



Quedate en casa, Omint te acompaña



1

Talleres Seniors OMINT
Abril 2020



Omint



Material dirigido a socios adultos mayores

Respondiendo a las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación sobre la vigilancia ante la pandemia del coronavirus (COVID- 19) y considerando la definición de los adultos mayores como grupo de riesgo, el Espacio Seniors de Omint desarrolló material informativo, de estimulación y lúdico, con propuestas diversas para mantenerse activo y en contacto con otros, previniendo así el retraimiento social y el consecuente deterioro del área psíquica y biológica, que se traducen en patologías psíquicas o psiquiátricas y enfermedades orgánicas.

A continuación encontrarás tips, consignas preventivas y ejercicios para estimular tu cerebro y tu cuerpo.



¡ Mantenete estimulado y conectado !

¿Sabías qué?

Cuanta más estimulación cognitiva y física realices, preservarás un mayor número de habilidades y tu calidad de vida se verá beneficiada.

- Si querés formar parte del Espacio Seniors durante la cuarentena, te invitamos a escribirnos a Seniors@omint.com.ar
- ¡Nos contactamos por videollamada! Actualmente, podés anotarte en los siguientes horarios (cupos limitados):
- Martes de 17.30 a 19: Estimulación de la memoria.
- Miércoles de 16 a 17.30: Informática y Telefonía Móvil.
- Miércoles de 14 a 15,30: Taller de literatura



Prevención de caídas

Recomendaciones para prevenir las caídas estando en casa.

- Elevar la cabecera de la cama.
- Usar medias que mejoren el retorno sanguíneo.
- Tener una adecuada iluminación, sobre todo en espacios con escaleras. Tener los interruptores de la luz accesibles a la entrada de las habitaciones, el baño y en los pasillos.
- Evitar habitaciones a oscuras, con poca o baja luz.

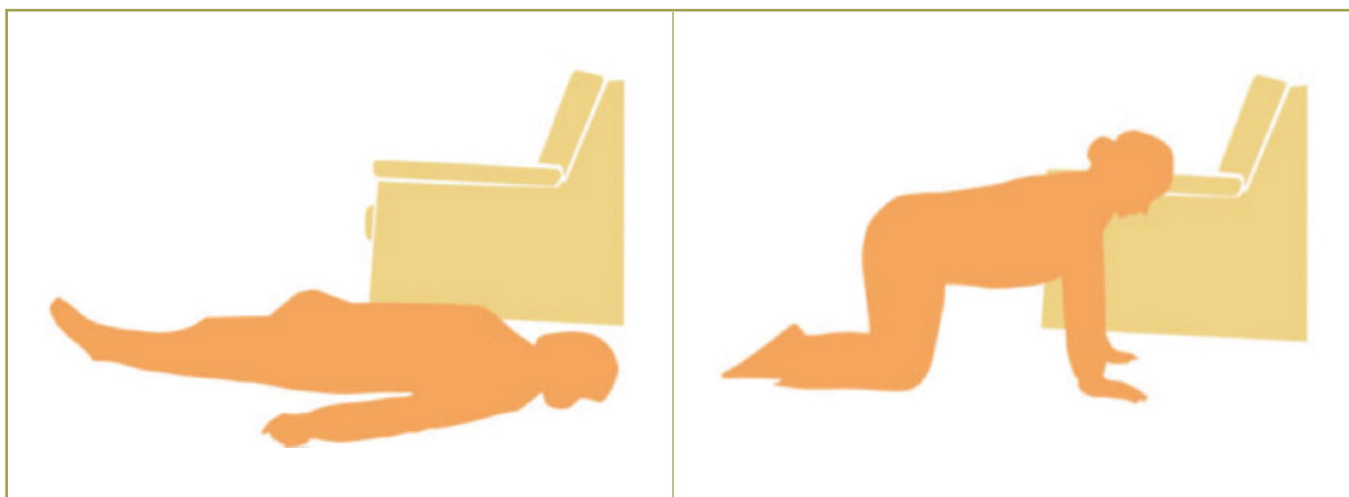


- Iluminar las escaleras.
- Revisar la ubicación del mobiliario.
- Utilizar sistemas de apoyo, como el bastón o andador.
- Realizar ejercicios de entrenamiento para andar y practicar técnicas de estiramiento, equilibrio y resistencia de desarrollo progresivo, siempre con previa recomendación profesional y supervisión.
- Correcciones protésicas o quirúrgicas.
- Usar plantillas, previa sugerencia de su médico o kinesiólogo.
- Los peldaños de la escalera deben tener una altura máxima de 15 cm, con borde resaltado y pasamanos bilaterales, que se extiendan más allá del principio y fin de la escalera.
- Tener los utensilios de uso diario siempre a mano, evitar alturas.
- Las sillas deben tener apoyabrazos para usar al levantarse, el respaldo alto y sin ruedas. Tener camas anchas y muebles bajos.
- Usar calzado con suela antideslizante; evitar aquel que tenga taco. No usar calzados sin talón. No andar solo con medias.
- Evitar la ropa que dificulte el movimiento.
- Disponer de agarraderas de sujeción en baño, ducha e inodoro.
- Tener alfombras o suelo antideslizantes en el baño y en la ducha
- Colocar una silla con duchador, inodoro alto.
- Implementar la apertura de la puerta hacia el exterior y que no tenga cerradura.

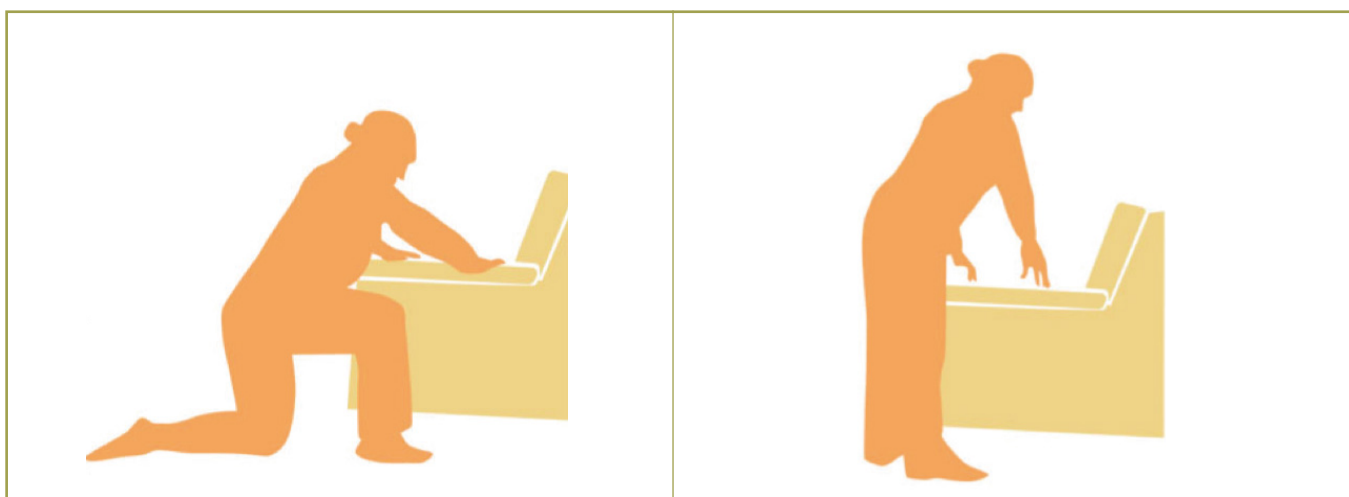


Estos son los pasos para saber levantarse del suelo tras una caída.

- 1 Darse vuelta, rodando sobre sí mismo, para quedar boca abajo.
- 2 Colocarse en cuatro patas, apoyándose firmemente en el suelo con las manos.
- 3 En esa postura, avanzar hacia un objeto seguro en el que puedas apoyarte.



- 4 Apoyate firmemente en él, con las manos, e intentá incorporarte impulsándote con la ayuda de una pierna.
- 5 Una vez incorporado, ya podés ponerte de pie manteniendo un punto de apoyo.



¡Apliquemos lo leído!

Ejercicio

Berta es una señora de 73 años de edad que vive sola en un departamento en el barrio de Flores. Hace un mes se cayó en su casa y se esguinzó el tobillo. Realizó una interconsulta con su médico geriatra y junto con la kinesióloga, decidieron darle algunos consejos para no volver a caerse.



¿Te animás a ayudarla? De acuerdo a lo leído, qué condiciones de seguridad deben tener:

DORMITORIO:

.....

.....

BAÑO:

.....

.....

ESCALERA:

.....

.....

ZAPATILLAS:

.....

.....

SILLA:

.....

.....

¡Al caminar siempre tené en cuenta estos consejos saludables!

- 1 Mantené la cabeza erguida
- 2 La espalda derecha
- 3 Los hombros hacia atrás
- 4 Flexioná las rodillas al dar el paso
- 5 Levantá los pies del piso

Siempre es importante prestar atención al caminar

Por Lic. Nancy Lovera Higa - Kinesióloga - M.N.13849



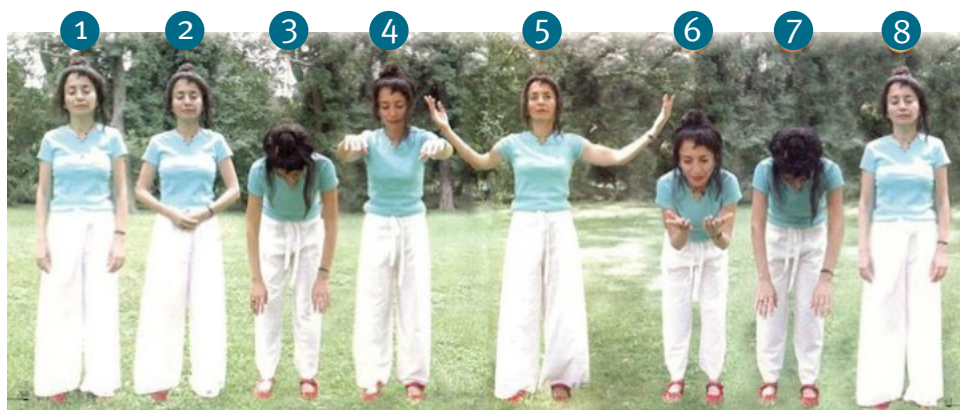
Ejercicio de respiración

La siguiente recomendación es una técnica de respiración superficial. El objetivo es el de propiciar la renovación del aire, eliminando dióxido de carbono, absorbiendo mas oxígeno.

Esta práctica debe realizarse por la mañana, apenas después del amanecer.

Se la conoce como Respiración del Ciervo, ya que los movimientos copian al ciervo antes de comer el pasto, este inclina su cabeza algunas veces con el propósito de exhalar el aire viejo y sentir que su aliento se va limpiando; solo cuando siente su aliento limpio, se dispone a comer.

¿Cómo se realiza?



Para empezar la técnica, ubicate cerca de una ventana abierta y luminosa, si es posible.

1 2 La postura meditativa básica del cuerpo consiste en:

- mantener los pies paralelos, cercanos uno de otro
- las rodillas levemente flexionadas;
- los hombros relajados y el pecho vacío;
- los brazos sueltos a los costados del tronco;
- el coxis levemente recogido y alineado verticalmente con la cabeza
- la respiración debe ser totalmente natural

3 4 5 Inspirar absorbiendo el aire (oxígeno) y la energía (chi) del ambiente con la conciencia de “llenarnos de energía vital”

6 7 Exhalar totalmente sin forzar el “vaciado” activando el dejar ir la energía estancada, las toxinas, los pensamientos “innecesarios”

8 Retornar a la postura inicial **1 2**



¡ Cuidá tu postura estando en casa !

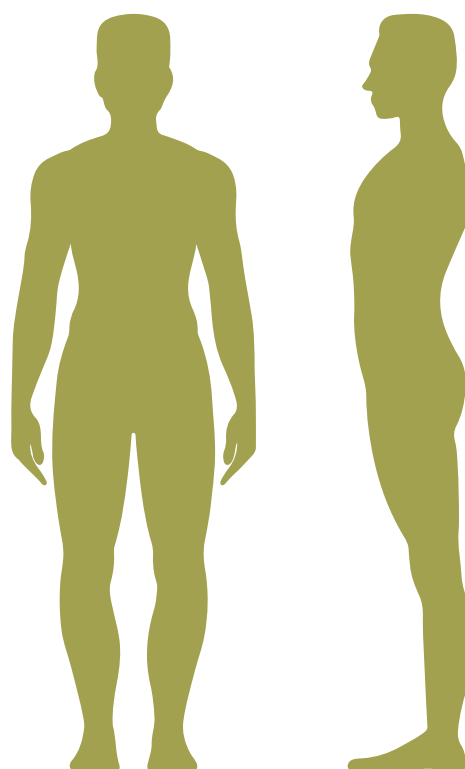
Cuando estés acostado

- Usá almohadas. Si dormís boca arriba, una pequeña almohada debajo de las rodillas para relajar la zona lumbar. De costado, una almohada entre las rodillas y acercalas hacia el pecho.
- También una almohada en la cara para alinear las cervicales con el resto de la columna (ni baja ni muy alta).
- Si dormís boca abajo (la postura menos recomendable), una almohada plana debajo del abdomen puede ayudar.
- Elegí un colchón rígido y cómodo.
- Girá todo el cuerpo como una unidad.



Cuando estés parado

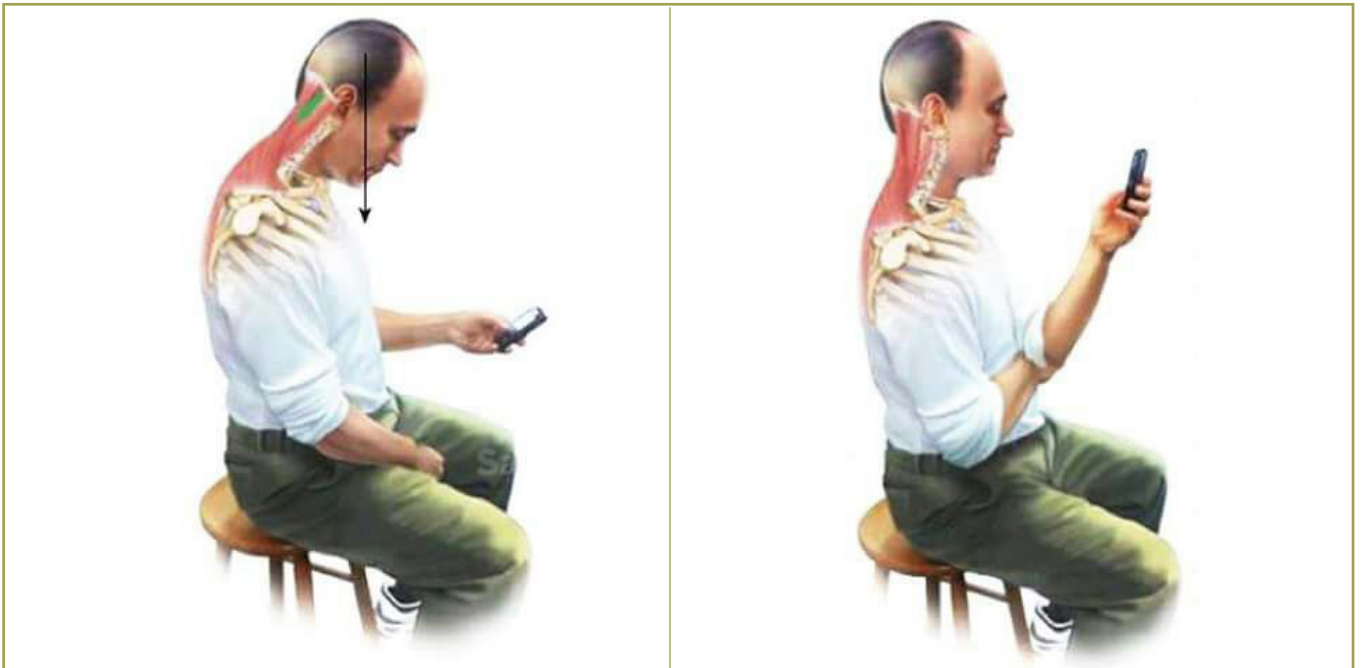
- Intentá sentirte más alto: hacé como si quisieras crecer.
- Mantené los hombros hacia atrás y la cabeza erguida.
- Las rodillas deben estar estiradas y la espalda recta, mientras que los brazos descansan de manera natural al costado del cuerpo.
- Distribuí el peso del cuerpo en ambas caderas de forma pareja, y apoyá todo el pie (no solo con los talones, ya que tendemos a encorvarnos).
- Mantené los pies alineados con el ancho de los hombros.





Uso correcto del celular o tablet.

- Apoyá el dispositivo sobre una mesa con su correspondiente estuche, para mantener una adecuada posición de la cabeza (no apoyar sobre el regazo).
- Mantené la espalda recta y la cabeza erguida para evitar dolores musculares.



- Evitá posiciones fijas por más de 20 o 30 minutos. Cambiá de postura si sentís dolor de cuello o espalda. Tratá de no mirar la tablet o el celular acostado.



- Tomá el dispositivo con ambas manos y evitá que se sobrecargue la musculatura de un solo dedo pulgar.

Por Lic. Leandro Raitzin - Kinesiólogo M.N.10220



Estimulación cognitiva

¿Qué es la estimulación cognitiva?

Es la estimulación, es decir, el ejercicio continuo y sostenido, de todas las funciones cognitivas superiores que decrecen en funcionalidad con el paso del tiempo.

Con el paso de los años, nuestras funciones cognitivas, tales como la memoria, la atención, la concentración, la flexibilidad para responder ante situaciones nuevas comienzan a declinar, y por lo tanto, funcionalmente, las conexiones neuronales responsables de esa función particular comienzan a debilitarse, con el resultado observable de olvidos, imposibilidad creciente de sostener la atención durante un lapso prolongado de tiempo, olvido de palabras, sinónimos (pérdida de fluencia, caudal de lenguaje).

Hoy sabemos, gracias a la neurociencia, que si realizamos estimulación cognitiva, fortalecemos nuestras conexiones neuronales, fomentamos el nacimiento de nuevas neuronas y creamos otras conexiones. Todo esto es la neuroplasticidad, que para decirlo rápidamente, es la posibilidad que tiene nuestro cerebro de “modificarse” a sí mismo durante toda la vida. La modificación que realizamos mediante la estimulación cognitiva repercute en nuestro cerebro, modificándolo estructuralmente.

¿Toda actividad cognitiva es estimulación?

Es estimulación todo lo que le resulte “novedoso” a nuestro cerebro, todo aquello que conlleve un esfuerzo mental o intelectual. Lo que hacemos mecánicamente, día a día, no resulta un “desafío” para nuestro cerebro, no aporta nada novedoso y de esfuerzo.

Lic. Carolina María Celia Alfonso Crispi - Psicóloga. M.N 56.974



¡Te acercamos algunos ejercicios y lecturas para que empieces este desafío cognitivo!

Intentá memorizar los siguientes pares de palabras.

- | | |
|----------------|------------------|
| Azúcar – Circo | Carpeta – Piedra |
| Reloj – Remera | Cumbre – Comer |
| Cielo – Caja | Respirar – Ruido |

Tapando las palabras, ¿con qué palabra estaba?

- | | |
|------------------|-----------------|
| Cumbre - | Azúcar - |
| Reloj - | Carpeta - |
| Respirar - | Cielo - |

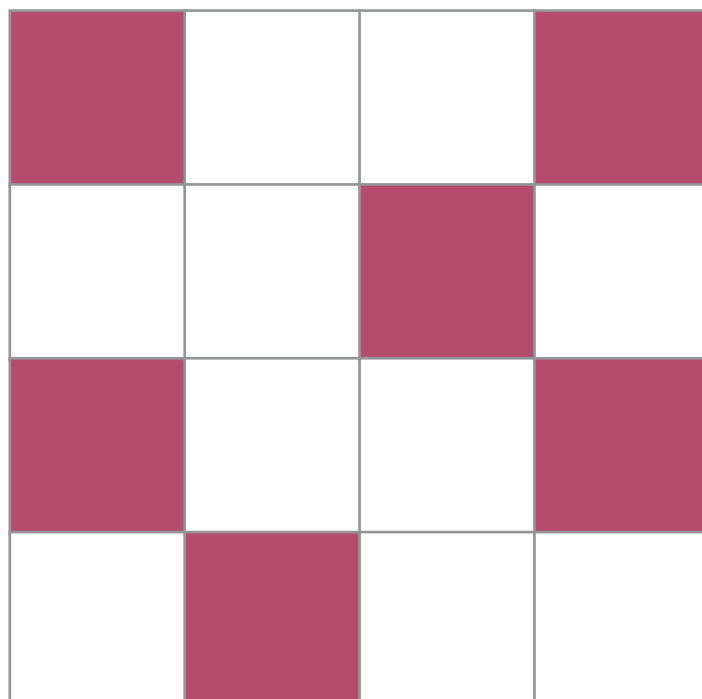
¿Qué pares de palabras recordás?

.....

.....

.....

Observá los cuadrados de color a continuación, contá cuántos son y memorizá su ubicación.





Ahora pintá los cuadrados donde creés que estaban.

Por **Lic. Marina Lipper** – Psicóloga M.N. 68713

Restá de cuatro en cuatro desde 871 a 771.

.....

.....

.....

Completá el siguiente texto colocando los verbos que están entre paréntesis en la forma adecuada:

Cuando los ingleses (llegar) a España, yo (estar) muy contenta. Hace tres años yo (conocer) a uno de ellos, (ser) alto y rubio, como todos los ingleses. Me (prometer) que me (llevar) con él a Inglaterra, sin embargo, un día se (marcharse) y no (cumplir) su promesa. De todas maneras, mientras la relación (durar) yo (ser) feliz con él. Una vez que se (marchar) yo (volver) a la vida normal como si no (pasar) nada.



Coloca la forma adecuada en los huecos correspondientes:

Quizás (haya/halla) un nido en la cima de ese árbol.
..... (él/el) desconoce que un (rayo/rallo) (ha/a) caído sobre su casa.
Al (rayar/rallar) las zanahorias tené cuidado de no cortarte.
Hemos tomado un (te/té) en la cafetería y después apareciste (tú/tu).
Voy (haber/a ver) si tengo una aspirina en (mí/mi) bolso.
Al (revelar/rebelar) las fotos veremos qué tal hemos salido.
..... (tubo/tuvo) que irse porque la puerta no (habría/abría).
Cuando (iva/iba) por la calle (halló/hayó) una sortija de oro.

Elegí la opción correcta, según el parentesco.

- 1 Los de mi padre son cuñados de mi madre.
 - hijos
 - hermanos
 - padres
 - suegros

- 2 Mi hermana es de mis padres.
 - nieta
 - prima
 - hija
 - sobrina

- 3 Sos nieto de tus
 - padres
 - hermanos
 - primos
 - abuelos

- 4 La hermana de tu madre es tu
 - tía
 - suegra
 - cuñada
 - prima



- 5 Los de mi tío son mis primos.
- hermanos
 - hijos
 - padres
 - cuñados
- 6 Mi es abuela de mis hijos.
- suegra
 - hermana
 - nuera
 - prima
- 7 Los suegros de mi son padres de mi hermano.
- hija
 - nieto
 - mujer
 - tío
- 8 Mi cuñado está casado con mi
- prima
 - madre
 - hermana
 - hija
- 9 Soy de los padres de mi mujer.
- yerno
 - tío
 - nieto
 - suegro
- 10 No tengo, soy divorciada.
- hijo
 - marido
 - padres
 - primo

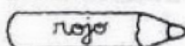
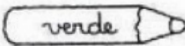
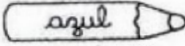
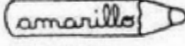
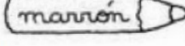


- 11 Cristina es de sus suegros.
- hija
 - prima
 - cuñada
 - nuera
- 12 Mis son hijos de mi hermano.
- primos
 - sobrinos
 - nietos
 - yernos
- 13 Mi abuela es viuda porque mi murió.
- abuelo
 - hermano
 - padre
 - tío
- 14 Juan es hermano de Ana y de sus hijas.
- primo
 - tío
 - suegro
 - yerno
- 15 Tengo tres: Isabel, María y Enrique.
- suegros
 - hermanas
 - nueras
 - hermanos




Delineá y coloreá cada palabra con el color que se indica más abajo.



-  rojo Palabras que comienzan con "r"
-  verde Palabras que comienzan con "v"
-  azul Palabras que comienzan con "p"
-  amarillo Palabras que comienzan con "t"
-  marrón Palabras que comienzan con "a"

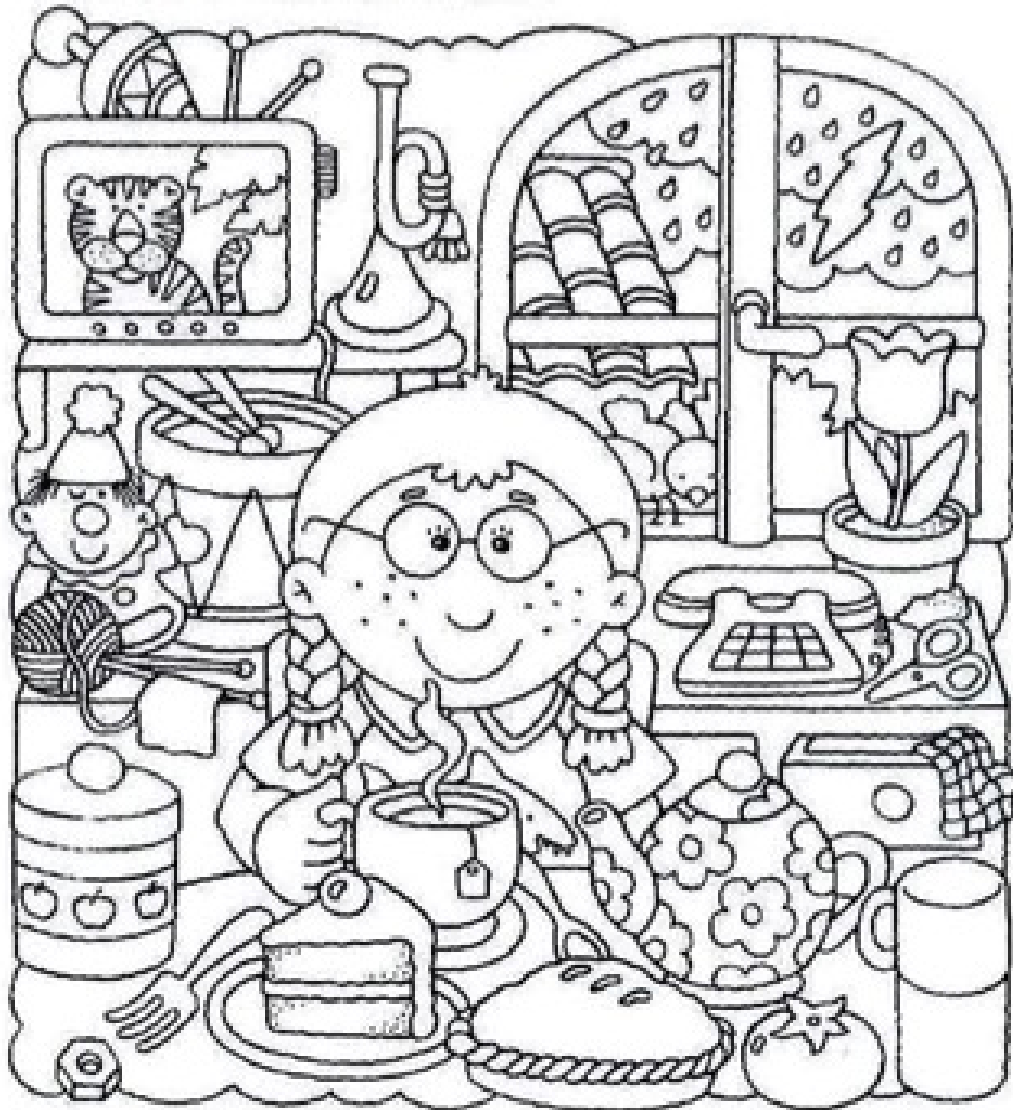
Encontrá los nombres de estos objetos en el cuadro y escribí las palabras encontradas en una hoja.



es	ár	ra	co	no	na
tre	bol	pes	fa	es	ram
lla	ve	ca	ra	col	ja
he	la	do	que	se	ra
je	pi	na	ta	me	lo
pe	ce	re	za	pa	to
ca	ra	me	lo	que	ma
sa	po	za	xi	te	te



Buscá los objetos cuyo nombre empiece con la letra T y luego escribilos en una hoja.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando leemos?

Fuente de Infografía: Universia España

1	El cerebro no distingue entre los hechos leídos y lo que vivimos en realidad, provocando las mismas sensaciones.	2	Hacemos fotografías mentales de las imágenes que describen los textos.	3	La lectura en otro idioma desarrolla el hipocampo y la corteza cerebral.	4	La secuencia “principio-nudo-desenlace” potencia el pensamiento secuencial y la vinculación causa-efecto.
5	Cuanto más leemos mayor es nuestra capacidad de atención.	6	La lectura aumenta el flujo sanguíneo.	7	Leer ejercita el procesamiento del lenguaje escrito.	8	Cuando leemos en profundidad aumentamos la empatía.

- 1 Nuestro cerebro, al no distinguir entre los hechos leídos y vividos, provoca las mismas sensaciones. Provocando miedo, ansiedad, alegría y pena a través de los personajes literarios, esto conlleva también a lograr una mayor empatía, es decir, aprender a “ponernos en el lugar del otro”, logrando así una mayor flexibilidad cognitiva.
- 2 Al hacer fotografías mentales de las imágenes que describen los textos estamos estimulando tanto el pensamiento creativo, como la atención, la abstracción y la imaginación al mismo tiempo.
- 3 La lectura en otro idioma favorece el desarrollo del hipocampo y de la corteza cerebral.
- 4 La secuencia principio, nudo y desenlace potencia el pensamiento secuencial (es decir, una función de nuestras funciones ejecutivas) y fortalece la vinculación causa-efecto (pensamiento secuencial).
- 5 Cuanto más leemos, mayor es nuestra capacidad atencional, logrando abstraernos del entorno que nos rodea (estimulando y fortaleciendo nuestro sistema de atención sostenida e inhibiendo el ingreso de estímulos externos a nuestra conciencia)
- 6 La lectura aumenta el flujo sanguíneo, ya que a mayor actividad cerebral, mayor cantidad de sangre llega al cerebro.
- 7 Leer estimula el procesamiento del lenguaje escrito, es decir, estimulamos la actividad de ambos hemisferios. Hoy sabemos que ambos hemisferios, a pesar de estar especializados, procesan de diferente manera la misma información.
- 8 Cuando leemos en profundidad, aumentamos nuestra empatía, ya que nos identificamos con alguno de los personajes, pudiendo sentir “lo que siente él/ella”, hecho que favorece nuestras relaciones interpersonales, nos volvemos más flexibles y más “reflexivos” con los demás, resultándonos más fácil “ponernos en su lugar” (inteligencia emocional).



A continuación te invitamos a disfrutar algunos cuentos para estimular tu cerebro leyendo, sugeridos por la Lic. Silvia Paglieta.

Historia de Ratita de Laura Devetach

Había una vez una ratita gris que vivía con sus papás en una cueva tan tibia, tan tibia y tan cerrada, que un día tuvo ganas de salir. Y salió.

Y se quedó un rato encantada en la puerta de la cueva, porque el mundo le pareció más lindo que un jardín de quesitos. Despacio, se puso a explorar, a oler, a mordisquear, a hacer tumbacabezas, a conocer.

Y Ratita sintió que no hay nada más lindo que descubrir el mundo pasito a paso.

Bailó con una hoja. Patinó sobre un papel de chocolatín. Fumó un cigarrillo de pasto. Se puso anteojos de papel de caramelo. Tomó mate en una flor de campanilla color lila. Se adornó con aros de arroz.

Y le dieron unas ganas bárbaras de ponerse de novia.

Cuando vio al sol del amanecer, tan redondo, tan naranja con luz, le dijo:

—Señor Sol, usted es muy buen mozo. ¿Quiere ser mi novio?

— ¡Cómo no! — dijo el sol, porque la ratita le pareció preciosa—, te cubriré con mis hilos de oro y todo el mundo será sol para los dos.

- ¡Ah, no! —dijo Ratita—. Así no vale. El mundo es más que eso. ¿Qué haría yo en un mundo todo de sol? Bastante tuve ya con un mundo todo de cueva.

—¡Qué lástima! -dijo el sol—. Te presentaré al nubarrón, que a veces me tapa, y no es tan de sol como yo. A lo mejor te gusta.

—Bueno, gracias -dijo Ratita.

Y se sentó a esperar hamacándose en una violeta.

Llegó el nubarrón, vestido de gris.

A Ratita le gustó muchísimo porque a veces tenía forma de helados, a veces de calesita y a veces de dibujo que no se entiende.

—Señor Nubarrón —dijo

Ratita— usted es muy buen mozo. ¿Quiere ser mi novio?

— ¡Cómo no! —dijo el nubarrón, porque la ratita le pareció preciosa. Te envolveré en mi capa flufú y todo el mundo será nube para los dos.

-¡Ah, no! —dijo Ratita—. Así no vale. ¿Qué haría yo en un mundo todo de nube?

— ¡Qué lástima! —dijo el nubarrón—. Te presentaré al tiento que a veces me empuja or el cielo.

A lo mejor te gusta.



—Bueno, gracias —dijo Ratita.

Y se sentó a esperar recostada en un maní.

Uegó el viento soplando flautas. A Ratita le gustó muchísimo porque se movía bailando a la moda.

—Señor Viento —le dijo—, usted es muy buen mozo. ¿Quiere ser mi novio?

— ¡Cómo no! -dijo el viento, porque la ratita le pareció preciosa—. Te haré cosquillas en el pelo, y todo el mundo será viento para los dos.

— ¡Ah, no! —dijo Ratita—. Así no vale. ¿Qué haría yo en un mundo todo de viento?

—Qué lástima!

—Dijo el viento—. ¿Por qué no vas a buscar al muro, que a veces me detiene en mi vuelo? A lo mejor te gusta.

—Bueno, gracias —dijo Ratita, y se fue hasta el muro.

El muro sonrió quieto, quieto, derecho, derecho.

Estaba hermoso.

A Ratita le gustó porque tenía un monigote dibujado, justo a la altura de un chico.

—Señor Muro —dijo—, usted me gusta.

¿Quiere ser mi novio?

—Cómo no! —dijo el muro, porque la ratita le pareció preciosa—. Te esconderé en un huequito de mis ladrillos y todo el mundo será muro para los dos.

—Ah, no! -dijo Ratita—. Así no vale. El mundo es más que eso. ¿Qué haría yo en un mundo todo de muro?

— ¡Qué lástima! —dijo el muro. Y siguió quieto, quieto, derecho, derecho.

—Me parece que así no voy a encontrar novio— pensó Ratita-

Lo que pasa es que ni el sol, ni el nubarrón, ni el viento, ni el muro, tienen una colita como la mía, ni un corazón que hace tipi tepe. Yo me equivoqué.

Y pensando así caminó y caminó por el sendero de las margaritas. De repente llegó a un lugar donde había muchísimos ratones color café que la saludaron amablemente diciendo:

—Cómo-te-va.

Ratita paseó contenta por el barrio hasta que vio a

Ratón-Ratón.

Estaba fabricando muebles con fósforos y tapitas de botellas.

A la ratita le gustó muchísimo cómo silbaba y llevaba el compás con la cola.



—Hola! —saludó Ratón-Ratón.

—Hola! —saludó Ratita, y acercó para mirar los trabajos.

Y sintió que al lado de Ratón-Ratón se estaba muy bien.

—Me alegro de verte —dijo Ratón-Ratón, y también sintió que al lado de Ratita se estaba muy bien.

—¿Podríamos ponernos de novios? —preguntaron los dos juntos.

Y los dos juntos contestaron que sí y se dieron un beso con muchísimo cariño. Después siguieron explorando, oliendo, mordisqueando y descubriendo el mundo pasito a paso.

Ratita se hizo una hamaca de plumas. Ratón-Ratón aprendió a saltar de rama en rama como Tarzán. Ratita pintó cuadros con la punta de la cola.

Y los dos juntos aprendieron a contarse cosas. Y los dos juntos aprendieron a ser papás. Tuvieron hijos y les dieron una cueva tibia, pero con una puerta fácil de abrir, para que pudieran salir a conocer el mundo pasito a paso, cuando tuvieran ganas.

Los participantes de los talleres de literatura del ESPACIO SENIORS también escriben, aquí te compartimos uno de ellos.

La vejez ¿sumatoria de juventudes?

Dime cómo envejeces y te diré quién fuiste.
Marc Auge, “El tiempo sin edad”

Por Jorge Kent (socio participante de taller de Escritura y Narración)

Me pregunto porfiadamente por la vejez. ¿Es una categoría?, ¿es un estado de ánimo?, ¿es una actitud ante la vida?, ¿es la clausura de una etapa y el preludio de una distante finitud?, ¿una cuestión de edad? ¿o es una condición física y mental?

De igual manera, me inquiere: ¿a cuál edad uno deja de ser joven?, ¿a qué edad se comienza a ser viejo?, ¿de qué manera podemos identificar ese paso trascendental y postrero de la vida, que atesora el agrio paladar de lo incontenible?.

Quizás la travesía inicial hacia la longevidad sea el no consentir el avance del tiempo.

Me agradaría que el tiempo transcurriera apaciguadamente pues, con el paso de las épocas, empieza a encogerse, acelera los sueños y agudiza las destemplanzas. Ante esta hilarante absurdidad es bien cierto que el tiempo no regresa y que el reloj no se atrasa.

Ansío, sin prisa y con calma, sumar años a mi presente, serenando algunas nostalgias mezquinas.

Cuántas veces —metafóricamente hablando—, me evado de esa zona de turbulencia, de ese pozo de aire y regreso para ganar la altura de la edad, sin una emoción particular!. Hay



que procurar no desbaratar nuestras ya averiadas bengalas, evitando transformarnos en náufragos, sometidos a la eventualidad de la desesperanza.

Yo me esfuerzo por ser feliz, por no descuidar los proyectos de vida, por no ahorrar esfuerzos, por intentar ser optimista, paciente y creativo.

Hay que pretender inhumar el pesimismo, desvelarse, con grandes ansias, disfrutar una beatitud deleitante y otear el horizonte diáfano, dejando detrás cualquier suerte de oscuridad reinante.

Soles enormes y delicias persistentes pueden estar aguardándonos. No hay que desesperar por lograrlo, sino gozar por el sólo hecho de estar.

Sostengo que, tanto en la juventud, cuanto en la vejez, la vida siempre preludia a cada rato.

No dudo que quiero morir viviendo, con todas mis apetencias, aprovechando hasta el último respiro todo aquello que, hoy en día, alimenta mi alma.

El tiempo no transcurre, simplemente es, en tanto las edades de la vida desfilan a ritmo acelerado.

Se encanece cuando uno se deja estar, se abandona, desciende los brazos y se resigna a ser un mero espectador ante el inexorable paso del tiempo y no un dinámico protagonista.

La ancianidad es la ausencia de deseo y de pasión.

Asumo, reiteradamente, que días enteros y noches sin pausa van atravesando mi vida, al par de mitigar mis sedientas nostalgias.

Qué alegría me embriaga al poder moverme y no yacer inerte.

No hay que llegar a las puertas de la vejez muriendo sin haber vivido.

Milito en el pensamiento de Marc Augé y como él me pregunto: ¿nos bañamos en el tiempo, saboreamos algunos instantes, nos proyectamos en él, lo reinventamos, jugamos con él, tomamos nuestro tiempo o lo dejamos deslizarse?

La edad acosa a cada uno de nosotros, entre una fecha de nacimiento –de la que estamos seguros- y un vencimiento que, debido a una máxima generalizada, desearíamos retrasar

Qué razón le asiste a Marc Augé cuando proclama que el tiempo es una libertad y la edad una limitación.

En determinados mojones de nuestra existencia aparecen hitos, confines y desafíos que no nos atrevemos a afrontar y/o superar.

¿Será por que pensamos que los esfuerzos resultarán inútiles, meras utopías o tendremos miedo a pecar de ridículos o temer la adversa opinión de terceros?

Risibles excusas.

Tengo para mí que los temores son exclusivamente nuestros, habida cuenta de que el ego, la soberbia y la autosuficiencia –que, seguramente, han ido cincelandando nuestro derrotero- nos impulsan a abstenernos por evitar un reproche hacia nosotros mismos o una admisión de



limitaciones que paralizan cualquier designio de prevalencia.

¿Es una extraña alquimia resistirse a la búsqueda de nuevos –y, a veces, desconocidos– incentivos, para fortalecer las trajinadas neuronas, habilitándonos a tener un hoy más pleno y saludable, debiendo erigirse este postulado en un norte casi desesperado?

Introspección mediante, estoy sentado en mi escritorio, cercano a un ventanal, recibo el frescor del Jardín Botánico. Allí, un añejo árbol que supera la altura del balcón, se mece y sus ramas rozan el vidrio para hacerme compañía mientras saboreo el café, leo y escucho una melodía con una atención parecida a la que presta un condenado en su celda al ruido de pasos que, quizás, lleven la noticia de su salvación.

Una poco frecuente sintonía de placer me conmueve el cuerpo y me alimenta el alma.

Este momento me abstrae de pensar en la vejez y me transporta a soñar con los años de mi juventud que, hace ya tiempo, me tuvo como protagonista.

Me niego a exclamar lo redundante, esto es, que todo tiempo pasado fue mejor. Estimo que, en cada instante de la vida es posible sentir que se está desandando el más pleno disfrute de la existencia.

Atemperamos las infaltables aprensiones, las dudas perturbadoras y las lacerantes desconfianzas.

Me interrogo, con persistencia para saber quién soy, o más bien para saber qué soy, una ilusión, un recuerdo, una ausencia. Un deseo.

Es necesario vivir apasionadamente el presente, sin marginar el pasado, proyectándonos hacia el mañana con pretensiones de esplendor.

¿No es la vida entera una larga y demorada despedida?

Observo mis pestañas salpicadas de blanco, intento relajar mi cuerpo para distenderme. Me regocijo por haber arribado, física y mentalmente, lozano a este recodo de mi vejez.



Un momento para detenernos a pensar

La importancia de reflexionar sobre la propia vejez.

De acuerdo con lo establecido por la Convención Interamericana de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, envejecimiento es: “un proceso gradual que se desarrolla durante el curso de la vida y conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales de variadas consecuencias”, que se asocian a “interacciones dinámicas y permanentes” entre la persona y el medio.

En cambio, la vejez es “una construcción social de una etapa vital” y como tal, encierra diversas creencias, ideas y pensamientos.

La diferencia entre ambos conceptos invita a reflexionar, cuestionar y preguntarse acerca de lo que se cree sobre esta etapa, y cómo esta creencia influye en nuestro modo de ser una persona mayor, más allá del momento vital que transitamos: niñez, adolescencia, adultez joven, mediana edad, vejez.

Se suele asociar la vejez con pérdida, deterioro y enfermedad, pero en las últimas décadas se ha observado tanto a nivel teórico, como en estudios científicos y en lo cotidiano, un cambio de paradigma sobre lo que es ser una persona mayor, refiriéndose también a los diversos aspectos positivos de la vejez. Así se develan las potencialidades y riquezas de esta etapa de la vida, sin caer en la negación de las modificaciones que forman parte del proceso de envejecimiento..

Un aporte teórico efectivo sobre esta etapa vital es el de la psicología positiva, cuyo objetivo es reforzar las potencialidades de las personas, como afirma el psicólogo norteamericano Seligman, esta rama de la psicología se centra en la fuerza y las virtudes del individuo. Esto no significa negar aquellas situaciones claves durante esta etapa: pérdida de algún ser querido, cambios en el rol social (jubilación), declive físico y/o cognitivo, sino cambiar la perspectiva o interpretación de estas situaciones para mejorar así la calidad de vida.

El cambio de paradigma que refleja el escenario actual de la vejez, es abandonar una postura de indefensión y dependencia frente a estos cambios, y tomar una actitud activa y realista que implica elegir, seleccionar, optimizar, compensar los recursos actuales de esta etapa vital.

Desde esta disciplina se han demostrado y refutado diversas creencias o postulados en torno a esta etapa vital, dando cuenta de que los adultos mayores han manifestado mayor bienestar que algunos adultos jóvenes y de mediana edad; ósea: han manifestado altos niveles de bienestar emocional y afectivo hasta los 70 u 80 años.

En relación a la felicidad han demostrado que los adultos mayores tienen niveles comparables o superiores a los adultos jóvenes o de la mediana edad. Según diferentes teóricos, a pesar del declive físico y cognitivo esperable en todo envejecimiento saludable, se observa un incremento el bienestar psicológico.



Es aquí donde se evidencia la contraposición entre el propio proceso de envejecimiento y lo que implica ser adulto mayor para cada persona. Para algunas es una fase vital de sólo retraimiento emocional y físico; para otras, consiste en una fase de búsqueda de integración, adaptación y continuo aporte social a los diferentes ámbitos de la sociedad; y otras están en proceso de encuentro con las nuevas potencialidades que la fase vital les proporciona.

Considerando el aporte de la psicología positiva, el desafío es reforzar lo positivo, optimizando y potenciando los recursos actuales; es decir, evitar caer en el antes se podía todo y ahora no se puede nada, y reemplazarlo por el ahora se puede distinto.

Este cambio de paradigma ha demostrado desde la ciencia que aquellas personas que experimentan, interpretan y perciben los cambios y características propias del envejecimiento como experiencias positivas, se perciben mejor mentalmente, reforzando la autoestima y el bienestar. Está demostrado que las personas pueden modificar estas posturas negativas y fortalecer su capacidad para experimentar emociones positivas, y así, en este viraje, mejorar la salud afectiva, social y física.

Ahora bien, este cambio no es súbito y mágico, sino producto de un trabajo tanto propio como compartido, que implica hacerse preguntas, y no dar todo por sentado, trabajo que requerirá tiempo y esfuerzo, en algunos más y en otros menos. Dependerá de cuánto primó como verdad absoluta que llegar a ser una persona mayor sólo conlleva enfermedades y pérdidas.

Reflexionar acerca de la importancia de los pensamientos positivos y preventivos en la calidad de vida de las personas mayores es un desafío constante, tanto para los protagonistas que transitamos el envejecimiento como para los que comparten con nosotros los hechos clave de esta etapa de vida.

Un primer paso hacia este camino es cuestionar aquellas creencias que no nos permiten tener una visión real, ya sea porque evitamos vivir nuevas experiencias por temor, miedos o bien porque negamos la multiplicidad de cambios que ocurren en esta fase vital.

Abrirnos a preguntar y reflexionar acerca de lo que significa para cada uno de nosotros los diversos cambios que la vida nos ofrece, es una invitación a construir una idea saludable en torno a la propia vejez.

*Lic. en Psicología **María Emilia Romio Ruiz** - M.N. 47 797*

En el ESPACIO SENIORS ofrecemos espacios de Reflexión y Debate, donde se debate, se comparten ideas, opiniones y diversas visiones. Estos encuentros enriquecen la vida social y nos permiten revisar los paradigmas que conforman nuestra manera de ver la vida, a los otros y a nosotros mismos.

Consultas: Seniors@omint.com.ar




¿ Herramientas digitales, cómo se manejan ?

Mantenete conectado a través de las herramientas digitales en esta cuarentena.

Te compartimos los pasos para que puedas usar WhatsApp, cómo pedir un delivery de comidas o lo que necesites desde tu celular y cómo manejar los canales de extracción de efectivo.

WhatsApp



Si nuestro Smartphone es con sistema operativo “**Android**”, se descarga desde **Play Store**. 

- Ir a la aplicación **Play Store**, desde el menú del celular.
- Buscar la aplicación **WhatsApp** en la barra de búsqueda.
- Seleccionar el icono de **WhatsApp**.
- Seleccionar la opción **Instalar**.
- Elegir **Aceptar** y esperamos a que se descargue la aplicación.
- Una vez descargada, elegir la opción **Abrir**.
- Una vez abierta la aplicación por primera vez, les va a pedir el país y el número de teléfono y les enviará un mensaje de texto con un código que deberán ingresar para terminar de configurarse.

Si nuestro Smartphone es con sistema operativo “**iOS**”, se descarga desde **App Store**. 

- Ir a la aplicación App Store en lugar de Play Store y luego se siguen los mismos pasos que para los smartphones Android

Podés practicar el uso de WhatApp con estos ejercicios:

¿Cómo hacer en WhatsApp textos en Negrita, Cursiva, Tachado?

Para destacar un texto en el mensaje con negrita, cursiva o tachado.

- **Negrita:** Para escribir en negrita, deberá colocar un asterisco al principio del texto y otro al final sin dejar espacio. Por ejemplo *Curso* se convierte en **Curso**.
- **Cursiva:** Para escribir en cursiva, deberá colocar un guión bajo al principio del texto y otro al final sin dejar espacio. Por ejemplo _Curso_ se convierte en *Curso*.
- **Tachado:** Para tachar un texto, deberá colocar una virgulilla al principio del texto y otra al final del texto sin dejar espacio. Por ejemplo ~Curso~ se convierte en ~~Curso~~.



¿Cómo hacer videollamadas grupales? Para hablar con muchas personas a la vez.

WhatsApp es la manera más fácil de realizar esta actividad, ya que la mayoría de la población la tiene. Puede ser de hasta 4 personas a la vez.

Para hacer una videollamada grupal desde la pestaña de Llamadas, **seguí estos pasos:**

- 1 Abrió la pestaña de LLAMADAS.
- 2 Tocá Nueva llamada → Nueva llamada **grupal**.
- 3 Buscá o seleccioná los contactos que quieras añadir a la llamada.
- 4 Tocá **Videollamada**.

¿Cómo cambiar entre llamadas y videollamadas?

Si estás en una videollamada y deseás cambiar a llamada sin video, seguí estos pasos:

- 1 Desde la videollamada, toca Detener video. Al hacerlo, tu contacto recibirá una notificación de que apagaste tu cámara.
- 2 Cuando tu contacto toque el ícono para detener el video, la videollamada cambiará a llamada.

Si estás en una llamada y deseás cambiar a videollamada, seguí estos pasos:

- 1 Desde la llamada, toca Videollamada.
- 2 Tu contacto verá una solicitud para cambiar a videollamada y puede aceptar o rechazar el cambio.

Otras alternativas para hacer videollamadas:

- **FaceTime:** Para Smartphone iPhone. Tiene soporte para hasta 32 personas a la vez incluyéndote a vos.
- **Skype:** Ofrece la posibilidad de que hablen hasta 10 personas a la vez en la versión gratuita.
- **Instagram:** Se pueden crear videollamadas con hasta cuatro personas.

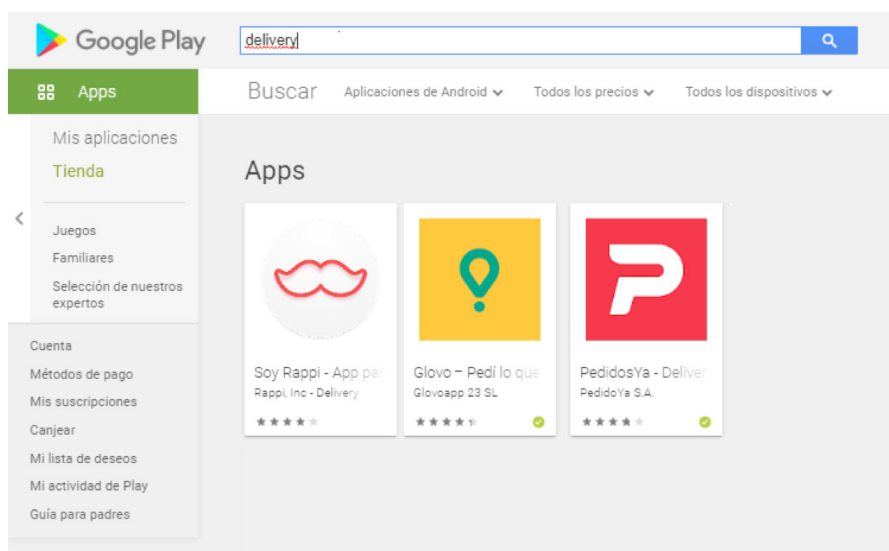


¿Cómo pedir delivery por Glovo, Rappi o Pedidos Ya?

Desde tu celular podés hacer compras del supermercado, comida de restaurantes o farmacias.

¿Cómo se instalan?

Seguí los siguientes pasos, si no podés hacerlo solo/a pedí que un amigo/a o familiar te ayude.



Si nuestro Smartphone es con sistema operativo **“Android”**, se descarga desde **Play Store**.

- Ir a la aplicación Play Store, desde el menú del celular
- Buscar la aplicación Pedidos Ya; Glovo; o Rappi en la barra de búsqueda.
- Seleccionar el icono de la App buscada.
- Seleccionar la opción Instalar
- Elegir Aceptar y esperamos a que se descargue la aplicación.
- Una vez descargada, elegir la opción Abrir
- Una vez abierta la aplicación por primera vez, les va a pedir un correo electrónico, una contraseña, y la dirección.

Cuando realizan un pedido, algunos establecimientos operan con tarjeta de débito/crédito y otros permiten pagar en efectivo cuando te entregan el pedido.

- La mayoría de los establecimientos cobran gastos de envío y en algunos establecimientos, los envíos son gratis.
- El pedido es monitoreado por un mapa y nos va avisando como está el proceso de envío.
- **PedidosYa** y **Glovo**, en los pedidos con pago online tienen entrega sin contacto con el repartidor (recibís el pedido en la puerta sin firmar).

Si nuestro Smartphone es con sistema operativo **“iOS”**, se descarga desde **App Store**.

- Ir a la aplicación **App Store** en lugar de Play Store y luego se siguen los mismos pasos que para los smartphones Android



Tips para un envejecimiento activo

En 1999 la OMS introdujo el concepto de envejecimiento activo y lo definió como el proceso de optimización de oportunidades de salud, de participación social y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos.

Ser adulto mayor no es sinónimo de enfermedad. Hay algo que es real, y es que muchas funciones trabajan más lentamente cuando atravesamos la barrera de los 65/70 años y que el aumento de la edad, en cualquier momento de la vida, puede aumentar el riesgo de enfermedades. Es por eso que es tan importante tener una conducta proactiva y mantener o incorporar nuevos hábitos y así ayudar a que estos cambios no afecten nuestra calidad de vida.

A continuación algunos tips para lograr un estilo de vida saludable en esta etapa vital:

Control médico, que contempla...

- Visita periódica al médico/a geriatra;
- Control visual y auditivo anual
- Control bucal cada 6 meses.

Vacunación.

- Vacuna doble de adultos cada 10 años
- Antigripal y Antineumocócica anual a partir de los 65

Mantener una dieta equilibrada.

- 3 hortalizas
- 1 porción de proteínas
- 2 medidas de lácteos
- Hidratos de carbono no refinados (fideos, arroz, otros granos)
- 1,5 o 2 litros de agua por día
- Alto contenido de fibra
- No más de 12 grs de alcohol diarios
- Mínima proporción de azúcares refinados (facturas, galletitas, tortas)
- Reemplazar el azúcar por azúcares simples (estevia, sucralosa)



Actividad Física.

- Realizar 30 minutos de actividad moderada a intensa la mayoría de los días de la semana. No necesita realizarse los 30 minutos de corrido. Uno puede por ejemplo hacer 15 minutos de caminata a la mañana y luego a la tarde 15 minutos de ejercicios de trabajo muscular y elongación.
- Debe trabajarse la capacidad aeróbica (bicicleta, caminata, baile), la fuerza muscular, la movilidad articular, la elongación y el equilibrio.

El ejercicio físico regular prolonga la vida y mejora la calidad de vida a medida que envejecemos

Mantenerse activo socialmente, sea en ámbito familiar, de pares y en la comunidad.

Realizar actividad que sean placenteras.

- Actividades recreativas
- Actividades con carácter voluntario o remuneradas
- Actividades culturales y sociales
- Actividades educativas

No fumar.

Disminuir el riesgo de caídas.

- Se pueden prevenir realizando actividad física que fortalezca la capacidad muscular y entrene el equilibrio
- Ambientar la casa de manera de evitar las caídas teniendo los lugares de circulación despejados. Retirar alfombras sueltas. No limpiar o encerar el piso con productos que lo hagan resbaladizo. Baños adaptados. Mantener una adecuada iluminación, conservar de noche una iluminación mínima
- Utilizar zapatos que contengan bien el pie y que no resbalen.

Llegar a esta etapa vital es un privilegio del cual no todos pueden gozar. Hoy en ser adulto mayor no es sinónimo de fragilidad y dependencia. En gran medida esto depende de cada uno de nosotros. Incorporar nuevos hábitos si no los hemos tenido antes o mantenerlos, Tener proyectos, realizar actividad social son fundamentales para gozar de esta nueva etapa de la vida. Es importante conocer nuestras patologías para tratarlas adecuadamente y que no nos produzcan discapacidad.

Llegar a la tercera edad, como cualquier cambio en la vida, es una crisis. Y toda crisis es una oportunidad.

Una conducta activa y de compromiso con nosotros mismos ayudará a disfrutarla plenamente.



Omint