



## Alfabetización digital de las Personas Mayores:

factor clave para incluirlos en el desarrollo del país

- **Kinesiología Gerontológica.** Sepa cómo cuidarse haciendo correctamente ejercicio físico
- **Propuesta constituyente** para garantizar calidad de vida a las Personas Mayores
- **Personas Mayores y animales de compañía:** una relación necesaria
- **Garbanzo:** el superalimento rico en fibra, proteínas y antioxidantes

# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN

Desde su fundación el 17 de Agosto de 2012, ANAMCHILE ha realizado una enorme cantidad de eventos, seminarios, encuentros y jornadas a lo largo de Chile, en los cuales nuestros Dirigentes han tenido una destacada participación que han quedado estampadas en fotografías, videos, entrevistas y grabaciones para la posteridad.



ANAMCHILE Seminario en Valparaíso.



ANAMCHILE Seminario con Caja Los Andes en Temuco.



Dirigentes ANAMCHILE  
Ex Congreso Nacional, Santiago.



Reunión con Ministra de Desarrollo Social  
Fernanda Villegas.



Dirigentes de ANAMCHILE con Alberto González,  
Subgerente de Pensionados Caja Los Andes Lautaro.



Encuentro ANAMCHILE en Chibilingo,  
Región del Bío Bío.



Dirigentes ANAMCHILE en Angol.



Visita en Iquique,  
Seminario Internacional de Dirigentes Sociales.



Fotografía gentileza de  
Vincent M.A. Janssen en Pexels

## LA VOZ DE LOS MAYORES, Año 2, número 3, Enero 2022

Revista Oficial de la Asociación Nacional  
de Adultos Mayores de Chile - ANAMCHILE.

[www.revistalavozdelosmayores.cl](http://www.revistalavozdelosmayores.cl)

### Director-Editor

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.  
hugoguinez@gmail.com  
+56 9 7563 2636

### Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.  
revistalavozdelosmayores@gmail.com

### Representante Legal

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

### Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete.  
sotodan@gmail.com

### Consejo Editorial

Alberto Merino Santelices.  
Raquel Hernández Berríos  
Hugo Neftalí Guíñez Mardones.  
Cecilia Palaviccino Cabezas.

### Cartas al Director:

revistalavozdelosmayores@gmail.com

Dirección: José Joaquín Prieto 37, Chillán.

Producida por Parvati Producciones Spa.

**Representante legal:** Alejandra Sandoval  
Fernández / alesanfer0408@gmail.com

**Producción Web:** Guillermo Arias.

**Producción de diseño:** Aaron Hernández G.  
Impresa por OFSET ACOL VARIABLE.

# EDITORIAL

En esta tercera edición de nuestra Revista, seguiremos proporcionándoles información, entretención y participación. Las Personas Mayores en Chile aspiramos a ser parte de la sociedad en igualdad de condiciones, no somos ni tenemos condiciones excepcionales, sino que por el contrario tenemos sentimientos, alma y corazón como todos. Solamente que el tiempo ha recorrido nuestros cuerpos durante más años, lo que nos permite muchas veces descubrir y apreciar situaciones que algunas veces los demás no lo ven. Somos una generación que pertenece a la historia de Chile y de la humanidad, por lo tanto tenemos muchas vivencias que contar. Con la llegada de la Pandemia, el curso de nuestra existencia ha debido sufrir un cambio de mucha trascendencia. Estamos siendo todos objetos de un gran cambio emocional, las familias tienen que hacer un gran esfuerzo para mantener la normalidad y en especial los Mayores estamos siendo los más afectados. Nuestra Revista pretende ser una compañía en estos días tan aciagos, llegar a ustedes con un mensaje de esperanza y optimismo. Tenemos que recurrir a todos los elementos que nos ayuden a recuperar nuestro bienestar, debemos pedir ayuda si la necesitamos, practicar la fraternidad y solidaridad entre nosotros. Les solicitamos se hagan parte de esta iniciativa y compartan con nosotros deseos y aspiraciones, somos chilenos, hermanos de una tierra hermosa y fértil. Recupéremos los signos y emblemas que siempre nos han caracterizado. Somos herederos de una Nación histórica, las diferencias deben ser más pequeñas que las virtudes que nos unen. Seamos firmes en nuestras convicciones y principios, abogemos por la Paz y la grandeza de Chile. Oremos a Dios por el éxito y futuro de nuestra Patria, trabajemos y aportemos con nuestras capacidades y así dejaremos a las futuras generaciones un gran país llamado Chile.

**Hugo Neftalí Guíñez Mardones**  
**Presidente Nacional y Fundador**

2

### Puntos de vista

Espacio de opinión de los dirigentes de ANAMCHILE.

4

### Encuesta

Estudio revela qué hace felices a las Personas Mayores.

6

### Salud

Kinesología Gerontológica. Sepa cómo cuidarse haciendo correctamente ejercicio físico.

11

### Actualidad

Alfabetización digital de las Personas Mayores: factor clave para incluirlos en el desarrollo del país.

17

### Capacitación

ANAMCHILE Presente en la Feria Interactiva del Adulto Mayor.

21

### Contingencia

Propuesta constituyente para garantizar calidad de vida a las Personas Mayores.

25

### Cápsula Jurídica

La importancia de los abuelos y abuelas en la vida de sus nietos.

26

### Cápsula Higiene

Sepa cómo realizar un correcto lavado de manos.

29

### Psicología

Personas Mayores y animales de compañía: una relación necesaria.

33

### Alimentación saludable

Garbanzo: el superalimento rico en fibra, proteínas y antioxidantes.

39

### Entretención

Juegos cognitivos.



# PUNTOS DE VISTA



## Camila del Carmen Paredes Poblete

72 años. Soy Dirigenta Vecinal de Quillón. Actualmente en la recta final etapa de Adulto Mayor, nacida el 27/12/1949 en Concepción. Desde pequeña con habilidades deportivas, musicales y otras, como líder. Profesora Universitaria de Enseñanza Media, llegué hace años a instalarme

en Quillón a una propiedad del balneario, donde empiezo a unir y motivar a los vecinos para hermostear aún más este bello paraje, siendo presidenta y logrando actividades, beneficios y logros para avanzar en los proyectos propuestos.

Toco varios instrumentos musicales, integrante de algunos grupos como la Sinfónica de Concepción. Deportista en varias disciplinas, mi fuerte y gran amor fue la montaña, experimentada andinista conquistando cumbres nacionales y sudamericanas, galardonada con triunfos exitosos.

Mi carácter y forma de ser es muy especial, gozo de buena salud en gran parte por mi alimentación vegana y vegetariana. No como cadáveres, si los mataderos fueran de vidrio nadie comería carne. Soy fuerte y valiente,

evito problemas y el qué dirán. Lo que está detrás y delante de mí no es más importante que lo que está dentro de mí. Soy amante del sol y la naturaleza.

Para los que hemos subido peldaños los invito a: caminar y oxigenarse, dejar vicios, realizar deportes de agrado, movilizarse en bici, no tomar fármacos, a consumir muchas yerbas pues son sanas y económicas, Dios las creó con propósitos de sanidad especial. El amor es la medicina ideal, valórense, regalen sonrisas y dejen el odio, la maldad, alejarse de las amistades que no aportan, dañan. Intégrense a grupos sanos, trabajen sus dones y talentos y así siembran semillas y logran muchos frutos. Vivan cada día como el último. ¡Bendiciones para todos!

## Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile – ANAMCHILE



**ANAMCHILE**

Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile

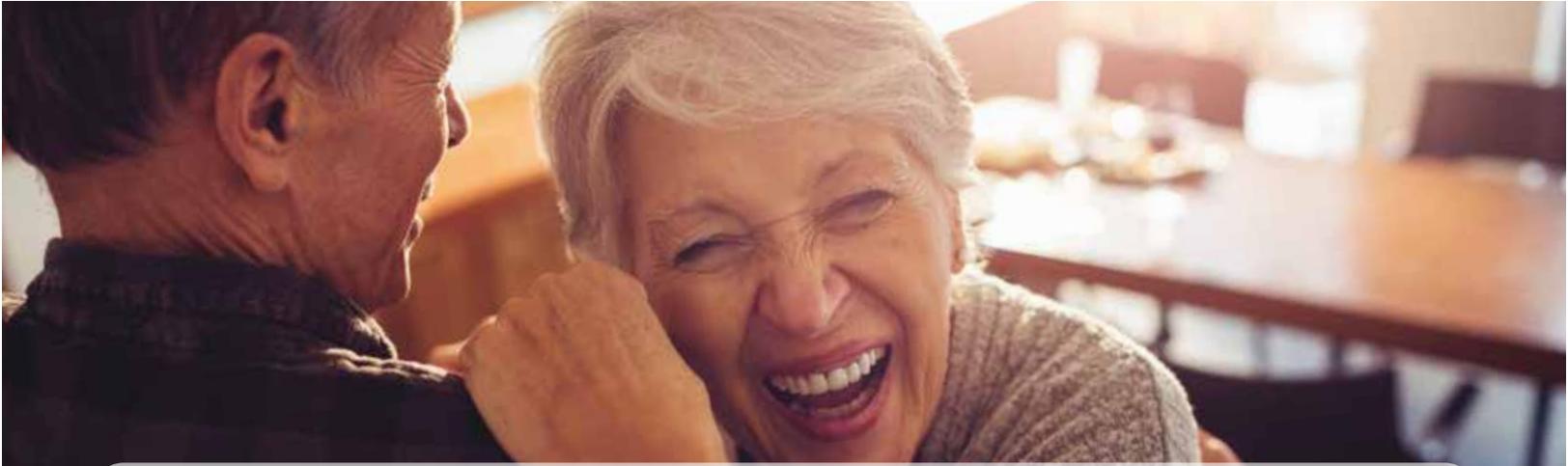
Nuestra Asociación Nacional se encuentra inmersa en los grandes acontecimientos que han y ocurren en Chile. Sus integrantes, al igual que el resto de la población chilena, han vivido una dura experiencia este último tiempo. Por un lado, la Pandemia Covid-19 y la segunda, una actividad cívica de proporciones. La vida moderna con su nueva tecnología ha producido cambios fundamentales en las personas de todas las edades. Estamos atravesando por grandes cambios generacionales que influyen poderosamente en lo más profundo de las personas, sus valores, principios y

reacciones. La Pandemia nos trajo encierros obligados durante meses, en los cuales la gente tuvo una convivencia obligada y en diversos ambientes hogareños. Para muchos les ha acarreado molestias y enfermedades y como su dimensión es muy grande se nos ha hecho difícil superarla. Nuestro gran tema son las Personas Mayores y su realidad. Para nosotros ha sido más difícil superarla, siendo muy diversa la realidad y modo de vida de las personas, nos encontramos con un tema de soledad, situación que afecta muy duramente, en el caso de las señoras, ellas sienten angustia y a veces miedo, claro que no podemos generalizar pero a todas, la Pandemia las ha dañado.

Es muy necesario el acompañamiento familiar cuando existe, de lo contrario tenderán que recurrir a la medicina, amigos o vecinos. En esto reviste mucha importancia pertenecer a una agrupación de amigos o dirigentes que están dispuestos y que también necesitan compañía, para mantener la actividad emocional equilibrada. No saben aún cuánto tiempo durará esta incertidumbre. En casi todos los países del mundo ha aumentado y su mutación

ha sido constante, felizmente en nuestro país se he han hecho las cosas bien. En cuanto a la gran actividad cívica que hemos tenido, también nosotros hemos estado dentro de la vorágine política partidista (Medios de Comunicación, los políticos y gente dedicada a poner en el tapete el tema electoral). Hemos tenido siete elecciones dentro de un corto plazo.

Consideramos muy necesario la instrucción y fomento al estudio de la Educación Cívica, en donde la población debe ser instruida en sus Derechos y Obligaciones. Debemos destacar que es fundamental que la comunidad esté inserta en el acontecer ciudadano, esto es a través de la inclusión de la SOCIEDAD CIVIL PRESENTE en la toma de decisiones del gobierno y del Estado. El gran objetivo es recuperar la importancia de la persona humana, no se debe dar prioridad al consumo y a los bienes materiales. El dinero es un medio no un fin. Esperemos que este Nuevo Año 2022 sea próspero y disfrutemos de una paz permanente y tengamos el bienestar que merecemos. Un abrazo de ANAMCHILE. 



# Adhesivos para prótesis dentales: adaptándose a una nueva vida

ENCÍAS, LENGUA Y MÚSCULOS FACIALES NECESITAN ACOSTUMBRARSE AL DESAFÍO DE USAR UNA PRÓTESIS DENTAL. LO POSITIVO: EXISTEN PRODUCTOS ESPECIALIZADOS

Los odontólogos coinciden: acostumbrarse a una prótesis dental puede llevar tiempo, pero con el correr de los meses se sentirá igual que un par de zapatos cómodos.

**TODOS LOS ODONTÓLOGOS LO DICEN:** Acostumbrarse a usar una nueva prótesis dental puede llevar tiempo. Y no hay que alarmarse si se notan síntomas como producir más saliva de lo habitual, o desarrollar inflamación (por el contacto del dispositivo con las encías), o sentir incluso cierta inseguridad si la prótesis se mueve al hablar o comer. Todo eso es normal.

La buena noticia es que el uso de adhesivos como Corega puede mejorar la confianza de estos pacientes.

Por ejemplo: el uso de adhesivo Corega ayuda a tener una dieta más variada y reduce la acumula-

ción de partículas de alimentos entre prótesis y encías que es la queja N°1 en usuarios de prótesis.

Además, al proporcionar hasta 12 horas de fijación permite que el usuario se sienta más cómodo y seguro.

“Dado el aumento de la expectativa de vida, y considerando que un número importante de personas de la tercera y cuarta edad son desdentados totales, es fundamental ofrecer opciones para mantener una correcta función de los aparatos protésicos que ellos portan”, explica el implantólogo Héctor González Bustamante.



## ¿Cómo usar Corega Adhesivo?



Para aplicar Corega solo hace falta limpiar y secar la prótesis, aplicar el producto en pequeñas tiras y no muy cerca de los bordes, enjuagar la boca y colocar el dispositivo correctamente, presionando con firmeza por unos segundos. Puede que al inicio se necesiten varios intentos para llegar a la cantidad justa, por eso conviene empezar con poco. ¿Otro consejo? Esperar varios minutos antes de comer o beber. Y aplicar una vez al día para una fijación segura.

## ¿Cómo limpiar las prótesis?



Las prótesis no pueden higienizarse con crema dental común porque esto podría causar micro rayaduras dentro de las cuales las bacterias son capaces de crecer y multiplicarse. Consejo de cuidado prótesis. Usar Corega Tabs es un limpiador para prótesis dentales creado con una fórmula suave y no abrasiva. Permite tener una prótesis limpia, fresca y brillante, además elimina el 99,9% de las bacterias que causan el mal aliento.

# ENCUESTA

## Estudio revela qué hace felices a las Personas Mayores

Publicamos un artículo del sitio chileno [www.presslatam.cl](http://www.presslatam.cl) sobre una interesante encuesta realizada a las Personas Mayores de nuestro país.

La startup chilena TEN, creadores de soluciones tecnológicas para los adultos mayores de toda Latinoamérica, como la exitosa aplicación de citas y amistad TENLOVE, realizó una nueva encuesta entre sus más de 100 mil seguidores de Instagram, para saber qué es lo que realmente los hace felices en esta etapa de la vida.

En este sondeo participaron más de 1.700 personas sobre los 50, 60 y 70 años, de los cuales el 59% indicó que sí es feliz, y 64% respondió que ama su edad.

El 45% respondió que la situación que más feliz los hace es viajar; seguido por un 40% que dijo “poder estar con los que amo”. Y entre las cosas que más felicidad les provoca, mencionan bailar con un 45% de aprobación; seguido por un 28% que indicó que hacer deporte es una de sus cosas favoritas, mientras que la comida y el descanso quedaron en los últimos lugares con un 17% y 10% de preferencias, respectivamente.

Y sobre qué es lo que más felices los hace, el 38% aseguró que son las cosas simples de la vida; el 25% indicó que estar enamorado y ser correspondido; un 10% respondió “lograr lo que tanto me ha costado”; y un 8,5% dijo que aprender.



### El rol clave de la felicidad en los Mayores

Felicidad y calidad de vida son términos que van de la mano, el primero influye estrechamente en el segundo y son varios los factores que pueden afectar la felicidad de una persona mayor, llevándola a un estado de tristeza o de depresión. En este contexto la psicóloga de adultos Rosario Covarrubias señala que, “Es importante tener en cuenta que la percepción de ‘sentirse solo’ en las personas mayores es un aspecto al que hay que estar alerta, ya que tiende a ir acompañada de tristeza, y si esto se mantiene en el tiempo, deja a la persona más vulnerable a deprimirse. Si bien, esto se da en todas las edades, cuando se es mayor es importante ser muy responsable y no dejarse estar en este tema, porque la depresión tiende a conllevar una disminución en el rendimiento cognitivo, y siendo mayor esto es más difícil de revertir”.

Es así como los resultados de la encuesta realizada por TEN, resultan reveladores y nos entregan una guía respecto a cómo ayudar a las personas mayores a sentirse mejor en la sociedad actual y en el escenario sanitario que enfrentamos. “Algunos de sus proyectos han quedado como a la espera, veo como una desilusión entre aquellos que cuentan con salud y recursos, de no poder cumplir con algunos sueños como hacer viajes, compartir con otros, etc., lo que coexiste con el reconocimiento de sentirse afortunados por contar con salud”, señala la especialista.

Hoy, las reuniones sociales son un recuerdo lejano para muchas personas y para los mayores también. Sin embargo, la tecnología le entrega a este grupo etario la posibilidad de encontrar las cosas que los hacen felices a través de la aplicación de citas y amistad TENLOVE, creada por los chilenos Paula Herrera y Nicolás Pino. Esta aplicación es gratuita y ha sido un aliado a lo largo de esta pandemia, para las personas mayores.

“Desde que comenzó la crisis sanitaria, TENLOVE ha aumentado cuatro veces sus usuarios activos, los que se concentran entre los 50 y 70 años. Es una realidad que las personas de ese segmento no quieren sentirse solos o incomunicados”, señala Paula Herrera, co fundadora de TENLOVE. En tanto, Nicolás Pino agrega que, “la soledad es algo tan grave que se comprobó con estudios clínicos en el Reino Unido que ésta produce mayor mortalidad que fumar 15 cigarrillos diarios o que la obesidad, y nosotros quisimos hacer algo al respecto. Combatir la soledad de las personas mayores es nuestra única y gran misión”. Junto a la aplicación, sus creadores también han logrado una masiva y participativa comunidad de Instagram, donde sus seguidores y usuarios de la APP comparten experiencias de vida y participan de distintos lives junto a entretenidos entrevistados que representan sus temas de interés. A la fecha ya son más de 100 mil seguidores en @TenComunidad.



NUEVO

# Ergosel<sup>®</sup> Omega 3

**\*900 mg DHA + \*180 mg EPA  
+ VITAMINAS B6, B9 y B12**

- ✓ Ergosel<sup>®</sup>, incorpora complejo de vitamina B, que aportan a la salud cerebro y cardiovascular.
- ✓ Ergosel<sup>®</sup>, sin azúcar, sin gluten, sin retrogusto.
- ✓ Ergosel<sup>®</sup>, producto de origen europeo.



**ITF-LABOMED**

Una Empresa del Grupo Italfarmaco, Italia.

[www.itf-labomed.cl](http://www.itf-labomed.cl)

CONSULTE A SU MÉDICO

\* En relación a la Dosis Diaria Recomendada

# SALUD

## Kinesiología Gerontológica Sepa cómo cuidarse haciendo correctamente ejercicio físico

*La alimentación juega un papel muy importante, ya que con los años se va agregando una serie de cambios anatómicos y fisiológicos, como lo es el aumento de la masa grasa, disminución de la masa muscular, disminución de tejidos y una tendencia a la obesidad, entre otros.*

Relajación, resistencia, fortaleza muscular, flexibilidad, mejoramiento de la función mental, control del peso, desarrollo de la autonomía y potenciamiento de la sensación de bienestar son algunos de los múltiples beneficios que provoca en la persona la realización de actividad física. Por otro lado, su realización continua y constante previene el desarrollo de ciertas enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión. Es decir, genera puros beneficios. Y si es realizado por Personas Mayores, se agrega otra ventaja: la prevención de caídas.

La World Physiotherapy (WP) señala que la kinesiología brinda

servicios que desarrollan, mantienen y restauran el máximo movimiento y capacidad funcional de las personas, buscando el bienestar físico, psicológico, emocional y

*Debemos considerar que los ejercicios para personas mayores deben ser de acuerdo a las capacidades de cada uno.*

social de estas, ayudando a maximizar su calidad de vida. Y esta misión se tiñe de más valor al aplicarse a las Personas Mayores, lo que se denomina Kinesiología Gerontológica.

Por su parte, sobre la Kinesiología Gerontológica la Clínica MEDS de

medicina deportiva señala que “a nivel mundial, un tercio de las personas de 60 y más años, necesitan un programa de prevención de riesgo de caída. La Kinesiología Gerontológica apoyada en una evaluación y diagnóstico kinesiológico personalizado, entrega esta posibilidad de intervención terapéutica en Personas Mayores que padecen trastornos de equilibrio producto de un envejecimiento fisiológico como también patológico”.

Conozcamos algunos aspectos importantes que se debe tener en cuenta para la correcta realización de actividad física en las Personas Mayores.

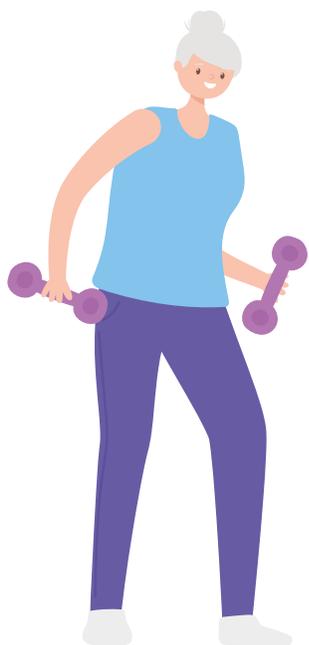


## Algunos consejos para la correcta ejercitación física de las Personas Mayores

Para conocer más sobre el ejercicio físico y sus consideraciones en la tercera y cuarta edad Revista La Voz de los Mayores conversó con Katherin Quezada Quijada, kinesióloga del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes del Cesfam Violeta Parra, Chillán.

### ¿De qué forma la inactividad física afecta la salud general de las Personas Mayores?

La inactividad física en general afecta de forma negativa en todas las personas. Si nos enfocamos en las Personas Mayores, afecta aún más negativamente, ya que, en este grupo etario, junto a la inactividad física encontramos frecuentemente, pérdida de masa muscular propia de edad y enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la artrosis, artritis, etc. Todo esto puede generar en la Persona Mayor una cascada de eventos, como aumentar el riesgo de pérdida de equilibrio, que a su vez puede resultar en caídas y con ello producirse una temida fractura.



## Siempre quien realiza actividad física debe vestir ropa cómoda y calzado adecuado.

Esta problemática en salud, podría afectar aún más, ya que, por un mal manejo, falta de rehabilitación o por falta de conocimiento podría impactar en la autovalencia de la Persona Mayor, ya que podría resultar en el uso de alguna ayuda técnica como bastón, andador o silla de ruedas o en el peor de los casos resultar incluso en una postración total en cama.

### ¿Cuáles son las características de la actividad física recomendada para las Personas Mayores?

Primero que todo, debemos considerar que los ejercicios para Personas Mayores deben ser de acuerdo a las capacidades de cada uno, pero siempre debemos trabajar en base a una pauta que debe incluir una primera fase de calentamiento o preparación al ejercicio. Esta puede consistir en una caminata suave, caminata rápida o baile, sumado a esto una buena respiración consciente. Se debe continuar con una fase de movilidad articular generalizada y acompañar siempre con elongaciones, tan necesarias e importantes para evitar el dolor y prevenir algún tipo de lesión. Continuamos con ejercicios de fortalecimiento muscular principalmente en tren superior e inferior, esto puede ser

por ejemplo con elementos simples y accesibles como una silla y/o el uso de algún elástico o pesa. Importante trabajar también dentro de la actividad física, el equilibrio estático y dinámico que nos ayudara a prevenir y evitar las caídas.

Otras consideraciones igual de importantes a considerar son el espacio físico en donde se va a realizar el ejercicio, este siempre debe contar con una buena iluminación y ventilación, piso antideslizante. Además, siempre quien realiza actividad física debe vestir ropa cómoda y calzado adecuado. Mantener siempre una buena hidratación es esencial y por sobretodo tener muchas ganas de ejercitarse y cuidar nuestra salud, para así tener una mente y cuerpo sano.

Es muy importante considerar al ejercicio físico como un factor protector de la salud y calidad de vida, ya que este tiene múltiples beneficios en la salud general de las personas, como por ejemplo mantenerse activo, autovalente, controlar enfermedades crónicas, evitar el progreso de enfermedades degenerativas, evitar la pérdida progresiva y acelerada de la masa muscular y fuerza también conocida como sarcopenia, entre otras.

### ¿Son recomendables las actividades grupales en centros de Personas Mayores, por ejemplo, para motivar salir de la inactividad física?

Sin duda que sí, no solo ayuda a la parte física y funcional sino también al hecho de activar y motivar la participación social con pares, el hecho de compartir experiencias, conversar, reír, bailar hace que las Personas Mayores se sientan más incluidas dentro de su entorno, si consideramos además que muchos de ellos están en situación de



soledad o abandono. Muchas veces tratando de sobrellevar la pérdida algún familiar querido como la pareja, o viviendo el hecho de enfrentar el paso a la adultez mayor o el cambio del trabajo a la jubilación, verse quizás enfrentados a una vida que no conocían en donde no saben cómo distribuir o en que ocupar su tiempo. Y es esto, precisamente, lo que lleva al sedentarismo y como consecuencia la pérdida de independencia o funcionalidad y la aparición o agudización de enfermedades tan comunes como la depresión o la demencia, las cuales son gatillantes o precursoras de diversas enfermedades que van alterando la funcionalidad y con ello la calidad de vida.

**¿Cuáles son los factores importantes a considerar, dentro de su especialidad, para lograr una óptima rehabilitación física cuando el paciente viene saliendo de un accidente o un problema de salud que lo haya dejado postrado total o parcialmente por un tiempo?**

Es muy importante una rehabilitación individualizada e integral y sumar a esto una buena red de apoyo agregado al acompañamiento de un profesional especializado y empático. El buen resultado de una rehabilitación depende mucho de la conexión que existe entre paciente y terapeuta. Se debe lograr además entender el por qué y para qué se debe realizar cada ejercicio, y por supuesto la forma correcta y adecuada de lograrlo. De esta forma se logra una buena rehabilitación minimizando al máximo la posibilidad de agregar alguna otra lesión o molestia, la cual pueda ser una excusa o justificación para el paciente el no querer continuar con su rehabilitación.

**¿La alimentación afecta la salud física de las Personas Mayores?**

La alimentación juega un papel muy importante, ya que con los años se va agregando una serie de cambios anatómicos y fisiológicos, como lo es el aumento de la masa grasa, disminución de la masa muscular, disminución de tejidos y una tendencia a la obesidad, entre otros. En Chile, el 74% de la población de Personas Mayores tiene sobrepeso u obesidad, lo cual lleva a múltiples alteraciones y consecuencias negativas para la salud, como los es la agudización de distintas enfermedades cardiovasculares, óseas, digestivas, respiratorias, hospitalizaciones, etc. Es por ello que se debe lograr una buena nutrición adaptada de acuerdo a las necesidades y requerimientos nutricionales de manera individual.

**Algunos consejos para mantener una salud física óptima en la edad avanzada.**

Debemos considerar que vivimos en un país que va envejeciendo y que la esperanza de vida ha aumentado considerablemente en los últimos años, en donde actualmente tenemos casi un 20% de la población de Personas Mayores sobre 59 años.

Es por esto que cada vez se han ido agregando más programas dirigidos a este grupo etario, ya sea en el ámbito de salud, social y/o de esparcimiento o turismo.

Debo comentar que desde el año 2015 se agrega dentro de las prestaciones en APS, es decir en los Cesfam, un programa dirigido exclusivamente a Personas Mayores desde los 60 años, el programa “Más Adultos Mayores Autovalentes” y en el cual tengo la fortuna y bendición de trabajar.

Este programa busca mejorar la calidad de vida y mantener y/o mejorar la autovalencia de las Personas Mayores a través de la actividad física, estimulación cognitiva y la educación en salud, que contempla estilos de vida saludables y autocui-

dado. Lo fantástico de este programa es que el equipo de salud en este caso es que se acerca a la comunidad, trabajando directamente en espacios comunitarios, cercano al hogar de las Personas Mayores, mejorando así el acceso y la participación.

De acuerdo a la experiencia y a lo exitoso del programa es que me atrevo a invitar a todas las Personas Mayores que logren integrarse en estos programas de trabajo grupal, en donde no solo ejerciten el cuerpo y la mente sino también el ámbito social. De esta forma esperamos lograr el tan anhelado envejecimiento activo en las Personas Mayores.

Por último agradecer el apoyo, la confianza y el cariño recibido en estos años de trabajo en donde no solo nosotros como profesionales de salud entregamos conocimientos y educación sino también nos vemos maravillados y enriquecidos de tanta experiencia y sabiduría, responsabilidad motivación y compromiso, de la vitalidad y energía que cada uno de nuestros usuarios sabe muy bien como entregar. 

*El buen resultado de una rehabilitación depende mucho de la conexión que existe entre paciente y terapeuta.*



**UNICO**  
CAMANCHACA

# LA, PROTEÍNA *oficial* DEL ADULTO MAYOR

**ANAMCHILE**  
Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile



**PORQUE TODOS SABEMOS  
QUE LOS ADULTOS MAYORES  
DE NUESTRO PAÍS MERECE  
UN PRODUCTO ÚNICO.  
¡YA SOMOS PARTE DE ANAM!**

**La Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile, acaba de elegir a Jurel Único como su proteína oficial. ¡Una excelente noticia para todas y todos los adultos mayores de nuestro país!**

Jurel Único al ser un producto natural, libre de preservantes y con una alternativa sin sal agregada, acaba de firmar un acuerdo con ANAM Chile, el cual promueve una vida más saludable para la tercera y cuarta edad.

Además de ser un producto nacional y contener Omega 3, se preocupa del bolsillo de todos los chilenos y chilenas. La lata contiene mucho más pescado en su interior que cualquier otro (320 grs), lo que permite un mayor rendimiento y ahorro en el hogar.

“Único está muy orgulloso y entusiasmado con esta iniciativa pues cumple con su misión de entregar a todo Chile un producto directo de sus costas, natural, sano y muy rendidor” afirmó Constanza González, Subgerente de Marketing de Camanchaca.

La invitación queda hecha para que nuestros adultos mayores prueben Jurel Único en sus 3 variedades: Al natural, en tomate y sin sal agregada.

Este último contiene nada más que Jurel y agua, lo que lo hace muy beneficioso para la salud. Sus 3 presentaciones son ideales para utilizar en preparaciones como croquetas, gisos, budines, lasaña y ¡muchas otras más!

Recuerda seguir a Jurel Único en sus Redes Sociales: Facebook, Instagram y Tik Tok. Búscalos como “Único Chileno”, visita su sitio web [www.unicochileno.cl](http://www.unicochileno.cl) y descubre exquisitas recetas y muchas sorpresas más.



# NUEVO JABÓN CREMA DALE UNA MANO A TU PIEL

MÁS CREMOSIDAD, MAYOR HUMECTACIÓN



NUTRICIÓN · PIEL SENSIBLE



Que linda te ves con ballerina

## LA PIEL DE NUESTRAS MANOS Y CUERPO MÁS HUMECTADAS

Una piel sana y humectada es esencial para mantener una barrera protectora que actúe como defensa de la dermis en contra de agentes irritantes externos, como son el frío, algunos lavavozos o alcohol gel, que muchas veces dejan nuestra piel seca, agrietada y dañada.

Para limpiar nuestra piel -dejándola libre de bacterias y gérmenes, pero a la vez entregándole la humectación necesaria- **Ballerina Natural** desarrolló la línea Jabón Crema.

Desarrollada con PH5, el mismo PH de la piel, no irrita ni seca, además tiene una textura cremosa que permite mantener la humectación de la piel, dejándola con un agradable aroma. Ambas variedades son hipoalérgicas, sin parabenos y sin siliconas.

**Piel Sensible:** No contiene colorantes y es ideal para quienes tienen piel sensible y necesitan volver al equilibrio del PH natural de la piel, devolviéndole la suavidad y humedad natural.

**Nutrición:** Contiene aceite de Karité con Quinoa y Omega 3. Fue desarrollado especialmente para limpiar nutritivamente la piel, brindando suavidad y humectación.

Con la línea Jabón Crema de Ballerina, dale una mano a tu piel, más cremosidad, mayor humectación.

Ambas variedades se encuentran disponibles en frascos de 500ml, 1000 ml y doypacks. Los puedes encontrar en las principales cadenas de supermercados, almacenes, pequeños negocios y ferias.

# ACTUALIDAD

Para superar la brecha tecnológica

## Alfabetización digital de las Personas Mayores: factor clave para incluirlos en el desarrollo del país

*En todos los países del mundo uno podría inferir que, dados los tiempos actuales de importancia y trascendencia de las nuevas tecnologías de información (como internet) y la accesibilidad, unido al encierro por la pandemia covid-19, un gran problema que afecta a las Personas Mayores es cómo lograr entender y manejar estas nuevas tecnologías, cómo lograr hacerlas un lenguaje y herramienta propios.*

***Si bien todas estas tramitaciones se pueden realizar presencialmente, el desarrollarlos en forma virtual sin considerar un plan a nivel país de capacitación especial para las Personas Mayores, sin duda es una forma de discriminación.***

Casi la totalidad de la administración pública en Chile (nos referimos a todos los trámites que los servicios públicos ofrecen a sus usuarios) se pueden realizar a través de sus plataformas en internet. Las postulaciones a las ayudas sociales, también.

Si bien todas estas tramitaciones se pueden realizar presencialmente, el desarrollarlos en forma virtual sin considerar un plan a nivel país de capacitación especial para las Personas Mayores, sin duda es una forma de discriminación, pasando a ser clientes de segunda. Y esta misma práctica discriminatoria la aplica el mundo privado en su totalidad. Muchas veces les es imposible pedir una hora al médico sin la ayuda de un tercero.

Claramente es necesario un cambio

de políticas públicas y de actitud social que busque un país para todas las edades, proceso donde el entender el proceso de envejecimiento como algo natural y no discriminatorio es fundamental.

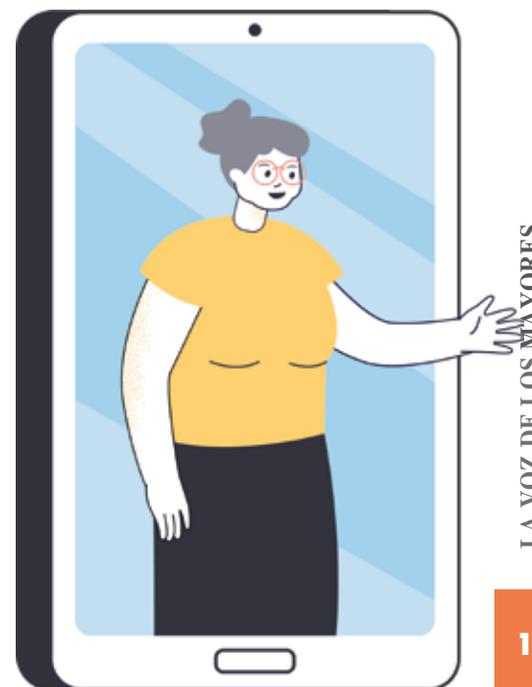
### **La preocupación de ANAMCHILE y de la Universidad del Bío-Bío**

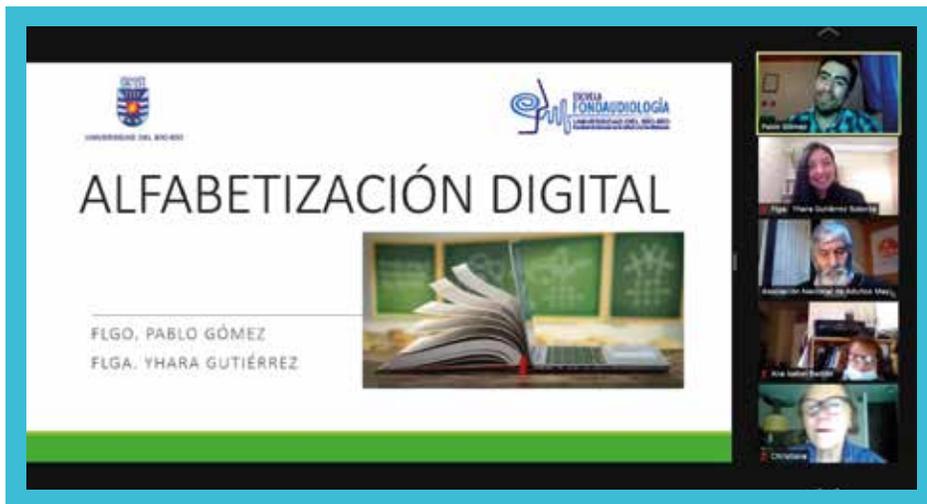
Durante el mes de noviembre y diciembre del año 2021, la Clínica de Estudios de la Comunicación Humana (CECH) de la Universidad del Bío-Bío en colaboración con la Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile (ANAMCHILE), dio inicio a un proyecto de alfabetización digital para Personas Mayores, instancia enmarcada en el Convenio de Desempeño en Educación Superior Regional, cuyo fin fue fortalecer el modelo de Vinculación con el Medio entre la casa de estudios e instituciones locales. Conoceremos ahora una pequeña reseña del taller presentada por los organizadores.

El propósito de esta iniciativa se enmarcó en acortar la brecha de la población mayor en el manejo de tecnologías digitales respecto al resto de la comunidad usuaria,

promoviendo su comunicación con entornos afectivos, el desarrollo de actividades instrumentales y las posibilidades de autovalencia en la tercera y cuarta edad. El proyecto se ejecutó a través de talleres vía Zoom, los cuales tuvieron una periodicidad de 2 semanales, siendo impartidos

***Claramente es necesario un cambio de políticas públicas y de actitud social que busque un país para todas las edades.***





por los fonoaudiólogos Yhara Gutiérrez Solorza y Pablo Gómez Suárez, teniendo cada jornada una temática tecnológica particular a tratar, entre las cuales se revisó “Facebook”, “WhatsApp”, Banco Estado, entre otras. Cada encuentro por Zoom era grabado para ser subido a Youtube y luego, enviado mediante el grupo de WhatsApp a las personas para que tuvieran el acceso a cada presentación siempre que lo necesitaran a modo de repaso. *“La trascendencia que tiene hoy en día el manejo de la tecnología en la realización de diversas tareas es crucial. La Asociación estimó necesario efectuar cursos sobre esta materia para nuestros miembros y todas las Personas Mayores que desearan participar. Fue así como la Universidad del Bío-Bío escuchó nuestra voz y elaboró un programa de gran nivel”*, señaló al respecto Hugo Guíñez Mardones, Presidente Nacional y Fundador de ANAMCHILE.

La cantidad de asistentes a los encuentros fue de aproximadamente 8 personas. Una barrera para llegar a una mayor población fue precisamente el hecho que, como requisito para asistir debían tener el conocimiento para conectarse a una reunión vía “Zoom” y poder utilizar “WhatsApp” de forma básica, o bien,

tener a una persona que pudiera ayudarlo hasta poder realizar cada acción por sí solos.

El país necesita considerar en su desarrollo este capital humano, que bien utilizado puede ser de gran ayuda al engrandecimiento económico, político y social. En lo económico, no son una carga, sino todo lo contrario, aportan al Estado con sus pensiones y gastos. En lo político, son el sector más participativo en el ámbito electoral, de gran formación cívica. En lo social, son un patrimonio vivo de la humanidad, se destaca en una buena formación valórica y conservan tradiciones muy importantes de nuestra nacionalidad.

La crisis sanitaria y el confinamiento prolongado han evidenciado la

exclusión histórica de las Personas Mayores en el mundo de la tecnología, impulsándolas a buscar espacios para evitar el aislamiento social y la dependencia habitual. Gracias a la alfabetización digital, la población mayor puede experimentar un proceso más activo de envejecimiento y un rol más participativo dentro de la sociedad moderna. Por su parte, la Escuela de Fonoaudiología espera que este proyecto sea el punto de partida de una parceria regular con ANAMCHILE, en el afán de responder a las problemáticas de comunicación que aquejan a la colectividad de Personas Mayores a lo largo de todo el país.

## La visión de los expertos

Según informan en su sitio web ([www.informaticosnuble.cl](http://www.informaticosnuble.cl)), la Asociación Gremial de Informáticos de Ñuble (IÑUBLE A.G.) se encuentra conformada por personas con ocupaciones que tienen relación con el área de informática y que comparten el objetivo de preservar, acrecentar, transmitir y promover la informática en la Región de Ñuble. Para tener la opinión de los profesionales de esta temática, Revista La Voz de los Mayores conversó con Eduardo



Saavedra J., presidente de esta asociación.

### **¿Cómo ven el escenario actual en Chile de acceso a las nuevas tecnologías de información por parte de las Personas Mayores?**

Hoy en día en nuestro país se hace vital evaluar y conocer el actual escenario de acceso a las tecnologías de la información de parte de las Personas Mayores, sabiendo la tendencia mundial y nacional de mejores expectativas y calidad de vida de nuestra sociedad.

Hoy día en Chile, en líneas generales, el acceso a tangible e intangibles tecnológicos es uno de los más altos en Latinoamérica. Pero existe una brecha social, económica y digital que sin duda afecta a nuestras Personas Mayores.

Nos referimos a tangibles tecnológicos como teléfonos inteligentes, tablets, notebooks, smartwach y una serie de dispositivos que pueden conectarse a internet. Y a intangibles tecnológicos como a redes sociales (Facebook, Insta

gram, Tik Tok), plataformas de streaming de video, música (Netflix, Spotify, Streaming on demand o en vivo), y plataformas de comunicación como el propio WhatsApp, Telegram, Gmail entre otros.

### **¿A qué se debería esta situación?**

El que las Personas Mayores en Chile tengan hoy un menor acceso a las tecnologías, creemos que se debe a una brecha socio-económica y digital. ¿Por qué? Inicialmente, por los costos asociados. El valor de adquirir tecnología en el país ha

***Sin duda la capacitación, la integración social y comunitaria de las Personas Mayores, entregarles esa transformación digital que requieren sería una de las mejores medidas a implementar.***

aumentado considerablemente, debido a la pandemia y a la falta de stock de muchos de estos productos, razón que ha elevado los precios a casi el doble desde antes de la pandemia.

Las pensiones, ingresos fijos y muchas veces menores ingresos en personas de edad mayor, va en desmedro de la posibilidad de adoptar productos tecnológicos. También el hecho de que las Personas Mayores no son nativos digitales, a diferencia de los niños y jóvenes de hoy, pone una traba de conocimientos necesarios para en la adquisición de estos artículos tangibles o intangibles.

### **¿Cuáles son las principales dificultades que las Personas Mayores tienen para usar las nuevas tecnologías?**

Como lo indicábamos, los factores socio-económicos y digitales creemos son la base de las dificultades que hoy podrían verse afectados las Personas Mayores.

Algunos ejemplos podrían ser que un teléfono inteligente cuesta hoy en día prácticamente un ingreso mensual, y un notebook, más de dos ingresos mensuales.

Y en temas digitales, una dificultad sería la falta de adaptabilidad y conocimiento de las herramientas que podrían aportar a mejorar ámbitos de la vida como la comunicación, el entretenimiento, la actividad física, e incluso beneficios en la salud que la adquisición de la tecnología podría ayudar, como lo son las bandas o relojes que controlan la temperatura, ritmo cardíaco e incluso la presión arterial.

### **¿Qué se debería implementar a nivel país para reducir esta brecha?**

### **¿Qué papel cumple la familia y el entorno cercano en esta acción?**

Sin duda la capacitación, la integración social y comunitaria de las personas mayores, entregarles esa transformación digital que requieren sería una de las mejores medidas a implementar; mejores pensiones, ingresos mínimos o bonos podrían ir en ayuda directa en adoptar tecnología.

A nivel familiar o del entorno cercano, sin duda hoy en día, se juega el papel más importante de todos para acercar a las Personas Mayores a herramientas o dispositivos tecnológicos. Tanto por el aporte económico que podría implicar, como en la entrega de conocimientos a nuestras personas más queridas de la casa.



## Algunos tips que pueden servir para que las Personas Mayores usen de mejor forma las tecnologías...

- Gráficamente podríamos contar las historias de la mamá escribiendo por WhatsApp a sus hijos, que después de mucho escribir, solo dice “Hola”, está simpática anécdota nos muestra que nuestros padres o abuelos están usando este medio de comunicación por chat, llamadas o video llamadas, y que fue parte esencial de la contención en esta pandemia y el aislamiento social que nos ha tocado vivir. Entonces el uso de WhatsApp es uno de los primeros tips con el que podrían empezar para familiarizarse en el uso de la tecnología.
- Hoy en día vemos que nuestras Personas Mayores ven videos de sus cantantes favoritos o de la Nueva Ola en Youtube desde sus teléfonos inteligentes; que sintonizan su película favorita o la serie de moda en Netflix, estudian inglés o algunas materias de interés desde plataformas en una tablet, notebook o teléfono inteligente.
- Podrían instalar aplicaciones para mejorar la memoria y procesos cognitivos, o para realizar ejercicios fáciles en casa, por ejemplo.
- Adquirir tecnologías como relojes o bandas inteligentes para el cuidado de la salud.
- Escuchar su música favorita en Spotify o Youtube.
- Leer cientos de libros digitales en Amazon o decenas de sitios de internet.
- Estudiar en la nube hoy es una realidad que las Personas Mayores debieran explorar, a través de cursos, webinars, moocs, gratuitos y de pago.
- Acceder a sus cercanos en redes sociales, poner por ejemplo una crítica o felicitaciones al sistema en una publicación, subir una imagen suya o de sus hijos o familia a Facebook. Ver memes y distraerse toda una tarde aburrida de domingo en Instagram. Hasta hacer un Tik Tok con sus nietos. ¿Por qué no?

**O sea la invitación es a estar comunicados, conectados, a pesar de las dificultades, es labor de todos aportar a acortar esa brecha digital. 🌳**



## NUEVO YOGHURT *GOODNES* DEFENSAS & FLORA INTESTINAL



Con el propósito de desarrollar todo el poder de la alimentación para mejorar la calidad de vida, hoy y para las futuras generaciones, a través de productos innovadores, nutritivos y ricos, NESTLÉ presentó el nuevo yoghurt NESTLÉ GOODNES Defensas & Flora Intestinal, con beneficios funcionales que contribuyen a mantener el equilibrio en la microbiota o flora intestinal para un mayor bienestar general de nuestro organismo. Además, viene en tres exquisitos sabores: natural endulzado, frutilla y vainilla.

Este cremoso yogurt, **además de contener millones de probióticos** que contribuyen a mantener el equilibrio de la flora intestinal, también es una **buena fuente de vitamina D**. Además, posee 9 gramos de proteína, es libre de lactosa, bajo en grasas totales y no contiene azúcar añadida, convirtiéndolo en una excelente alternativa para consumir todos los días.

“Estamos muy contentos de poder hacer este anuncio y presentar la nueva marca GOODNES de NESTLÉ. Esta exquisita y cremosa línea de yoghurt Defensas & Flora Intestinal es un yoghurt especialmente enfocado en adultos porque ayuda a fortalecer las defensas naturales del cuerpo y contribuye a mantener el equilibrio en la microbiota o flora intestinal. Sus beneficios permiten alcanzar una mayor sensación de bienestar en general. En otras palabras, ¡es un yoghurt ideal para disfrutar mientras uno se cuida!”, señaló Francisco Espinoza, Senior Brand Manager Refrigerados NESTLÉ.

GOODNES de NESTLÉ ya se encuentra disponible en los principales supermercados del país, en e-Commerce y en almacenes.

**CONTIENE MILLONES DE PROBIÓTICOS**

**9G DE  
PROTEÍNA**

**BUENA FUENTE DE  
VITAMINA D**

**LIBRE DE  
LACTOSA**

**SIN AZÚCAR  
AÑADIDA\***

**EXCELENTE  
FUENTE DE CALCIO**

**BAJO EN GRASAS  
TOTALES**

\*Este producto no es libre de calorías

# LA VIDA SE DISFRUTA SIN ALERGIAS: UNA RAZÓN PARA CUIDAR LA SALUD NASAL.



## USO DIARIO



## HIPERTÓNICO



**S**i disfrutamos del olor de las mañanas o del olor del buen café que invade toda la casa, y nos produce una sonrisa espontánea, sabemos que la vida se trata de respirar bien, por eso cuando algo no va bien con nuestra respiración empezamos a entender que las afecciones respiratorias, como **las alergias**, pueden privarnos de algo tan básico.

**Las alergias son muy comunes** y pueden causar síntomas molestos como congestión, rinorrea (secreción nasal), presión facial y dolores de cabeza, así mismo la rinitis, que es una inflamación de la mucosa nasal; implica enrojecimiento e hinchazón; causado por el resfriado común y las alergias.

Para prevenir los síntomas asociados a las alergias de manera natural se aconseja disminuir los factores causantes de ciertos factores naturales, evitando el polen, las esporas, los ácaros, el polvo doméstico y algunos animales que pueden generar alergias.

**Es importante atenderlas a tiempo, ya que pueden desencadenar otras afecciones respiratorias.**

**Una buena higiene y prevención nasal implica enjuagar los conductos nasales con agua de mar o solución salina**, esto ayuda a minimizar las causas que producen las alergias, ayudando a mantener las fosas nasales libres de irritantes, alérgenos y patógenos; este es un dato apoyado por La Sociedad Británica de Alergia e Inmunología Clínica para la reducción de síntomas de las alergias.

**¡Respirar es esencial!** Es como nuestro cuerpo se oxigena y es lo que nos indica que estamos vivos; y productos como Stérimar son una solución natural. **Stérimar es agua de mar 100% natural** que limpia, humecta y descongestiona la nariz, es un tratamiento efectivo para ayudar a prevenir y aliviar los síntomas asociados a las alergias.

**Stérimar tiene dos presentaciones para adultos mayores y para todas las edades, Stérimar Uso Diario y Stérimar Hipertónico.** En el caso de Stérimar Uso Diario, es para la higiene y humectación nasal diaria y en el caso de Stérimar Hipertónico, es auxiliar en la congestión nasal difícil. Sin embargo, ambas presentaciones limpian y humectan, de manera natural, los conductos nasales para favorecer una mejor respiración.

Pero Stérimar también ayuda en el tratamiento de la sequedad nasal causada por todo tipo de rinitis y alergias, restaurando los niveles naturales de humedad en la nariz y la descongestiona. Porque las alergias pueden llegar a prevenirse o tratarse para aliviar sus síntomas.

Mientras existan soluciones como Stérimar, siempre podrás encontrar paz en cada respiro.



**TU RESPIRO, NUESTRO ALIVIO.**



# CAPACITACIÓN

## Organizada en Santiago por Caja Los Andes ANAMCHILE presente en la Feria Interactiva del Adulto Mayor

El 10 de enero del 2022 se dio la bienvenida en el Hotel Ibis de Manquehue, Santiago, a los participantes invitados por la Caja Los Andes a la Feria Interactiva del Adulto Mayor 2022 que cada año organiza esta organización, y que se había cancelado los últimos dos años por la pandemia de Covid. Este encuentro tiene como finalidad reunir a las Personas Mayores pertenecientes a la Caja, representantes de asociaciones, de uniones comunales, dándoles materiales de tecnología, bolsas de trabajo, salud, cursos de capacitación, beneficios, talleres de alfabetización digital. Cecilia Mancilla, Ejecutiva de Caja Los Andes de Fidelización de Pensionados, ahondó un poco más sobre la constante preocupación de Caja Los Andes por las Personas Mayores. *“La Caja hoy en día, a contar del mes de septiembre del 2021, destina el 0,85% del aporte de cada persona a beneficios y talleres como éstos, y el 0,15% va a una cuenta individual del*

*pensionado que lo puede retirar cada 6 meses una vez al año. Esto se suma a la libre elección en salud que implementamos”, informó.*

La Feria a realizarse en los Salones de Eventos de Parque Arauco, también tuvo comentarios positivos de Hugo Guiñez Mardones, Presidente de ANAMCHILE. *“Es un acontecimiento muy interesante donde se nos está dando la oportunidad de compartir en un evento importante como este. Es una estupenda oportunidad para aprender y pasarlo bien. Caja Los Andes siempre se ha preocupado realmente por las Personas Mayores. De hecho a nosotros nos ayudó muchísimo para crear nuestra Asociación en sus inicios. Ojalá podamos hacer muchas cosas más por las generaciones que vienen”, señaló.*

Revista La Voz de los Mayores conversó con algunos de los asistentes al evento.



## Marta Abrigo, Presidenta de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Talca.

**¿Qué opina sobre el posicionamiento que las personas mayores tienen en Chile y la falta de intención de involucrarlos en el desarrollo país?**

Creo que todavía nos falta mucho. La ley que apareció hace poco, en los Deberes y Derechos del Adulto Mayor se respeta muy poco. Las Personas Mayores necesitan ser reconocidas, escuchadas y valoradas.

**¿Cómo ve esta situación en su región?**

Tratamos nosotros los dirigentes de hacer todo lo posible para que tengan el pasar un poco mejor. Intentamos ayudarlos en todo lo que se puede. Esa es la importancia de que existan agrupaciones de Personas Mayores, para que todos se agrupen en un mismo fin, poder levantar al Adulto Mayor y ayudarlos de mejor forma.

## Maryela Pincetti Cofré, Presidenta de la Unión Comunal del Adulto Mayor Alegría de Vivir de San Javier.

**¿Qué visión tiene del trato que reciben las Personas Mayores en nuestro país?**

Las Personas Mayores somos muchos. Chile es un país de gente de edad que hemos sido muy mal mirados, muy mal pagados. Todas las Personas Mayores hemos dado la vida por lo que hoy es Chile. Y no hay un pago de eso, veo cómo la agente se está muriendo de hambre. Hay una falta de preocupación por nosotros. Yo trabajo en San Javier hasta con las Personas Mayores postradas, que no pertenecen a la unión comunal, pero hay que ayudarlos. Y esta realidad se multiplica en todas partes. Entonces hay que ayudarlos, hay que atenderlos, hay que preocuparse de ellos. Yo creo que lo importante es que nos pongamos de acuerdo entre todos nosotros. Hay que hacer campaña, unirnos.

## Mirtha Ocaranza, Talca. Grupo de Adultos Mayores Las Heras y Voluntariado de las Damas de Rojo.

**¿Qué le parece que se realicen este tipo de encuentros?**

Encuentro fantástico que se realicen este tipo de eventos y cursos para las Personas Mayores. Ha sido buenísimo porque nos mantienen activos, que es lo principal. Y también hay que seguir integrándonos en los grupos de Personas Mayores que existen para poder surgir en varias cosas y que no nos dejen de lado.

**¿Qué temas considera usted que son los principales en donde la sociedad chilena está al debe con las Personas Mayores?**

Salud y seguridad. En salud hay muchas personas que no tienen opciones, están discapacitados, no pueden salir de sus casas. Hay que ayudarlos. Y la seguridad es fundamental para vivir tranquilos. 

**A continuación algunas imágenes de este recibimiento.**



Como en toda familia  
hay para todos los gustos



0% Azúcar añadida  
Sin colorantes artificiales

# AquaPlants, una forma eco amigable de cultivar tus propios alimentos en el hogar

Productos caracterizados por su innovación, sustentabilidad y autonomía. Facilitando e incentivando la soberanía alimentaria en las comunidades



AquaPlants va dirigido a toda comunidad que desee beneficiarse de la producción de alimentos frescos y cultivados en su propio hogar.

Es por eso que utilizamos métodos de cultivo mucho más eficientes que los que se utilizan convencionalmente, logrando obtener una mayor producción de alimentos en menos espacio y utilizando menos agua. Trabajamos con métodos de cultivo que no requieren de suelo (tierra) para el crecimiento de las plantas.

Trabajamos en la protección del medio ambiente mediante la facilitación de productos innovadores que posibilitan un mejor aprovechamiento de los recursos hídricos (hidro/aerónico) y que permiten generar alimentos frescos sin la necesidad de suelo. La misión es lograr mayor soberanía alimentaria y mejorar la calidad de vida en las comunidades, incentivando el huerto urbano de forma sana, ecológica y sustentable.



## ¿Cómo funciona la Torre AquaPlants?

La Torre AquaPlants, es un sistema de hidro/aerponía vertical. Funciona en base a la recirculación de agua. Una bomba eleva la solución nutritiva (agua + fertilizante) desde el macetero a la parte superior del sistema, almacenándose en él para luego dejar caer el agua de manera homogénea en forma de lluvia, irrigando y mojando las raíces de todas las plantas.

El sistema se debe rellenar cada 2 - 4 semanas, dependiendo de la época del año en la que nos encontremos.

Este método de cultivo permite ahorrar desde un 70% a un 90% más de agua. Además, permiten un uso increíblemente eficiente de los espacios, permitiendo tener hasta 24 plantas de todo tipo en el espacio de una. Sus medidas son de 136 cm de alto x 32 de diámetro, siendo ideal para interiores, terrazas o balcones en los departamentos.

En AquaPlants contamos con todo lo necesario para cultivar. Encuentra fertilizantes, variados almácigos, sistemas y piezas de cultivo.

**AquaPlants, ¡Cultivar nunca fue tan fácil!**

# CONTINGENCIA

## Presentan propuesta constituyente para garantizar calidad de vida a las Personas Mayores

*Convencional Pollyana Rivera, junto otros 15 representantes de Vamos por Chile en la instancia, ingresaron iniciativa que apunta a establecer una institucionalidad que garantice de forma efectiva los derechos de las Personas Mayores y mejorar su calidad de vida.*



**Martes 18 de enero de 2021.** De acuerdo con cifras del último Censo, en Chile hay cerca de tres millones de personas mayores a lo largo del territorio nacional, representando un 11% de la población total.

Se trata de un segmento muy importante de la sociedad, pero que en muchos aspectos no se le otorga la relevancia que tiene. En este contexto, un grupo de 16 convencionales de Vamos por Chile, encabezados por la representante del Partido Republicano, Pollyana Rivera, ingresaron hoy una propuesta a la Convención Constitucional, para que en la próxima Carta Fundamental se garanticen los derechos y el bienestar de las personas mayores.

La iniciativa, fue presentada esta mañana en un punto de prensa realizado los jardines del ex Congreso Nacional, donde se informó de los detalles y objetivo de la propuesta. En concreto, la iniciativa tiene como propósito asegurar el bienestar de las Personas Mayores, considerando que representan un porcentaje importante de la población, por lo que no puede ser tratada como

un tema aislado, o vista sólo para un grupo particular de personas.

En el documento ingresado, se argumenta que *“basándonos en la realidad de que las Personas Mayores son sujetos de derecho, es deber del organismo constituyente el darles el reconocimiento que merecen e incluso ir más allá de ello, adoptando en consecuencia los lineamientos generales que brinden verdadera protección e inclusión. El objetivo de esta propuesta de norma constitucional es garantizar a todos los habitantes de la República de Chile protección en esta etapa de la vida”*.

La propuesta de norma presentada indica en específico que *“la familia, la sociedad y el Estado tienen el deber de velar por el bienestar de las Personas Mayores, propendiendo a su cuidado y a una mayor participación e integración en la comunidad. El Estado asegurará la no discriminación por motivos etarios en el libre ejercicio de los derechos, así como una exención o disminución de las obligaciones tributarias y de las cargas públicas atendida su edad. La ley regulará la forma y promoción de estos derechos”*.

Según detalló la Convencional Pollyana Rivera, la idea es que esta propuesta constitucional sea reforzada mediante un proyecto de ley que materialice en la práctica estas garantías constitucionales para las Personas Mayores, de manera que no quede sólo como una declaración de principios en la Constitución, sino que a través de medidas y acciones concretas.

*“El primer paso para garantizar el bienestar efectivo de las personas mayores en Chile, es que sus derechos queden consagrados en la nueva Constitución. Pero sabemos que eso no es suficiente, ya que para que esos derechos sean garantizados, el país debe contar con una institucionalidad que promueva y coordine políticas públicas que apunten a mejorar la calidad de vida de este segmento de la población en todas sus dimensiones”,* afirmó Pollyana Rivera.

La Convencional agradeció el respaldo de los convencionales de Vamos por Chile que patrocinaron con su firma la iniciativa, a todas las organizaciones de Personas Mayores con las que se reunieron para elaborar esta propuesta constitucional y a su equipo de asesores.

Por su parte, Hugo Guíñez, Presidente de la Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile, indicó que *“necesitamos que en Chile se comience a tomar en serio a las Personas Mayores, y que las políticas públicas orientadas hacia nosotros no sean asistencialistas, sino que nos otorguen el espacio y reconocimiento efectivo de nuestros derechos. Queremos continuar siendo un aporte al país, y lo podemos plasmar desde distintos ámbitos y maneras, y para eso es fundamental que se establezca una institucionalidad que facilite la coordinación pública privada y promueva de forma descentralizada, iniciativas que apunten en esta dirección”*.

Conozcamos a continuación la propuesta formal.

## **DE: POLLYANA RIVERA BIGAS,**

Convencionales Constituyentes de la República de Chile.

## **A: MARÍA ELISA QUINTEROS**

Presidenta de la Convención Constitucional.

Junto con saludar, me dirijo a usted en su calidad de presidenta de la mesa de este organismo y virtud de lo dispuesto en los artículos 81 y siguientes del Reglamento General de esta Convención Constitucional, efectúo la presente propuesta de norma Constitucional que viene a garantizar el reconocimiento y resguardo de la vejez, así como de los adultos mayores.

## **JUSTIFICACIÓN**

La presente propuesta de norma, tiene por objeto asegurar el bienestar del futuro de las generaciones. La vejez es un hecho futuro y cierto, por lo que no puede ser tratada como un tema aislado, o vista solo para un grupo particular de personas.

A lo largo de nuestra historia legislativa ha habido una completa despreocupación por la vejez y una insipiente preocupación por los adultos mayores. En materia de derechos comparado, así como en nuestra propia legislación, el adulto mayor es mirado desde una perspectiva de compasión o proteccionista, visto como un objeto de derechos más que como un sujeto de derechos propiamente tal, «[...] la distinción entre estos dos conceptos radica en que el objeto no tiene consciencia de sus derechos y sólo experimenta pasivamente las garantías que éste le provee, mientras que el sujeto es parte activa de la construcción y el ejercicio de sus derechos»

Nuestros adultos mayores deben ser protegidos, no solo por su condición etaria, si no por que es el futuro de todos lo habitantes de nuestra república, el cual enmarca la experiencia y la sabiduría ancestral.

Una de las razones de nuestra falta de regulación es debido al descanso del legislador en la Convención Interameri-

cana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores, ratificada por Chile, por lo que nuestro país adquiere las obligaciones establecidas en la misma y asume sus políticas, planes y programas, así como el reconocimiento de los derechos de las personas mayores, identificando y dando mayor visibilidad a los problemas que los afectan.

Basándonos en la realidad de que los adultos mayores son sujetos de derecho, es deber del organismo constituyente el darles el reconocimiento que merecen e incluso ir más allá de ello, adoptando en consecuencia los lineamientos generales que brinden verdadera protección a dicha etapa de la vida. El objetivo de esta propuesta de norma es garantizar a todos lo habitantes de la república de Chile una vejez protegida, ir más allá de solo proteger a un grupo etario y abordar la condición como lo que es, «una etapa de la vida», la cual debe estar garantizada y protegida por nuestra Constitución.

La protección que se busca darle a los adultos mayores es en todos los ámbitos, tratando de ir más allá del cuidado y la salud, deben participar de la comunidad y sentirse integrados. Esta misión no es solo propia del Estado, si no que también es la familia y los grupos intermedios, quienes deben participar de esta tarea.

Se debe garantizar por parte del Estado la no discriminación, por su condición etaria, lo cual debe ser aplicado en todo ámbito, ya sea en materia de salud, laboral, asistencia, beneficios, entre muchas otras. Al garantizar esto, se busca que incluso pueda ser protegido este derecho por una acción de protección, o la que haga sus veces.

Adicionalmente, es menester que exista una exención o a lo menos una disminución de las obligaciones tributarias y de las cargas públicas. El pago y aumento constante de las contribuciones por parte del Estado es la forma más clara de discriminación, es el Estado el que indirectamente le dice al adulto mayor que pese a los esfuerzos de toda una vida por lograr comprar una vivienda, ya no es digo de poder seguir viviendo en ella, por carecer de los recursos para pagar los impuestos necesarios con el

fin de seguir viviendo en ella.

Buscando terminar con aquella discriminación es que creemos menester poder incluir dicha exención o a lo menos disminución en el texto constitucional.

Finalmente, las constituciones se caracterizan por limitarse a establecer el derecho fundamental a proteger, sin entrar a regular la forma en que este será ejercido. En este sentido, esta iniciativa contempla un mandato al Poder Legislativo con el fin de complementar y profundizar a través de una ley integral la forma como será protegida la vejez y nuestros adultos mayores.

## **PROPUESTA DE NORMA.**

La Constitución asegura a todas las personas:

El derecho a una vejez protegida. La familia, la sociedad y el Estado tienen el deber de velar por el bienestar de los adultos mayores, propendiendo a su cuidado y a una mayor participación e integración en la comunidad. El Estado asegurará la no discriminación por motivos etarios en el libre ejercicio de los derechos, así como una exención o disminución de las obligaciones tributarias y de las cargas públicas atendida su edad.

La ley regulará la forma y promoción de estos derechos.

Señora presidenta, solicito por su intermedio que la mesa proceda a analizar el mérito de la propuesta, declarar que este cumple con los requisitos formales establecidos en el artículo 83 del Reglamento General y en virtud de lo dispuesto en los artículos 85 y 86 del mismo reglamento proceder a su sistematización y dar tramitación a la misma. 

# Endulzantes Naturalist: el saludable sabor de lo dulce

# Natura list®

Es de conocimiento global que el azúcar en exceso puede ser muy malo para la salud de las personas. Una cucharada de azúcar sólo proporciona calorías, no otros nutrientes. Realmente no realiza ningún aporte nutricional y es posible generador de enfermedades como diabetes, sobrepeso, obesidad, hipertensión, problemas bucodentales y padecimientos cardiovasculares, por mencionar algunas.

Y si se opta por la opción de dejar de consumir este componente uno se encuentra con la problemática de que se encuentra presente en una serie de productos que ya son parte de nuestras vidas. Jugo o miel de caña, jarabe de maíz de alta fructosa, concentrado de jugo de fruta, néctar o jarabe de agave, así como algunas sustancias terminadas en 'osa', como fructosa, dextrosa, sacarosa, glucosa. Hay que precisar que el término azúcar se usa para describir una amplia gama de compuestos que varían en dulzura. Los azúcares comunes incluyen: Glucosa, fructosa, galactosa, sacarosa (azúcar de mesa común), lactosa (el azúcar que se encuentra naturalmente en la leche), maltosa (producto de la digestión del almidón).

Contrariamente a esta situación, existen productos que proporcionan igual o mayor dulzor y que no son dañinos para la salud, todos desarrollados por Naturalist.

**Línea Bake repostería:** Ideal para preparar, rellenar y decorar tortas, postres, tartas, frutas, café, etc. Libre de azúcar y libre de sellos.



**Stevia:** La stevia es un endulzante de alta intensidad, que se extrae de las hojas de la planta Stevia Rebaudiana, originaria de la selva amazónica en Brasil y Paraguay, que tiene un poder endulzante 300 veces más que el azúcar. Es un excelente complemento más natural, para endulzar cualquier tipo de infusiones y bebidas, calientes o frías.



**Stevia + agave:** El agave es un grupo de plantas similares a las suculentas, que crece en altitudes elevadas, principalmente en la región árida del norte de México y el sur de Estados Unidos. Es extraída de manera natural utilizando agua purificada y es 300 veces más dulce que el azúcar. Al mezclarlo con la stevia, se obtiene un producto dulce, sin el resabio amargo característico de esta planta.



**Stevia + maqui:** El maqui es una baya de color púrpura que crece en los campos del sur de Chile y Argentina. Este fruto es rico en antioxidantes, retarda el envejecimiento, potencia el sistema inmune, es rico en Calcio, Hierro, Vitamina C y Potasio. Hoy el maqui está calificado como un súper alimento.



**Sucralosa:** La sucralosa es el único endulzante que se elabora a partir del azúcar, a través de un proceso que modifica la molécula de ésta. Es aproximadamente 600 veces más dulce que la sacarosa y su sabor es muy similar, pero sin calorías.

## Endulzantes Naturalist

Naturalist es una de las marcas que ha sido capaz de mejorar el sabor de los endulzantes con nuevos principios activos más dulces y más naturales. Día a día buscamos la forma de innovar en este mercado y entregar a nuestros consumidores más que un producto, un estilo de vida.

Hoy, nos preocupamos por hacer del mundo un lugar más dulce, más sano y más natural.



## TIPS PARA DEJAR EL AZUCAR

- Ponte metas, es decir, empieza a dejar elementos con exceso de azúcar durante "X" cantidad de días. Por ejemplo: "voy a dejar de comer dulces durante 7 días". La idea de esto es que cada vez sumes lapsos de tiempo más largos hasta que se haga una costumbre.
- No más bebidas, ya que su contenido es en gran cantidad azúcar. Como recomendación, parte de a poco, déjalas a la hora de almuerzo, luego durante el día y así sucesivamente y si para alguna ocasión especial quieres tomar, no te preocupes, la idea no es que te prives de todo para siempre.
- Ten siempre a mano snacks que puedan combatir ese deseo de azúcar, por ejemplo si a medio día te dan ganas de comer algo dulce, cámbialo por una fruta, que si tiene azúcar pero natural y no procesada, pero además contiene vitaminas, minerales y fibra que son importantes para tu salud.
- Tomar agua es fundamental, ya que en parte puede ser un apoyo cuando quieras algo dulce, pero a su vez, ayuda a hidratarte y por ende a limpiar tu cuerpo.



# Me cuido para cuidarte

En todas las familias existe un cuidador "designado", ya sea una hija que se hace cargo de su madre adulta mayor, una nieta o nieto de su abuelo, entre otros. Estas personas tienen un denominador común, carecen de herramientas profesionales que los ayuden a sobrellevar la carga física y emocional que significa – en la mayoría de los casos- estar 24/7 con una persona que en alguna medida depende de ellos.

La falta de descanso, la pérdida de la vida propia y muchas veces la culpa de querer ser relevado en esta misión puede causar un cuadro llamado el "Síndrome del Cuidador Quemado". Éste se define es como un estado de agotamiento físico, emocional y mental al estar expuestos por un largo periodo de tiempo a los quehaceres de un pariente con enfermedades como

alzheimer, demencia senil o simplemente el deterioro que provoca la edad avanzada.

Es importante estar alerta a algunas señales que entrega este síndrome como: Cansancio persistentes, alteraciones del sueño, dolor de cabeza, mareos, dolencias musculares y aislamiento social.

Como primera medida el cuidador "informal o designado", debe aprender a pedir ayuda, ya sea para establecer un sistema de turnos o tomar unos días de descanso. También evaluar de qué es capaz de hacer la persona que tiene a cargo, por ejemplo, si es autovalente para peinarse, comer solo, y dejar que lo haga y no tratarlo como un niño; esto será un alivio para "ambos" y fortalecerá su relación.

Una vez que el cuidador "tocó" la campana y la ayuda está en camino, le dejamos algunas ideas de distracción.

## ALGUNOS SIGNOS DE ALERTA



# Tiempo de autocuidado

Estar bien consigo mismo tanto física como emocionalmente, es el requisito número uno para poder cuidar de otro. A continuación, te damos un listado de actividades de autocuidado para que puedas cuidar del otro y de ti mismo como mereces.

**1. Meditación:** Meditar consiste en entrenar la mente, generar conciencia y enfocar los pensamientos hacia algo específico. Es una práctica que abarca varios ámbitos, desde religiosos hasta terapéuticos, y se hace con el fin de obtener beneficios que apuntan al bienestar del ser. Existen muchas técnicas y maneras de hacerlo, por ejemplo, a través de una actividad específica como yoga, puedes hacerlo en casa con técnicas de respiración y ejercicios prácticos que refuercen y favorezcan el tiempo de meditación.

**2. Masoterapia:** Es una técnica milenaria con numerosos efectos positivos para el cuerpo y la mente; consiste en el uso de diversas técnicas de masaje para hacer tratamientos terapéuticos y

relajantes. Es una de las actividades de autocuidado de la salud más recomendadas. A menudo asociada con la estimulación de los músculos y los tratamientos con fisioterapia, es ideal para cuidadores que realizan constantes movimientos y esfuerzos. ¡Busca un profesional o un lugar especializado y empieza a aprovechar los frutos de esta increíble terapia!

**3. Limpieza corporal y facial:** Realizar una limpieza facial y corporal es todo un ritual que te conectará con cada parte de tu cuerpo y rostro. Los efectos serán maravillosos y curativos: Aumentará tu autoestima, relajará tus músculos, calmará tu mente y revitalizará tu piel, así podrás continuar tu hermosa labor luciendo un aspecto renovado y descansado. ¡Para hacer esta actividad puedes acudir a un spa o realizar baños y mascarillas caseras para revitalizarte por completo!

**4. Actividad física:** Realizar actividad física siempre debe estar en tu agenda. Haz algún tipo de ejercicio al menos tres veces a la semana

durante media hora. Verás los efectos positivos que traerá para tu cuerpo y mente como cuidador. ¡Puedes buscar grupos de senderismo o caminatas ecológicas para que esta actividad resulte más divertida!

**5. Día de descanso:** Sacar un día a la semana para descansar por completo permitirá cumplir con todas las actividades para el autocuidado con mucha más energía física y emocional. Este día no debe tener interrupciones, puede ser tiempo para estar en casa, o simplemente descansar leyendo un libro o viendo una película.

Recuerda que, para satisfacer las necesidades de tu persona de cuidado, tu mente y cuerpo deben estar saludables y en bienestar, solo así podrás transmitir paz y tranquilidad. Estar bien consigo mismo tanto física como emocionalmente, es el requisito número uno para poder estar al cuidado del adulto mayor.

*con TENA® sigo siendo yo*

tena.cl



**Toma el control**  
con el **Nuevo**  
**TENA Pants Men**



- Diseñado para la anatomía masculina
- Probado por millones de hombres
- Diseño discreto con un mejor ajuste
- Absorción frontal y control de olores
- 10 unidades de color azul en cada paquete



# CÁPSULA JURÍDICA



## La importancia de los abuelos y abuelas en la vida de sus nietos

(Alejandra Sandoval Fernández, Abogada A&C Soluciones Legales.  
+56 9 5609 9766. [acsolucioneslegaleschile@gmail.com](mailto:acsolucioneslegaleschile@gmail.com))

Cabe resaltar la gran labor que cumplen los abuelos en general con sus nietos, especialmente en circunstancias como ante una separación o ausencia de sus padres, de este modo los abuelos se convierten en verdaderos referentes y pilares fundamentales en la formación y desarrollo emocional del niño, niña o adolescente, reconociendo así un entorno familiar.

La ley en Chile reconoce el derecho que asiste a los abuelos a tener una Relación Directa y Regular (conocido antiguamente como régimen de visitas) esto ya desde el año 2013 con la

ley 20.680 donde se incorpora el artículo 229-2, que señala: “El hijo tiene derecho a mantener una relación directa y regular con sus abuelos. A falta de acuerdo, el juez fijará la modalidad de esta relación atendido el interés del hijo, en conformidad a los criterios del artículo 229”. Queda así reconocida la importancia de los abuelos en la vida del niño, niña o adolescente, pudiendo ser los abuelos los transmisores de una memoria viva de cultura y afectos a sus nuevas generaciones, reconociendo el niño de esta manera su identidad y fortaleciéndolo

emocionalmente lo que sin duda ayudará a que se convierta en un adulto más seguro.

Al momento de verse este derecho vulnerado para los abuelos se puede demandar a los padres de sus nietos con una demanda de relación directa y regular presentada ante los tribunales de familia, previa mediación, de no tener éxito en dicha mediación, será el juez quien luego de oír a las partes podrá conferir el derecho a visitarlos en la forma y condiciones que resulten más convenientes para el niño, niña o adolescente. 

# CÁPSULA HIGIENE

## Sepa cómo realizar un correcto lavado de manos

Hoy en día es indispensable saber cómo se deben lavar correctamente las manos. Acá le mostramos la forma de hacerlo en 12 pasos y en tan solo 20 segundos.



Moje sus manos con agua.



Cubra con jabón la superficie de la palma de una de sus manos.



Frote las palmas de sus manos entre sí.



Frote el dorso de los dedos de una de sus manos con la palma de la mano opuesta.



Frote las palmas de sus manos con los dedos entrelazados.



Frote el dorso de los dedos de una mano contra la otra palma.



Frote, con un movimiento de rotación, el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano.



Frote, con un movimiento de rotación, la punta de los dedos de su mano contra la palma de la otra mano.



Enjuáguese las manos con agua.



Seque sus manos con una toalla desechable.

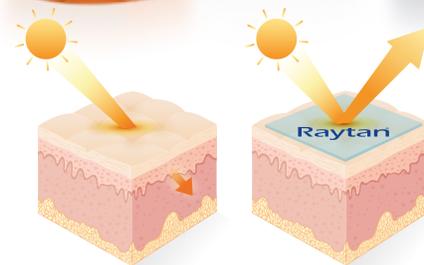


Utilice la misma toalla para cerrar la llave.



Listo, sus manos están limpias.

## Las consecuencias del cambio climático en tu piel.



El cambio climático y el efecto invernadero son inminentes y amenazan con provocar daños irreversibles no sólo al planeta, sino que también a nuestra piel. Bajo condiciones despejadas, cada 1% de reducción en la capa de ozono, resulta un aumento de 1.5% de radiación solar que llega a la superficie de la tierra.

### LOS RAYOS UV SON CADA VEZ MÁS DAÑINOS

La información científica demuestra que la exposición excesiva y/o acumulada de radiación ultravioleta de fuentes naturales o artificiales produce efectos dañinos a corto y largo plazo, principalmente en ojos y piel. Una investigación de la OMS demostró que hasta un 90% de los cánceres de piel se asocian a la radiación ultravioleta. Por lo tanto, pueden prevenirse.

Adultos mayores deben extremar los cuidados durante todo el año, pero con énfasis en el verano. En caso de exposición solar deben **evitar las horas de mayor radiación** (entre las 11:00 am y 16:00 pm), utilizar ropa y sombrero adecuados al aire libre y aplicar protector solar 30 minutos antes de salir al exterior cada 2 a 3 horas.

En **Raytan** contamos con productos especializados dermatológicamente testeados para cuidar la piel, colaborar con la prevención y contribuir con el medio ambiente ofreciendo envases cómodos, seguros, resistentes al apriete, antiderrames y con menos plásticos. Acogiéndonos a la ley REP en el concepto de reducción.

**NUESTROS PRODUCTOS SON HIPOALERGÉNICOS • TESTADOS POR DERMATÓLOGOS • CERTIFICADOS POR ISP**

Encuétranos a lo largo de todo el país en:



Cambios importantes en los hábitos alimenticios deben consultarse previamente con un especialista.

## Alimentación saludable: un esfuerzo que vale la pena.

Son tantas las opciones de comida que, sinceramente, elegir alimentos saludables parece todo un esfuerzo.

Pero más vale hacer un esfuerzo en la elección de comida que tener que esforzarse en el baño y estar expuesto a la aparición de hemorroides, ¿no cree?

Muchos alimentos comunes causan estreñimiento, factor que propicia la aparición de las dolorosas hemorroides.

**El estreñimiento** es la dificultad para evacuar las deposiciones, debido a que están secas y duras por falta de agua.

### Alimentos que pueden causar estreñimiento:

Arroz blanco, pastas de trigo procesado, plátanos, pan blanco, carnes rojas, café, comida rápida, alimentos azucarados.

### ¿Esto significa que no debo comerlos?

No, pero la idea es que sean parte de una dieta saludable y equilibrada que también incluya alimentos con fibra.

Su organismo no absorbe la fibra de algunos alimentos; **esto ayuda a empujar las deposiciones para evacuarlas con mayor facilidad, previniendo la aparición de hemorroides.**

### Alimentos que contienen fibra:

Cereales integrales, avena, galletas de salvado, arroz integral, pastas integrales, porotos blancos y negros, lentejas, garbanzos, frutillas, frambuesas, arándanos, moras, manzanas y peras con cáscara, naranjas, zanahorias, brócoli, arvejas, zapallo, choclo, lechuga, espinaca, repollo, maní, nueces y almendras.



**¿Conoce Vatanal?** Es un medicamento en crema de uso tópico o en supositorios, que ayuda a tratar las hemorroides internas y externas, el prurito (o picazón) anal, y las grietas y fisuras que pueden aparecer en el esfínter.

**Vatanal** no solo ayuda a aliviar los síntomas, sino que también posee un antiséptico tópico en su formulación, **factor clave en un tratamiento eficaz.**



+56 9 5811 7814 para más información.

Recuerde siempre visitar a su médico para un correcto diagnóstico.

# PSICOLOGÍA

## Personas Mayores y animales de compañía: una relación necesaria

Un crecimiento del bienestar mental y social es lo que produce para el ser humano vivir con un animal de compañía, lo que al final se traduce en una mejora de su calidad de vida. Y esta beneficiosa relación pareciera que se viene dando desde siempre, desde los inicios de la humanidad.

Una de las consecuencias primarias es que esta compañía es que alivia la sensación de soledad, actuando la mascota como un facilitador de relaciones sociales, manteniendo a la persona afectivamente activa. Y, al ser la tenencia de mascotas un acto realizado en forma libre y voluntaria, también influye en acrecentar la motivación que la persona tenga para cuidar y hacerse cargo de ella, es decir, potencia el sentido de responsabilidad.

### Personas Mayores y sus mascotas

La psicóloga psicoterapeuta del centro Nudos, Cristina de la Rosa Tineo, detalla en parte los beneficios que la tenencia responsable de un animal de compañía tiene para las Personas Mayores. “Un perro o un gato en casa ayudan a dar una estructura al día; a facilitar ciertas rutinas. Es frecuente que las personas al dejar de trabajar tengan unos meses de adaptación a la nueva situación. Después de haber estado en activo durante muchos años, se sienten algo desorientados y deben ir encontrando la mejor manera de organizarse. El hecho de tener que sacar a la mascota de caminata les ayuda a establecer una rutina. Durante el paseo, es fácil interactuar con personas en la calle, lo cual



*Una de las consecuencias primarias de esta compañía es que alivia la sensación de soledad, actuando la mascota como un facilitador de relaciones sociales.*

*disminuye el posible asilamiento que sufren algunos de nuestros mayores”.*

En una investigación realizada por la MV Marcela León (“Los animales de compañía en una comuna de Santiago”) se plantea que una de las formas en que las Personas Mayores atenuarían la sensación de soledad es buscando la compañía de mascotas o pequeños animales, en quienes vuelcan afecto, recibiendo compañía y, en muchos casos distracción, justificando su tiempo en el cuidado de estos animales, en quienes también encuentra reciprocidad de cariño.

Una de las bases del estudio fue “una encuesta para las personas con y sin mascota, a un total de 382 Personas Mayores pertenecientes a la comuna de La Reina,

con el fin de obtener información acerca de sexo, edad, relaciones familiares y de amigos, sentimientos, grado de sociabilidad, de actividad y estado de salud, entre otras. A quienes poseían mascota, se les consultó acerca de la relación con ella, y a quienes no la poseían el motivo y expectativas de esta relación”.

Sus resultados confirman lo beneficioso que es para la Persona Mayor la tenencia de un animal de compañía. “Se concluyó que la presencia de mascota se presentó en igual proporción en hombres y mujeres, la que difiere entre grupos de edad, siendo mayor la tenencia en el grupo más joven. El grupo con mascota presentó sentimientos de plenitud, alegría o satisfacción más frecuentemente que el otro. Además

existiría relación entre tenencia de mascotas y el grado de actividad, mejor estado de salud y relación con la familia y/o amigos. Los perros fueron las mascotas más adoptadas, siendo la compañía el rol más asignado para ellas. La clínica veterinaria fue el lugar más frecuente de atención a la mascota, siendo de excelente a buena la relación con el médico veterinario, tanto en el plano profesional como humano, con lo cual el profesional ejerce una actividad de asistencia veterinaria y apoya el bienestar del anciano, promoviendo relaciones humanas”, concluye la investigación.

## Combatiendo la soledad y la ansiedad

Conversamos con el psicólogo clínico Marcelo Sandoval Fernández, para saber algo más de las ventajas o desventajas de tener una mascota en la tercera y cuarta edad.

### ¿Es recomendable que las Personas Mayores tengan una mascota o un animal de compañía?

Si, es recomendable ya que beneficia al sistema inmune además de permitir que la Persona Mayor no presente sensaciones de soledad y ansiedad. La tenencia de una mascota para una Persona Mayor tipo



## La Persona Mayor que desee tener una mascota debe informarse sobre los cuidados que requiere el tipo de animal que anhela poseer.

puede ser favorable ya que le permite el mantenimiento de rutinas como preocuparse del buen cuidado, alimentación y salud del animal, promoviendo el sentimiento de responsabilidad por un otro además de promover hábitos saludables como pasear al perro que implicaría una mayor actividad física.

### ¿Qué beneficios psicológicos y físicos tendría esta tenencia?

Dentro de los múltiples beneficios asociados a la tenencia de una mascota podemos encontrar:

- Mejora el sistema inmunológico, ya que aumenta la producción de dopamina y serotonina que son químicos que se relacionan con el estado de ánimo y la tranquilidad.
- Disminución del estrés, disminución de la presión arterial.
- Aumento de la actividad física. Pasear al perro, jugar con el gato puede implicar una actividad física atractiva y motivadora para una Persona Mayor.
- Contribuye al buen mantenimiento de las habilidades cognitivas (mantiene la mente activa) como mantener la memoria, atención, resolución de problemas, motivación entre otras.
- Existen innumerables estudios que comprueban la correlación positiva entre tenencia de mascotas y aumento de la salud física y psicológica, es por esto por lo que en nuestro país y en el mundo existen las terapias con animales ya sea para tratar a niños, Personas Mayores e inclusive para soldados con estrés post traumático.

### ¿Cuáles son las características que debe tener esta mascota?

La Persona Mayor que desee tener una mascota debe informarse sobre los cuidados que requiere el

de animal que anhela poseer. Por ejemplo, existen animales más activos y dependientes de cuidados, a su vez algunos requerirán más espacio físico que otros, se deberá poner atención en la alimentación adecuada y cuidados médicos como esquemas de vacunación y desparasitación.

Básicamente la clave para ser un buen compañero humano para una mascota es ser consciente de las necesidades de este y ser responsable de su cuidado.

*El tenedor de una mascota debe entender que es una ser vivo con necesidades físicas y necesidades de afecto.*

## Algunos consejos para una tenencia correcta desde la perspectiva psicológica.

### ¿Qué debería y no debería hacer la Persona Mayor?

El tenedor de una mascota debe entender que es una ser vivo con necesidades físicas y necesidades de afecto, a su vez se debe tener presente que un animal en algunas ocasiones pudiera realizar alguna travesura o algún destrozo en el hogar. En algunas oportunidades los animales pueden subirse a la mesa, pasar a llevar algún adorno, arañar algún mueble, etc. Sin embargo, ninguno de estos inconvenientes supera las múltiples ventajas de tener una mascota. Se le debe brindar a la mascota un lugar seguro y cómodo para resguardarlo, mantenerlo con afecto, respeto y cuidado, haciendo esto la Persona Mayor podrá disfrutar plenamente de una relación mutuamente beneficiosa y gratificadora. 

# Nuevos Igenix® Amoniogel y Amonio Cuaternario Líquido, la evolución del cloro en tu hogar.

**Igenix®** marca chilena especialista en desinfección para proteger el hogar y a la familia presenta dos de sus últimas innovaciones **Amoniogel** y **Amonio Cuaternario Líquido**, la más avanzada tecnología en higienización, que mata el 99,9% de virus, bacterias y hongos. La evolución del cloro líquido y cloro gel ha llegado ¿Te preguntarás por qué?

- ✘ Los ingredientes activos del **Amonio Cuaternario** se consideran menos tóxicos que el cloro y menos dañinos para el medioambiente y la salud humana que otros desinfectantes.
- ✘ Las propiedades del **Amonio Cuaternario** son antimicrobianas, de manera que aporta soluciones fungicidas, bactericidas y viricidas al mismo tiempo.
- ✘ **No manchan ni tiñen la ropa ni telas**, además **Amoniogel** por su formato no salpica y permite un mayor control al momento de aplicarlo.
- ✘ Se pueden utilizar en multisuperficies, como cerámicas, porcelanatos, pisos plásticos y en diversas superficies tanto de cocina como baño, las que no se oxidarán ni corroerán como con otros productos.
- ✘ Además, ambos tienen un exquisito aroma a lavanda, que dejará tu hogar higienizado y con un agradable y suave aroma a diferencia del fuerte olor de otros productos como los hipocloritos.

¡Qué esperas para probarlos! Limpia, desinfecta e higieniza todo tipo de superficies lavables de tu hogar con los nuevos **Igenix® Amonio Cuaternario Líquido y Amoniogel**, no te arrepentirás.

LA EVOLUCIÓN  
DEL CLORO



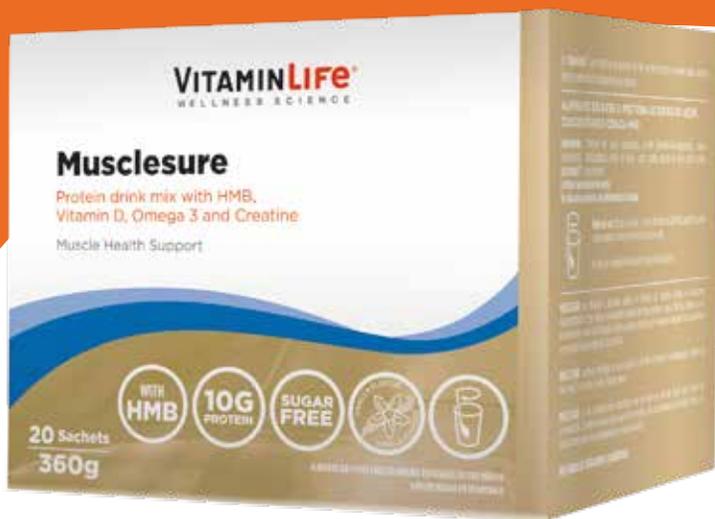
NUEVOS

AMONIOS  
LÍQUIDOS Y GEL

MATA EL **99,9%**  
DE VIRUS, BACTERIAS  
Y HONGOS\*

NUEVO!

LANZAMIENTO



PUBLIRREPORTAJE

## Pérdida de la masa muscular

A medida que avanza la edad, comenzamos a preocuparnos de ciertos términos que antes no nos llamaban la atención y prestamos más oído a indicaciones que tienen que ver con disminuir o desacelerar algún proceso biológico del cuerpo.

**Camila Varela**  
Químico Farmacéutico

Es así como aparece el término sarcopenia, una enfermedad que se define como un síndrome caracterizado por la pérdida progresiva y generalizada de la masa muscular y la fuerza musculoesquelética. Si bien, la pérdida de masa muscular se trata de un proceso absolutamente biológico y natural, se han identificado múltiples factores que pueden contribuir a su avance temprano, como sedentarismo, obesidad e incluso dietas inadecuadas.

La pérdida de masa muscular es un proceso gradual que se acelera de manera significativa una vez completados los 60 años.

Es importante destacar que está pérdida acelerada la debemos comenzar a prevenir a partir de los 40 años y para eso es necesario tener una alimentación adecuada, asegurar un estado nutricional normal y evitar las pérdidas de peso abruptas, ya que esto se correlaciona con una disminución de masa muscular. Por otro lado,

es importante mantener un estilo de vida activo como realizar actividad física, ya que el “desuso” del músculo promueve la progresión de la sarcopenia.

**VitaminLife, la marca número 1 de Chile en vitaminas y suplementos alimenticios\***, promueve un estilo de vida saludable y positivo, y por ello lanza su nuevo producto **Musclesure**.

**Musclesure** es un alimento de uso médico en base a proteína de suero de leche concentrada y CaHMB, el cual es un complejo de calcio con un metabolito que nuestro cuerpo produce y que favorece el desarrollo del tejido muscular. De esta manera, Musclesure puede ayudar a mantener la masa muscular y prevenir su pérdida en adultos a partir de los 40 años.

**VitaminLife disponible en Salcobrand y Salcobrand.cl**

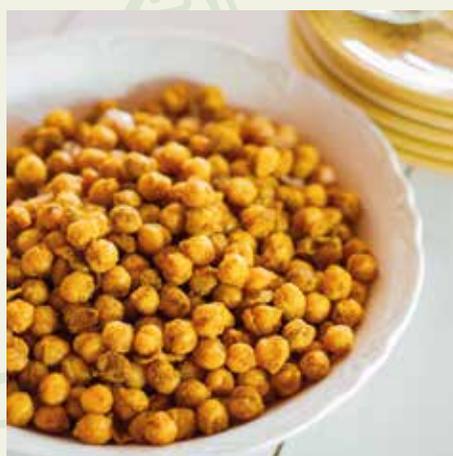
\*Fuente: Euromonitor, Consumer Health edición 2021. Ventas Vitaminas y Suplementos Alimenticios en valor en canal retail, datos 2020."

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lleva más de 10.000 años siendo cocinada por el ser humano

## Garbanzo: el superalimento rico en fibra, proteínas y antioxidantes

Es muy probable que la primera legumbre que fue usada y domesticada por el ser humano sea el garbanzo. Su origen se ubica en los terrenos entre Siria y Turquía por el 9.000 a.C. Luego su producción y consumo se extendió rápidamente por Persia, India y Asia Central, para luego asentarse fuertemente en el mediterráneo europeo, hasta llegar a algunas zonas del África Subsahariana. Ya con la conquista española de América, el garbanzo



llega también a estas tierras para siempre.

Su preparación es muy flexible. Se puede cocinar como un guiso caliente, en ensaladas frías, como

acompañamiento o guarnición, incluso se puede hacer mayonesa de garbanzo, teniendo su consumo múltiples beneficios para la salud en general.

### Beneficios del consumo de garbanzos

- **Es especialmente beneficioso para las personas que no consumen carne en su dieta, pues su alto contenido de proteína permite que su cuerpo siga funcionando normalmente en cuanto a la producción de glóbulos blancos y el sistema inmune. Como legumbre, a las Personas Mayores se les recomiendan consumirlas de dos a tres días a la semana.**
- **Contienen antioxidantes como polifenoles, fitonutrientes, beta-caroteno y vitaminas (A, del complejo B, C, D, E y K), cuya función es prevenir o retrasar posibles daños celulares.**
- **Sus altos niveles de fibra permiten mantener evacuaciones regulares, reduce la inflamación, elimina los calambres, reduce la distensión abdominal y el estreñimiento, ayudando a que el cuerpo absorba todos los nutrientes de la comida.**

### Ensalada de garbanzos, aceitunas, tomate y queso

(receta e imagen gentileza de [www.vitonica.com](http://www.vitonica.com))

#### Ingredientes (para dos porciones):

- 200 gramos de garbanzos cocidos.
- 1 tomate grande.
- 8 aceitunas negras.
- 1/2 cebolla.
- 1/4 de queso a elección.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal a gusto.
- Perejil fresco picado.



#### Preparación:

1. Para hervir los garbanzos, primero hay que haberlos dejado remojados en agua durante 10 horas. Si son en conserva, escurrir, lavar y cocinar.
2. Colocar los garbanzos cocidos y fríos en un recipiente y añadir el tomate cortado en cubos, las aceitunas negras picadas y la 1/2 cebolla picada finamente.
3. Añadir el queso cortado en cubos, el perejil picado, el jugo de limón, la sal y el aceite. Mezclar y servir.



# Garbanzos tostados al pimentón con colitas de camarones y espinaca

(receta e imagen gentileza de [www.vitonica.com](http://www.vitonica.com))



## Ingredientes (para dos porciones):

- 250 gramos de garbanzos cocidos.
- 1 cucharada de pimentón dulce.
- 1/2 cucharada de pimentón picante.
- 1/4 cucharada de ajo en polvo.
- 1/4 cucharada de comino molido.
- 100 gramos de colitas de camarón cocidas.
- Jugo de 1/2 limón.
- Puñado de espinacas cocidas.
- Sal a gusto.
- Aceite de oliva.

## Preparación:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén y vaciar los garbanzos ya cocidos. Saltear a fuego medio y agregar todas las especies, hasta que estén medio tostados.
2. Picar la espinaca cocida y agregarla al sartén.
3. En un recipiente mezclar las colitas de camarón cocidas con el jugo de limón y agregar al sartén.
4. Dejar salteando dos minutos más para que los sabores se mezclen y luego servir.

# Guiso de garbanzos con papas

(receta e imagen gentileza de [www.alimentarte.net](http://www.alimentarte.net))

## Ingredientes (para cuatro porciones):

- Medio kilo de papas peladas y cortadas en cubos.
- 400 g de garbanzos.
- 1 cebolla mediana picada.
- 1 hoja de laurel.
- 4 huevos duros y picados.
- 3 dientes de ajo picados.
- 1 manojo de perejil picado.
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Sal al gusto.



## Preparación:

1. Calentar el aceite de oliva en una olla. Añadir la cebolla y una pizca de sal. Sofreír a fuego medio-bajo hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Subir el fuego a una temperatura media-alta, añadir las papas y otra pizca de sal. Saltear unos minutos, removiendo de vez en cuando, e incorporar los garbanzos ya cocidos. Añadir agua (2 litros).
3. Tapar la olla y dejar que hierva unos 20-30 minutos o hasta que la papa esté cocida.
4. Una vez terminada la cocción, añadir el huevo duro, el ajo y el perejil. Probar el caldo y corregir de sal.



# Guiso chileno de garbanzos

(receta e imagen gentileza de <https://comidaschilenas.com/>)

## Ingredientes (para cuatro porciones):

- 500 g de garbanzos secos.
- 100 g de zapallo en cubos.
- 2 tomates picados en cubos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 porciones de caldo de verduras en polvo.
- 1 cebolla picada en cubitos.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Tomillo.



## Preparación:

1. En una olla grande cubrir de agua los garbanzos y remojarlos durante toda la noche, unas 12 horas.
2. Enjuagar los garbanzos y en una olla grande añadir 3 tazas de agua fría, el bicarbonato de sodio y cocinar a fuego medio en olla destapada durante 1 hora. Estilar y eliminar el agua.
3. Volver los garbanzos a la olla, añadir 3 tazas de agua hirviendo y cocinar a fuego bajo en olla destapada por 1 hora o hasta que los garbanzos estén blandos. Colar y reservar el líquido de cocción.
4. En una olla mediana añadir el aceite, calentar a fuego medio e incorporar la cebolla picada, cocinar y revolver por unos 5 minutos. Luego incorporar los tomates picados, los cubos de zapallo, tomillo a gusto y cocinar por 5 minutos.
5. Agregar el caldo de verduras en polvo, los garbanzos cocidos y verter el caldo de cocción de los garbanzos hasta cubrir con el todo el contenido, mantener la cocción por otros 40 minutos.
6. Servir los garbanzos en un plato hondo, bien calientes.





Kardámili®



## Aceite de oliva: oro líquido puro

### 0,2% DE ACIDEZ

A menor acidez, menos cantidad  
de ácidos grasos libres,  
y MÁS Calidad.



**100% EXTRA VIRGEN**  
Calidad Certificada. Puro jugo  
de aceitunas, sin aditivos ni  
preservantes, ni otros aceites.

[www.kardamili.cl](http://www.kardamili.cl)

 @kardamilichile

 @KardamiliAceiteOliva

*Kardámili, exquisitamente saludable*

# LA PRIMAVERA ya está aquí

Algo tan simple como el disfrutar de buen tiempo, tener más horas de luz y poder realizar más actividades al aire libre contribuyen positivamente en nuestro estado de ánimo. ¡Pero no debemos descuidarnos!



**Biosal**  
es más y mejor vida

**CUÍDATE  
POR DENTRO  
Y POR FUERA**

## 4 tips para disfrutar y cuidarnos en primavera

Cada época del año requiere de cuidados puntuales: En invierno nos protegemos manos, pies y labios del frío. En verano de los rayos del sol sobre nuestra piel, y en primavera también debemos prepararnos.

1

**Disfruta del buen tiempo y sal al aire libre**

Muchos estudios demuestran que la actividad física es indispensable para combatir los problemas de salud y la fragilidad, e incluso cumple un rol importante para mantenerse activo mentalmente. Aprovecha esta temporada para caminar o realizar paseos por la naturaleza. No olvides llevar un calzado resistente y empezar despacio.

2

**Mantente fresco e hidratado**

Cuándo hace calor, recuerda beber líquidos aunque no tengas sed. Si sales de paseo asegúrate vestir ropa en capas. Es mejor llevar ropa de más y deshacerse de ella en el momento adecuado que permitir que una brisa fresca arruine una agradable tarde de paseo.

3

**Lleva la primavera a tu casa**

La luz, el ambiente y los olores de la primavera estimulan y elevan los sentidos. En el caso de las personas mayores que tienen menos movilidad, colocar flores primaverales en casa es una forma muy simple para levantarles el ánimo. Hay muchas tiendas en línea que venden flores frescas o puedes sacarlas de tu propio jardín.

4

**Cambia la alimentación hacia una más sana, rica en verduras y frutas.**

Una dieta variada en la que se pueda disfrutar de productos de temporada, con el fin de evitar la monotonía en la alimentación y tener nuevos aportes alimenticios, ayudan a depurar el organismo de toxinas y grasas innecesarias.



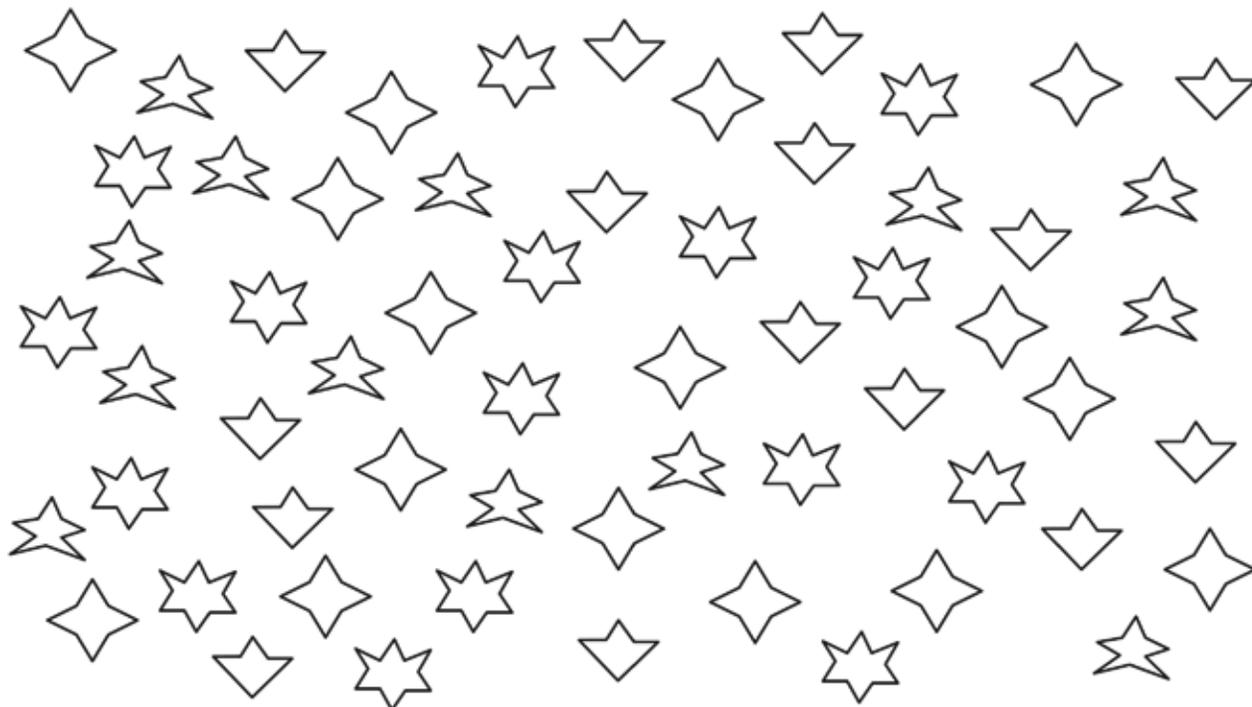
## Juego 2.

Tache todos los símbolos que sean iguales al siguiente: Ó.

ó ò ó ö ó ô õ ó ö ó ô ó ö ó ò ã ò ò ô ò ã ó ö ò ô ã ô ó ã  
ô ô ã ó ã ö ó ó ã ó ã ö ã ã ò ã ö ò ö ó ó ö ò ö ã ö ô ó ö  
ö ô ö ó ã ó ã ã ò ã ã ó ô ô ã ô ó ô ô ó ô ã ó ó ô ó ò ò  
õ ò ó ó ô ò ã ò ó ô ö ò ó ó ò ö ò ó ö ò ö ô ó ö ö ò ö ó ó

## Juego 3.

¡Viajando entre las estrellas! Encuentre y encierre todas las estrellas que tengan 5 puntas.



¿Cuántas hay? \_\_\_\_\_

# Juego 4.

Evolución del número 2. Copie varias veces la evolución del número 2 a lo largo del tiempo.



## Juego 5.

ENCUENTRE TODAS LAS LETRAS 'A'. Tache cada vez que aparezca la letra "a" en la canción de Lucho Gatica. ¿Cómo se llama el tema?

**No existe un momento del día  
en que pueda apartarme de ti  
el mundo parece distinto  
cuando no estás junto a mí.**

**No hay bella melodía  
en que no surjas tú  
y no quiero escucharla  
si no la escuchas tú.**

**Es que te has convertido  
en parte de mi alma  
ya nada me conforma  
si no estás tú también.**

**Más allá de tus labios  
del sol y las estrellas  
contigo en la distancia  
amada mía estoy.**

**En parte de mi alma  
Ya nada me consuela  
Si no estás tú también.**

**Más allá de tus labios  
Del sol y las estrellas  
Contigo en la distancia  
Amada mía, estoy.**

# Juego 6.

Mire atentamente las 7 maravillas del mundo.  
Luego vendrán preguntas.



**Machu Picchu**  
Siglo XV d.C.



**Cristo Redentor**  
Inaugurado en 1931



**Taj Mahal**  
Entre 1631 y 1654



**Coliseo Romano**  
Años 70 a 80 d.C.



**Chichen Itza**  
Desde 600 hasta  
1224 d.C.



**Petra**  
Final del siglo  
VIII a.C.



**Gran Muralla**  
Siglo XVII d.C.

Ordene históricamente las  
maravillas del mundo **de**  
**más a menos antigua**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....

¿A **qué país**  
pertenece  
cada una?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....

Para usted, ¿Cuáles  
serían las **7 maravillas**  
**de Chile?**



**Lipton te invita a ser parte de nuestro propósito para que juntos generemos conexiones de calidad cada día.**

***Dentro del último año y medio que llevamos de pandemia, más del 90% de los chilenos nos sentimos más ansiosos o estresados de lo habitual\*. Es por eso que Lipton te invita a volver a conectarte contigo mismo y con los que te rodean con una rica taza de té.***

El distanciamiento, el home office y las clases online han hecho que nuestros días sean más monótonos y solitarios, pero a pesar de que nuestras puertas del hogar estén cerradas, podemos encontrar maneras de conectarnos. Lipton promueve el cuidado de nuestra salud mental buscando formas de hacer nuevos amigos, conectarse con otros de hace años o descubrir algo nuevo sobre las personas más cercanas a ti y también con las cosas que te apasionan.

Los momentos en los que disfrutamos un té Lipton podemos transformarlos en un tiempo para reflexionar y conectarse con uno mismo, pero también nos da la instancia para conocer mejor a las personas que tenemos cerca.

Vivimos en la era más conectada tecnológicamente en la historia de la civilización. Sin embargo, las tasas de soledad se han duplicado desde 1980, formando parte de nuestras rutinas diarias, se encuentra escondida, es inesperada y a futuro tendrá un impacto significativo en nuestra salud mental si la ignoramos.

De acuerdo con datos de la fundación Psicólogos Por Chile, uno

de los grupos más afectados con la pandemia, es el de las personas mayores (65 años en adelante) que, de acuerdo al Censo efectuado en 2017, alcanza el 11,4% del país.

Según últimos estudios del INTA (Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos) de la Universidad de Chile (agosto de 2020) -y en el contexto de salud mental de este grupo de la población- alrededor de un 20 al 25% tiene algún síntoma de depresión. Eso no está diagnosticado en más de la mitad de los casos, y en los casos que sí lo está, ni siquiera la mitad alcanza a estar en tratamiento. Si a estos datos le sumamos el contexto de encierro y confinamiento por la pandemia durante más de un año, las consecuencias deben ser más complejas y crecientes en número.

Por ello es que el propósito de Lipton es despertar al mundo compartiendo con nuestras características tazas amarillas. La experiencia que transmiten nuestros productos permiten a las personas estar presentes en el momento, generando una conexión de calidad genuina (ya sea online o física) donde te encuentras viviendo el ahora, conectándote con otros y contigo.



@gaboalegriasolis

@simonacatalina\_

# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Entrevista a Presidente ANAMCHILE Radio Ñuble, Chillán.



Reunión dirigentes ANAMCHILE Puerto Montt.



Voluntarias campaña Fundación Vasculitis Chile.



Cooperación ANAMCHILE campaña Fundación Vasculitis Chile.



Invitación ANAMCHILE Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Santiago.



Misa 1 de Octubre, Catedral de Chillán.



Reunión Directora Nacional SENAMA Rayén Inglés, Santiago.



Visita Gobernación Provincial de Ñuble, Chillán.



**ANAMCHILE**

Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile