

GACETA DESARROLLO HUMANO

PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO



PERSONAS MAYORES



PODER JUDICIAL
CIUDAD DE MÉXICO



OFICIALÍA MAYOR
TSJCDMX



RECURSOS HUMANOS
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Sudirección de Capital Humano

Cuarto Bimestre 2019

DIRECTORIO

Mag. Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

Mtro. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Karla Vázquez Valverde
Directora de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia
(Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa
(Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Paola Andrea Bermúdez Ramírez
(Psicóloga)
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica

Mtra. Heiddy Castillo Zapata (Diseñadora)
Especialista en Teleinformática

EDITORIAL	4
REFLEXIÓN DEL MES	5
EN LIBRERÍAS	9
LA PSICOLOGÍA HOY	12
Cómo potenciar la autonomía de las personas mayores dependientes	22
Algunas preguntas para fomentar la autonomía de las personas mayores	24
Etapas del duelo	27
Ciudades amigables con las personas mayores	30
Mitos y realidades	32
Personas mayores indígenas	35
CONSTRUYÉNDONOS	36
Derechos humanos en las personas mayores	39
Deberes de las familias con las personas mayores	42
Andragogía	43
AYUDÁNDONOS	44
Residencias para el retiro	45
Beneficios	47
Instituciones de apoyo	49
Universidad de la tercera edad	51
SALUD	54
Sexualidad personas mayores	55
¿Cómo lograr un envejecimiento saludable?	56
Referencias	58
Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano	59
ENTRETENIMIENTO	60

Liga de acceso a todas las Gacetas de Desarrollo Humano:

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>

GACETA DESARROLLO HUMANO es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

EDITORIAL

El Programa de Apoyo Emocional y Psicológico, presenta la gaceta "Personas Mayores".

En esta ocasión nuestra intención en el equipo PAEP, es sensibilizar a nuestra comunidad en torno al tema de la vejez, así como promover y fomentar el autocuidado.

El anhelo de la larga vida no es exclusivo de una época. La vejez es un fenómeno tan complejo, que puede ser analizado desde diferentes perspectivas y según factores muy diversos, cronológicos, biológicos, económicos, sociales, culturales y psicológicos. La vejez, es una etapa de la vida en la cual las personas pasan por muchos cambios físicos, psicológicos y sociales.

En la cual la salud se va deteriorando y se empiezan a experimentar enfermedades propias de esta etapa, por lo que el autocuidado debe ser una prioridad en las personas mayores, sin despojarlos de su autonomía y su valor como persona. De igual manera, en esta etapa se empiezan a perder seres queridos ya sea amigos, familia o cónyuges por lo que el duelo es un proceso por el que los adultos mayores pasan, por ello, es recomendable que ellos tengan conciencia de sus emociones y sentimientos en ese proceso.

Las creencias de las personas acerca de la vejez suelen estar llenas de prejuicios y estereotipos, donde se piensa que las enfermedades, la soledad y la desaparición de la sexualidad van de la mano con esta, cuando en realidad no es así, en razón de ello, se hace la reflexión acerca de cómo organizar de mejor forma esa vida que se prolonga al paso del incremento de población adulta mayor, buscando el beneficio de toda la sociedad.

El objetivo es compartir sugerencias para el cuidado de las personas mayores, con base a sus necesidades, características y capacidades para optimar su salud tanto física como mental, así como recomendaciones de aplicaciones digitales hechas para esta población y centros de retiro para la vejez.

Equipo PAEP

A woman with her hair in a bun is looking through a magnifying glass. Overlaid on her head is a digital brain graphic composed of a network of white nodes and lines, with a glowing blue and purple aura. The background is a dark, textured grey.

REFLEXIÓN DEL MES

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

Ingmar Bergman

EL BUSCADOR

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como un buscador...

Un buscador es alguien que busca; no necesariamente alguien que encuentra. Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe qué es lo que está buscando. Es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Había aprendido a hacer caso riguroso de estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo. Así que lo dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos, divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, le llamó mucho la atención una colina a la derecha del sendero. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadores. La rodeaba por completo una especie de pequeña valla de madera lustrada. Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en aquél lugar. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de aquel paraíso multicolor. Sus ojos eran los de un buscador, y quizá por eso descubrió aquella inscripción sobre una de las piedras:

Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que aquella piedra no era simplemente una piedra: era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en aquel lugar. Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla. Decía:

Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas

El buscador se sintió terriblemente conmovido. Aquel hermoso lugar era un cementerio, y cada piedra era una tumba. Una por una, empezó a leer las lápidas. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto. Pero lo que lo conectó con el espanto fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los once años... Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio pasaba por allí y se acercó. Lo miró llorar durante un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- "No, por ningún familiar", dijo el buscador. "¿Qué pasa en este pueblo? ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué hay tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que les ha obligado a construir un cementerio de niños?"

El anciano sonrió y dijo:

- "Puede usted serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré...: cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta como esta que tengo aquí, para que se la cuelgue al cuello. Es tradición entre nosotros que, a partir de ese momento, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella:

A la izquierda, qué fue lo disfrutado... A la derecha, cuánto tiempo duró el gozo...

Conoció a su novia y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla? ¿Una semana? ¿Dos? ¿Tres semanas y media...? Y después, la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso... ¿Cuánto duró? ¿El minuto y medio del beso? ¿Dos días? ¿Una semana? ¿Y el embarazo y el nacimiento del primer hijo.? ¿Y la boda de los amigos? ¿Y el viaje más deseado? ¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano? ¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones? ¿Horas? ¿Días?*

Así, vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... Cada momento.

Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es para nosotros el único y verdadero tiempo vivido”.





**EN
LIBRERÍAS**





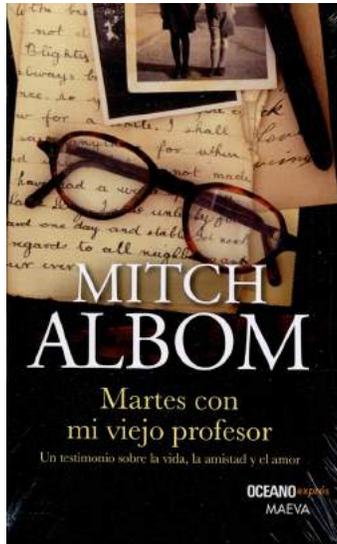
COMPORTAMIENTO SEXUAL EN LA VEJEZ

Fernando Quintanar

Este libro expresa a través de la experiencia clínica de varios psicólogos y sexólogos diversos aspectos de la sexualidad y la vejez.

Así como el comportamiento sexual de las personas mayores en situaciones de calle y rural, de aquellos que no siempre pueden pagar una consulta particular.

Un problema central en el tema de la sexualidad en la vejez, es que abunda la literatura de autores extranjeros que se centra en opiniones personales, referencias teóricas y creencias particulares, muy distantes de la realidad.



MARTES CON MI VIEJO PROFESOR

Mitch Albom

Un testimonio extraordinario que enseña la lección más valiosa: cómo dar sentido a nuestra vida. Considerado por The Washington Post. como el libro de memorias más vendido de la historia, "martes con mi viejo profesor" narra la experiencia vivida por Mitch Albom con Morrie Schwartz, uno de sus profesores de la universidad, al que vuelve a ver por casualidad muchos años después de una entrevista en televisión, en la que se entera de que su viejo profesor sufre ELA, una enfermedad degenerativa. Albom entra de nuevo en contacto con él y le propone

verse todos los martes. Durante estos encuentros, tiene la oportunidad de plantearle las grandes preguntas que aún le inquietan y de hallar consejo y aliento para su propia vida en las sabias palabras del maestro.

LA PSICOLOGÍA ...DE HOY



Personas mayores desde diferentes culturas y momentos históricos



La sociedad actual suele mirar a las personas mayores de forma negativa, aislada, como si fuera una etapa a la que nunca vamos a llegar, olvidando que en esta etapa se han consolidado varias cualidades como sabiduría, experiencia, serenidad y generosidad, las cuales se adquirieron a lo largo de toda la vida.

Sin embargo, en otras culturas la visión de esta etapa de la vida, cambia con relación a la que actualmente tenemos en México. Hagamos entonces un recorrido por éstas culturas.

Durante la Prehistoria:

Se consideraba que ésta etapa era la esencia de la sabiduría, con capacidades para curar enfermedades, predecir el futuro e incluso hablar con los espíritus.

En la antigua Grecia:

En Esparta la sociedad guerrera, eran los hombres mayores de 60 años que se retiraban del ejército para ocuparse de mantener el orden y el poder.

Durante el Imperio Romano:

Todo el poder se concentraba en el Senado, formado por personas mayores, quienes eran los encargados de la administración, la justicia y las relaciones diplomáticas.

Edad Media:

Época del oscurantismo, la guerra ocupaba hombres jóvenes y fuertes para pelear, es durante este periodo que se devalúa a las Personas Mayores. No obstante, la Iglesia se ocupó del cuidado de éstos mediante la creación de hospitales.

En la Edad Moderna y Contemporánea:

Los filósofos del siglo XIX, rechazaban la idea de asociar vejez con enfermedad. Se originó la Geriatria y la Gerontología, la gerontología estudia cómo envejece el ser humano y por qué, tomando en cuenta desde el aspecto biológico, cultural, social y psicológico; en cambio, la geriatría trata áreas más específicas dentro de la vejez, concretamente se centra en mejorar la salud, física y mental, de las personas mayores, así como la prevención de enfermedades relacionadas con la edad y estilo de vida.

La geriatría y la gerontología son de suma importancia, sobre todo pensando en los cambios poblacionales del futuro, ya que la esperanza de vida es cada vez mayor, los hombres viven más de 70 años y las mujeres de 80. Con este próximo envejecimiento de la población y con una pirámide poblacional que es más amplia en la parte de los tramos de edad considerados como vejez, la geriatría y la gerontología se erigen como dos

disciplinas fundamentales para garantizar la calidad de vida de todas aquellas personas que llegan a la vejez, proponiendo soluciones en los ámbitos político y social contemplando nuevos y mejores estilos de vida. En suma, el cuidado de las personas mayores en el seno de la familia fue convirtiéndose en algo habitual, costumbre que se prolongó en el siglo XX.

Podemos identificar en la actualidad que en otras culturas orientales a las personas mayores se les trataba diferente con relación a las sociedades occidentales. Por ejemplo:

- En **Japón**, se celebra el Keirō No Hi (día del respeto a los ancianos), una festividad muy importante en la que participa activamente la familia.
- En **China**, el gobierno promulga leyes que obligan al cuidado de las personas mayores.
- En **India**, el respeto a los mayores es uno de los pilares de la cultura, algo que se enseña en las escuelas. Los más jóvenes piden su opinión y su aprobación. En la religión hindú es costumbre arrodillarse ante las personas mayores para tocar sus pies como símbolo de respeto.
- En los **países musulmanes**, el cuidado de las personas mayores en la familia es considerado como un honor y una oportunidad para crecer espiritualmente.



En nuestra Cultura Los Aztecas y Mayas:

Cuando alcanzaban los 52 años, las personas eran respetadas por la comunidad y se les retiraban muchas responsabilidades, por ejemplo: ya no pagaban tributos, sus consejos se consideraban sabios y podía consumir el sabroso pulque: la "bebida de los dioses". Ser una persona mayor, no equivalía a la exclusión de la sociedad; por el contrario, seguían activos y en ellos recaían tareas importantes como unir matrimonios, hacer ceremonias religiosas, además de aportar consejos en asuntos del trabajo, la familia y la guerra, se tenía presente su experiencia y sus conocimientos acumulados en un siglo de existencia, al igual que en la cultura maya, se consideraban como transmisores de la sabiduría y profetas excelentes.

Con la modernidad y la llegada de los españoles, cambio la forma en la que fueron considerados, aunque en la actualidad, afortunadamente, las nuevas generaciones están creciendo en un ambiente más favorable y protector para nuestros mayores, aun así, suele pasar por alto algunos efectos negativos que perjudican la salud mental de las personas mayores.

SALUD MENTAL en las personas mayores

Cuando hablamos del derecho a la salud y del autocuidado, con frecuencia pensamos solamente en la salud física, quitando importancia a la salud mental.

Tener salud mental significa, tener la capacidad de utilizar nuestras habilidades, deseos, sentimientos, pensamientos, experiencias y valores para adaptarnos adecuadamente a las relaciones con otras personas, al medio ambiente y a la sociedad, permitiéndonos disfrutar de la vida y seguir activos, aún si tenemos problemas o padecemos alguna enfermedad, pues tomamos la responsabilidad de éstas.

Existen situaciones que pueden afectar nuestra salud mental. Conocerlas puede ayudarnos a prevenirlas, estar preparados si se presentan y darles una mejor solución. El equipo de trabajo

que integra el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, te queremos compartir algunas pautas las cuales puedes identificar en caso que te fuera necesario.

Cuando se presentan enfermedades físicas, es importante pedir a los médicos toda la información necesaria acerca del curso de la enfermedad, cuáles son las posibilidades de tratamiento, sus efectos secundarios y qué podemos hacer para sentirnos mejor. Así, estaremos en condiciones de seguir tomando decisiones propias y con la suficiente información, lo que nos dará seguridad y tranquilidad.

En los hospitales, cuentan con un departamento de tanatología, con especialistas en el manejo de la pérdida de la salud y de forma gratuita. ¡Acércate a solicitarla!

A veces entramos en relaciones conflictivas con los hijos, la pareja o amistades; ante esta situación, lo mejor es conservar la calma y enfrentar la situación, la sabiduría adquirida a ésta edad no se cuestiona y como diría Khalil Gibrán:

“No se puede llegar al alba sino por el sendero de la noche” a muchos nos falta recorrer el camino... y “Por muy larga que sea la tormenta el sol siempre vuelve a brillar en las nubes” Khalil Gibrán.

Sentarnos a platicar y expresar cada uno lo que pensamos y lo que siente, siempre en actitud de respeto es primordial. No olvidemos que la base de una buena relación es el respeto y la comunicación.

La Soledad y aislamiento, son sentimientos que causan deterioro de la salud mental. Debemos procurar, en caso de experimentarlos, acercarnos a personas de confianza, buscar a los viejos amigos, una buena amistad siempre es provechosa por lo que hemos de intentar nuevas relaciones, integrándonos a grupos que realicen actividades formales o informales e iniciar un proceso terapéutico, etcétera. Mantenernos relacionados nos da posibilidades de apoyo y seguridad, así como de aprender de las experiencias de otros.

Acércate a nuestro equipo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, contamos con un equipo de psicólogos con diferentes perspectivas que te pueden ayudar.

La vida sexual, es una situación que también mengua nuestra salud mental. Pedir información a un médico y un terapeuta acerca de los cambios físicos y emocionales que se experimentan al pasar el tiempo, ayudará a aclarar nuestra mente y a desarrollar, según los propios gustos y deseos. Es importante aprender a construir una vida sexual satisfactoria en cualquier etapa de nuestra vida. En éste número te sugerimos un excelente libro que puedes consultar y ampliar tu conocimiento al respecto.

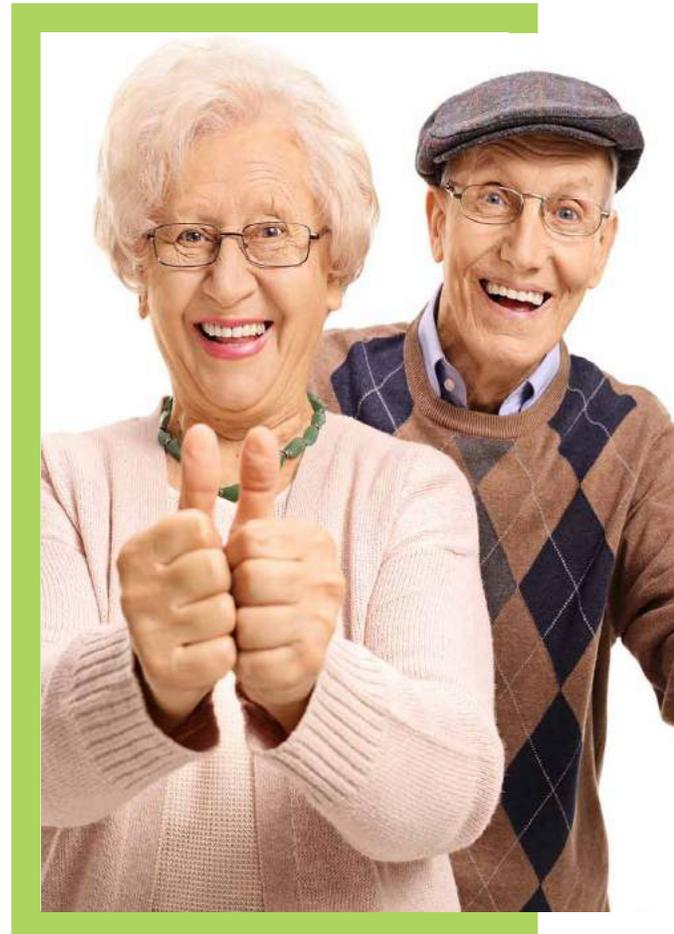
GACETA DESARROLLO HUMANO

Mantener una sana condición física, favorece nuestra capacidad de disfrute, para aumentar nuestras potencialidades de la mejor manera, se refleja inmediatamente en nuestra actitud hacia la vida.

Realizar actividad física regularmente, dependiendo del estado de cada persona, su condición física, sus posibilidades y gustos, nos trae beneficios directos a nuestra salud mental: nos hace sentir más activos, más contentos y saludables, y puede ser un pretexto para conocer amigos o convivir con los ya conocidos. Te sugerimos tomar una caminata de por lo menos 20 minutos diarios.

Acumular estrés diariamente nos hace sentir tensión y ser vulnerables. No olvidemos que el juego y la diversión son elementos fundamentales para mantener un buen estado de ánimo.

Dependiendo de lo que a cada persona le guste hacer, siempre debe darse tiempo para divertirse. Es un buen antídoto contra el aburrimiento, la soledad y la tensión. En cualquier etapa de la vida que nos encontremos es importante conocer que la mejor forma de liberar el estrés es una caminata de 20 minutos diarios.



La explicación es sencilla, cuando entramos en estado de tensión, el cuerpo genera adrenalina (hormona y neurotransmisor que incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata las vías aéreas, participa en la reacción de lucha o huida) y cortisol (una hormona esteroidea producida por la glándula suprarrenal). La única forma de liberar cuerpo de estas hormonas es realizando actividad física, en especial caminando.

A continuación, te compartimos algunos beneficios de caminar:

- Disminuye el riesgo de hipertensión.
- Ayuda a reducir el colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad), lo que significa que es el tipo de colesterol "malo" es decir, es una sustancia que afecta las células del cuerpo y principalmente se acumula en las arterias.
- Bajar de peso.
- Previene la diabetes.
- Aumenta los niveles de Vitamina y D (un nutriente difícil de obtener de los alimentos, favorece que se exponga la piel a los rayos solares).
- Ayuda a perder peso a partir de los 20-25 minutos después de haber iniciado la caminata la grasa depositada.
- Equilibra el metabolismo.
- Reduce la necesidad de tomar menos medicamentos antidepresivos.
- Mejora la circulación. Tonifica piernas, glúteos y abdominales. Fortalece los huesos.
- Ayuda a combatir el cáncer de mama.
- Reduce notablemente el riesgo de desarrollar cáncer de colon en un 20%, ya que agiliza la digestión.
- Fortalece el corazón, previene enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares hasta en un 27%.
- Caminar es bueno para tu cerebro. En especial las personas mayores de edad reducen el riesgo de demencia senil, mejora la concentración y reduce la posibilidad de tener problemas de memoria en el futuro.

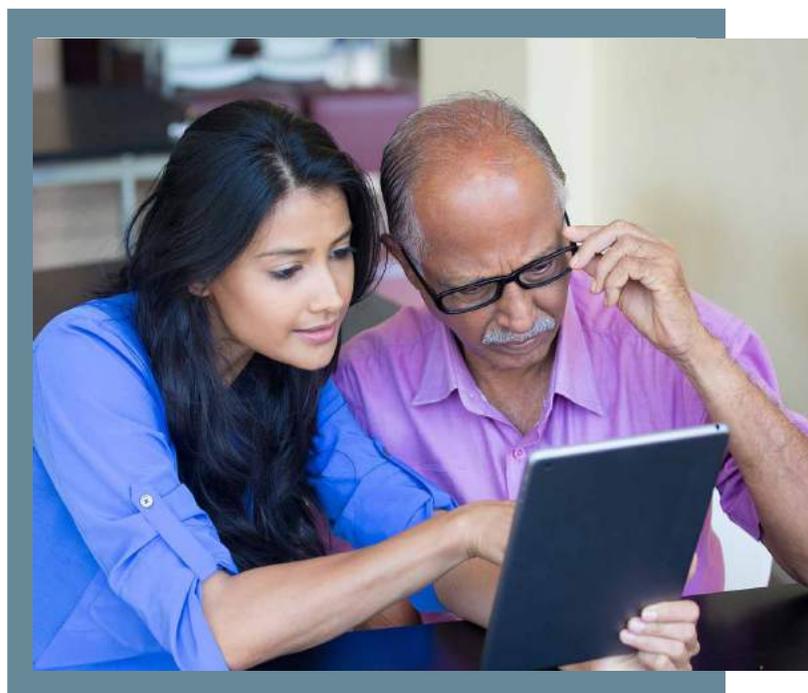


- **Vivir insatisfechos** con las actividades que llevamos a cabo o carecer de metas claras, **afecta directamente nuestra salud mental**. Desarrollar las habilidades e intereses que poseemos, especialmente aquellos que tal vez habíamos dejado de lado por no tener tiempo para realizarlas, es una buena forma de mantenernos saludables y activos.
- **Para evitar la pérdida de la memoria**, la atención y el procesamiento de información, siendo la etapa más avanzada la demencia senil y el alzhéimer, **se recomienda realizar actividades intelectuales** como leer, solucionar problemas matemáticos, jugar ajedrez, armar rompecabezas o juegos de memoria. Si se padece o se tiene la sospecha, se debe acudir con los profesionales de la salud mental (psicólogos, psiquiatras, psicoterapeutas y orientadores) para llevar un tratamiento adecuado.
- Es importante, que al conocer lo que puede afectar la salud mental de las personas mayores, se promueva su autonomía y **evitar la sobreprotección** de esto ya que también tiene efectos negativos a nivel psicológico y físico, generando dependencia en la persona afectación negativa a la vida del cuidador y a quien cuidamos.

¿Cómo potenciar la autonomía de las personas mayores dependientes?

Los cuidadores con más experiencia, recomiendan ayudar a las personas mayores de tal modo que se favorezca la independencia, para lograr esto daremos algunas sugerencias, cabe mencionar que el efecto no es inmediato por lo que su práctica debe ser cotidiana.

Acondicionar el entorno de la persona mayor para facilitar comportamiento independiente. Se sugiere revisarlo y eliminar los obstáculos que puedan poner a la persona en riesgo, es posible que haya que realizar algunos cambios en la vivienda como la instalación, suelos antiderrapantes en el baño, barandales, otros puntos de luz por la casa, rampas, etcétera.



Observar a la persona mayor para conocer todo lo que puede hacer por sí misma. Se debe prestar especial atención a las capacidades con las que cuenta. Aunque tengan dificultades para completar actividades como bañarse o vestirse, es posible que todavía pueda afrontar sola alguno de los pasos necesarios, como quitarse la ropa o enjabonarse. Ayudar sólo en lo necesario.

Se debe prestar especial atención a las capacidades con las que cuenta. Aunque tengan dificultades para completar actividades como bañarse o vestirse, es posible que todavía pueda afrontar sola alguno de los pasos necesarios, como quitarse la ropa o enjabonarse. Ayudar sólo en lo necesario. Una vez que se ha comprobado qué es exactamente lo que la persona mayor puede hacer por sí misma, es necesario permitirle que continúe haciendo todo lo que pueda sin ayuda. Es importante auxiliarle sólo lo necesario. Por ejemplo, a lo mejor no puede desabrocharse los botones de la camisa, pero sí es capaz de quitársela.

Preparar la situación para permitir su autonomía. Resulta aconsejable el mantenimiento de rutinas siempre que se pueda. Por ejemplo, si se quiere que empiece a bañarse con más independencia, habría que fijar con él o ella un momento del día y ser constante en su cumplimiento. A continuación, te compartimos algunas sugerencias que favorecerán su autonomía.

Consideremos algunas preguntas para fomentar la autonomía de las personas mayores



	1. ¿El espacio donde se encuentra es el adecuado para que realice la actividad?	(seguro, objetos al alcance).
	2. ¿Se realiza la actividad respetando la rutina habitual para que la persona mayor pueda anticiparla?	
	3. ¿Se tiene en cuenta la opinión de la persona mayor en los cambios de su vida cotidiana?	
	4. ¿Se conoce qué es lo que puede hacer la persona mayor sin ayuda o con una ayuda mínima?	(baño, vestimenta, comida, etcétera.)
	5. ¿Está haciendo sin ayuda todo aquello que hemos observado que puede hacer por sí misma?	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante instrucciones verbales ("mete primero una manga"). • Mostrándole cómo se hace la tarea. • Guiándole físicamente. • Respetando su dignidad.
	6. ¿Se le está animando para realizar todos los comportamientos que implican autonomía?	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se le anima a realizar actividades de ocio, pasear? (si tiene capacidad física para ello) • ¿Se le presta atención cuando realiza comportamientos autónomos?, ¿se elogia su esfuerzo? • ¿Se ha dividido la tarea que se quiere promover en pasos sencillos para estimular y fomentar cada uno de ellos?



Si tenemos en cuenta esta útil guía para favorecer la autonomía, ayudaremos a las personas mayores a que tengan una vida más placentera, ya que como se comentaba anteriormente, al generar dependencia solo estamos fomentando que aparezcan situaciones perjudiciales para la salud física y mental, pudiendo provocar que los últimos días de vida para las personas mayores sean menos placenteros, si se cuida adecuadamente los cuidadores tienden a vivir saludablemente el duelo siendo conscientes de que la vida de la persona fue agradable.

El duelo

El duelo es la respuesta normal y saludable de las personas ante una pérdida. Describe las emociones que se sienten cuando pierde a alguien o algo importante para usted. Las personas hacen el duelo por muchas razones diferentes, que incluyen:



- La muerte de un ser querido, incluidas las mascotas.
- Un divorcio o cambios en una relación, incluidas amistades.
- Cambios en su salud o la salud de un ser querido.
- La pérdida de un trabajo o cambios en la seguridad financiera.
- Los cambios en su estilo de vida, como por ejemplo: durante la jubilación o cuando se muda a un nuevo lugar.

• ETAPAS DEL DUELO

Las etapas del duelo, nos sirven como guía para ayudarnos a comprender, por lo que estamos viviendo a partir de la muerte de un ser querido, a menudo nos movemos entre varias etapas, antes de lograr una aceptación más pacífica de la muerte o la pérdida. Cada persona expresa de manera diferente sus emociones, por lo que siempre se vivirá de otra forma el duelo.

• Negación

La primera reacción que mostramos tras una pérdida dolorosa, es negar la realidad de la situación. Bloqueamos las palabras y escondemos los hechos. Esta es una respuesta temporal que nos lleva a través de la primera oleada de dolor. Pero el duelo es un proceso personal que no tiene límite de tiempo, ni una forma "correcta" de pasarlo.

• Ira o enojo

La intensa emoción de dolor se desvía y se expresa de manera contradictoria en forma de ira. El enojo puede estar dirigido a objetos, extraños, amigos o familiares. La ira puede enfocarse también hacia el ser querido fallecido. Sabemos que la persona no tiene la culpa, sin embargo, podemos sentirnos resentidos con ella por causarnos tanto dolor al dejarnos.

• Negociación

Esta es una reacción normal a los sentimientos de impotencia y vulnerabilidad, es a menudo una necesidad de recuperar el control. Esta puede suceder antes de la pérdida, surge la esperanza de que se puede de algún modo retrasar el dolor.

• Depresión

Hay dos tipos de depresión, asociadas al duelo. La primera de ellas, es una reacción a las implicaciones reales relacionadas con la pérdida. Nos preocupamos por los costos, por el entierro, nos preocupa que, a nuestro pesar, hemos pasado menos tiempo con otras personas que dependen de nosotros. Esta fase puede aliviarse en acompañamiento a los demás. El segundo tipo de depresión es más sutil y, en cierto sentido, más privada. Es nuestra preparación frente a la separación y la despedida personal de nuestro ser querido. A veces, todo lo que realmente necesitamos es un abrazo.

• Aceptación

Llegar a esta etapa del duelo, es un regalo que se presentará al final del proceso.





Hacer frente a la pérdida de una persona, es una experiencia profundamente personal e irreplicable. Sin embargo, otros pueden estar allí para nosotros y ayudarnos a través de este proceso. Lo mejor que podemos hacer es permitirnos sentir las emociones que vienen con la pérdida, ya que guardarlas puede afectarnos más.

Anteriormente se mencionó, que el duelo se vive de manera más saludable, si los últimos días de las personas mayores fueron agradables, existen maneras de lograr esto como aumentar su autonomía o vivir en un lugar con las adecuaciones correctas que les faciliten la vida, estas van desde el hogar hasta una ciudad amigable para ellos y ellas.



Ciudades amigables con las personas mayores.

Las ciudades donde vivimos, sus calles, edificios y servicios tienen mucho que ver con nuestra salud. La contaminación del aire que respiramos, el ruido, la contaminación lumínica, la falta de áreas verdes etcétera. nos afecta física y psicológicamente.

Un lugar con las características adecuadas puede ayudar a un envejecimiento sano, autónomo y con buena calidad de vida, mientras que un lugar inadecuado puede provocar un envejecimiento dependiente, con discapacidad y muerte temprana.

Una ciudad amigable adapta sus espacios y servicios para que sean accesibles, e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades y capacidades.

¿Cómo es una ciudad amigable con los mayores?

En el documento denominado “Ciudades Globales Amigables con las Personas Mayores”: Una Guía, publicado en 2007, establece que estas deben tener espacios al aire libre y edificios accesibles; vivienda que facilite la autonomía e independencia de los adultos mayores; servicio de transporte seguro, respetuoso y accesible; capacitación y opciones de empleo; oferta de servicios de salud, planificación y cuidado para emergencias; y estrategias de comunicación que consideren a este sector de la población.

Las ciudades amigables con las personas mayores, son un proyecto internacional de la Organización Mundial de la Salud, (OMS), propuesto en 2005, en el XVII Congreso Mundial de Gerontología en Río de Janeiro Brasil, en un marco de respeto e inclusión social. En la actualidad existen 705 ciudades afiliadas en el mundo. España es el país con más ciudades adheridas al proyecto, 156, en tanto que México tiene sólo una, que es Guadalajara.

El estar consciente de las características de las personas mayores, saber lo que realmente requieren y que no, en otras palabras, conocer los mitos y las realidades, facilitaron la creación y modificación de estos espacios.

Mitos y realidades sobre las personas mayores

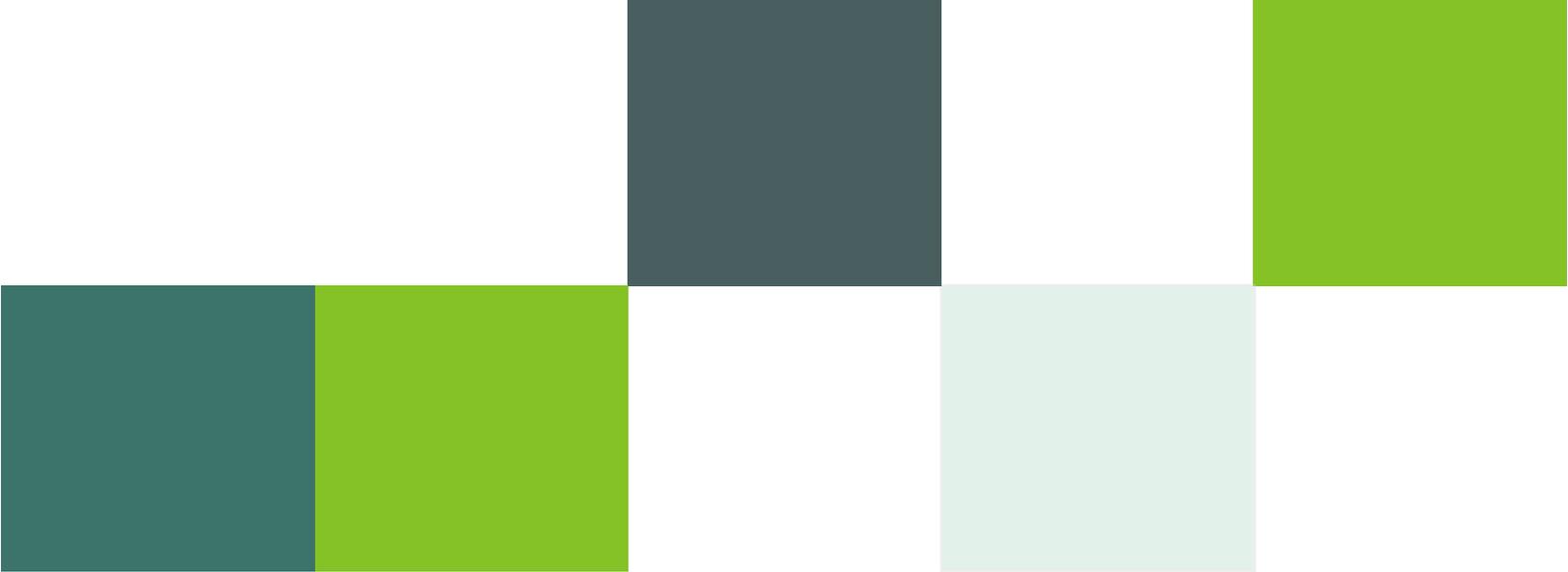
Hay muchas creencias que se tienen en torno a las personas mayores, algunas incorrectas y otras son verdad, a continuación, se presentan las más comunes:

Mitos	Realidades
<ul style="list-style-type: none"> Las personas mayores y las enfermedades van de la mano. 	<p>A esta edad disminuyen las capacidades físicas y psicológicas. Sin embargo, las consecuencias son mínimas y no son causa directa de muerte.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Se dice, que las personas mayores se sienten mal y que lo mejor para ellos es el aislamiento de la vida social, ya que buscan el reposo o la soledad. 	<p>Algunas personas mayores suelen ser forzados por circunstancias sociales a llevar una vida solitaria, ya que son pocas las oportunidades para participar activamente.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Si la fortaleza física decae, se cree que hay poco valor de su desempeño. 	<p>Es la misma sociedad, la que aleja a las personas mayores de los trabajos al obligarlos en ocasiones a retirarse o jubilarse.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Muchas veces se atribuye al envejecimiento dificultades relacionadas con el aprendizaje. 	<p>Las personas mayores pueden seguir aprendiendo en forma diferente, con otro ritmo y otros materiales.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Se imagina que las personas mayores son tercas y enojadas. 	<p>El carácter inflexible de algunas personas no es producto de su edad, sino de su personalidad que ha sido moldeada mediante sus experiencias de vida.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Se considera que en esta etapa las relaciones sexuales no son placenteras y que las personas mayores son asexuales. 	<p>Estudios demuestran que la mayoría de las personas mayores tienen capacidad para las relaciones sexuales y pueden llevar una vida sexual activa.</p>



Conociendo lo que realmente requieren las personas mayores y lo que no, mejoran las relaciones que llevamos con ellas y ayuda a eliminar la discriminación, al igual que los prejuicios que se tienen sobre ellas, el desconocimiento es lo que nos lleva a juzgar sin conocer lo que son realmente, un ejemplo de esto, es la población indígena que al no saber realmente sus capacidades, habilidades y vivencias en general perjudica la forma en la que los miramos.





Personas mayores indígenas

Es importante conocer la situación de las personas mayores indígenas, debido a que es una población vulnerable y al mismo tiempo, es quien guarda gran parte de los conocimientos, la reproducción de la lengua, de los conocimientos terapéuticos, las tradiciones, así como la experiencia en los aspectos de autoridad. No obstante, ya desde una perspectiva de género, es entre las mujeres indígenas donde más existen las condiciones de vulnerabilidad.

El rol que se tiene en estas comunidades cambia de acuerdo al que tenemos en la ciudad, debido a que las personas mayores en esas localidades suelen ser activos en el hogar, siendo jefes de familia y transmitiendo sus conocimientos, sin embargo, debido a que esto no es remunerado económicamente, suelen trabajar de jornaleros, peones, empleados u obreros en condiciones de discriminación e insalubres, llevándolos a requerir atención médica especializada y de tercer nivel, que no está a su alcance debido a las grandes distancias que deben recorrer para un hospital y los costos altos de las mismas.

Por lo cual, es vital que los gobiernos federales estatales y municipales diseñen políticas públicas a favor de las comunidades indígenas que brinden atención especializada, facilidad de transporte, implementación de las nuevas tecnologías diseñadas para las personas mayores y programas de apoyo psicosocial para contrarrestar estas situaciones.

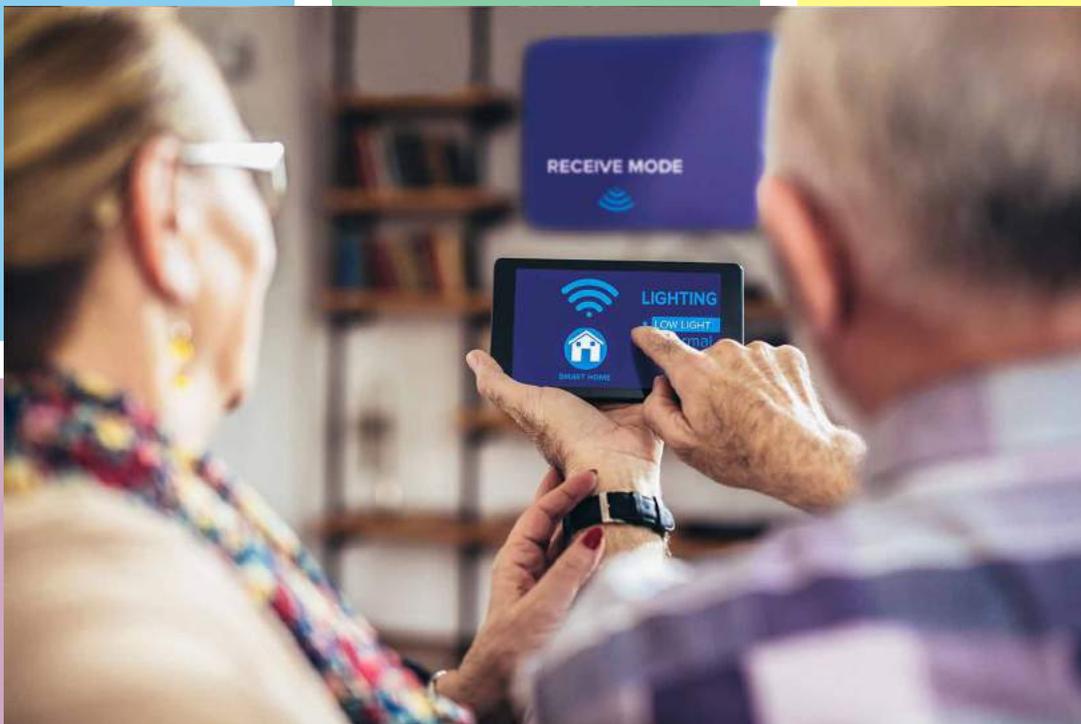


CONSTRUYÉNDONOS

Nueva tecnología para personas mayores

El rechazo de las personas de la tercera edad para usar las nuevas tecnologías, no se debe a la falta de interés sino por el temor al cambio. Para contrarrestar esto, es necesario que se tomen cursos básicos para el uso de las tecnologías o puedan recibir las asesorías de familiares, quienes deben tener paciencia al momento de enseñarles.

Algunas de las innovaciones pensadas para los adultos mayores son:



- **Pulseras para estar conectados**

Se trata de una pulsera inteligente creada por Vodafone, desde la que el usuario puede solicitar ayuda simplemente pulsando un botón durante 3 segundos. El dispositivo estará conectado hasta con 4 contactos y, una vez que se emita el aviso, cambiará de color para comunicar al usuario de que la ayuda ya está en camino.

• Monitores cardíacos

En el caso del dispositivo Qardio Core, hace un seguimiento de nuestro ritmo cardíaco en el día a día. Se trata de una cinta que se coloca alrededor del pecho y se conecta al celular a través de Bluetooth para ofrecernos todos los datos sobre nuestro corazón. Además, este dispositivo mide los niveles de estrés, la frecuencia respiratoria y permite llevar un control de nuestra actividad.

Aplicaciones para personas mayores



CogniFit®

Medisafe

- **WISER**, se encuentra en la Play Store, permite personalizar el celular haciendo sus iconos, letras y botones mucho más grandes y fáciles de utilizar, otra opción similar es, **ULTIMATE VOLUME BOOSTER** permite subir el volumen de las llamadas mucho más de lo que permite el teléfono.
- También existen aplicaciones para ejercitar la mente a la vez que nos divertimos. Por ejemplo, **COGNIFIT**, con versiones para iOS y Android, tiene una gran variedad de juegos para entrenar más de 20 habilidades cognitivas como

la memoria o la percepción auditiva.

- Por último, una aplicación muy útil es **MEDISAFE** la cual se utiliza para llevar el control de las píldoras, recibiendo recordatorios tanto para las personas como para los familiares.

Hay varias personas que están implementando estas nuevas tecnologías para favorecer el tratamiento, la autonomía o el cuidado de las personas mayores, un ejemplo de esto son las residencias para personas mayores, que están aprovechando estas herramientas y los conocimientos de sus trabajadores para su bienestar.

Derechos humanos de las personas mayores

En México, todas las personas gozan de los mismos derechos humanos, los cuales se encuentran reconocidos tanto en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos como en los Tratados Internacionales firmados y ratificados por el Estado Mexicano.

¿Qué dispone la Ley de los derechos de las personas mayores?



La Ley reconoce como derechos humanos a las personas de 60 años o más, no limitados en número, los siguientes:

- **A la integridad, dignidad y de preferencia.** Implican el derecho a recibir protección del Estado, las familias y la sociedad para tener acceso a una vida de calidad, así como al disfrute pleno de sus derechos. Contempla también el derecho a una vida libre de violencia.
- **A la certeza jurídica.** Recibir un trato digno y apropiado por las autoridades en cualquier proceso jurisdiccional.
- **A la salud, la alimentación y la familia.** Las personas mayores tienen derecho a recibir los satisfactores necesarios para su atención integral, incluyendo su acceso preferente a los servicios médicos y a recibir capacitación y orientación respecto a su salud.
- **A la educación.** Las personas mayores tienen el derecho preferente de recibirla. El Estado incluirá en los programas de estudio información actualizada sobre el tema de envejecimiento para su difusión.
- **Al trabajo.** Las personas mayores tienen derecho de acceso al trabajo o de otras opciones que les permitan un ingreso propio.
- **A la asistencia social.** En caso de desempleo, discapacidad o pérdida de los medios de subsistencia, las personas mayores serán sujetos de asistencia social, y beneficiarios de programas para contar con vivienda.
- **A la participación.** Implica la posibilidad de intervenir en la formulación de propuestas y toma de decisiones.
- **De la denuncia popular.** Cualquier persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades podrán denunciar ante las autoridades competentes cualquier transgresión a los derechos humanos de las personas mayores.
- **De acceso a los servicios.** Mujeres y hombres de 60 años o más tendrán derecho a recibir atención preferente en establecimientos públicos y privados que ofrezcan servicios al público.

¿Cuáles son los principios de la Ley de los derechos de las personas mayores?

1.

AUTONOMÍA Y AUTORREGULACIÓN.

Todas las acciones que se realicen en beneficio de personas mayores, deben orientarse a fortalecer su independencia, capacidad de decisión, desarrollo personal y comunitario.

2.

PARTICIPACIÓN.

La inserción de las personas mayores en todos los órdenes de la vida pública. En los ámbitos de su interés serán consultados y tomados en cuenta; asimismo, se promoverá su presencia e intervención.

4.

CORRESPONSABILIDAD.

La concurrencia y responsabilidad compartida de los sectores público y social, en especial de las comunidades y familias, para la consecución del objeto de esa ley.

3.

EQUIDAD.

Para un trato justo y proporcional.

5.

ATENCIÓN PREFERENTE.

Obliga a las instituciones federales, estatales y municipales de gobierno, así como a los sectores social y privado a implementar programas acordes a las diferentes etapas, características y circunstancias de las personas mayores.

¿Cuáles son los deberes de las familias con las personas mayores?



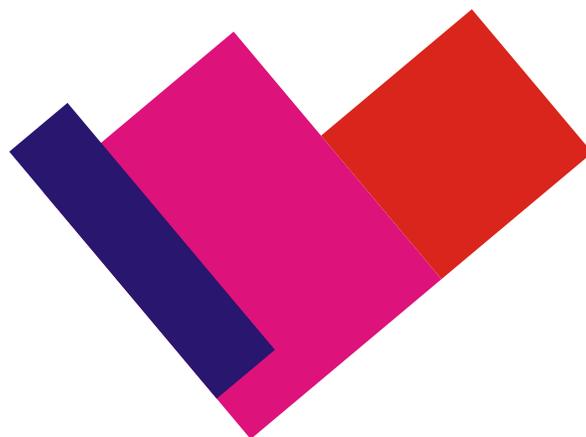
Fundamento legal

1. **Otorgar alimentos** de conformidad con lo establecido en la legislación civil o familiar.
2. **Fomentar la convivencia familiar cotidiana**, donde la persona mayor participe activamente y promover, al mismo tiempo, los valores que incidan en sus necesidades afectivas, de protección y de apoyo.
3. **Evitar que alguno de sus integrantes cometa cualquier acto de discriminación, abuso, explotación, aislamiento, violencia** y actos jurídicos que pongan en riesgo su persona, bienes y derechos.

¿Sabías que existe una ciencia que nos ayuda a entender el aprendizaje de las personas mayores?

La andragogía, es una actividad guiada profesionalmente que tiene como objetivo el cambio en el buen aprendizaje de las personas mayores de acuerdo a sus necesidades e intereses. Este proceso suele ser a corto plazo, ya que su objetivo, es que las personas apliquen lo aprendido a sus entornos laborales, siempre respetando su autonomía y la capacidad para elegir sus propias necesidades más que ceder al control del experto.

La persona mayor tiene la experiencia de vida y es importante respetar las jerarquías.



AYUDÁNDONOS





Residencias para el retiro

Las residencias para el retiro, son comunidades creadas para adultos mayores en donde se les ofrece vivir un retiro agradable, tranquilo y seguro, incluye: actividades recreativas, terapias ocupacionales, atención médica y nutricional, entre muchos otros aspectos que garantizan un estilo de vida envidiable para quienes desean disfrutar esta etapa de plenitud.

Requisitos generales

- Reservar la habitación elegida con el pago de la inscripción correspondiente.
- Designar a dos familiares responsables, quienes deberán firmar de conformidad.
- Familiar como aval solidario.
- Presentarse a evaluaciones médicas y psicológicas, previa cita.
- Conocer y aceptar el programa de servicios de asistencia determinado para el residente.
- Realizar entrevista de ingreso.

Costos

Varían dependiendo el nivel de asistencia requerida. Pero la mensualidad inicia en los \$20,000 y puede llegar a cerca de \$100,000 pesos. Incluye: alimentos, renta, servicio personalizado de enfermería.

1. **Le Grand Senior Living. CDMX.**
Tel. 5950 0770
2. **Belmont Village.** Interlomas, al poniente de la CDMX.
Tel. (55) 2163 5662 o (55) 50255200
3. **Estancias Los Olivos. Nuevo León.**
Tel. (81) 1968 3621
4. **La Casa de mis Abuelos.** CDMX y Tamaulipas.
Tel. (55) 57520612
5. **Villa Santa Ana. Chihuahua.**
Tel. (614) 417 1295
6. **Residencia Villa Azul. CDMX.**
Tel. 5687 6033
7. **Casa del Parque. CDMX.**
Tel. (55) 5424 8900
8. **Residencia Centros de Líbano. CDMX.**
Tel. 5668 6068
9. **Ballesol. CDMX y Querétaro.**
Tel. (442) 290 7160
10. **Residencia Las Palmas. Cuernavaca, Morelos.**
Tel. (777) 285 36 83
11. **Los Naranjos, Residencia & Estancia, Metepec.**
Estado de México. Tel. 228910102
12. **Quintalegre, Residencia de Grandes Personas. Juriquilla,** Querétaro. Tel. (442) 101 4000
13. **Las Gardenias, Residencial para adultos mayores. Querétaro.** 01 442 478 6610

Independientemente de estos espacios pensados para las personas mayores, también existen apoyos por parte de dependencias gubernamentales para el beneficio y bienestar de ellos y ellas, a través de programas e instituciones los cuales se presentan a continuación.

Beneficios que tienen las personas mayores en México

Ser una persona mayor puede traer beneficios, en México existen apoyos que se brindan por el hecho de haber llegado a esta edad:

1. **Tarjeta INAPAM**, el plástico se otorga a las personas mayores de 60 años, y con ella es posible obtener descuentos en productos, lugares y servicios. Para obtener la tarjeta, se deben presentar algunos documentos. Para saber el listado completo de los establecimientos que cuentan con descuentos y los documentos que piden, visita la página web: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/beneficios-test>
2. **Programa para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores**. Tiene cobertura nacional y otorgará un apoyo económico a:
 - Personas de 65 años o más que viven en comunidades indígenas.
 - Personas adultas mayores de 68 años o más de edad en el resto del país.
 - Personas adultas mayores de 65 a 67 años inscritas en el padrón de derechohabientes del programa Pensión para Adultos Mayores activos a diciembre del ejercicio 2018.
 - El monto de apoyo económico que recibirán los adultos mayores es de \$1,275 pesos mensuales que serán entregados bimestralmente.

La información completa se encuentra en <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-para-el-bienestar-de-las-personas-adultas-mayores>



3. **Programa de Vinculación Productiva para Personas Adultas Mayores**, si ya te jubilaste, pero sientes que eso no era para ti y quieres ser productivo nuevamente, este programa busca la reinserción de personas mayores a actividades laborales y a su vez, les permite seguir disfrutando de su tiempo libre. Si quieres conocer más del tema, puedes checarlo en su página web: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/vinculacionproductiva-para-personas-adultas-mayores>

4. **Programa Pensión Alimentaria para Personas Adultas Mayores** de 68 años, Residentes en la Ciudad de México: Consiste en una transferencia monetaria mensual, conforme a la mitad de una Unidad de Medida y Actualización (UMA) diaria, a través de una tarjeta electrónica, que busca apoyar la compra de alimentos y medicinas. Los requisitos se encuentran en su página web: <https://www.tramites.cdmx.gob.mx/ts/759/0>

Instituciones para el apoyo de las personas mayores en México

Instituto para la Atención de los Adultos Mayores (IAAM). Es el órgano de Gobierno de la Ciudad de México encargado de promover el bienestar de las personas mayores en la CDMX.

El IAAM, realiza diversas actividades dirigidas a esta población como: turismo social, mañana de películas, jueves de danzón, entre otros servicios. La información completa la puedes encontrar en: <http://www.adultomayor.cdmx.gob.mx/index.php>

El INAPAM

Este organismo público, es rector de la política nacional a favor de las personas adultas mayores, teniendo por objeto general coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas que se deriven de ella, de conformidad con los principios, objetivos y disposiciones contenidas en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

Centros de Integración para el Desarrollo de las Personas Mayores (CIDAM's), son espacios de participación para las personas mayores, donde se realizan actividades educativas, culturales, recreativas y deportivas, que permitan mejorar su calidad de vida de una forma solidaria y organizada, a partir de sus necesidades. Se realizan las siguientes actividades:

- **Culturales:** canto, visita a museos, teatro, cine club y asistencia a cines.
- **Educativas:** lectura en voz alta, alfabetización pláticas sobre sus derechos humanos y actividades cognitivas.
- **Deportivas:** yoga, taichí y chikung, activación física.
- **Educación para la salud:** pláticas de cuidados, salud e higiene, autoestima, tanatología, gimnasia cerebral, nutrición, músico – terapia, y risa – terapia ocupacional.
- **Recreativas:** baile de salón, juegos de mesa, manualidades, convivios, viajes locales y foráneos.

GACETA DESARROLLO HUMANO

Es importante que a través de estas instituciones y de algunas otras dependencias se aperturan espacios para crear y difundir aspectos relacionados a la salud, ya que hay temas que no se conocen relacionados a las personas mayores, un ejemplo de esto, es de cómo se vive la sexualidad a esta edad.





UNIVERSIDAD DE LA TERCERA EDAD (UTE)

La UTE también llamada CECAM (Centro de Educación Continua para el Adulto Mayor), tiene por objetivo promover programas de servicios, acciones y actividades que mejoren la calidad de vida y promuevan la interacción e integración de los adultos mayores en la sociedad.

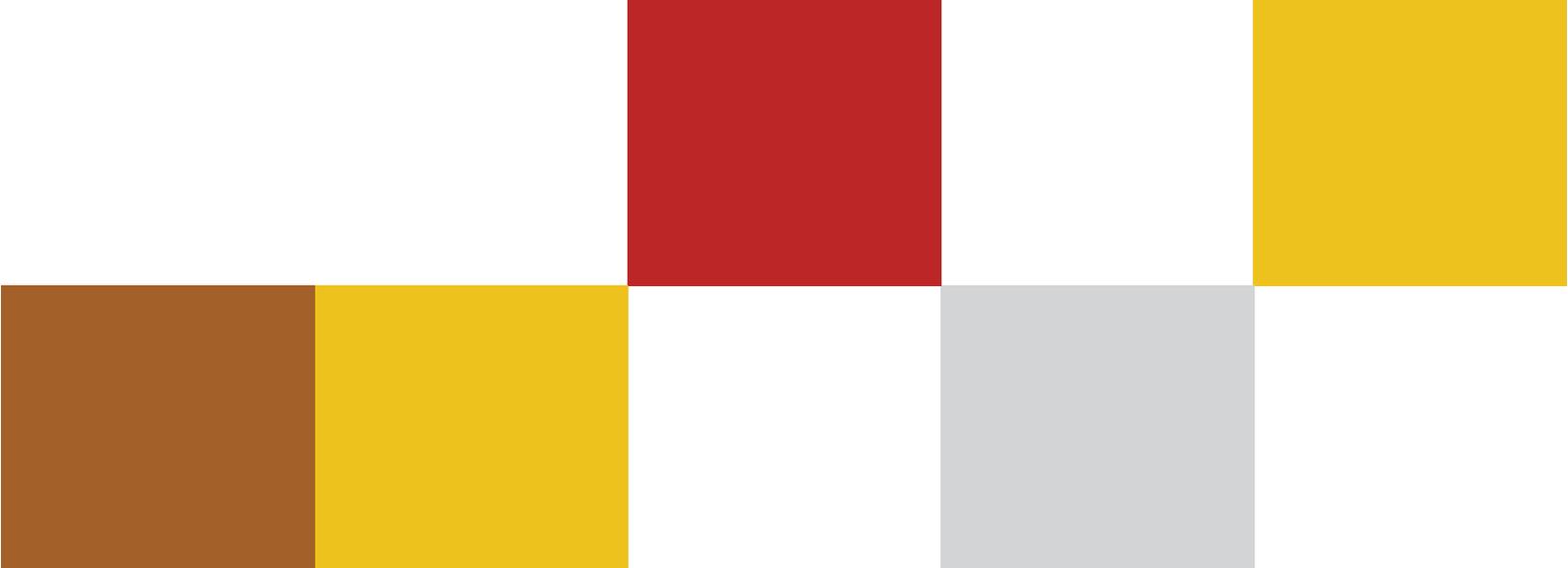
La Universidad de la Tercera Edad, cuenta con materias como computación, idiomas y nutrición; talleres de pintura, teatro y Cocina y cursos como manejo de nuevas tecnologías, derecho y apreciación cinematográfica, entre otros.

Actividades (ejes de trabajo)

El CECAM, ofrece una serie de actividades dependiendo de los 7 ejes de trabajo:

1.- Eje artístico. Desarrollar, fortalecer y potenciar en el alumno destrezas y habilidades en el área motora, auditiva, percepción, atención y análisis, así como la apreciación de diversas obras y manifestaciones artísticas.

2.- Eje cultural. Introducir al alumno al conocimiento de diversas culturas, personajes, tradiciones, idiomas, creencias, entre otras, a través del estudio de la historia local, nacional y mundial en sus diversas etapas.



3.- Eje desarrollo humano. Brindar al alumno los conocimientos que ofrecen diversas corrientes psicológicas que servirán como punto de partida para reflexionar, ser asertivo, empático y tener una mejor forma de interactuar con el resto de su entorno.

4.- Eje salud y activación física. Brindar al alumno la oportunidad de mantener y prolongar su funcionalidad física, mental, emocional y social a través de una serie de movimientos motrices guiados de forma adecuada.

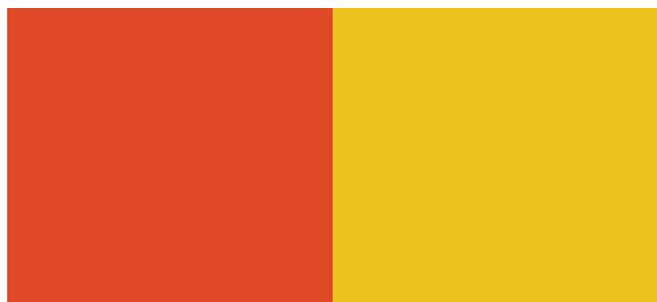
5.- Eje cuidado del medio ambiente. Brindar al alumno la oportunidad de interactuar con el medio ambiente a través de la práctica de técnicas para el cuidado, mantenimiento y conservación de los diferentes tipos y formas vegetales, frutales y florales.

6.- Eje social. Ofrece al alumno la oportunidad de desarrollar las habilidades y aptitudes necesarias para el desenvolvimiento en la comunidad.

7.- Eje tecnológico. Brindar al alumno, el conocimiento de las nuevas tecnologías, facilitando y ampliando la comunicación social, familiar, laboral y personal, así como la optimización del uso del tiempo.

Los requisitos para ingresar a alguno de estos campus, son:

- Tener 60 años o más
- Valerse por sí mismo
- Saber leer y escribir
- Cubrir las cuotas correspondientes a la Inscripción, a la materia, taller y/o curso, y certificado médico.



La escuela tiene dos planteles: Cumbres y Mixcoac.
A continuación, te dejamos los números de teléfono para que te puedas comunicar:

Cumbres: 5590 9690 y 55908901.

Mixcoac: 4433 3691 y 4433 3692.



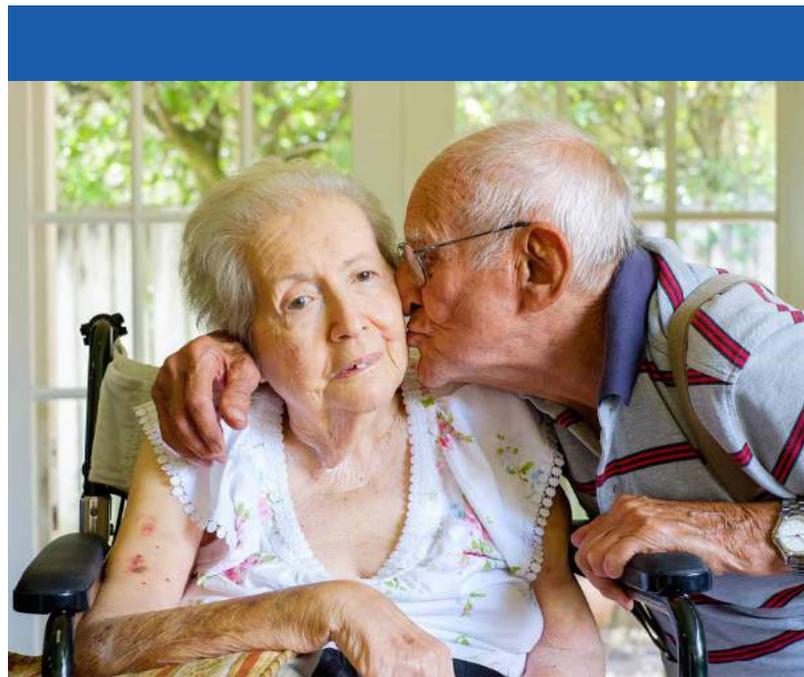
SALUD

Sexualidad personas mayores

La sexualidad y la afectividad en las personas mayores, es igual de importante y necesaria como lo es en las diferentes etapas de la vida, socialmente, esta tiende a pasar desapercibida o mal vista dentro de nuestra cultura debido a la desinformación sobre este tema, por lo tanto, es un mito que no puedan disfrutar o ejercer su vida sexual de manera sana y placentera.

La manera en la que se ejerce y vive la sexualidad varía de acuerdo a nuestra edad y ambiente, por lo que es necesario para continuar con una vida sexual saludable hablar con nuestra pareja, compartir necesidades, deseos e inquietudes pues esto beneficia en la manera que se disfruta la sexualidad, también se recomienda consultar al médico y/o un o una terapeuta sexual, ya que pueden ayudar con inquietudes específicas e implementar un tratamiento si este se requiere, por último es importante ampliar nuestra definición de sexualidad ya que ésta no se basa únicamente en la penetración, debido a que ésta también abarca el acariciarse, tocarse, besarse y diferentes formas de contacto íntimo, ya sea emocional o físico, pueden ser igual o más placenteras para las parejas.

Es importante que para vivir de manera sana la sexualidad, así como muchos aspectos de la vida en general, se sigan las indicaciones de los profesionales de la salud, entre ellas se pueden encontrar una alimentación saludable, realizar actividad física, dormir bien entre otras, que se presentan a continuación.



¿Cómo lograr un envejecimiento saludable?

Existen varios consejos que podemos seguir para lograr ser una persona mayor saludable, los principales son:

1. Llevar una dieta saludable. Sobre todo que incluya muchas frutas y verduras, así como fibra, aceite de oliva, frutos secos y pescados azules.
2. Realizar actividad física por lo menos 25 minutos al día, 3 veces por semana.
3. Controlar las enfermedades crónicas, si es que se padece alguna.
4. Estar al tanto de nuestra salud. Se debe estar consciente de chequeos anuales de presión, azúcar, colesterol, índice de masa corporal, talla y estatura.
5. Dormir bien. Además de dormir entre 7 y 9 horas por la noche, se aconseja tomar una pequeña siesta durante las tardes que dure no más de 20 minutos.
6. Controlar el estrés. Realizar sencillas técnicas de respiración, yoga o taichi.
7. Mantener lazos sociales. Integrarse con otras personas, salir, tener amigos y/o pareja.
8. Mantenimiento mental, aprender algo nuevo. Ejercitar la mente realizando ejercicios de agilidad mental, aprendiendo otro idioma, acudir a universidades de la tercera edad, talleres que se imparten dentro de bibliotecas, hospitales o escuelas, o iniciar un proceso terapéutico.



9. Recuerda que es un proceso natural de la vida que se puede llevar con una extraordinaria salud. Realizar estas sugerencias para llegar a ser una persona mayor saludable, puede aportar a una vida en plenitud.

Referencias

En librerías

<https://www.amazon.com.mx/Comportamiento-sexual-vejez-Fernando-Quintanar/dp/6079346672>
<https://latam.casadellibro.com/libro-martes-con-mi-viejo-profesor/9788415140153/1815949>

La psicología de hoy

<https://www.joyners.com/blog/vejez-diferentes-culturas/>
<https://komoni.chemisax.com/la-vejez-entre-los-mexicas-y-los-mayas/>
http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf
<http://mayores.consumer.es/documentos/mayores/mejorar/autonomia.php>
<https://www.psicoactiva.com/blog/las-5-etapas-del-duelo/>
<https://www.gob.mx/inapam/prensa/ciudades-amigables-con-las-personas-mayores-como-son?idiom=es>
<https://fiapam.org/mitos-y-realidades-en-torno-a-la-vejez-y-las-personas-mayores/>
http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf

Construyéndonos

https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2018-09-02/gadgets-mayores-65-anos-regalar_1610407/

Ayudándonos

<http://www.metroscubicos.com/articulo/consejos/2016/11/28/13-residencias-para-el-retiro-en-mexico>
<https://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2017/209/inapam.pdf>
http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf

Salud

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242010000300011
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/senior-sex/art-20046465>
<https://selecciones.com.mx/como-lograr-un-envejecimiento-saludable/>

https://



Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano

<u>¿Realmente me conozco y manejo mis emociones?</u>	<u>Duelo</u>	<u>Reconociendo mi Autoestima</u>	<u>Manejo de Estrés</u>
<u>Programación Neurolingüística</u>	<u>Deseo bien-estar</u>	<u>Comunicación Aseriva</u>	<u>Calidad de Vida</u>
<u>Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H)</u>	<u>Pareja (1+1=3)</u>	<u>El sentido del trabajo</u>	<u>Crecimiento personal</u>
<u>Finanzas personales</u>	<u>Efectivamente Comunicacional</u>	<u>Barreras de la Comunicación</u>	<u>Reconciliándome con mi Cuerpo</u>
<u>Enamoramiento, Amor, Desamor... Una Nueva Mirada a la Pareja</u>	<u>Cuando el Amor se Acaba</u>	<u>Un Líder Nace o se Hace</u>	<u>Conciencia ante una Crisis</u>
<u>Siendo el Protagonista de mi propia Felicidad</u>	<u>El Arte de Abrazar la Vida</u> <small>Un Recorrido por el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)</small>	<u>Escuela para Padres</u>	<u>Amor sin violencia</u>
<u>Manejo de Conflictos</u>			

ENTRETENIMIENTO



3.11.2013 TEMA: EL MUNDO DE HOY Y EL DE AYER

FARO/C. DA COL



www.e-faro.info
www.facebook.com/farohumor

AL QUE NO TIENE NADA LE INTERESA TODO.
AL QUE TIENE TODO NO LE INTERESA NADA

chistes21.com