



PUBLICACIONES

LA VOZ DE LOS MAYORES

ANAM - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMIGOS MAYORES PARA EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

AÑO 4, N° 14 - MARZO 2025

El sistema muscular: clave para un envejecimiento saludable en Personas Mayores

- 
- La carrera científica por descifrar el código del envejecimiento: entre la longevidad y la fuente de la juventud
 - FONASA fortalece su compromiso con los Mayores: un sistema de salud integral y accesible
 - Salud bucal y calidad de vida: cuidados esenciales después de los 60
 - La enfermedad de Parkinson: un desafío neurológico que avanza con la edad

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Primer Congreso Nacional de Personas Mayores 2023



Vecinos Mayores de la ciudad de Penco



Segundo Congreso Nacional de Personas Mayores 2024



Mayores del sector Los Volcanes, El Bosque



Fiesta de la Primavera, San Miguel



Cooperativa de Personas Mayores, Santiago



Club de Adulto Mayor Amanecer con Alegría, Macul



CEDIAM San Miguel

EDITORIAL

Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en Chile la población de Personas Mayores ha crecido considerablemente, proyectándose para el año 2030 el 20% de la población será mayor de 60 años. Este envejecimiento acelerado, si bien es un fenómeno global, nos invita a reflexionar sobre cómo estamos preparando nuestra sociedad para enfrentar esta realidad.

El envejecimiento no debe ser considerado un obstáculo para disfrutar de una vida plena, independiente y autónoma. A pesar de los avances, aún persisten prejuicios y estigmas que limitan el bienestar de las personas mayores, socavando así el derecho fundamental de estos a participar activamente en la sociedad y disfrutar de una vejez digna.

En ANAM trabajamos incansablemente para erradicar los estigmas asociados a la vejez y promover un cambio cultural que valore y respete a nuestros Mayores. Nos enfocamos en visibilizar el enorme aporte de las Personas Mayores de 60 años y más a la sociedad, no solo a través de su experiencia y sabiduría, sino también como agentes activos de transformación. En este proceso, buscamos romper las barreras de invisibilidad y desdén, empoderando a los adultos mayores para que asuman un rol protagónico en su vida, cuidando su salud, promoviendo su autonomía y participando activamente en la comunidad.

Al mismo tiempo, sensibilizamos a la población en general para que adopte una postura más inclusiva y respetuosa hacia las Personas Mayores. Queremos que la sociedad valore no solo lo que los Adultos Mayores pueden ofrecer, sino también el derecho que tienen a ser tratados con dignidad, respeto y, sobre todo, con justicia. En ANAM, seguimos trabajando para garantizar que los Mayores puedan vivir con calidad de vida, con el reconocimiento que merecen, y con el apoyo necesario para mantener su independencia y bienestar integral.

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.
Presidenta ANAM LA VOZ DE LOS MAYORES



ANAM - LA VOZ DE LOS MAYORES,
Año 5, número 14, Marzo 2025

Revista de ANAM,
ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMIGOS
MAYORES PARA EL DESARROLLO E
INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS
MAYORES

www.publicacioneslavozdelosmayores.cl
@revistaanamlavozdelosmayores
www.anamlavozdelosmayores.cl

Directora Nacional
Alejandra Sandoval Fernández.

Editor
Patricio Villablanca Madrid.
publicacioneslavozdelosmayores@gmail.com

Representante Legal
Alejandra Sandoval Fernández.

Ingeniero de Proyectos
Daniel Soto Navarrete.

Colaboradores en esta edición:
Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
Dra. Anakena González A., Odontóloga,
Directora de Eventos Científicos de la
Sociedad de Odontogeriatría de Chile.
Marcelo Zapata Galdames, Matrón.

Cartas al Director:
publicacioneslavozdelosmayores@gmail.com

Producida por Parvati Producciones Spa.

**Programación web
e informática:** Guillermo Arias C.
Producción de diseño: Aaron Hernández G.
aa.herna.g@gmail.com

Fotografía de portada: Freepik.es



- 2 Palabras Mayores**
Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.
- 5 Columna del Especialista**
Sexualidad en nuestras vejezes, un café en el otoño. Marcelo Zapata Galdames, Matrón.
- 6 Actualidad**
FONASA fortalece su compromiso con los Mayores: un sistema de salud integral y accesible.
- 9 Emprendedores Mayores**
Descubre la magia de ser tú: un camino hacia el crecimiento personal y el bienestar. Liliana Sáez Campos, Coach Ontológico-Numeróloga.
- 12 Psicología**
La poesía: un puente terapéutico para las Personas Mayores. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
- 15 Salud**
El sistema muscular: clave para un envejecimiento saludable en Personas Mayores.
- 19 Salud**
Salud bucal y calidad de vida: cuidados esenciales después de los 60. Dra. Anakena González Astorga, Cirujano Dentista.
- 23 Actualidad**
La carrera científica por descifrar el código del envejecimiento: entre la longevidad y la fuente de la juventud.
- 27 Salud**
La enfermedad de Parkinson: un desafío neurológico que avanza con la edad.
- 31 Plantas Medicinales**
Quillay: efectivo para el tratamiento de la caspa.
- 32 Tecnología**
Aprendiendo de mi teléfono celular o tablet, parte 3. Aplicaciones de correo electrónico: Gmail.
- 35 Alimentación Saludable**
Cochayuyo: el superalimento marino que revoluciona la nutrición.
- 41 Entretenimiento**
Juegos cognitivos.

PALABRAS MAYORES

LUIS MARTÍNEZ BRAVO (74 años)

Mi nombre es Luis Martínez Bravo, aunque desde pequeño todos me conocen como Uty. Hoy tengo 74 años, soy divorciado y nací en la ciudad de Santiago. Crecí rodeado de música, pues mis padres, ambos artistas líricos de oficio, marcaron profundamente mi infancia. Mi madre tenía una voz maravillosa para las canciones de la época, mientras que mi padre era un apasionado de la ópera. Aún recuerdo cuando me llevaba al Teatro Municipal a presenciar alguna obra. En ese entonces, como niño, no supe apreciarlo del todo, pero hoy, al escuchar una pieza de ópera, los recuerdos me invaden y la emoción me llega hasta las lágrimas.

La música siempre fue parte de nuestro hogar. A los cuatro años, mi madre me entregaba una escoba a modo de guitarra para que imitara a Elvis Presley en el living de casa. Mis padres recibían a sus amigos músicos y, juntos, cantaban boleros con tanta pasión y alegría que yo soñaba con algún día poder tocar un instrumento.

A los 14 años, la música de The Beatles era furor. Mis primos y yo íbamos al cine a ver sus películas una y otra vez, fascinados por su talento y estilo. Tanto los admirábamos que incluso fabricamos una guitarra de madera para sentirnos más cerca de nuestro sueño de ser músicos.

Nuestra obsesión no pasó desapercibida. El inspector del colegio, que nos veía ensayar en los recreos con cuatro amigos más, nos desafió a prepararnos para la fiesta de fin de año. Aceptamos el reto, aprendimos algunas canciones y nos presentamos. Fue ahí donde di mis primeros pasos en la música.

Uno de mis grandes amigos del colegio, Juan Jara Nieto, era un admirador de Ringo Starr y poseía un tocadiscos, algo maravilloso para la época. Gracias a él, podíamos escuchar los éxitos del momento. Tiempo después, Juan se fue a vivir a Estados Unidos para cumplir su sueño de convertirse en músico de jazz.

Yo, por mi parte, soñaba con tener mi propia guitarra. Para lograrlo, trabajé en distintos oficios y ahorré cada peso hasta que, a los 17 años me la pude comprar. En calle San Diego compraba los cancioneros con los que aprendí de manera autodidacta, observando y escuchando a mis referentes: Elvis Presley, The Beatles, Led Zeppelin, Grand Funk, entre otros. Con los años, fui sumando



nuevos instrumentos a mi repertorio y formando bandas con amigos. Una de las que recuerdo con especial cariño se llamaba Piedra Blanca.

Si me preguntan cómo ha influido la música en mi vida, puedo decir sin dudar que ha sido lo mejor que me ha pasado. Hoy en día, tocar el piano y la guitarra es un verdadero bálsamo. Me ha ayudado a superar momentos difíciles, como mi separación, y me ha demostrado que estar solo no es algo negativo, sino una oportunidad para inspirarme y escribir canciones.

Reunirme con amigos a tocar, cantar y recordar anécdotas me hace ver lo rápido que pasa la vida y lo importante que es disfrutarla al máximo. Si hay algo que aprendí con los años, es que nunca es tarde para hacer aquello que te apasiona. La música no solo me acompañó en cada etapa de mi vida, sino que me enseñó que los sueños, con esfuerzo y perseverancia, pueden hacerse realidad.

RUTH GALAZ LAGOS (78 años)

Mi nombre es Ruth, nací en Coinco, una pequeña localidad ubicada en la zona centro de Chile. Vengo de una familia humilde, somos siete hermanos. Mi madre quedó viuda a los 33 años, luego de que mi padre falleciera en un accidente en la mina donde trabajaba. Tras ese fatídico suceso, mi familia y yo tuvimos que mudarnos a la capital. Fue allí donde comenzó mi ajetreada vida laboral.

Empecé a trabajar a los 8 años, movida por la necesidad. En un principio, me encargaba de cuidar niños en los ratos libres entre mis clases. Poco después, tuve que asumir el cuidado de mi casa y de mis hermanos. Recuerdo perfectamente cuando mi madre, que también salía a trabajar, me daba 15 pesos para que los administrara en la comida. Creo que fue en ese momento cuando nació en mí una habilidad para la administración y el comercio, que no sabía aún que me acompañaría toda mi vida.

Solo logré estudiar hasta sexto básico, y hasta los 18 años mi vida fue una constante dedicación al hogar. A esa edad, me casé, me fui a vivir con mi suegra y tuve cuatro hijos. Pero este nuevo hogar tampoco estuvo exento de dificultades. Mi esposo era alcohólico y, aunque luchaba por salir adelante, la situación era dolorosa. A pesar de todo, siempre mantuve la esperanza y la convicción de que merecía un mejor futuro. Fue así como decidí estudiar peluquería, con la esperanza de generar mis propios ingresos y ganar independencia.

Pensé que ese sería mi camino, hasta que una gran oportunidad apareció. Mi padrastro, quien tenía un puesto en la feria de ropa, me invitó a trabajar con él. Con ansias de mejorar, comencé a aprender de la Revista Burda, que enseñaba todo tipo de manualidades. Aprendí a confeccionar delantales y pantalones, que luego vendía en la feria. Al principio, temía equivocarme con las telas y no ser capaz de vender lo que hacía, pero mi fe nunca flaqueó. Recuerdo que hice una manda a la Virgen de Lo Vásquez, pidiéndole que me ayudara a aprender rápido y a vender mis confecciones.

Al principio, hacía los pantalones para mis propios hijos. Poco después, las mamás de sus compañeros comenzaron a pedirme que les hiciera pantalones, e incluso algunos profesores del colegio se interesaron en mi trabajo.



Con el tiempo, se me presentó otra gran oportunidad. Tras separarme de mi ex esposo, él me dejó a cargo de su negocio de chimeneas. Comencé a ayudar con las cuentas, las ventas y los pagos del local, y así me adentré en un rubro completamente distinto: las chimeneas, campanas y parrillas. Hoy en día, junto a uno de mis hijos, seguimos gestionando este negocio, que se encuentra en Avenida Portugal 760, en Santiago.

En mi caso, cada desafío, desde la pérdida de mi padre hasta la lucha con las dificultades económicas y personales, me impulsó a no rendirme. A veces, cuando parece que el futuro no tiene luces, es cuando más cerca estamos de descubrir ese resquicio de esperanza que nos lleva hacia una nueva oportunidad. No es fácil, y muchas veces el camino se siente solitario y oscuro, pero las pequeñas victorias, como aprender un oficio, generar mis propios ingresos, o sostener un negocio, me han demostrado que la superación no es un destino, sino un proceso continuo. Es esta fe en el poder de seguir adelante, lo que nos permite realmente superar las adversidades y alcanzar aquello que creíamos imposible.



X RAY®

COLÁGENO HIDROLIZADO

COENZIMA Q10 + VITAMINA B12 + VITAMINA C + ZINC

NUEVO



30
SOBRES POLVO
SABOR PIÑA



60
COMPRIMIDOS
RECUBIERTOS

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

ENCUÉNTRALOS EN



SEXUALIDAD EN NUESTRAS VEJECES, UN CAFÉ EN EL OTOÑO

Blog: Uncafeenelotono.blogspot.com

Marcelo Zapata Galdames. Matrón Universidad de Chile, especialización en Neonatología. Investigador temática sexual a lo largo del ciclo vital. Imparte clases de ESI mediante técnica educativa participativa en colegios, institutos, universidades, y público en general. Mediador familiar certificado por la UDLA. +56 9 3302 5061.



inevitavelmente, indefectiblemente, ineludiblemente nuestra sociedad, ciega de los quehaceres de aquellos que ha invisibilizado, tanto en la ofrenda y el legado de sus años a la fuerza de trabajo que han construido las naciones; en sus sentires del cuerpo y del alma, como en sus talentos, sueños y anhelos, transitará a una población mayoritariamente envejecida, tal y como otras sociedades, tal y como otras culturas, a excepción del continente africano, cuya tasa de crecimiento aporta el 14% de la población mundial, no obstante, sus problemáticas étnico/demográficas; la hambruna esparcida como manto fúnebre casi tan perenne como su negra historia; las enfermedades infectocontagiosas y de transmisión sexual así como sus guerras y el genocidio, son la pena del mundo.

Nuestra situación poblacional actual nos sitúa, efectivamente, en una transición demográfica, es decir, tendemos a una disminución en la tasa de natalidad (base estrecha) y una mayor esperanza de vida (vivimos más, parte superior de la pirámide cada vez más ancha) siendo las proyecciones del INE (Instituto Nacional de Estadísticas) para el 2050 un aumento de la esperanza de vida que pondrá a prueba, sino ya es el caso, a nuestro sistema de salud, entidad nacida en los albores de los '50 cuando nuestros abuelos eran los sobrevivientes de las condicionantes sociales que dejaron cicatrices profundas en la historia de sus vidas.

Pasar del latifundio y la compleja situación en las zonas rurales, llenas de mitos, creencias, folclorismos y verdades absolutas del "patrón", que relegaba a familias completas a la total indefensión y precariedad, socavando derechos básicos y perpetuando

un sistema de creencias que aun, después de más de 70 años, son el triste mantra que persiste hasta nuestros días en quienes serán los nuevos rostros dominantes en el otoño de sus vidas, de sus silencios y de la invisibilidad de la piel y los nudos de sus almas, hacia la proyección inexpugnable de sociedades de avanzada edad poblacional en un futuro cercano, cuya realidad aun negamos sistemáticamente, dolorosamente.

Y aquí estamos, sentados en nuestro principio de realidad, estacionados, incompletos en el debate lleno de sesgos y tabúes, que menosprecian la enorme capacidad de nuestras vejeces al considerarlas desechables y un sinsentido, como si la vida finita de los mancebos años fuese infinita; como si la edad reproductiva y de goce pleno fueran exclusivas de los cuerpos incipientes, hormonales y de pieles perfectas; como si nuestras vejeces fueran entes asexuad@s sin derecho al roce de la piel y los besos de los amantes; del erotismo y del placer orgásmico que nutre la experiencia del alma, de la mente y de los cuerpos en la danza siempre viva del amor sempiterno.

Aquí estamos, aquí nos encontramos, aquí nos reconocemos, en la tarde del otoño de la vida, en el café de las canas y el júbilo libre, sin miedos, sin culpas; que necesita ser visto, debatido, expuesto, estudiado, entendido, acompañado.

L@ s invito a un café en el otoño, a rebelarse de los silencios que han sepultado la sabiduría del eros en aquell@s quienes serán los amantes de todos los pueblos, de todas las eras.



ACTUALIDAD

Fonasa fortalece su compromiso con los Mayores: Un sistema de salud integral y accesible

El Fondo Nacional de Salud (FONASA) tiene un férreo compromiso con la población Adulta Mayor, que representa actualmente el 18.1% de los beneficiarios del sistema y se proyecta que alcanzará un tercio de la población total para el año 2050.

Según datos proporcionados por Camilo Cid Pedraza, Director Nacional de FONASA, la institución atiende actualmente a más de 15.2 millones de personas, de las cuales cerca de 2.92 millones son Personas Mayores. Un dato significativo es que 9 de cada 10 Adultos Mayores en Chile están cubiertos por FONASA, mientras que el resto se distribuye entre el sistema ISAPRE y las Fuerzas Armadas.

Beneficios

• Programas especializados para la población Mayor

FONASA ha desarrollado programas específicos para atender las necesidades de salud de los adultos mayores:

Atención Primaria

- Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM): Evalúa factores de riesgo que podrían afectar la autonomía e independencia de personas mayores de 65 años.
- Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM).
- Entrega de lentes ópticos.
- Control de enfermedades crónicas.
- Atención dental preventiva básica.

Modalidad libre elección

Los beneficiarios de los grupos B, C y D pueden acceder a:

- Cirugía para hiperplasia de próstata.
- Tratamiento quirúrgico de cataratas.
- Cirugía de prolapso genital para mujeres.
- Bonificaciones para lentes y audífonos (mayores de 55 años).
- Atención integral de enfermería a domicilio.





• Protección financiera integral

Desde septiembre del 2024, FONASA ha implementado importantes mejoras en su sistema de protección financiera. Los beneficiarios, independientemente de su clasificación (A, B, C o D), tienen copago cero en la modalidad de atención institucional, que incluye hospitales, consultorios, centros de especialidad y otros establecimientos del sistema público.

Además, existe un beneficio especial de gratuidad en la cotización del 7% para pensionados que cumplan ciertos requisitos, como ser beneficiarios de:

- Pensión Garantizada Universal (PGU)
- Pensión Básica Solidaria de Invalidez
- Aporte Previsional Solidario de Vejez
- Aporte Previsional Solidario de Invalidez

• Cobertura AUGE para Adultos Mayores

Desde 2014, el sistema AUGE ha beneficiado a millones de adultos mayores con diversas prestaciones:

- *Vicios de refracción:* 1.5 millones de beneficiarios.
- *Ayudas técnicas:* 785.000 beneficiarios.
- *Tratamiento de cataratas:* más de 500.000 beneficiarios.
- *Hipoacusia y audífonos:* más de 320.000 beneficiarios.



• Convenios con Establecimientos de Larga Estadía

FONASA mantiene convenios con Establecimientos de Larga Estadía para Adultos Mayores (ELEAM), beneficiando a más de 2.447 personas. Las principales instituciones colaboradoras son:

- Fundación Las Rosas.
- Hogar de Cristo.
- Congregación de la Divina Providencia.
- Municipalidad de Victoria.
- Fundación para el Desarrollo.

Este programa ha experimentado un crecimiento significativo del 40% entre 2020 y 2021, demostrando la creciente necesidad de estos servicios.

• Accesibilidad y servicios

FONASA mantiene múltiples canales de atención para facilitar el acceso a sus servicios:

- **Sucursales presenciales en todo el país.**
- **Plataforma digital FONASA.cl.**
- **Call center 600 360 3000.**
- **Redes sociales: Twitter (@FONASA), Facebook (FONASA Chile) e Instagram (@FONASA Chile).**

La institución continúa adaptándose a las necesidades de una población que envejece, manteniendo opciones tanto digitales como presenciales para garantizar que todas las Personas Mayores puedan acceder a sus beneficios de manera efectiva y oportuna.



La nueva pandemia está detrás suyo

Sin mascarilla ni encerrarse; esta *pandemia* es silenciosa y puede estar justo detrás de usted.

Hablamos del **dolor de espalda**, uno de los más comunes que afecta a personas en todo el mundo.

La combinación de **actividades cotidianas y malas posturas** puede provocarlo fácilmente.

Pasar mucho tiempo sentado, dormir en mala posición o en un colchón que no brinde buen soporte, realizar movimientos repetitivos o levantar objetos pesados pueden provocarlo.

¿Cómo prevenir este dolor?

Mantenga la espalda recta, los brazos bien apoyados y párese cada 20 o 30 minutos si pasa mucho tiempo sentado.

Revise el estado de su colchón y almohadas, y cámbielos si están en mal estado. Procure dormir boca arriba o, si le gusta de lado, use una almohada entre sus rodillas.

Tome descansos para estirarse cada 20 o 30 minutos si realiza actividades con movimientos repetitivos.

Por último, es importante **mantener un peso saludable y realizar ejercicios** que fortalezcan su espalda y abdomen.

Cuide su espalda. Si siente un dolor constante consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

También puede apoyarse en Cordiaflan



Crema antiinflamatoria de origen natural que está indicada para aliviar el dolor y la inflamación

Consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento. Cordiaflan es un medicamento de origen natural que se presenta como crema tópica.

Más info +56 9 5811 7814 cordiaflan.cl

Un ranking que no nos enorgullece

No es un secreto: en nuestro país se consumen altas cantidades de alcohol y **estamos entre los países de Latinoamérica con mayor consumo**.

El alcohol puede traer varias consecuencias en la salud, pero poco se habla de su efecto en la salud bucal.

¿Sabía que puede influir en el desarrollo de gingivitis?

La gingivitis es una enfermedad que afecta a las encías, provocando **inflamación, irritación y sangrado** en ellas debido al crecimiento de microorganismos dañinos.

Si no se trata y empeora, puede conducir a periodontitis, enfermedad que puede **provocar la pérdida de dientes**.

¿Cómo puede afectar el alcohol en la gingivitis?

Puede provocar sequedad bucal. La saliva es fundamental para limpiar la boca y eliminar microorganismos dañinos.

Puede desequilibrar la población de microorganismos que habitan la boca y favorecer el crecimiento de los dañinos.

Puede favorecer la inflamación y empeorar la gingivitis.

Puede debilitar el sistema inmune y disminuir la capacidad para luchar contra los microorganismos dañinos.

Evitar el consumo de alcohol, mantener una buena higiene bucal y visitar regularmente a su dentista es fundamental para prevenir.

Si padece de gingivitis, acuda siempre a su médico o dentista para que reciba un correcto diagnóstico y tratamiento.

También puede apoyarse en **Gengigel para reducir el sangrado y la inflamación en las encías**.

Gengigel es un dispositivo médico con ácido hialurónico que **ayuda a tratar la gingivitis**.

Desinflama

Alivia el dolor

Reduce el sangrado

Controla microorganismos



Gengigel es un dispositivo médico que ejerce su efecto mediante su acción mecánica.

Más info +56 9 5811 7814 gengigel.cl

EMPRENDEDORES MAYORES

Descubre la magia de ser tú:
un camino hacia el crecimiento personal y el bienestar

Liliana Sáez Campos.
Coach Ontológico-Numeróloga
Jefa de Comunicaciones ANAM
+569 96374902

Este camino de crecimiento y desarrollo personal, me ha permitido encontrar mi propósito de vida: ser un aporte a la comunidad apoyar a las personas a descubrir su verdadera esencia y mejorar su calidad de vida.

Mi nombre es Liliana Sáez Campos, soy Coach Ontológico con especialización en desarrollo personal y emocional, numeróloga, terapeuta holística en sanar heridas de infancia, durante cinco años he trabajado con diferentes herramientas terapéuticas, terapias grupales como individuales, que me han servido de apoyo para guiar a muchas personas en su proceso de crecimiento personal.

El Coach Ontológico apoya a las personas a tomar conciencia de las interpretaciones que tienen de sí mismas, de los demás y de las situaciones que enfrentan. A partir de esta conciencia, pueden generar nuevas formas de abordar la vida, con una actitud más proactiva y positiva, también nos ayuda a alcanzar metas específicas, sino que tiene un enfoque más profundo en transformar cómo las personas ven y entienden su entorno, lo que les permite vivir de una manera más coherente y alineada con sus valores y objetivos.

La numerología es una herramienta que nos permite comprender cómo nuestra historia familiar influye en nuestro presente y cómo sanar heridas de la infancia. Muchas veces, lo que heredamos de nuestra familia de origen, temores, creencias limitantes, nos impide avanzar en nuestro proceso de vida.



¿Alguna vez te has sentido inseguro, no validado o no amado?

Si es así, quiero que sepas que no estás solo(a). Es normal que, al recordar episodios de nuestra infancia, se abran viejas heridas, sin embargo, quiero invitarlos a mirar esas heridas con amor y sin miedo, a reconocerse y aceptar quienes somos. Este es el primer paso para empezar a sanar y avanzar en nuestra vida.

¿Están dispuestos a hacer cambios para mejorar su salud emocional?

Sabemos que cuando nuestra salud emocional mejora, también lo hace nuestra salud física y mental. A veces puede ser complicado tomar acción, ya que muchos de nosotros hemos vivido por años con tristeza, soledad o incluso enfermedades físicas, como Alzheimer, diabetes, depresión, entre otras. Estas condiciones muchas veces tienen su origen en lo emocional, pero la buena noticia es que es posible hacer cambios internos.

Tu vida es lo más importante y decides tomar acción, mejorar tu bienestar, entonces todo empieza a cambiar. Así que les invito a creer en ti y tomar acción para transformar tu vida.



¡El poder de cambiar está en sus manos!... Yo te ayudo

VITAMINA D Y SU RELACIÓN CON LA MEMORIA Y EL CEREBRO EN PERSONAS MAYORES

Dra. María Magdalena Vidal, Asesora Médica Laboratorios Gador

La vitamina D, conocida principalmente por su papel en la salud ósea, también juega un papel importante en la función cerebral. Con el envejecimiento de la población y el aumento de enfermedades como el Alzheimer, entender cómo la vitamina D puede influir en la memoria es clave.

La vitamina D es una vitamina liposoluble que se sintetiza por la

piel cuando nos exponemos al sol. Las fuentes dietéticas naturales de vitamina D son pocas y suministran solo una pequeña fracción de las necesidades diarias; estas incluyen aceites de hígado de pescado, pescado azul, yema de huevo y alimentos fortificados como algunos lácteos y cereales.

Aunque su función más conocida es ayudar a absorber el calcio y

fosfato para tener huesos sanos, también posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes; pero además se le ha asociado recientemente propiedades neuroprotectoras, se ha descubierto que tenemos receptores para la vitamina D en el cerebro, lo que sugiere que podría influir en funciones neurológicas esenciales como la memoria, el aprendizaje y regulación emocional.

¿Cómo ayuda la vitamina D al cerebro?

La vitamina D ayuda al cerebro de varias maneras:

- **Protege las células del cerebro:** Reduce la inflamación y protege contra daños.
- **Mejora la comunicación entre células:** Ayuda a que las células del cerebro trabajen mejor juntas.
- **Evita la acumulación de sustancias dañinas:** Puede reducir el riesgo de que se formen placas en el cerebro, algo que ocurre en enfermedades como el Alzheimer.

Entonces, la pregunta sería: ¿puedo mejorar mis niveles de vitamina D?

Sí, hay formas fáciles de aumentar la vitamina D:

- **Pasar tiempo al sol:** Unos 15-20 minutos al día de exposición solar pueden ser suficientes.
- **Comer alimentos ricos en vitamina D:** Incluye pescado como el salmón, huevos y productos fortificados como la leche.
- **Tomar suplementos:** Consulta con tu médico si necesitas un suplemento de vitamina D.

Mantener buenos niveles de vitamina D es solo una parte del cuidado del cerebro. Otras cosas que también ayudan son:

- **Mantenerse activo:** Hacer ejercicio y mover el cuerpo todos los días.
- **Comer bien:** Llevar una dieta balanceada rica en frutas, verduras y pescado.
- **Ejercitar la mente:** Leer, aprender algo nuevo o resolver acertijos.

Conclusión

La vitamina D no solo es importante para los huesos, también puede ayudar a mantener el cerebro sano y reducir el riesgo de problemas de memoria. Habla con tu médico para asegurarte de que tienes los niveles adecuados y adopta hábitos saludables para cuidar tu cerebro y tu calidad de vida.

Bibliografía

1.-Leiva-Ordóñez, Ana María, Martínez-Sanguinetti, María Adela, et al (2023). Asociación entre bajos niveles de vitamina D y deterioro cognitivo en personas mayores chilenas: Resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Revista médica de Chile, 151(4), 469-477. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872023000400469>. 2.-Journal of the American Geriatrics Society febrero 2011 El consumo adecuado de vitamina D podría mejorar la función cognitiva.

DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.



LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



Importancia de la vitamina D3

Ayuda a absorber el calcio.

Contribuye a prevenir la osteoporosis.

Interviene en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Solicite DETRES® en su farmacia Independiente
Consulte a su médico.

 Gador

LA POESÍA:

Un puente terapéutico para las Personas Mayores

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo +56981461998.

Las Personas Mayores cumplen, en la mayoría de los casos, la función de la poesía, por no decir que son poesías andantes.

Versos literarios y versos de la experiencia, se encuentran en la búsqueda del significado de la vida.

Existe una especie de estigma contra la poesía, o eso es lo que ocurre en las generaciones actuales, donde es dejada de lado por bajo las novelas contemporáneas. Hay también, en suma, una creencia relacionada a la dificultad para comprenderla, y por ende, a veces para muchas personas, se torna algo medio sin sentido, con poco nivel de utilidad (algo que corresponde al nivel de utilitarismo de las cosas y las personas en la actualidad) y que se pone tediosa y compleja.

Pero estas creencias prejuiciosas y dicho sea de paso, erróneas, han contaminado un área de la literatura que, en la medida donde la apreciación de la misma crece, se vuelve algo mucho más compleja y relevante de lo que parece.

Primero, ¿qué tienen en común la poesía y las Personas Mayores?, bueno, no solo los tiempos de existencias. La poesía ha sido siempre una forma de expresión tanto lírica como narrativa, para

contarle a los demás las grandes hazañas de héroes, los sentimientos de sus autores, las capacidades contemplativas y las reflexiones profundas de cada autor. Tiene como finalidad ir dejando poco a poco una herencia escrita y hablada respecto a la historia, sus protagonistas y como el tiempo va dejando enseñanzas que merecen ser rescatadas.

Las Personas Mayores cumplen, en la mayoría de los casos, la función de la poesía, por no decir que son poesías andantes. Hay tras esos labios y esos ojos, muchas cosas que contar, que relatar y narrarle a los demás, hay una línea de aprendizaje importante que las Personas Mayores pueden entregar.

Hay una intensidad emocional sin dimensiones, hay hechos que sobrepasan la naturalidad y rozan la ficción, también hay dolores que necesitan verbalizarse. Al parecer, la poesía y los Mayores tienen más cosas en común

Aparte de hacer mención en las similitudes, también tenemos que nombrar y recordar los aspectos psicológicos en los que la poesía cumple una misión importantísima. Una de ellas, y la que más interesa a las Personas Mayores, es el fortalecimiento de la memoria. Y es que la poesía misma es memoria, pero también es estimulación cognitiva.

Escribir poesía necesita de un ejercicio casi espiritual, más que muchas palabras difíciles o vida bohemia. Lo que se requiere es la capacidad de contemplar la vida, de caminar siempre pendiente de cómo se desarrollan las cosas en el mundo que nos rodea.



Hay aspectos psicológicos en los que la poesía cumple una misión importantísima. Una de ellas, y la que más interesa a las Personas Mayores, es el fortalecimiento de la memoria... y funcionando de manera paralela, también colabora en la estimulación constante de los recuerdos.

Recitar poemas, aprenderlos de memoria, recordar frases que nos marcan, nos ayuda en el entrenamiento de la memoria a largo plazo y sus funciones de permanencia. Además, funcionando de manera paralela, también colabora en la estimulación constante de los recuerdos.

La empatía con el autor y sus relatos, nos genera un mecanismo de identificación, donde podemos empatizar, sentirnos comprendidos y asombrados también, de poder encontrar dentro de las líneas del poema, las sensaciones que no hemos sabido expresar, pero que otro también las siente y comprende.

La poesía pierde algo de sustancia cuando no hay quien la hable ni alguien que la lea, como quién se prohíbe de la belleza del mundo. Es por ello que los aspectos relacionados a la expresión oral son fundamentales en potenciar funciones psico motrices, como la modulación, la interpretación de lo que la obra pueda llegar a decir, y la comprensión del mundo interno.

Este tipo de literatura, es característica de encender el mundo interno de las personas, de movilizar fibras que nos recuerdan que estamos vivos. Este despertar emocional puede ayudar a comprender todos los cuestionamientos relacionados a los sentimientos, el cómo manejarlos, madurarlos, cambiarlos y valorarlos. Es más, complementando a este punto, también puede colaborarnos en consuelo y recuerdos a quien está solo.

Creo que es más que majadero comentar la importancia de la lectura dentro de la vida humana, el desarrollo cerebral y la madurez emocional. Pero no, es necesario reforzar los hábitos que nos permitan sacar lo mejor de nosotros mismos. Es por ello que la lectura de la poesía nos colabora como ejercicio y esti-

mulación cognitiva. Esto se debe a que cada poema busca en su lector y/u oyente una visualización de lo que se relata. En estos puntos se puede ver el uso de diferentes procesos psicológicos de la mente: comprensión, lenguaje, concentración, memoria, interpretación e imaginación.

Todos y cada uno de ellos son actos beneficiosos para la conservación de nuestra salud mental. Paralelamente, también la poesía puede ayudar al desahogo emocional. La identificación es tanta, que las lágrimas encuentran la salida de nuestra vida, al tener al fin un recipiente al cual caer, el exterior, la liberación del mundo emocional hacia la comprensión del poema. Así se hace un trabajo que combate constantemente la aflicción.

Al parecer, la poesía no es solo una afición de pocos. Tampoco está ligada ni mucho menos condenada a ser parte de un elitismo de la literatura. No, la poesía es democrática, libre y mestiza. Quizá la parte compleja de la poesía no es ni leerla ni comprenderla, si no que escribirla.

Escribir poesía necesita de un ejercicio casi espiritual, más que muchas palabras difíciles o vida bohemia. Lo que se requiere es la capacidad de contemplar la vida, de caminar siempre pendiente de cómo se desarrollan las cosas en el mundo que nos rodea. De enorgullecerse de las cosas simples y poder hacer de ellas un relato

de lo importante que es para cada uno, el sentirse vivo y darse cuenta de ello.

No nos podemos limitar a discriminar a la poesía como un género literario que está reservado para algunos pocos. La poesía es un idioma, una jerga que construye una realidad apreciativa. Es probablemente el único lenguaje del ser humano que apunta y habla hacia la verdad. Las personas mayores pueden aprender de la poesía, escribir poesía, leer poesía, recitar poesía, e incluso, ser un poema.





¿Has escuchado de la neuropatía periférica?



Es una **condición** que **afecta los nervios periféricos del cuerpo**, principalmente de las **manos y los pies**.



Los nervios **sufren un daño progresivo** impidiendo la **adecuada transmisión de señales nerviosas**.



El cuerpo pierde su capacidad para sentir el **tacto, las vibraciones y la temperatura**.

Los nervios mandan mensajes de alerta

Entre los **síntomas más frecuentes** para **sospechar de daño a los nervios**, se encuentran:



Calambres



Entumecimiento



Hormigueo

En la **neuropatía periférica**, los nervios en manos y pies **sufren un daño progresivo**.



Prediabetes



Adultos mayores



Diabetes

Personas con
**riesgo de
padecerla**

Ante el **riesgo de daño a los nervios** o la presencia de los **síntomas de alerta**

¡Toma acción!

#EscuchaTusNervios
y consulta a tu médico

El sistema muscular: Clave para un envejecimiento saludable en Personas Mayores

La OMS aconseja a los Adultos Mayores realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana, junto con 150 minutos de actividad aeróbica moderada.

A medida que la población mundial envejece, mantener la salud y la independencia de los Adultos Mayores se ha convertido en un objetivo fundamental para los profesionales e investigadores de la salud. Entre los muchos sistemas del cuerpo, el sistema muscular desempeña un papel fundamental a la hora de garantizar la movilidad, la fuerza y la calidad de vida general de las personas mayores. Estudios recientes y opiniones de expertos destacan la importancia de preservar la masa y la función muscular como piedra angular de un envejecimiento saludable.



El papel de los músculos en el envejecimiento

El sistema muscular es esencial para el movimiento, la postura y el equilibrio. A medida que las personas envejecen, naturalmente experimentan una disminución de la masa y la fuerza muscular, una condición conocida como sarcopenia. Según el **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los Estados Unidos** (National Institute on Aging – NIA, <https://www.nia.nih.gov/espanol>), la sarcopenia afecta aproximadamente al 10% de las Personas Mayores de 50 años y su prevalencia aumenta con la edad. Esta pérdida de músculo puede provocar una movilidad reducida, un mayor riesgo de caídas y una disminución de la capacidad para realizar las actividades diarias.

Expertos del NIA enfatizan que *"el músculo es el órgano de la longevidad"*. Explican que mantener la salud muscular no se trata solo de fuerza física sino también de salud metabólica, ya que los músculos desempeñan un papel crucial en la regulación del azúcar en sangre y en el apoyo a la función metabólica general.



El sistema muscular es esencial para el movimiento, la postura y el equilibrio. A medida que las personas envejecen, naturalmente experimentan una disminución de la masa y la fuerza muscular, una condición conocida como sarcopenia.

Los beneficios del mantenimiento muscular

Una investigación publicada en el **Journal of the American Medical Association** (JAMA - <https://jamanetwork.com/>) destaca que los Adultos Mayores que realizan entrenamiento de fuerza y actividad física con regularidad pueden ralentizar significativamente la progresión de la sarcopenia. Se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza, incluso en pequeñas dosis, mejora la masa muscular, mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas, una de las principales causas de lesiones entre las personas mayores.

Además, un estudio de la **Facultad de Medicina de Harvard** (<https://hms.harvard.edu/>) encontró que mantener la fuerza muscular se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y osteoporosis. Los músculos fuertes también favorecen la salud de las articulaciones, reduciendo la probabilidad de dolor y discapacidad relacionados con la artritis.



Pasos prácticos para los Mayores

Para apoyar la salud muscular, los expertos recomiendan una combinación de:

- Entrenamiento de resistencia.
- Ejercicio aeróbico.
- Una nutrición adecuada para apoyar la salud muscular.

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS - <https://www.who.int/es>) aconseja a los Adultos Mayores realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana, junto con 150 minutos de actividad aeróbica moderada.

La nutrición también juega un papel vital. La ingesta de proteínas es particularmente importante para la reparación y el crecimiento muscular. Un estudio publicado en el **American Journal of Clinical Nutrition** (<https://ajcn.nutrition.org/>) sugiere que las Personas Mayores deben consumir de 1,0 a 1,2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día, con énfasis en fuentes de alta calidad como carnes magras, pescado, huevos y proteínas de origen vegetal.

Se insta a los Adultos Mayores y a sus familias a priorizar la salud muscular como parte de un enfoque integral para envejecer bien. Los programas comunitarios, los gimnasios y los recursos en línea ofrecen cada vez más programas de ejercicio personalizados para Personas Mayores, lo que hace que mantenerse activo sea más fácil que nunca. Al centrarse en el sistema muscular, los Mayores no sólo pueden prolongar sus años de independencia sino también mejorar su calidad de vida en general.



La ingesta de proteínas es particularmente importante para la reparación y el crecimiento muscular.



Riesgo de colesterol alto a partir de la menopausia

Tratamiento

En la menopausia se produce lo que se denomina síndrome metabólico, debido a cambios hormonales y a las variaciones del colesterol y triglicéridos. En esta etapa, también varía la glucosa e insulina, produciendo casos de resistencia a la insulina. *"Al existir un cambio general de las hormonas, se produce una alteración en el funcionamiento del organismo de la mujer. Se ha visto que la falta de estrógenos -en el período de pre a post menopausia-, aumenta la presión arterial en muchas mujeres y hace que se produzca una dislipidemia o alteración de los colesterolos, con tendencia al aumento de ellos. Esto, la mayoría de las veces, se traduce en cambios corporales importantes, con redistribución de las grasas que se transforma en una especie de 'flotador' en el abdomen y el aumento de peso, debido a este cambio en el metabolismo",* explica el Dr. Luis Cruzat, especialista en climaterio.

Además, estos cambios se asocian a un aumento de riesgos. *"Una mujer que es hipertenso, obesa y con alteraciones del colesterol tiene un riesgo cardiovascular y de muerte cinco veces mayor que alguien que no posee estas características",* advierte el profesional.

Lo fundamental en esta etapa, es el manejo completo de la paciente; un tratamiento integral, donde la mujer debe experimentar, además, un cambio de estilo, para mejorar su calidad de vida.

• El chequeo médico periódico y anual es fundamental. Esto significa tener al día el Papanicolau, mamografía y luego de los 40 años, chequeos generales como hemogramas, de colesterol, riñón, diabetes, hígado, tiroides y presencia de vitamina B. Si la mujer suele controlarse desde antes y no en el momento que llega la menopausia, junto a un manejo adecuado de estos "vaivenes", obtendrá mejores resultados futuros.

• Uso de terapia de reemplazo hormonal. *"Lo más probable es que una mujer que entra en el período de la perimenopausia o hacia la menopausia, va a requerir -si así lo prescribe su médico-, de una sustentación hormonal, que le ayudará a mejorar su calidad de vida",*

asegura el profesional.

• Si la paciente presenta dislipidemia, determinar si requiere el uso de medicamentos para bajar el colesterol (<https://contenidos.cruzverde.cl/articulos/farmacos-para-el-colesterol-cuando-debes-usarlos>).

• Si hay un cuadro de resistencia a la insulina, que es un estado prediabético que se presenta en muchas mujeres, el médico debe prescribir medicamentos. *"La resistencia a la insulina se asocia a un aumento de peso, debido a que la insulina es un anabólico y aumenta la masa corporal",*

• Cambios de hábitos alimentarios.

• Actividad física.

Ya sabes, si te chequeas periódicamente y llevas un estilo de vida saludable, tendrás una muy buena calidad de vida durante tu menopausia.



¿Quieres pagar menos en tu medicamento recurrente?

Revisa si tu medicamento es producto más y obtén:



Más de 500 productos participantes



DISPONIBLE EN NUESTRAS

FARMACIAS • APP • COM





TENA® lidera las preferencias de sus productos por parte de los consumidores



TENA® es una marca líder mundial en el cuidado de la *incontinencia urinaria*, con más de 60 años de experiencia. Forma parte de Essity, empresa global de productos de higiene y salud. TENA® ofrece una amplia gama de productos y soluciones que se enfocan en satisfacer y entender las necesidades de **hombres y mujeres** en *todas las etapas*.

Para seguir ofreciendo bienestar, **TENA®**, se dedica día a día al desarrollo de nuevas tecnologías para mejorar continuamente sus productos y traer nuevas innovaciones.

Este año, **TENA®** fue galardonado con tres premios de "Product of the Year", organizados por la consultora NilsenIQ y focalizado en los lanzamientos de los últimos 18 meses. Estos premios, se entregan desde hace más de 35 años, con base en la votación directa de los consumidores, quienes eligen los productos que destacan por su innovación en el mercado local.

TENA Pants Nocturno, **TENA Protector Discreet Extralargo** y **TENA Protector MEN Noche** fueron seleccionados por su capacidad de ofrecer soluciones, entregando tranquilidad y seguridad a los usuarios.

En materia de resultados, **TENA Pants Nocturno** tuvo un porcentaje de aprobación de 73%.

Para **TENA Protector Discreet Extralargo**, un 77% de los participantes respondieron afirmativamente la pregunta: "¿Hasta qué punto consideraría comprar este producto?". Finalmente, un 79% declaró que **TENA Protector MEN Noche** "está diseñado para hacer mi vida más fácil".

Tomás Norambuena, **Brand Manager** de **TENA®**, destaca:

"Más de 425 millones de personas en todo el mundo viven con incontinencia, y aún así muchas sufren en silencio y nunca se lo cuentan a nadie."

Nuestra marca mundial **TENA®** ofrece a las personas que tienen esta condición una vida sin limitaciones durante el día y la noche."

Essity sigue comprometida con el desarrollo de productos que satisfacen las necesidades actuales de los consumidores, mientras contribuye a un futuro más sostenible y saludable. La empresa y la marca continúan liderando el camino hacia un mundo donde el bienestar y la sostenibilidad son prioridades, asegurando que sus soluciones sigan marcando una diferencia positiva en la vida de las personas.

MILLONES DE PERSONAS CONFÍAN EN NOSOTROS

LA MARCA NÚMERO #1 DEL MUNDO DE PROTECCIÓN CONTRA LA INCONTINENCIA



con TENA® sigo siendo yo



WWW.TENA.CL

Salud bucal y calidad de vida: cuidados esenciales después de los 60

Dra. Anakena González Astorga
Cirujano Dentista Especialista en Rehabilitación Oral
Diplomado en Odontogeriatría
Directora de Eventos Científicos Sociedad de Odontogeriatría de Chile
@dra.anakena

En la actualidad, las Personas Mayores viven más, y en estos nuevos tiempos las extracciones ya no son la solución a los problemas dentales.

En términos generales, la salud bucal de la población Mayor se ha caracterizado por ser precaria, representa el resultado final de todo el daño bucal acumulado a lo largo de la vida, como caries y enfermedad de las encías, que en la mayoría de los casos terminaron en extracciones dentales y pérdidas de muchos o todos los dientes.

Hasta hace no muchos años, era frecuente ver a la mayoría de las Personas Mayores sin ningún diente en boca (desdentados totales) y en su reemplazo el uso de prótesis dentales. En esos tiempos, la odontología para la vejez se concentraba en hacer

prótesis, y la pérdida de dientes se consideraba parte del envejecimiento normal.

En la actualidad, las Personas Mayores viven más, y en estos nuevos tiempos las extracciones ya no son la solución a los problemas dentales, muy por el contrario, con maniobras de prevención de enfermedades bucales o en su defecto a través de restauraciones de los dientes dañados y tratamientos de las encías, ha resultado en que las personas conserven cada día más cantidad de dientes en su boca. Este cambio plantea nuevos desafíos a la odontología actual, de cómo preservar los dientes en el mejor

estado posible para tener una vejez saludable, con dientes que sean funcionales, que permitan una buena alimentación, y que brinden una estética aceptable que permita a las personas sentirse bien consigo mismas, puedan hablar y comunicarse de manera correcta, mejorando su bienestar global y siendo un aporte al envejecer saludable de cada individuo.

La caries dental y problemas en las encías son las enfermedades más frecuentes en los seres humanos, producidas principalmente por una alimentación alta en azúcares (carbohidratos fermentables) sumado a una mala higiene oral.

¡Soñar con una vejez que incluya una boca sana ya no es una fantasía!

Para lograr esto, la **prevención** juega un rol importantísimo. Evitar la aparición de enfermedades bucales va a depender en su gran mayoría de lo que las personas realicen día a día en sus propios hogares.

Para esto no olvidar cumplir con estas dos importantes recomendaciones, las cuales serán desarrolladas en este artículo:

- Realizar día a día una adecuada higiene oral.
- Disminuir el consumo en exceso de alimentos con alto contenido en azúcares (carbohidratos), cuya información pueden encontrar en los envases de los alimentos.



Un gran porcentaje de las caries que se forman en las Personas Mayores son las llamadas caries radiculares, que aparecen a nivel del cuello de los dientes, cerca de las encías.

Nuevos desafíos a la odontología actual: cómo preservar los dientes en el mejor estado posible para tener una vejez saludable, con dientes que sean funcionales y que permitan una buena alimentación, y que brinden una estética aceptable.

La importancia de la higiene oral: clave para una salud integral

La higiene oral son todas las acciones que realizamos para eliminar los restos de alimentos de la boca (y de las prótesis). No hay un consenso universal en cuanto a técnicas de cepillado ni productos de higiene, pero a continuación se dan recomendaciones con base en estudios actuales:

- Cepille sus dientes al menos dos veces al día, con un cepillo de cerdas suaves, y con pasta de dientes cuya cantidad no debe superar el tamaño de una arveja. Una mayor cantidad de pasta de dientes (tipo gusano) sólo llenará de más espuma su boca, generando una sensación desagradable lo cual podría acortar el tiempo de cepillado, el cual en promedio no debería durar al menos 3 minutos. Recuerde siempre que lo más importante es lo meticuloso de cada cepillado, o sea, la cantidad de veces con que barre cada superficie de sus dientes, esa es la clave.
- Para los adultos, pasta de dientes debe contener una concentración de flúor de al menos 1450ppm (información disponible en el tubo). Pacientes con muchas caries pueden requerir mayores concentraciones de flúor, lo cual debe ser indicado y recetado por el dentista.
- Un gran porcentaje de las caries que se forman en las Personas Mayores son las llamadas caries radiculares, que aparecen a nivel del cuello de los dientes, cerca de las encías. En esas zonas, mantener la higiene es muy relevante. Para esto, después del cepillado, mírese en un espejo y levante el labio superior e inferior con sus dedos y observe con detención si quedaron restos de alimentos, de ser así, repase el cepillado en estas zonas.
- Hay Personas Mayores que presentan boca seca debido a diferentes factores como son el uso de algunos fármacos o el síndrome de Sjogren. En ellos, la sensación de boca seca y de producir una saliva "pastosa" puede mejorar si se adoptan medidas adicionales como utilizar pastas dentales con reducido sabor a mentol, disminuir la cantidad de pasta de dientes (tamaño de media arveja), aumentar la frecuencia de ingesta de agua o líquidos sin azúcar (en sorbos de agua más seguidos). También, en la actualidad hay productos de higiene bucal específicos como pastas de dientes y enjugues bucales creados para ayudar a la higiene bucal de estos pacientes. Es importante recalcar que las personas con sequedad bucal son más propensas a generar caries dentales, y en ellas adoptar estas medidas propuestas contribuirán a mejorar su salud bucal y calidad de vida.

• Tan importante como lo es el cepillado de dientes, es cepillar entremedio de estos, donde nuestro cepillo de siempre lamentablemente no puede llegar. Para esto, nos ayudaremos con el hilo o seda dental, en caso de que los dientes estén uno al lado del otro. Personas que les cueste manipular la seda dental, pueden optar por el uso de hilo dental con aplicador, que es un aditamento que consiste en un mango con un hilo tensado que facilita el ingreso de la seda dental entremedio de los dientes. Por otra parte, si los dientes están separados dejando espacios entre ellos, se recomienda el uso de cepillos interproximales. Los hay en varios grosos-

res, y el tamaño elegido debe ser el que pueda ser introducido de manera fácil y sin resistencia, y que no genere daño en su uso. Si se tiene dudas, comenzar con el cepillo interproximal de menor diámetro.

- La higiene oral realizada por cuidadores de Personas Mayores en pacientes no autovalentes, debe seguir las mismas recomendaciones: cepillado al menos dos veces al día, con cepillo suave, y con mínima cantidad de pasta de dientes en caso de que puedan enjuagarse, e incluyendo la higiene entre medio de los dientes con aplicadores de seda dental y/o cepillo interproximal. Para pacientes con problemas de deglución o demencia avanzada, se recomienda cepillado en seco, sin pasta de dientes. En estos últimos, la higiene oral puede ser todo un desafío, por más complejo que sea, no se rinda y no deje de brindar este vital apoyo.

Dieta baja en carbohidratos fermentables, clave para la salud bucal de los Mayores

Como segunda importante recomendación: reducir el consumo excesivo de azúcares o carbohidratos fermentables, como lo son: pan (de trigo), azúcar, leche (lactosa), fideos, pasteles, dulces, etc. No solo en cantidad, sino en la frecuencia en que los consumimos a diario. Si en cuanto a caries se trata, no es lo mismo comer una barrita de chocolate en la mañana, que dividirla y comerla en cinco bocados a lo largo del día. En este último caso, el efecto cariogénico será peor.

- Revise frente al espejo de manera regular piel, labios lengua, encías y mucosa de la boca en busca de cualquier cambio de coloración, de forma o de zonas con aumento de volumen anormal. Si no desaparecen de forma espontánea a las dos semanas, deben ser revisadas por un dentista.
- No olvide visitas periódicas al dentista, y en caso de pacientes que no puedan ser movilizados, solicite la visita de un odontogeriatra.
- Mejorar la salud bucal y prevenir la pérdida dentaria puede mejorar el estado de salud general de las personas, mejorar su calidad de vida y aumentando su longevidad.



La higiene oral son todas las acciones que realizamos para eliminar los restos de alimentos de la boca (y de las prótesis).



Para prevenir o tratar a tiempo: ¿cómo sé si tengo pie de atleta?

No se engañe por el nombre; **el pie de atleta es una infección por hongos en los pies** que le puede ocurrir a cualquier persona, aunque no sea atleta.

Puede ocurrir por la **acumulación de humedad** en los pies o por el **contacto con superficies contaminadas**.

Usar calzado cerrado, muy ajustado y sintético, puede acumular humedad y desarrollar esta infección.

Caminar descalzo en lugares públicos o compartir toallas, calzado o calcetines, también son factores de riesgo.

¿Cómo identificar el pie de atleta?

Picazón constante y ardor en los pies, especialmente entre los dedos, al costado del pie o en el empeine.

Enrojecimiento en las zonas afectadas del pie.

Descamación en la piel del pie y sequedad, la que puede producir grietas en la piel.

Es fundamental para prevenir: mantener los pies limpios y secos, usar calzado y calcetines de material respirable, evitar caminar descalzo en lugares públicos y no compartir calzado, calcetines y toallas con otras personas.

¿Por qué se tapan los oídos con cerumen?

El cerumen es fundamental para proteger los oídos: **ayuda a atrapar la suciedad y microorganismos dañinos**.

Sin embargo, en algunas ocasiones el cerumen puede **acumularse en el oído y formar un tapón** que disminuye temporalmente la audición, genera sensación de oído tapado, provoca picazón, y otros síntomas.

¿Por qué ocurre?

Se puede acumular **por la producción excesiva de cerumen** o por tener el **conducto auditivo estrecho** o con formas que no favorecen su expulsión natural.

También puede acumularse **por usar cotonitos**, elementos que empujan esta cera hacia adentro, haciendo que se acumule y compacte. Asimismo, puede ocurrir **por el uso regular de audífonos**, aparatos que no permiten la expulsión natural de esta secreción.

Si produce mucho cerumen o tiene el conducto estrecho, es fundamental acudir regularmente al médico para que realice **limpiezas profesionales de oído** y/o apoyarse en productos que ayuden a eliminar el exceso de cerumen, como **Otiblock**.

Por otro lado, es fundamental **evitar el uso de cotonitos** en los oídos y, **si usa audífonos regularmente**, mantenerlos limpios y el retirar regularmente el cerumen acumulado para prevenir.

Si sospecha que tiene pie de atleta, acuda siempre a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. **Además, puede apoyarse en NP-27.**



NP-27 es un antimicótico en spray y gotas de uso externo que **ayuda a tratar los hongos en los pies de manera efectiva**.

Consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento. NP-27 es un medicamento que se presenta como una solución tópica, disponible en formato spray y gotas.

Más info  +56 9 5811 7814  np-27.cl

Si sospecha que tiene un tapón de cerumen, acuda siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.



Otiblock es un dispositivo médico en spray que se aplica en el canal auditivo externo para ayudar a **eliminar el exceso de cerumen**.

Consulte siempre a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. Se recomienda no usar Otiblock si sospecha o tiene una infección de oído, daño en el tímpano o se ha sometido recientemente a una cirugía de oído.

Más info:  +56 9 5811 7814  otiblock.com/cl

NUEVO FORMATO SPRAY

BROOKS®

UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN



ACCIÓN ANTITRANSPIRANTE – FÓRMULA REFRESCANTE – SECADO RÁPIDO

SÍGUENOS EN @BROOKSCARE

ACTUALIDAD

La carrera científica por descifrar el código del envejecimiento: entre la longevidad y la fuente de la juventud

Los telómeros, esas pequeñas estructuras que protegen nuestros cromosomas como el plástico en las puntas de los cordones de zapatos, se han convertido en el centro de atención de la investigación sobre el envejecimiento.

En medio de avances científicos sin precedentes, investigadores de todo el mundo se encuentran en una carrera fascinante por descifrar el código secreto del envejecimiento humano. Esta búsqueda, que alguna vez perteneció al reino de la mitología y los cuentos de hadas, ahora se desarrolla en laboratorios de última generación y zonas geográficas únicas conocidas como "zonas azules".

Las zonas azules: laboratorios naturales de longevidad

En la península de Nicoya, Costa Rica, se esconde uno de los secretos más intrigantes de la longevidad humana. Esta región, identificada como una de las cinco "zonas azules" del mundo, alberga una población con una esperanza de vida extraordinariamente alta. Los hombres de Nicoya ostentan la mayor esperanza de vida del mundo, con una proyección de 8.2 años adicionales de vida a partir de los 80 años, en comparación con sus pares globales.

Investigaciones han documentado cómo los habitantes locales mantienen una conexión profunda con sus tradiciones ancestrales, desde el uso de hierbas medicinales hasta prácticas dietéticas específicas. Un estudio revolucionario reveló que los residentes de Nicoya poseen telómeros significativamente más largos que el resto de la población costarricense.



Península de Nicoya_ Costa Rica_ Fotografía de lavozdelapampa

Científicos están investigando cómo manipular artificialmente estos "protectores" genéticos (telómeros) para ralentizar el proceso de envejecimiento, aunque enfrentan el delicado equilibrio entre la longevidad y el riesgo de desarrollo de cáncer.

La ciencia detrás del envejecimiento

Los telómeros, esas pequeñas estructuras que protegen nuestros cromosomas como el plástico en las puntas de los cordones de zapatos, se han convertido en el centro de atención de la investigación sobre el envejecimiento. La Dra. María Blasco, científica española especializada en la investigación biomolecular, y otros científicos, están investigando cómo manipular artificialmente estos "protectores" genéticos para ralentizar el proceso de envejecimiento, aunque enfrentan el delicado equilibrio entre la longevidad y el riesgo de desarrollo de cáncer.

Otro descubrimiento fascinante involucra a las llamadas "células zombis" o células senescentes. El Dr. Manuel Serrano, otro científico español especializado en la investigación biomolecular, ha demostrado en experimentos con ratones que la eliminación de estas células puede prolongar la vida, aunque advierte sobre los riesgos de interferir con estos procesos naturales, ya que estas células también juegan un papel crucial en la curación de heridas.

El negocio de la longevidad

Hong Kong se ha convertido en el epicentro de la comercialización de la investigación sobre el envejecimiento. Con la mayor esperanza de vida del mundo y una concentración significativa de riqueza, la región está atrayendo inversiones masivas en biotecnología. Las "Clínicas Life" ofrecen tratamientos que van desde cócteles de nutrientes hasta controvertidas "píldoras milagrosas", mientras que las startups de biotecnología compiten por desarrollar la próxima innovación en la lucha contra el envejecimiento.

El reloj epigenético

Una de las revelaciones más significativas en este campo ha sido el descubrimiento del "reloj epigenético". Los investigadores han identificado que la metilación del ADN, un proceso que se puede medir con precisión, actúa como un marcador biológico de la edad. Este hallazgo ha sido comparado en importancia con la invención de la rueda, ya que proporciona una manera objetiva de medir el proceso de envejecimiento a nivel molecular.

Perspectivas futuras

Los científicos especulan que la primera persona que podría alcanzar los 150 años ya ha nacido. Sin embargo, la comunidad científica se debate entre la posibilidad técnica de extender la vida humana y las implicaciones éticas de interferir con procesos naturales fundamentales.

La investigación sobre el envejecimiento se encuentra en un momento crucial, donde la convergencia de la ciencia avanzada, el big data y la inversión masiva está abriendo nuevas fronteras en nuestra comprensión de la longevidad humana. Sin embargo, como nos recuerdan los habitantes de Nicoya, la vida larga y saludable puede tener tanto que ver con la sabiduría ancestral como con las innovaciones modernas.

Mientras la ciencia continúa desentrañando los misterios del envejecimiento, una cosa queda clara: estamos en el umbral de una nueva era en la comprensión y posible control de nuestro proceso de envejecimiento, aunque las implicaciones completas de este poder apenas comienzan a vislumbrarse.



Hong-kong_epicentro de la comercialización de la investigación sobre el envejecimiento_Fotografía de Freepik.es

Laboratorio Milab, comprometidos con tu salud hace tres décadas



Desde hace 35 años produciendo **medicamentos de calidad accesible** para cuidar tu salud y tu bolsillo en todas las etapas de tu vida.

Somos líderes en el desarrollo de medicamentos bioequivalentes garantizando eficacia y seguridad para una vida plena.

NUEVO

QGBIOTICS®

VIDA Y EQUILIBRIO
A TU FLORA

RESTABLECE
TU FLORA DESDE
EL PRIMER DÍA.



PROBIÓTICOS VIVOS
QUE ESTIMULAN TU SISTEMA INMUNE.



La enfermedad de Parkinson: Un desafío neurológico que avanza con la edad

El Parkinson es el trastorno del movimiento más común y la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente del sistema nervioso central a nivel mundial.

La enfermedad de Parkinson, un trastorno neurodegenerativo que afecta principalmente a personas mayores de 60 años, continúa siendo un importante desafío médico que impacta la calidad de vida de miles de personas en todo el mundo.

Según la **Organización Mundial de la Salud** (<https://www.who.int/es>), el Parkinson es el trastorno del movimiento más común y la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente del sistema nervioso central. Predominantemente afecta a hombres mayores de 60 años, con una incidencia que alcanza 160 casos por cada 100,000 habitantes en ese grupo etario.

Esta enfermedad se caracteriza por la degeneración de neuronas que producen dopamina, un neurotransmisor crucial para el control del movimiento. Como explica el sitio de la **Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, MedlinePlus** (<https://medlineplus.gov/>), “la enfermedad de Parkinson es un tipo de trastorno del movimiento. Ocurre cuando las células nerviosas (neuronas) no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina. Algunos casos son genéticos pero la mayoría no parece darse entre miembros de una misma familia”.

Los síntomas se desarrollan gradualmente y pueden incluir:

- Temblores, que pueden comenzar en una extremidad y luego extenderse por todo el cuerpo.
- Rigidez muscular.
- Lentitud de movimiento.
- Deterioro del equilibrio y la coordinación.
- Cambios en la presión arterial.
- Disfunción del olfato.
- Cansancio.
- Dolor.

“A medida que los síntomas empeoran, las personas con la enfermedad pueden tener dificultades para caminar o hacer labores simples. También pueden tener problemas como depresión, trastornos del sueño o dificultades para masticar, tragar o hablar”, detalla MedlinePlus, poniendo en evidencia una serie de implicancias sociales y el grave deterioro de la calidad de vida a los que se ven sometidos quienes sufren esta afección.



A diferencia de otras enfermedades neurológicas, no existe un examen específico para diagnosticar la enfermedad de Parkinson.

Factores de riesgo, diagnóstico y tratamiento

Varios elementos pueden aumentar la probabilidad de desarrollar la enfermedad:

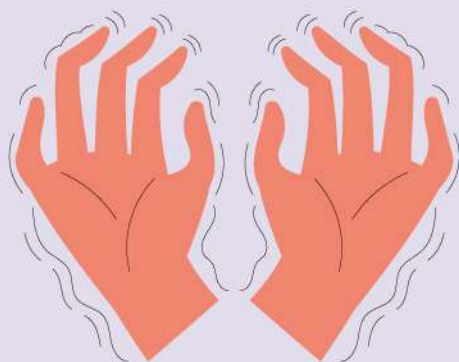
- Edad avanzada.
- Sexo masculino.
- Predisposición genética.
- Exposición a toxinas como pesticidas o herbicidas.

A diferencia de otras enfermedades neurológicas, no existe un examen específico para diagnosticar el Parkinson. Los médicos se basan en el historial clínico del paciente y exámenes neurológicos detallados (VER RECUADRO).

Aunque no tiene cura, existen tratamientos que pueden mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes:

- Medicamentos para controlar los síntomas.
- Estimulación cerebral profunda en casos severos.
- Terapias no farmacológicas como rehabilitación y ejercicio.

La investigación médica continúa trabajando para comprender mejor esta enfermedad y desarrollar tratamientos más efectivos. Mientras tanto, la detección temprana y el manejo adecuado siguen siendo fundamentales para mejorar la vida de quienes la padecen.



- La enfermedad de Parkinson suele comenzar alrededor de los 60 años, pero puede aparecer antes.
- Es mucho más común entre los hombres que entre las mujeres.
- No existe una cura para la enfermedad de Parkinson. Existen diversas medicinas que a veces ayudan a mejorar enormemente los síntomas. En casos severos, una cirugía y estimulación cerebral profunda (electrodos implantados en el cerebro que envían pulsos para estimular las partes del cerebro que controlan el movimiento) pueden ayudar.

DIAGNÓSTICO DEL PARKINSON (Fundación Mayo para la educación y la investigación médica - <https://www.mayoclinic.org/>)

- Actualmente, no hay una prueba específica para diagnosticar la enfermedad de Parkinson. El diagnóstico lo realiza un médico especializado en enfermedades del sistema nervioso, llamado neurólogo. El diagnóstico del Parkinson se basa en los antecedentes médicos, una revisión de los síntomas y un examen neurológico y físico.

- Es posible que un miembro del equipo de atención médica te sugiera un tipo específico de tomografía computarizada por emisión de fotón único llamada "estudio del transportador de dopamina". Aunque esto puede ayudar a respaldar la sospecha de que tienes la enfermedad de Parkinson, los síntomas y los resultados del examen neurológico son los que finalmente determinarán el diagnóstico correcto. La mayoría de las personas no necesitan someterse a un estudio del transportador de dopamina.

- Es posible que el equipo de atención médica solicite pruebas de laboratorio, como análisis de sangre, para descartar otras afecciones que podrían ser la causa de los síntomas.

- A veces, diagnosticar esta enfermedad lleva algo de tiempo. Es posible que los profesionales de la salud recomienden citas de seguimiento con neurólogos especializados en trastornos del movimiento para evaluar la afección y los síntomas con el tiempo a fin de diagnosticar la enfermedad de Parkinson.

- Pero puede que haya una prueba nueva en el horizonte. Se está investigando una prueba capaz de detectar la enfermedad de Parkinson antes de que aparezcan los síntomas. La prueba se denomina ensayo de amplificación de semillas de alfa-sinucleína.



¿Dolor de estómago sin motivo aparente?

Las molestias estomacales pueden ocurrir por muchos factores. Pero, ¿sabía que la ansiedad también puede influir?

Este estado de preocupación y/o miedo que todos experimentamos, puede provocar molestias estomacales que se manifiestan de distintas formas.

Por ejemplo, muchos decimos que tenemos “la guata apretada” cuando nos sentimos nerviosos o preocupados. Es que la ansiedad puede **provocar calambres o sensación de vacío** en el estómago.

Pero puede ir más allá. La ansiedad puede manifestarse con **diarrea, estreñimiento o exceso de gases**.

Por otro lado, la ansiedad puede **provocar náuseas o vómitos, y afectar nuestro apetito**, haciendo que comamos en exceso o que no queramos comer.

Es difícil asegurar que las molestias estomacales son 100% por sentir ansiedad. Acuda siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

También, es fundamental acudir a un profesional de salud mental si **la preocupación y el nerviosismo** son constantes y afectan su vida cotidiana y su relación con los demás.

Además, puede practicar **ejercicios de respiración y/o meditación** para manejar la ansiedad.

También, **socializar, el ejercicio y la vida al aire libre** pueden ayudar a disminuir la sensación de ansiedad.



Sintocalmy es un medicamento de origen natural hecho a base de **passiflora incarnata** que está indicado para el **tratamiento de la ansiedad y el insomnio**.

Más info  +56 9 5811 7814  sintocalmy.cl

El sedentarismo puede provocar hemorroides

Son tan incómodas y dolorosas, que los consejos para prevenirlas son un tesoro valioso.

La vida sedentaria, sobre todo **pasar mucho tiempo sentados**, puede favorecer la aparición de hemorroides; la presión sobre la zona baja **puede inflamar las venas**.

Además, el sedentarismo puede **favorecer el estreñimiento y provocar que hagamos mucha fuerza en el baño**; este es otro factor que puede inflamar las venas.

¡Mantenernos activos es fundamental para prevenir!

Las caminatas diarias de 30 mins. ayudan a fortalecer los músculos de la zona baja y a mejorar el tránsito intestinal para evitar hacer fuerza en el baño.

Los ejercicios de Kegel consisten en apretar los músculos de la zona baja para fortalecerlos. Este ejercicio consiste en **apretar los músculos como si aguantáramos la orina** y mantener la contracción por algunos segundos.

Otro consejo para prevenir es incorporar **alimentos con fibra a la dieta e hidratarse** diariamente para favorecer la evacuación cuando va al baño.

¡Es mejor prevenir que curar! Si sospecha que tiene hemorroides, acuda siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.



Vatanal es un antihemorroidal en crema de uso tópico y supositorios que está indicado para **tratar efectivamente las hemorroides internas y externas, y aliviar los síntomas**.

Acuda siempre a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. Cambios importantes en los hábitos alimenticios debe consultarlos previamente con un especialista.

Más info  +56 9 5811 7814  vatanal.cl

A LOS SÍNTOMAS
DE LA GRIPE
DILES

NEXT[®] GL PLUS



Fiebre Escalofríos Dolor de Cabeza
Dolor muscular Congestión Nasal
Escurrimiento nasal Malestar general

PLANTAS MEDICINALES

Quillay: Efectivo para el tratamiento de la caspa

Las plantas medicinales han estado presentes desde los comienzos de la civilización humana. A partir de comienzos del siglo XX el constante desarrollo científico de la química trajo consigo ir conociendo más sobre sus principios activos, lo que con los años derivó en la tendencia a sintetizarlos en productos farmacéuticos. Sin embargo, el consumo natural de las plantas medicinales nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se sigan comprando o cosechando, para tratar diversas enfermedades de la vida cotidiana.

En esta oportunidad informamos sobre el quillay, árbol endémico que se encuentra en valles y cerros desde la provincia de Coquimbo a la provincia de Malleco.

Quillay (“*Quillaja saponaria* Molina”)

El quillay es un árbol nativo que se da bien con poca agua, puede llegar a medir hasta 20-30 metros. Su corteza es rica en saponinas, y es usada tradicionalmente como jabón natural. Sus hojas son pequeñas y coriáceas de color verde oscuro. Produce flores blancas pequeñas.

El libro “MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales” editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, entrega más información sobre el uso del quillay en la medicina popular. “La corteza y las hojas, en infusión, se emplean en el tratamiento de males respiratorios, sobre todo para tratar la tos. El macerado de la corteza es utilizado para lavarse el cabello ya que combate la caspa y la seborrea, en cambio la decocción se emplea para tratar afecciones de la piel”, se explica en el libro.



Quillaja saponaria Molina, Koehler (1887).
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-119.jpg>



Ejemplar adulto (original RC Peña). http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Quillaja_02.jpg

Propiedades (MHT)

Usos tradicionales: solo uso externo en afecciones de la piel y cuero cabelludo (caspa y seborrea).

Para la piel se usa como decocción (cocimiento) que se prepara hirviendo 10 minutos, se deja reposar y después se filtra.

Para caspa y seborrea se usa un macerado, dejando 2 trozos de corteza (aprox. 2 x 5 cm) en 2 litros de agua recién hervida toda la noche. Usar en la mañana siguiente.

Efectos: emoliente (suavizante).

Precauciones: estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su efecto tiene alguna evidencia científica.

TECNOLOGÍA

Aprendiendo de mi teléfono celular o tablet, parte 3. Aplicaciones de correo electrónico: **Gmail**

La alfabetización, inclusión y autonomía digital de las Personas Mayores son factores claves que influyen directamente en la calidad de vida de los Mayores y en su participación activa en un mundo tecnológico y digital.

El año 2023, el **Servicio Nacional de Adulto Mayor** y el **Ministerio de Desarrollo Social y Familia** desarrollaron el “Manual de uso tecnológico para Personas Mayores”, instrumento práctico y accesible, con definiciones claras, explicaciones detalladas y consejos útiles que ayudarán a familiarizarse con los principales dispositivos y aplicaciones con el objetivo de que *“puedan aprovechar de los múltiples beneficios que ofrece la conectividad a través de la utilización adecuada de celulares, tables y dispositivos tecnológicos, impactando de manera positiva en la vida cotidiana pero también impulsando y facilitando la participación y desarrollo social del siglo XXI”*.

Les dejamos la tercera entrega de este manual, que trata sobre las aplicaciones de correo electrónico, específicamente Gmail.

¿QUÉ ES GMAIL?

Es un servicio de correo electrónico de Google. Cuenta con almacenamiento y buscador. A través de esta aplicación puede enviar y recibir correos electrónicos.

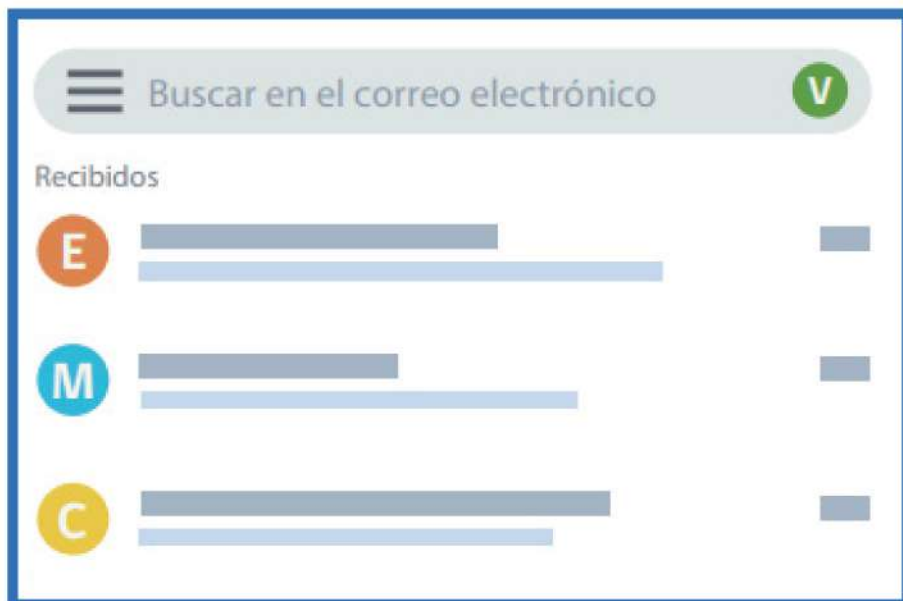
Para usar la aplicación, busque el ícono de Gmail en su teléfono inteligente.

En caso de no tenerlo en su dispositivo, descárguelo a través de la plataforma de descarga correspondiente a su sistema operativo.



Bandeja de Entrada

Es el inicio de la aplicación, en la bandeja de entrada llegan todos los correos enviados hacia su cuenta.



Menú

Para abrir el menú, debe tocar el ícono de la imagen:

Se desplegará un menú, donde podrá encontrar:

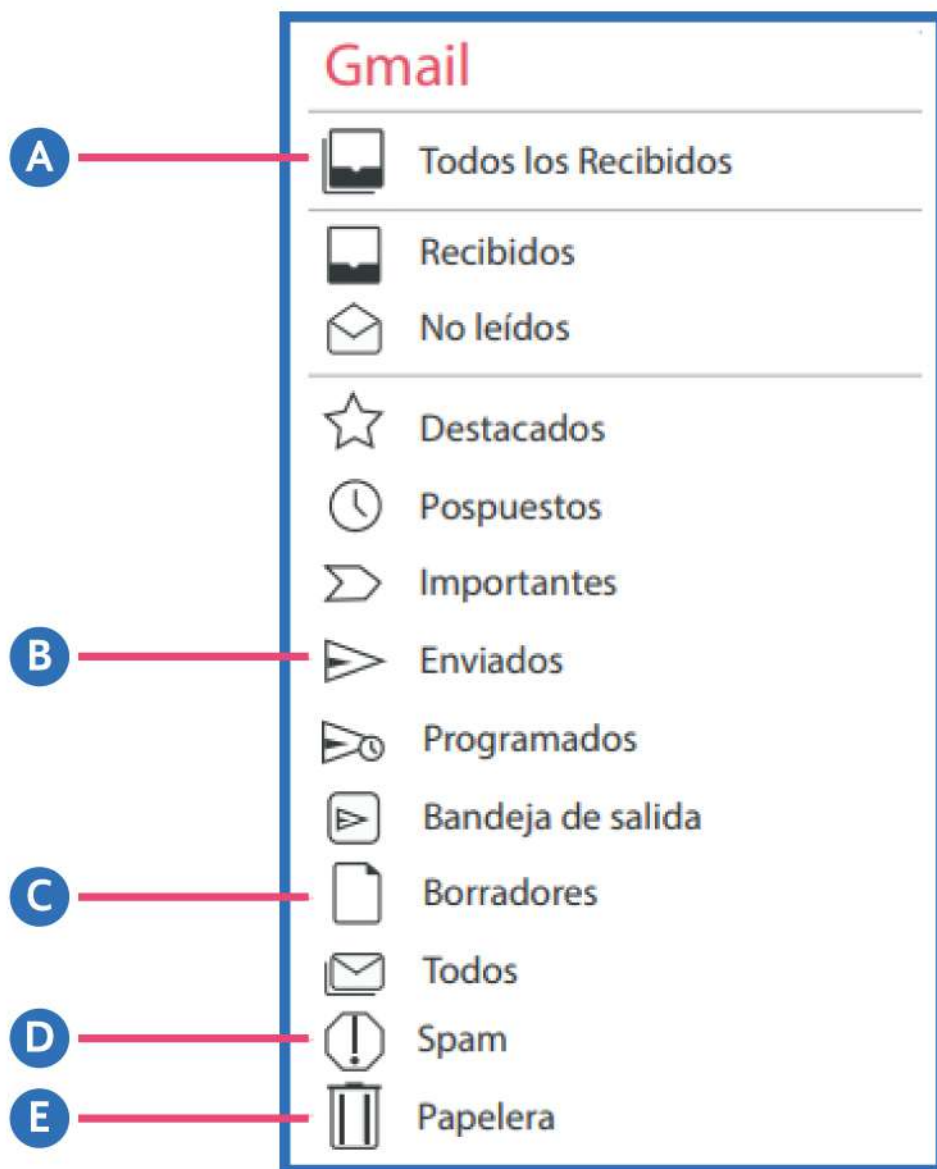
A. Todos los recibidos: Acá se encuentran los correos recibidos recientemente.

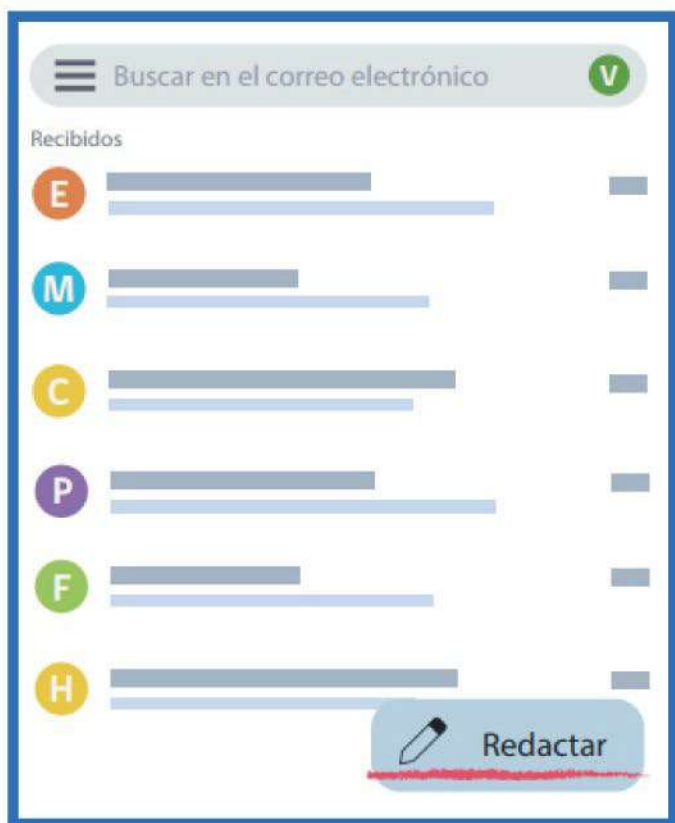
B. Enviados: Acá se encuentran todos los correos que envía a sus contactos.

C. Borradores: Acá se encuentran todos los correos que comenzó a redactar, pero no envió.

D. Spam: Acá llegan los correos NO deseados o "basura".

E. Papelera: Acá se encuentran todos los correos que ha eliminado.

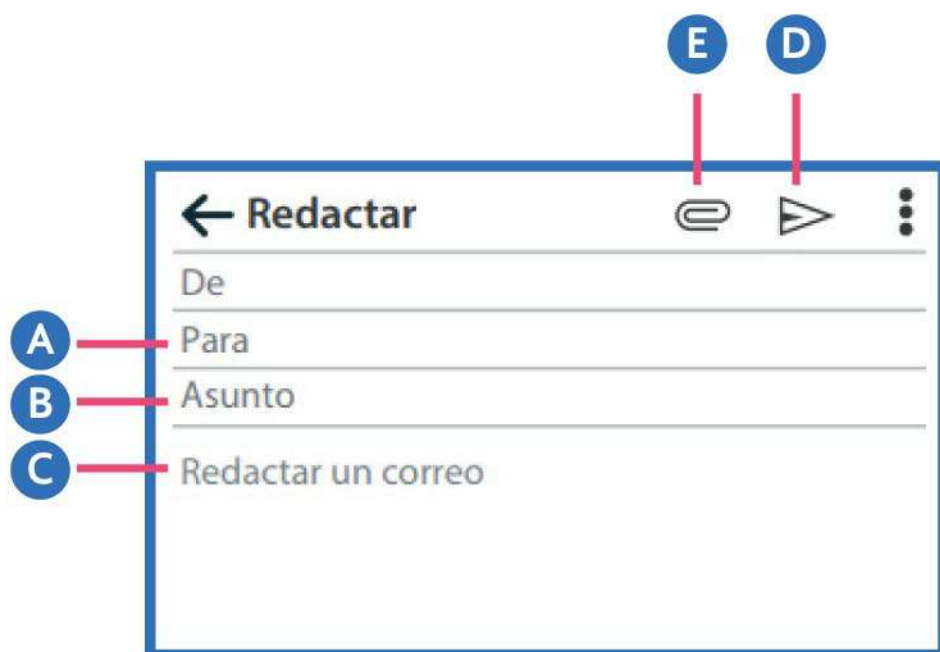




¿Cómo escribir un correo electrónico?

Estando en la pantalla de inicio, debe buscar el ícono “Redactar”. Esto desplegará la ventana para escribir un correo.

Posteriormente podrá redactar su correo:



A. Para: Acá es donde debe escribir la dirección de correo electrónico de la persona o institución a la que desea enviar un mensaje de correo electrónico.

B. Asunto: Título del correo electrónico que desea enviar.

C. Redactar un correo: Al tocar sobre esta sección, se habilita un espacio en blanco y también el teclado del dispositivo para poder escribir lo que desee.

D. Finalmente, una vez haya redactado el correo, debe tocar el ícono del avión de papel para **enviar el correo**.

E. El ícono del clip, permite **adjuntar** documentos, imagen o archivo.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Cochayuyo: el superalimento marino que revoluciona la nutrición

En las costas del Pacífico Sur, un alga marina milenaria está ganando reconocimiento mundial por sus excepcionales propiedades nutricionales. El cochayuyo, tradicionalmente consumido por los pueblos indígenas de Chile, emerge como un superalimento que podría ayudar a combatir la desnutrición y promover una alimentación más saludable.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

- Destaca por su alto contenido proteico, superando incluso a algunas carnes. Con aproximadamente 15 gramos de proteína por cada 100 gramos, esta alga marina representa una excelente alternativa para vegetarianos y veganos.
- Contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita.
- Su riqueza en minerales es igualmente impresionante. El cochayuyo aporta significativas cantidades de hierro, calcio, magnesio y yodo, elementos fundamentales para el funcionamiento óptimo del organismo.
- Su alto contenido en fibra soluble favorece la digestión y ayuda a mantener niveles saludables de colesterol.

Estudios recientes han demostrado que el consumo regular de cochayuyo puede contribuir a:

- Fortalecer el sistema inmunológico gracias a sus antioxidantes naturales.
- Regular la presión arterial por su contenido de potasio.
- Mejorar la salud tiroidea debido a su alto contenido de yodo.
- Promover la pérdida de peso saludable por su bajo contenido calórico y alto valor nutritivo.

SOSTENIBILIDAD Y FUTURO

El cochayuyo no solo beneficia la salud humana; su cultivo sostenible representa una alternativa ecológica en la producción de alimentos. Este recurso marino requiere mínimos insumos para su crecimiento y contribuye a la absorción de CO₂, ayudando a combatir el cambio climático, por lo que podría ser una respuesta ante los desafíos alimentarios del siglo XXI, combinando beneficios nutricionales excepcionales con un bajo impacto ambiental.



Recetas de Cochayuyo

Charquicán de cochayuyo

(Fotografía y receta de <https://www.midiariodecocina.com/>).



Ingredientes

- 1 taza de cochayuyo cocido y picado.
- 4 papas grandes.
- 2 tazas de zapallo camote.
- 1 cebolla pequeña picada en cuadros.
- 1 diente de ajo.
- 1 trozo de pimentón rojo picado.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 taza de verduritas surtidas cocidas (porotos verdes, zanahorias, arvejas, etc.).
- 1 cucharadita de ají color.
- ½ cucharadita de orégano.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación

1. Para el cochayuyo dejar remojando la noche anterior con agua y una pizca de vinagre. Al siguiente día cocinarlo en abundante agua por unos 25 a 30 minutos. Estilar y cortar en cuadros.
2. En una olla cocer las papas peladas y picadas con el zapallo, agregar un poco de sal y cocinar por unos 15 minutos. Retirar el agua en exceso y moler un poco.
3. Preparar el sofrito con la cucharada de aceite, freír la cebolla y el ajo por unos 4 a 5 minutos. Agregar el pimentón rojo y sazonar con el ají color, orégano, sal y pimienta.
4. Mezclar el cochayuyo y el sofrito.
5. Añadir esta mezcla a las papas y zapallo. Agregar las verduritas elegidas. Revolver todo muy bien hasta integrar todos los ingredientes.
6. Servir acompañado de un huevo frito o pochado.

Ceviche de cochayuyo

(Fotografía y receta de <https://www.recetasnestle.cl/>).



Ingredientes

- 50 gr. de cochayuyo remojado toda la noche.
- 1 cebolla cortada en cubitos pequeños.
- 1/2 pimentón cortado en cubitos pequeños.
- 1/2 rama de apio cortada en cubitos pequeños.
- 1/2 taza de cilantro picado.
- 1 ají verde cortado en cubitos pequeños.
- 1/2 taza de jugo de limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de sal.

Preparación

1. Lavar y restregar muy bien el cochayuyo para sacarle la capa de textura babosa y cortarlo en trozos muy pequeños. Luego, agregarlo a una olla con abundante agua fría y cocinarlo a fuego medio por 20 a 30 minutos o hasta que este blando.
2. Disponer la cebolla por 15 minutos en un recipiente con agua fría, 1 cucharadita de sal y 1 de azúcar. Filtra el agua y reservar la cebolla.
3. Juntar en un bowl el cochayuyo cocido, la cebolla, pimentón, apio, cilantro, ají y aliñar con jugo de limón, aceite, sal y pimienta. Mezclar bien y servir.

Recetas de Cochayuyo

Fricase de cochayuyo con papas fritas

(Fotografía y receta de <https://www.recetaslider.cl/>).



Ingredientes

- ½ atado de cochayuyo.
- ¼ taza de vinagre.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cebolla picada fina.
- 1 pimentón rojo picado en cubos.
- 1 zanahoria pelada y picada en cubos.
- 1 tomate pelado sin semillas y picado en cubos.
- Sal y pimienta.
- Pizca de comino.
- Pizca de orégano.
- ¼ taza de crema.
- Aceite para freír.
- 4 papas peladas y en cubos.
- Cilantro picado para espolvorear.

Preparación

1. Lavar el cochayuyo en un recipiente, agregar el vinagre y tapar con agua. Remojar 20 minutos. Estilar y picar en cubos. Poner sobre papel absorbente para estilar bien. Reservar.
2. En un sartén grande calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar 5-8 minutos. Añadir el pimentón, zanahoria, tomate y mezclar.
3. Cocinar 4-5 minutos más. Sazonar con sal, pimienta, comino y orégano. Añadir el cochayuyo y mezclar bien. Cocinar 10-15 minutos o hasta que el cochayuyo esté cocido, pero al dente. Añadir la crema y mezclar. Mantener caliente mientras se frien las papas.
4. En una olla calentar abundante aceite a fuego medio. Freír las papas y estilar en papel absorbente.
5. Servir el fricase con las papas y espolvorear con el cilantro.

Cochayuyo relleno

(Fotografía y receta de <https://www.tipicochileno.cl/>).



Ingredientes

- 1 paquete de cochayuyo.
- 100 grs. de queso mantecoso.
- 250 grs. de harina.
- 120 cc. de cerveza.
- Sal.
- Orégano.
- Aceite para freír.

Preparación

1. Cocer el cochayuyo en una olla durante 35 minutos aproximadamente.
2. Una vez cocido, escurrir, enfriar y cortar en trozos de unos 4-5 centímetros (o más grandes, si lo desea).
3. Rellenar los trozos de cochayuyo con queso.
4. Para hacer el batido, colocar en un recipiente la harina, sal, orégano y agregar cerveza, mezclar hasta que el batido tenga consistencia.
5. Pasar el cochayuyo por el batido y freír en aceite hasta que estén dorados.
6. Reservar en papel absorbente y servir con el acompañamiento favorito.

La clave del bienestar en la tercera edad: **El consumo de proteínas**

Con el paso de los años, nuestro cuerpo experimenta cambios que afectan la musculatura, metabolismo y sistema inmunológico. Es aquí donde las proteínas juegan un papel crucial.

¿Por qué son importantes las proteínas?

Las proteínas son nutrientes esenciales que desempeñan múltiples funciones en nuestro organismo, tales como:

- **Mantenimiento de tejidos:** Son fundamentales para la construcción y reparación de músculos, piel y órganos internos.
- **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** Ayudan a producir anticuerpos, que nos defienden de infecciones y enfermedades.
- **Regulación del metabolismo:** Influyen en la producción de enzimas y hormonas que regulan diversas funciones corporales.



¿Por qué necesitamos más proteínas en la tercera edad?

Nuestro cuerpo requiere más proteínas para mantener la masa muscular y prevenir la sarcopenia, una condición que causa la pérdida de masa y fuerza de los músculos. Además, las proteínas mejoran el metabolismo, que se vuelve menos eficiente con la edad.

¿Dónde encontrar proteínas de calidad?

Es importante incorporar una variedad de alimentos ricos en proteínas en tu dieta diaria, como:

- **Carnes magras:** Pollo, pavo, carne de cerdo y vacuno.
- **Pescados y mariscos:** Salmón, atún, y mariscos.
- Huevos.
- **Legumbres:** Lentejas, garbanzos, porotos y arvejas.
- **Productos lácteos:** Leche, yogur y queso.

¡Sigue estos consejos para CONSUMIR MÁS PROTEÍNAS!

1. Planifica comidas equilibradas: Siempre incluye una fuente de proteínas en cada comida.
2. Prepara aperitivos con proteína: Opta por opciones ricas en proteínas, como jamón de pavo, yogur griego, huevos duros o frutos secos.



¡TE DAMOS IDEAS PARA COCINAR!

Prueba las deliciosas recetas de nuestro sitio web

[COMERMEJOR.AGROSUPER.CL](https://comermejor.agrosuper.cl)



AGROSUPER



SE ACERCA LA SEMANA SANTA CON UN NUEVO Y UNICO SABOR

La Semana Santa es el momento perfecto para reunir tradiciones y sabores inolvidables.

Este año, sorprende a todos con **Jurel Unico** de Camanchaca: una opción que no solo deleita el paladar, sino que también aporta beneficios únicos para tu bienestar.



RECETA DEL MES

CROQUETAS DE JUREL UNICO CON ENSALADA

Desmenuzar y quitar las espinas al Jurel Unico.

Mezclar harina, jurel, 1 huevo y cilantro picado hasta obtener una mezcla uniforme.

Formar bolitas medianas, pasar por harina, luego por 2 huevos batidos y finalmente por pan rallado hasta que quede totalmente cubierta. Luego freír durante 4 minutos en aceite vegetal a 200°

Mezclar la lechuga con palmitos, aceitunas, tomates cherry y queso mozzarella rallado.



*Agrega el sabor de 1 tarro de Jurel UNICO en salsa de tomates



SOPA DE LETRAS

PROTEINAS

NUTRITIVO

CAMANCHACA

CORONEL

PACIFICO

OCEANO

UNICO

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

ENTRETENCION

Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje) mediante una serie situaciones y actividades concretas.

Es importante saber que junto con los ejercicios cognitivos, también realizar ciertos hábitos diarios contribuyen a que el cerebro deje de funcionar en forma automática, al romper con la rutina. Algunos de ellos:

- Si se usa reloj, llevarlo a veces en el brazo contrario a donde siempre se usa.
- Realizar ciertas tareas con la mano opuesta a aquella con la que siempre se han realizado.
- Vestirse con los ojos cerrados.
- Hacer trayectos diferentes para visitar lugares habituales.

Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

- Que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos ejercicios necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.
- Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de cartas, de mesa, crucigramas, sopas de letras, sudokus, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo.

En esta oportunidad presentamos algunas actividades del sitio web <https://cerebroagil.com/>.

Juego 1.

Encuentra al menos 10 diferencias.



Juego 2.

Encuentra los nombres de estos 10 animales:

- CARACOL
- GAVIOTA
- TORTUGA
- CONEJO

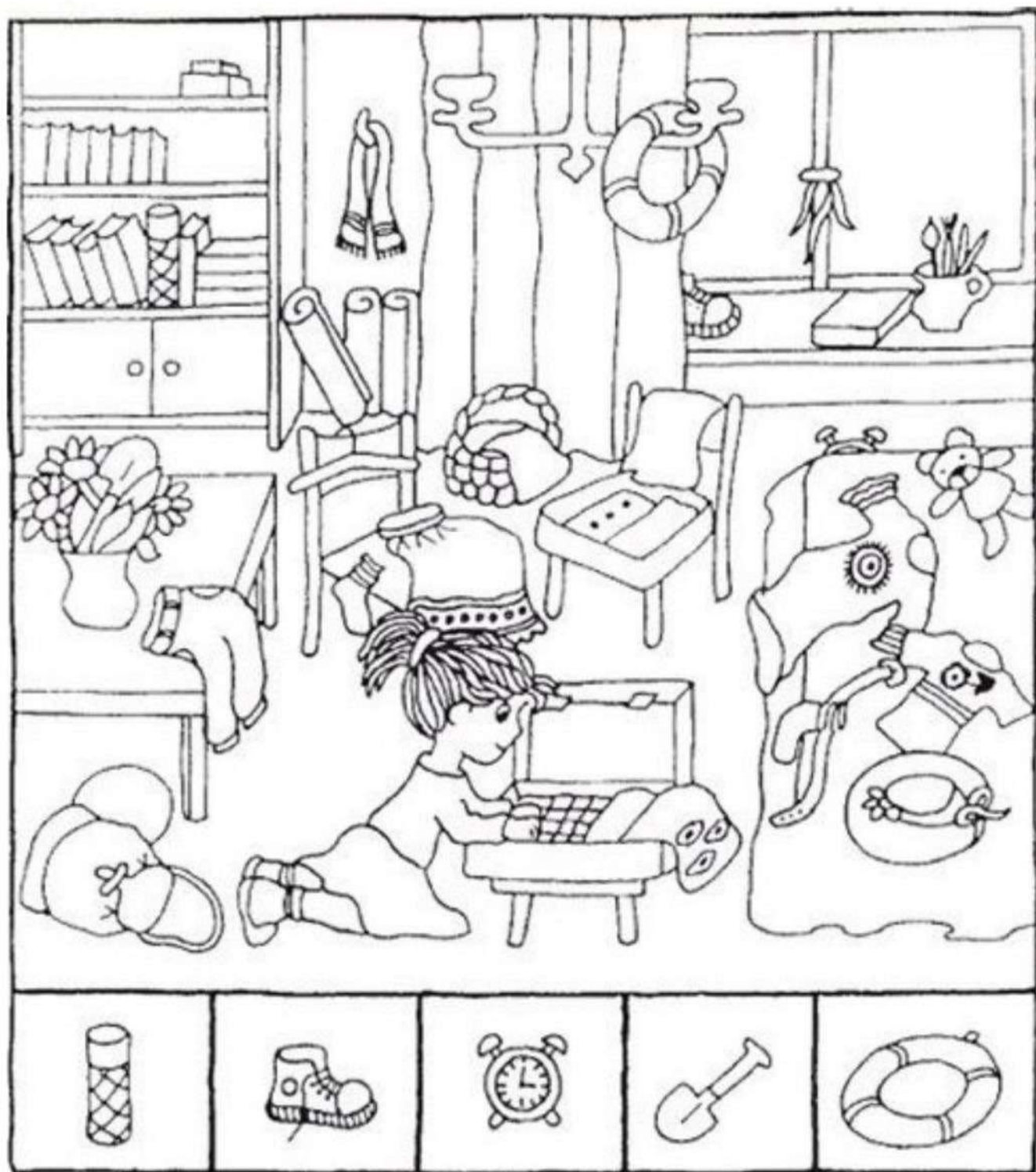
- MURCIELAGO
- ELEFANTE
- PERRO
- ARDILLA

- GATO
- RATON

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

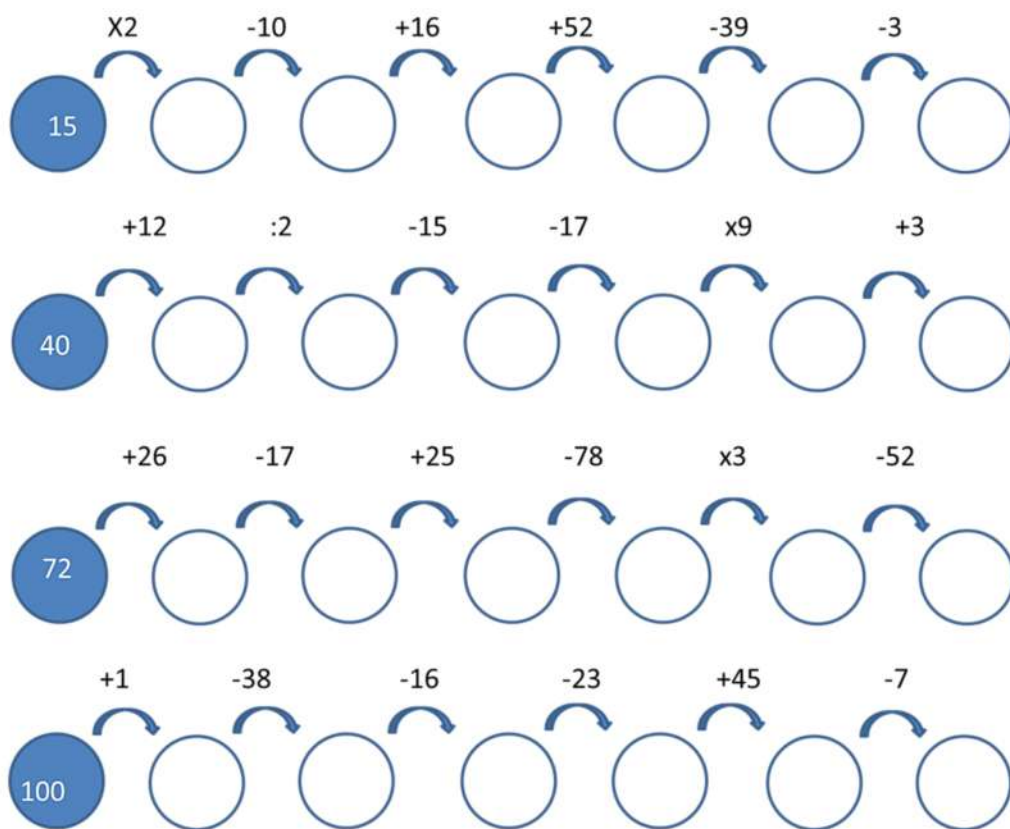
Juego 3.

Localiza en el dibujo las imágenes que se muestran en el recuadro de abajo.



Juego 4.

Resuelve las siguientes operaciones.



Juego 5.

Escribe de forma ascendente de 7 en 7.

393	400	407					

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Vecinos Mayores de la ciudad de Penco



Segundo Congreso Nacional de Personas Mayores 2024



Primer Congreso Nacional de Personas Mayores 2023



Personas Mayores del Club Años Dorados de San José de Maipo



Fiesta de Máscaras, Parroquia Italiana de Providencia



Club de Adulto Mayor Amanecer con Alegría, Macul



CEDIAM de San Miguel



Agrupación Comunal de Clubes de Adultos Mayores de Ñuñoa



AFÍLIATE SER PARTE DE CAJA LOS ANDES COMO PENSIONADOS ES TENER ACCESO A BENEFICIOS TODO EL AÑO

Caja Los Andes sólo te descuenta el 0,85% de tu pensión con tope de \$6.000. Además contamos con canales de comunicación diferenciadores como:

WHATSAPP PREPARADO PARA ATENDERTE:

 **+569 3484 8425**

CALL CENTER EXCLUSIVO PARA PENSIONADOS:

 **600 600 1212**

GRANDES
PENSIONADOS DE CAJA LOS ANDES

CONOCE MÁS INFORMACIÓN EN:
CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS