotizadas a pensión. La última afiliación debe ser con Colpensiones; en caso de que haya sido con un fondo privado debe servir para su traslado hacia Colpensiones (el usuario debe solicitar dicho traslado y éste debe ser aprobado).

Ninguna persona de 65 años o más puede afiliarse, dado que alcanzó la edad límite para pertenecer al Programa.



REQUISITOS

- Presentar cédula de ciudadanía, original y fotocopia legible.
- Historial laboral de las semanas cotizadas.
- Estar afiliado en salud, ya sea como cotizante o beneficiario del régimen contributivo ó como beneficiario del régimen subsidiado. Debe presentar certificado de afiliación de fecha de expedición inferior a 30 días.

Las personas en situación de discapacidad, madres comunitarias y concejales de

Colombia
Mayor
Consorcio 2013

Mayor información en:

Bogotá
Av. La Esperanza No. 43A - 34, Quinta Paredes
Teléfono: 5702120
Línea Gratuita Nacional: 018000184333

www.fondodesolidaridadpensional.gov.co
www.colombiamayor.co

BOGOTÁ
VIVE LA
MÚSICA

FESTIVAL de FESTIVALES

PRESENTA

**ORQUESTA SINFÓNICA
NACIONAL DEL
PERÚ**

ENTRADA LIBRE

DIRECTOR
FERNANDO VALCARCEL

MAYO 1
2014

4PM

TEATRO
JORGE
ELIÉCER
GAITÁN

SÍGUENOS EN:

f t i

/idartes @idartes /idartes
www.idartes.gov.co

La siguiente es la primera de cinco entregas de nuestra investigación sobre la situación de las pe

Por: Roberto Quiroga B.
Periódico Somos Adultos y Personas Mayores

El problema de ser persona mayor

Octogenarios, seniles, abuelitos, tercera edad, gente mayor, ancianos, viejos, vejete, viejitos, cuchos, veteranos... es la terminología inadecuada pero de uso frecuente con la que se hace referencia a las personas mayores, no sólo por el común de las personas sino por los medios de comunicación e, inclusive, por quienes trabajan para la Administración (central o local). Tal vez no se dan cuenta que con este uso indiscriminado de términos y eufemismos maltratan de palabra a quienes sobrepasan los 60, 70, 80 o más años.

Lo mismo sucede cuando se asumen posiciones falsamente paternalistas con frases como: "Llémosle la idea porque a esta edad ellos(as) se vuelven como niños...", "Son las chocheras de la edad...", "No le hagan caso que en un ratico se le olvida...".

También se discrimina y maltrata a una persona mayor cuando de alguna manera se le invisibiliza o se le reduce a un espacio condicionado en cualquier rincón de la casa, el asilo, el ancianato: "Estése ahí quieto...", "No vaya a empezar para allá y para acá...", "¿Por qué no se va para el parque y se sienta allá un rato...?".

Ni qué decir de lo que sucede en los espacios públicos: casi nadie cede el puesto a una persona mayor en un servicio de transporte, muy pocas personas los ayudan a pasar una calle, a bajar de un andén o a transitar por una escalera...

Formas de maltrato 'oficial'

Pero ahí no paran las cosas, porque la situación trasciende a las personas mayores que aún son lo suficientemente independientes como para hacer sus diligencias por sí mismas. El tratamiento en las entidades oficiales deja mucho que desear, porque cuando no son mirados por encima del hombro son 'despachados' con información incompleta, entregada demasiado rápido, muy técnica o muy compleja, en un servicio que, en todo caso, no satisface ni mucho menos las necesidades del usuario mayor.

También es común ver a las personas mayores, solas o en grupo, deambulando por las instalaciones de las entidades públicas tratando de adivinar quién les puede brindar una información exacta o prestar un servicio, dado que el primer filtro son las personas encargadas de la seguridad y los porteros de turno, personas que no han sido preparadas para atender a la ciudadanía y menos a las personas mayores.

¿Por qué somos así con ellos(as)?

Pero, ¿por qué sucede esto? ¿Cuál es la causa para que nuestra cultura de respeto y colaboración con el adulto mayor sea mínima o esté desapareciendo? ¿Será que no hay conciencia en el resto de grupos poblacionales –niños, adolescentes, adultos– de que envejecer es simplemente un proceso de vida por el que todos tenemos que pasar y la vejez es una etapa de la vida como las demás?

Por supuesto que ésta es una etapa de vida diferente y que a ella se llega según como se haya preparado cada quien... o según como NO se haya preparado.

I Parte: ¿Cuántos somos Las personas en Bo Una historia

A comienzos del siglo antepasado, sólo 1% de la población del siglo pasado la proporción aumento a 4%;

Por supuesto
que ésta es
una etapa de
vida diferente
y que a ella se
llega según
como se haya
preparado
cada quien...
o según como
NO se haya
preparado.



Personas mayores en el mundo, en Colombia, en Bogotá y, finalmente, en la Localidad de Engativá.

s y cuántos quedamos?

Las mayores gotá: agri-dulce

ación mundial sobrepasaba los 60 años; a comienzos
en la actualidad la cifra corresponde a 20%.

Pero, aunque suene un poco extraño, ésta no es únicamente una responsabilidad propia de cada quien o de sus padres, sus hijos, su familia o de las personas de su entorno. También tienen una responsabilidad y muy grande el Estado y, en nuestro caso, el Distrito y las administraciones locales.

**Colombia se está envejeciendo...
¡gústeles o no!**

En el mundo actual, donde lo común es el cambio a velocidades tales que pocas cosas no se ven afectadas, por supuesto no se podía evitar la llamada transición demográfica. De hecho, esta transición se viene dando desde el siglo pasado, sólo que ahora se ha puesto de moda.

Pero, ¿qué es eso de la transición demográfica? Para no entrar a explicar con definiciones literales de grandes autores sobre qué es o cómo se come esto, más bien miremos algunos datos que nos llevarán a una mejor comprensión del tema.

Un informe de las Naciones Unidas (PNUD 1998) indica que en los últimos 140 años, a nivel mundial, el promedio de vida ha aumentado en 40 años, por lo que el número de personas mayores de 65 años está creciendo con respecto al resto de la población.

A comienzos del siglo antepasado, sólo 1% de la población mundial sobrepasaba los 60 años; a comienzos del siglo pasado la proporción aumento a 4%; en la actualidad la cifra corresponde a 20%.

Colombia, con más de 40 millones de habitantes, está viviendo una rápida transición demográfica: hacia 1950 había 600.000 personas mayores de 60 años; en 2001 había 3 millones; actualmente, según las proyecciones del Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (Dane), hay más de 4 millones y medio (54% mujeres y 46% hombres). Las mismas proyecciones dicen que para 2020 en el país habrá alrededor de 6 y medio millones de personas mayores, lo que indica un crecimiento de 39%. 🏠

El periódico Somos Adultos y Personas Mayores agradece al Alcalde Local de Engativá, **Mauricio Naranjo Plata**, por apoyar la presente investigación mediante el fortalecimiento de los Medios Comunitarios y Alternativos a través del Contrato N° 177 de 2013 con la Fundación Otro Rollo Social.

El objetivo es realizar una investigación de profundidad sobre la situación de las personas mayores a nivel global, nacional, distrital y local, para mostrar en qué medida ha evolucionado su situación y permitirle tanto a la comunidad de la localidad de Engativá como a la Administración local expresarse libremente frente al tema. 🏠



Invitadas
Especial


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.



CRUCERO O

Incluye
Tiquete aéreo ida y regreso
traslado aeropuerto hotel aeropuerto

Sonreír con canas FUNDACIÓN

Tiquetes ida y regreso Bogotá-Cartagena.
Bogotá
Duración del Crucero 8 Días y 7 noches
Alimentación desayuno almuerzo y cena
Alojamiento en cabinas interiores
En el crucero podrá disfrutarse de:
Actividades y espectáculos en el nuevo
Centrum wow
Música abordo, juegos y concursos
Restaurante especializado en cocina
asiática, italiana

NO INCLUYE: Colon, Aruba, Curaçao, Venezuela, La Guaira, Cartagena, Bogotá

Colón \$40 USD

Acción:
Teléfonos: 211 1620/2487912 E-mail:
fundacionsonreirconcanas@gmail.com
reirconcanas.org

Condiciones y restricciones



México

Incluye
Tiquete aéreo ida y regreso
traslado aeropuerto hotel aeropuerto

Sonreír con canas FUNDACIÓN

Alojamiento 8 días y 7 noches
13 noches en Cancun y 4 noches
en México D.F.

Alimentación
desayuno almuerzo y cena,
Tour Ciudad de México
Xochimilco

Basilica de Guadalupe,
Plaza Garibaldi, Visita a las
Pirámides
Cuernavaca y Taxco

Almuerzo en el rancho de
Vicente Fernandez
visita fabricas de Tequila

Alojamiento 9 Días 8 Noches
2 noches en D.F.
1 Noche Guanajuato
2 Noches Guadalajara
3 Noches Puerto Vallarta

CANCUN

PAG 12

Viajes sonreír
2014


**programa
tus
vacaciones
con tiempo...**

**...y a los mejores
precios**

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

**Invitados
Especiales**



**San
Andrés**



**Viajes
del primer
trimestre
2014**



Mexico



Crucero

Cartagena / Aruba / La Guaira
Curaçao / Puerto Colón / Cartagena

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



R. Dominicana y Panamá

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 panorámico

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 panorámico en la Habana
- 3 noches de Alojamiento en Varadero con todo incluido

Cancún

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 Cancún y 4 noches en México D.F)
- Tour Ciudad de México y Xochimilco., Basílica de Guadalupe Plaza Garibaldi, visita a las Pirámides, Cuernavaca y Texaco

Puerto Vallarta

El Plan Incluye

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

México



Eje cafetero

El Plan Incluye

Transporte, desayuno almuerzo y comida

Primer día

- Almuerzo en el hotel
- Tarde libre
- Visita a Quimbaya
- Cena en el hotel

Segundo día

- Desayuno en el hotel
- Visita al Señor de los Milagros de Buga
- Tour Buga en tren
- Almuerzo campestre
- Cena en el hotel

Tercer día

- Desayuno en el hotel
- Visita al Parque del Café
- Almuerzo campestre
- Caminata a Salento (Pueblo Valle Cocora)
- Cena en el Hotel

Cuarto día

- Desayuno en el hotel
- Almuerzo en el hotel
- Viaje de regreso a Bogotá



Especializada ★ en Adulto Mayor ★

Leticia

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



San Andrés

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 Bahía
- Tour vuelta a la isla en chiva
- Tour de Compras



Cartagena

El Plan Incluye

Tiquete ida y regreso
Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
2 días, 3 noches
Alimentación (desayunos, almuerzo y cena)

City tour panorámico:

- Castillo San Felipe
- Ciudad Amurallada
- Cartagena Antigua
- Zapatos Viejos
- India Catalina
- Centro de Convenciones
- Muelle de los Pegasos
- Boca Grande
- Manzanillo
- El Laguito
- Opcional (Islas del Rosario)





FELIZ CUMPLEAÑOS

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

SEGN¿UNDA ENTREGA: ENERO / FEBRERO



ENERO

TORRES DE SUAREZ HERSILIA
TORRES LEON MARIA DORIS
BARRTEO INES
CARDOSO MARTIN ALVARO
CASTRO DE ZAMORA LUCY
GONZALEZ DE VELANDIA ANA BERTILDE
GONZALEZ MARIA DEL CARMEN
GONZALEZ MARIN ROSA
GUTIERREZ DE GOMEZ ROSA CECILIA
GUZMAN BELA MARIA INES
MARTINEZ PEREZ LUZ STELLA
MORALES CHAPARRO YOLANDA
MORENO MARTINEZ LUIS CARLOS
MUÑOZ NEIRA INES
PRIETO MARTINEZ ERNESTO
QUITIAN CASTRO MARIA HORTENCIA
RAMIREZ DE NOVOA MARIA CELINA
RODRIGUEZ VENEGAS GLORIA INES
RUIZ DE FLAUTERO EDELMIRA
SALGADO LESMES JOSE RAUL
SEGURA LEYVA JULIO CESAR
VANEGAS GUILLLEN ANA CLOVIS
VARGAS DE JIMENEZ ANA ELCY
VELANDIA BENITEZ REINALDO
ZAMORA DE BUITRAGO MARIA ALICIA
ANGULO DE JIMENEZ NURY ESTER
ARIZA DESIDERIA
BARRERO RAMOS CLARA INES
BUSTOS DE BAHAMON GEANETTE
CARRILLO MALAGON ANA SILVIA
CASTILLO LUIS ALFONSO
COLMENARES COLMENARES LUZ MARINA
GAMBA BERNAL MARIA TRINIDAD
JOYA CARDOZO LUIS ALEJANDRO
OSORIO ALICIA
PEREZ DE VILLAMIL ANA VIRGINIA
PRIETO DE AVENDAÑO NUBIA MARIELA
RIVILLO DE ZEA MARIA EVANGELINA
RODRIGUEZ VELASQUEZ MARIA DEL CARMEN
ROSAS QUINTERO LUZ MILA
SANCHEZ ANICETA
SANCHEZ GUASCA MIGUEL ANGEL
SIERRA DE SANCHEZ BERTHA MARINA
TORRES DE CASTILLO BERTHA MARINA
UNRISA DE GAMBASICA CECILIA
VELA CASTILLO OFELIA
BARBOSA DE CASTRO MARIA DOLORES
BARRETO DE BEJARANO MARIA OLGA
HERNANDEZ FELISA
MARIN VARGAS MARIA DEL CARMEN
PAEZ DE BULLA CARMEN ELISA
PAEZ EUGENIO
PEÑA DE CASTRO MARIA EMMA
SANCHEZ ZULUAGA OLIMPIA DE SOCORRO
SIERRA GARCIA ANA GILMA
VASQUEZ ROMERO HERNAN
VELASCO GALINDO DARIO
ACEVEDO DE PLAZAS ANGELICA
BERNAL AMAYA MARTHA ESPERANZA

BUITRAGO DE MEJIA MARIA OLIVA
CARRION MARIA EMMA
CUTIVA DE GONZALEZ NELLY
DUEÑAS MANOSALVA MARIA ELVIA
HEREDIA DE CONTRERAS DOMINGA
LEON DE RODRIGUEZ MARIA REBECA
LOPEZ VARGAS VALENTIN
MALAVER DE LARA MARIA BELEN
MARQUEZ TRIANA MARIA ELIZABETH
MARTIN CHALA RAFAEL JOSUE
MARTINEZ LUIS ALEJANDRO
MOLANO DIAZ VIRGINIA
MOLINA DE GUERRERO ANA TULIA
PATIÑO PARRA MARCO ANTONIO
PEDRAZA BECERRA AURA GRACIELA
PINILLOS FERNANDEZ ROSALBA
RAMIREZ DE VARGAS MARIA CONCEPCION
RODRIGUEZ PULIDO ALFONSO
VEGA DE GALINDO LETICIA
VELNADIA DE LOMBANA MISAELENA
ALGECIRA DE DELGADO SOL MARIA
DIAZ LINARES TERESA DEL CARMEN
GONZALES ROJAS MARIA ILSA
GONZALEZ DE UMBACIA LUCILA
LEON RAMIREZ PEDRO PABLO
MORA DE MORA CARMEN ROSA
MORENO DE VERGARA FLOR MARIA
PAEZ PUENTES MARIA CONSUELO
RINCON DE GAMBOA BARBARA ROSA
ROBAYO HURTADO BLANCA ELVIRA
RODRIGUEZ MARIA INES
ROJAS RODRIGUEZ RESFA
RUBIO TELLEZ NAPOLEON
SANTOS CASTIBLANCO MARIA ANGELINA
SEPULVEDA SALAMANCA PABLO ANTONIO
TOVAR CARDENAS MARIA TERESA
BALLEN ROCHA OTTO
BASALLO BLANCA ELVIRA
CARDENAS LOPEZ JACOBA
CARRILLO DE PINTO GLORIA ELSA
CASTILLO FABIO
CELY ROJAS ANASTACIA
HUERTAS DE VELANDIA CARLINA
LOPEZ DE MARTINEZ CLEOFE MARIA
MARIA DORIS MOLINA GUERRERO
MARTINEZ DE QUINTERO GLORIA LUCY
MUÑOZ DE FORERO MARIA SILVINA
OSPINA MARTINEZ ELIZABETH
PACHON LEON MARIA GRACIELA
PRADA DE PERDOMO DEISSY
RODRIGUEZ DE GARZON INES DEL ROSARIO
RODRIGUEZ MARTINEZ MARIELA
ROJAS PARRA FANNY CELMIRA
ROZO RODRIGUEZ VICTOR ARMANDO
SARVIA DE SANCHEZ CARLINA ELVIRA
VARGAS MARGARITA
ACOSTA DE ACOSTA MARIA FIDELIA
AREVALO FORERO CECILIA
AVILA BERNAL GUSTAVO RICARDO



FEBRERO

MORA DE GUATAQUIRA MARIA ANA SILVIA
NOVA ARGUELLO MARINA
PEREZ QUINTERO LUZ MYRIAN
QUINTERO DE CORREA ESPERANZA
ROA DE CASTAÑEDA MARIA EMELINA
RODRIGUEZ ALBARRACIN FLOR DE AMRIA
RODRIGUEZ DE BECERRA LILIA
SANDOVAL DE LAGOS MARIA ELVIRA
SILVA ALFONSO MARDOQUEO
TOLE GONZALEZ SILVIA
VALDERRAMA DE MANIO ADELINA DE LA CRUZ
VARGAS DE GALLEGGO LUCILA
VARGAS DE SOTO FLOR ALBA
VARGAS GOMEZ MARCO ANTONIO
VELASQUEZ DE TRIANA TERESA DE JESUS
ARIAS DE ORTIZ BLANCA INES
CHACON DE CRIOLLO MARIA LEONOR
CONTRERAS SANCHEZ DORA INES
CORREDOR DIAZ MATILDE
DAZA NEIRA LBIA MARIA
DIAZ BLANCA INES
DUARTE DE LEAL LUZ FRANCY
GIRALDO DE PATARROYO TERESA
HERNANDEZ DIAZ AURA MARIA
LADINO REBECA

MATEUS ROJAS DORA
PEREZ PIRAGAUTA ANGEL HONORIO
ROCHA DE TRIVIÑO OLGA
SALAZAR DE BARBOSA LIGIA INES
SIERRA ANA CECILIA
VIDAL LOPEZ CARMELINA
ARROYAVE DE RIAÑO MARIA EMILSE
ESPITIA VILLAMIL CLODOCINDA
FIGUERO A DE UMBARILA BLANCA CECILIA
GONZALEZ MARIA FANNY
LIZARAZO DE LIZARAZO JULIA
OME GASCA LUIS CARLOS
ONOFRE DE ROSDRIGUEZ MARIA ELENA
PARRA SOLEDAD
PEREZ DUEÑAS ENCARNACION
PRIETO CEDIEL ROSALBA
PULIDO VIUDA DE PAEZ GRACIELA
RAMIREZ DE ALBA CRISTINA
ROMERO MENDOZA CARMEN ROSA
AVILAN CHIVARA JOSE GLICERO
BAQUERO DE ROBAYO LUCILA
BELTRAN TORRES ALCIRA MARIA

8 de Abril 2014

Señor Director
Jorge Lozada
Fundación Sonreír con Canas

CORREO

Estábamos en mora de enviarles un saludo muy especial a usted como persona y a la Fundación, por su profesionalismo por este viaje tan maravilloso que hicimos en compañía de usted y de un grupo de afiliados. Pues nos dejó muchas enseñanzas mil como personas y aumentó en nosotros esa parte espiritual que tanto necesitamos. Mil y mil gracias por permitirnos compartir tantos momentos maravillosos de fraternidad, alegría y conocimiento. La pasamos muy rico y no hago más que recomendarlos a todos mis amigos y familiares, pues ustedes son personas en las que uno desearía viajar nuevamente y conocer nuevos destinos. El viaje a México fue maravilloso y llegamos un poquito cansados pero satisfechos. Esperamos reunirnos más adelante y compartir. Una de las grandes y mayores experiencias que uno puede tener es cuando viaja de un lugar a otro. Es algo realmente sorprendente. Recuerdo, a México ese hermoso país enclavado en norte América, tuvimos la oportunidad de visitar dos ciudades adonde habíamos sido invitados, de esas ciudades tuve la oportunidad y el privilegio de conocer a muchas personas a quienes nunca había visto antes en mi vida, que son Sonreír, Y es como si hubiera llegado donde mi propia familia. Podía sentir esa unión, ese amor, que nos unía y en realidad, pasar unos momentos verdaderamente maravillosos de comunión juntos, aunque nunca antes nos habíamos visto. Ahora, ¿cómo pudo suceder eso? Bueno, ellos son hijos de Dios como también somos hijos de Dios. Y aunque no nos habíamos conocido antes, pudimos pasar un tiempo realmente maravilloso. Quiero felicitarlos de corazón por el excelente servicio que nos prestaron gracias a cada uno el interés y la bondad que tuvieron con nosotros. Cuenten con nosotros como hermanos y amigos. El SEÑOR JESUS les bendiga y permita ir cada día mejor mejor y mejor con Sonreír con canas

Un Cálido Abrazo,

Oscarina Ramos
Reina Distrital Sonreír con Canas 2013-214





A divertírnos Se dijo



Sopa de letras

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



BELLEZA FEMENINA

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.

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ BELLEZA | ☐ FIJADOR |
| ☐ BRONCEADOR | ☐ GOMINA |
| ☐ CREMAS | ☐ HIGIENE |
| ☐ CHAMPÚ | ☐ MAQUILLAJE |
| ☐ DEPILACIÓN | ☐ MASAJE |
| ☐ DESODORANTE | ☐ MASCARILLA |
| ☐ DUCHA | ☐ MODA |
| ☐ ESPUMA | ☐ SAUNA |

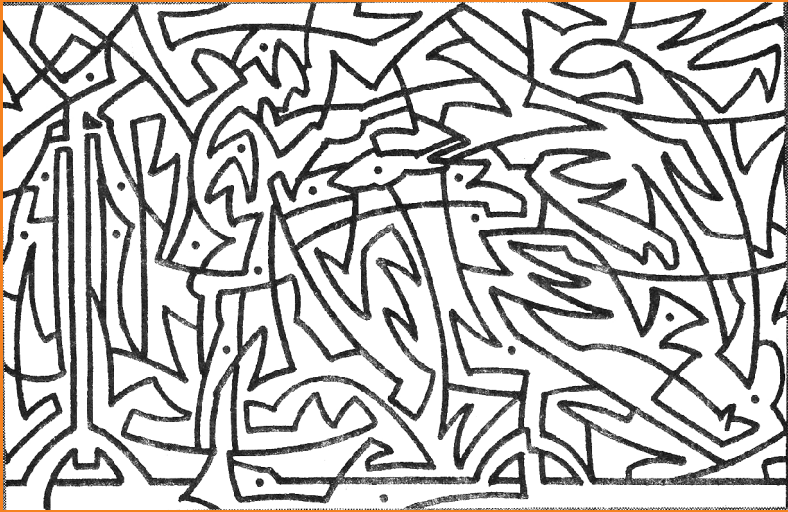
HUMOR

DEBIDO A LOS RECORTES EN LA SALUD PÚBLICA A PARTIR DE AHORA LAS RADIOGRAFÍAS SE HARÁN EN GRUPOS.

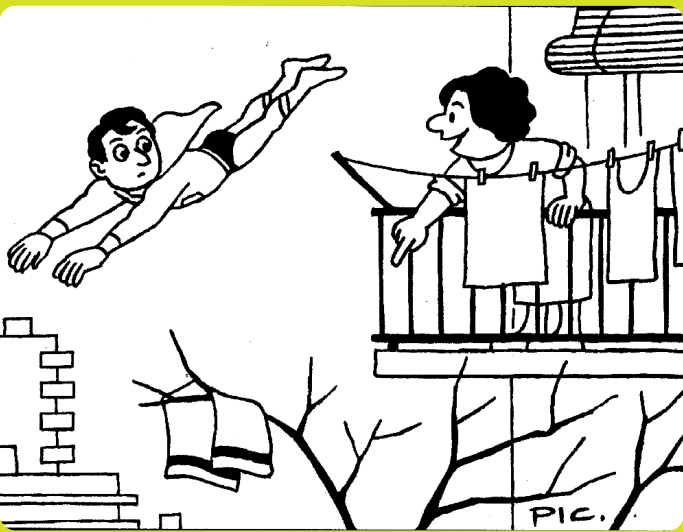
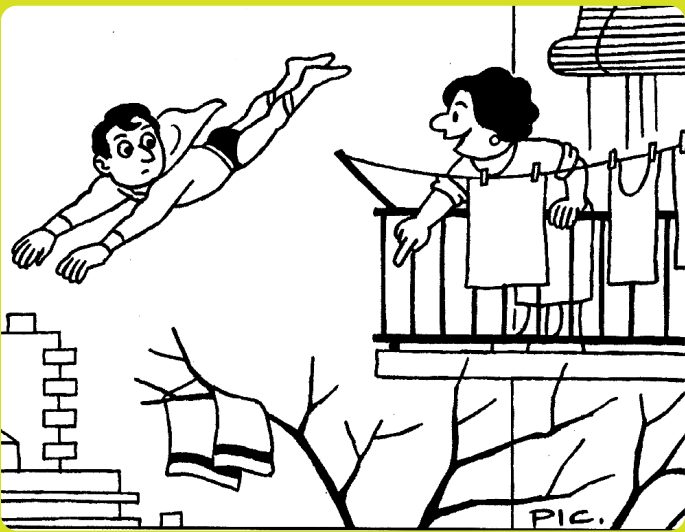


SILUETA ESCONDIDA

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. Encuéntruelas en el menor tiempo posible.

“CAMINAR CON LA CONFIANZA DE QUE LE VAN A RESPETAR LA VIDA, ES UNA CHIMBA.”

“Soy más que una cifra. Soy el beneficiado
de una ciudad para todos y todas”

Juan Benítez, cantante de Hip-hop.



Seguridad

En 2013,
16,7 fue la tasa de homicidios
por cada **100** mil habitantes.
La más baja en 30 años.

Resultados de nuestra **Bogotá Humana.**

Ejercicio de rendición de cuentas: Ley 1474 de 2011. Art.78. Decreto 2641 de 2012.

rendiciondecuentas2013@alcaldiabogota.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

SECRETARÍA GENERAL

Por: Instituto Nacional sobre envejecimiento

Al igual que Eduardo, usted quiere poder dormir bien y descansar. Dormir lo suficiente le ayuda a mantenerse sano y alerta. Pero, muchas personas mayores no duermen bien. Si usted se siente soñoliento todo el tiempo, puede ser que sea hora de visitar a un médico. No está bien que se despierte todos los días sintiéndose cansado.

El sueño y el envejecimiento

Las personas mayores necesitan dormir aproximadamente la misma cantidad de horas que los adultos más jóvenes: de 7 a 9 horas todas las noches. Pero las personas mayores tienden a acostarse más temprano y a levantarse más temprano que cuando eran más jóvenes. Es posible que las personas mayores hagan siestas más a menudo durante el día, lo cual a veces puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño en la noche.

A medida que las personas van envejeciendo, pasan menos tiempo en la etapa de sueño profundo, y esa puede ser la razón por la cual las personas mayores a menudo tienen un sueño ligero o superficial.

Problemas que produce el sueño

Hay muchas razones por las cuales es posible que las personas mayores no duerman lo suficiente en la noche. Es difícil dormir si se siente enfermo o le duele algo. Las siestas durante el día pueden trastornar el sueño en la noche. Algunos medicamentos lo pueden mantener despierto.

Desde que se jubiló, Eduardo teme ir a acostarse en las noches. Le da miedo que cuando apague la luz, simplemente se va a quedar acostado ahí con los ojos abiertos y mil pensamientos volando por su mente: "¿Cómo puedo romper este ciclo?" se pregunta... "Estoy tan cansado. Necesito poder dormir."

- Esfuércese por salir y asolearse todos los días.
- Tenga cuidado con cuándo y cuánto come. Las comidas grandes cerca de la hora de acostarse pueden mantenerlo despierto, pero un bocadillo ligero en la noche puede ayudarle a dormir bien.
- Evite la cafeína tarde en el día. La cafeína (contenida en el café, té, refrescos gaseosos y chocolate caliente) puede mantenerlo despierto.
- Tome menos bebidas en la noche. Despertarse para ir al baño y encender una luz brillante interrumpen su sueño.
- Recuerde que el alcohol no le ayudará a dormir. Aun cantidades pequeñas hacen que sea más difícil mantenerse dormido.
- Use su dormitorio solamente para dormir. Después de apagar la luz, procure dormirse en aproximadamente 20 minutos. Si todavía está despierto y no se siente soñoliento, levántese de la cama. Cuando sienta sueño, regrese a la cama. 🌙

Para dormir bien y tener felices sueños

No importa la razón, si usted no duerme bien una noche, al día siguiente es posible que:

- Se sienta irritable.
- Tenga problemas de la memoria o se le olviden las cosas.
- Se sienta deprimido.
- Sufra más caídas o accidentes.
- Se sienta muy soñoliento durante el día.

Insomnio

El insomnio es el problema del sueño más común en personas de 60 años y mayores. Las personas que sufren de insomnio tienen dificultad para dormirse y permanecer dormidas. El insomnio puede durar días, meses y hasta años.

Si usted tiene problemas del sueño, es posible que le tome mucho tiempo dormirse, se despierte varias veces en la noche, se despierte temprano y no logre volver a dormirse, se despierte cansado, se sienta muy soñoliento durante el día.

¿Cómo lograr dormir bien?

Ser mayor no significa que usted debe sentirse cansado todo el tiempo. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudarle a dormir bien. Éstas son algunas ideas:

- Mantenga un horario regular de sueño. Acuéstese a dormir y levántese a la misma hora todos los días, aun los fines de semana. Trate de evitar hacer siestas al final de la tarde o al anochecer, ya que eso puede mantenerlo despierto en la noche.
- Desarrolle una rutina para la hora de acostarse. Tome tiempo todas las noches para relajarse antes de acostarse. Algunas personas ven televisión, leen un libro, escuchan música suave o se dan un largo baño de tina con agua tibia.
- Mantenga su dormitorio oscuro, ni muy caliente ni muy frío, y tan silencioso como sea posible.
- Use un colchón cómodo, una almohada que le guste y suficientes cobijas de acuerdo a la temporada.
- Haga ejercicios a horas habituales todos los días, pero no durante las tres horas antes de la hora de acostarse.

