



## La importancia del mundo filosófico y espiritual para las Personas Mayores

- Decálogo buen trato a las Personas Mayores en la atención pública y privada
- Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales
- El suicidio en la Persona Mayor: una problemática latente
- Brócoli: el superalimento que ayuda a prevenir el cáncer

# 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.



Presidente de ANAMCHILE recibe libro de la autora Jimena Romero, de la Red Latinoamericana de Gerontología, perteneciente a CEPAL.



Presentes en reunión del Consejo Municipal de Chillán.



Junto al Club de Adulto Mayor "Eterna Primavera" de La Reina.



Participando en el programa "Batiendo la Mañana el Matinal de la Gente", de Canal 9 de Concepción.



Discurso en la FIDAM en Temuco.



Conduciendo el programa "Sociedad Civil Presente".



Visita a los Mayores de la Unidad Vecinal N° 20 Reina María, Independencia.



ANAMCHILE presente en el lanzamiento de Neurobionta Advance de P&G.

## LA VOZ DE LOS MAYORES

Año 3, número 8, Agosto 2023

Fotografía portada gentileza de esrannuur en Pexels.

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

<http://www.revistalavozdelosmayores.cl>

 @revistalavozdelosmayores

<http://www.anamchile.cl>

### Director-Editor

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

[hugoguinez@gmail.com](mailto:hugoguinez@gmail.com)

+56 9 75632636

### Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.

[revistalavozdelosmayores@gmail.com](mailto:revistalavozdelosmayores@gmail.com)

### Representante Legal

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

### Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete

[sotodan@gmail.com](mailto:sotodan@gmail.com)

### Consejo Editorial

Alberto Merino Santelices.

Raquel Hernández Berríos

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

Cecilia Palaviccino Cabezas.

### Colaboradores en esta edición:

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.

### Cartas al Director:

[revistalavozdelosmayores@gmail.com](mailto:revistalavozdelosmayores@gmail.com)

**Dirección:** José Joaquín Prieto 37, Chillán.

**Teléfono:** 42 2 320139

Producida por Parvati Producciones Spa.

**Representante legal:** Alejandra Sandoval

Fernández / [alesanfer0408@gmail.com](mailto:alesanfer0408@gmail.com)

**Producción web:** Guillermo Arias.

**Producción de diseño:** Aaron Hernández G.

/ [aa.herna.g@gmail.com](mailto:aa.herna.g@gmail.com)

Impresa por OFFSET ACOL VARIABLE.



## EDITORIAL

El tiempo transcurre inexorablemente, estamos ya a mitad de año y lo hacemos muchas veces sin pensar que cada día que pasa se nos acorta nuestra existencia. Para los que hemos vivido ya muchos años, cruzan por nuestras mentes un sin número de hechos, acontecimientos y actividades realizadas durante diferentes periodos. En medio de esto vale la pena comentar las diversas experiencias que cada uno tiene. En la actualidad vivimos difíciles momentos de intranquilidad por una falta de seguridad personal, nuestro país está atravesando por una serie de cambios de diferentes situaciones, que nos han impedido tener una vida tranquila y apacible. Nuestra vejez que debe ser motivo de satisfacción, se transforma lamentablemente en una constante preocupación que nos conduce a una mala calidad de vida, abarcando a casi toda la población Mayor, algunos por problemas de carencia de recursos, otros por alguna enfermedad grave. A causa de un gran y acelerado envejecimiento de la población chilena, nos ha traído consecuencias serias que no hemos sabido o podido resolver. Nuestra Nación, no está preparada para enfrentar con éxito esta explosión demográfica. A pesar de los esfuerzos de algunas organizaciones por lograr que los gobiernos incluyeran en sus políticas públicas el tema de la Vejez como una preocupación prioritaria, continuamos con acciones limitadas y poco efectivas, para dar solución a las graves carencias de la población Mayor. Deseamos y esperamos que pronto podamos lograr nuestros objetivos a través de la presentación de nuestra Revista la Voz de los Mayores, un esfuerzo realizado por las propias Personas Mayores contribuyendo a que se preste la atención oportuna y efectiva al Envejecimiento y Vejez en Chile.

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

2

### Palabras Mayores

Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.

7

### Psicología

La importancia del mundo filosófico y espiritual para las Personas Mayores. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.

12

### Actualidad

Decálogo buen trato a las Personas Mayores en la atención pública y privada.

14

### Salud

Cáncer mamario en los Mayores: el examen preventivo es la clave.

18

### Plantas Medicinales

Ruda: efectiva contra los cólicos abdominales y parásitos intestinales.

22

### Psicología

El suicidio en la Persona Mayor: una problemática latente. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.

25

### Santos Célebres del Mundo

Papa Juan Pablo II (1920-2005). "Mensajero de la vida, peregrino de la paz".

28

### Cápsula Jurídica

La mediación familiar. Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.

31

### Humor Mayor

34

### Alimentación Saludable

Brócoli: el superalimento que ayuda a prevenir el cáncer.

39

### Entretención

Juegos cognitivos.



# PALABRAS MAYORES



## Magaly Fuentes, (71 años)

Hola soy Magaly (Maggy). Me habría gustado llamarme Margarita, así no tendría que dar explicaciones de porque me dicen Maggy.

Fui casada a la antigua, hasta que la muerte nos separe, y así fue: ya soy viuda por seis años.

He trabajado ligada a la Iglesia Católica por muchos años, creo que 22. Primero encargada de la librería El Sembrador hasta el 2010, si, justo el gran terremoto. Tan así que el lunes siguiente yo ya estaba en mi nuevo trabajo, Parroquia Santo Domingo, del que guardo los mejores recuerdos. Fue como mi segunda casa donde recibí mucho cariño y apoyo cuando mi esposo estuvo muy grave en Santiago. Mis viajes eran todos los fines de semana durante nueve meses. En ese tiempo siempre tenía un hombro donde llorar, mis compañeros, los sacerdotes, las hermanas,

y gente parroquiana que me conocía, incluso las personas que iban a pedir ayuda, me daban sus buenos deseos a pesar de sus necesidades.

En esa oficina yo era la secretaria parroquial y ahí en ese lugar se produjeron los milagros más increíbles. Sería largo de enumerar, pero un botón de muestra: ya sería julio 2017 y a mi esposo lo cambian de la UCI a la UTI, pues en la ventana tenía un calendario donde le iban marcando los días para que no se perdiera en el tiempo. Con el cambio se perdió el calendario, él lo necesitaba con urgencia. En esa fecha no existía un calendario en ninguna parte, pensé hacerle uno, pero un día tocan el timbre de la oficina parroquial, me levanto a abrir y que creen....en el suelo un calendario nuevecito y nadie a la vista. Busqué hasta la salida y no había nadie. Y así muchos más que es imposible de olvidar, solo que DIOS CUANDO QUIERE DAR, A LA CASA MANDA A DEJAR.

Bueno como dije antes soy viuda con mi esposo estuvimos juntos desde los 8 años, éramos vecinos. Pero el ser viuda no es el fin del mundo, ni siquiera la vejez, solo son etapas nuevas, las que hay que aprovechar al máximo. Uno ya no tiene que estar preocupada de los niños, de la comida de todos los días. Yo

viuda no le pido permiso a nadie y me doy mis momentos de alegría, ya sea una conversación amena, una salida entretenida, ir a gimnasia, a clases de algún baile que nos guste, y si es invierno que más da. En Youtube hay aplicaciones que hasta baile español te enseñan, con mis achaques ya hemos hecho amistad, si me duele algo tomo algo, y si tengo flojera me levanto muy tarde, total no molesto a nadie.

Con mis hijas, tengo un par de gemelas, y una más ya señoras cercanas a los 50 tenemos una relación mama-amiga aun me piden consejos y yo sé que me admiran porque ando hasta en moto, lo que ha sido un acierto, no saben lo que se siente con el viento en la cara y la libertad que da.

Para la pandemia, cuando dieron permiso para hacer ejercicios muy temprano, primero salía a dar una vuelta en bici y llegaba transpirando, luego tomaba la moto y llegaba muerta de frío a tomarme un cafecito (descafeinado a estas alturas), con leche, así me entretuve pintando no cuadritos u otras cositas si no la fachada de la casa el portón, hasta los pastelones del patio los pinte de tres colores, no ven que había que ocupar el tiempo.

En fin queridas(os) amigos la felicidad en la tercera edad no se la pierdan, no ven que no vuelve.

*“La vida es bella, siempre hay que sacar de todo lo malo algo bueno, siempre lo hay, ten Fe, dela religión que seas ten Fe, la Fe nueve montañas. Hay que mirar las plantas, los árboles, hasta las más pequeñas pasan por distintas etapas, por las cuatro estaciones. Han visto como una cosita verde se asoma*

*por entre el pavimento, a pesar de todo lo que tienen en contra, buscan como salir arriba. Debiéramos copiar ese pequeño ser que vive a pesar de las dificultades.*

*La naturaleza nos da lecciones de vida, aquí en casa tengo plantas llamadas Abutilones, tienen flores rojas naranjas o amarillas, tienen mucho néctar y las abejas y los picaflores se pelean por absorber ese rico manjar, que es*

*esencial para su vida. Es una maravilla verlos con su trinar muy chillón y sus colores fluorescentes, esas pequeñas avecitas te pueden dar la alegría del día.*

*La vida es bella, si, nos queda solo disfrutar ya que en poco tiempo más no estaremos, llevémonos esta imagen a donde sea que sea”.*



## Marta del Carmen Villegas Contreras, biografía de un adulto de 100 años

Nació un 13 de junio de 1923 en la ciudad de Chillán, hija de un matrimonio de pequeños emprendedores, don José del Carmen Contreras, oriundo de la cordillera Argentina quien se dedicaba a fabricar zapatos de cuero y doña Rosa Elvira Contreras, que confeccionaba colchones de lana. De este matrimonio que celebraron más de 50 años, nacieron ocho hijos siendo Marta la número dos, en la actualidad viven solamente cuatro hermanas.

De la Sra. Marta podemos decir que a los 15 años se fue a vivir con una tía al Campamento de Caletones,

hoy Minera El Teniente, lugar donde conoció a su esposo, se casaron en el año 1944, viviendo primero en Caletones, luego en Tucapel para radicarse definitivamente en Chillán, de su matrimonio nacieron tres hijas y un hijo. En el año 2000 partió su compañero quedando viuda desde hace 23 años. Su vida ha sido marcada fuertemente por la Iglesia Católica, como Legionaria de María participó en todas las actividades de la Parroquia Sagrada Familia, hasta que su edad y fuerzas se lo permitieron.

En este caminar de 100 años ha vivido tres terremotos que han azotado la ciudad de Chillan, el del año 1939, el año 1960 y el último el año 2010. También sobrevivió a pestes y otras enfermedades que por esa época no existían avances en la medicina. La pandemia del Covid para ella nunca fue de temor, con todas las vacunas al día no ha sufrido contagio.

Hoy vive en su casa, acompañada por dos nanas que la atienden con cariño y paciencia, recibe la visita de toda su familia, ya tiene ocho nietos y cuatro bisnietos, siempre está preocupada de llamar a las amistades que aún conserva. Su estado de salud en bueno, no tiene enfermedades de base lo que le permite organizar su casa sin problemas.

Espiritualmente dice estar preparada para su partida, eleva sus brazos para decir “Aquí estoy Señor para cuando me quieras llevar” su fe se reafirma cada vez que recibe en su domicilio la Sagrada Comunión que con cariño le llevan desde la Parroquia Sagrada Familia.

Si tuviera que entregar un consejo a las nuevas generaciones es que nunca hay que perder la esperanza, sus sabias palabras son: Adelante, siempre adelante con fe y amor en el Señor.



## Genoveva Orietta Guíñez Mardones. Profesora y Directora (84 años)

La vida es un soplo y no solo Yo lo digo, pero verán por qué. Soy Genoveva Orietta Guíñez Mardones, chilena nacida en Pemuco, un pueblito sureño y chiquito con paisaje señorial y tranquilo, bello y querido por sus habitantes que poco emigran como familia y viven toda la vida allí. Sus costumbres como TERRA NOSTRA y tal vez sea la razón de dejar esa tierra Es lo que Yo viví en una familia de 6 hermanos que crecimos como en esos años aceptando y respetando normas, valores muy practicados en ese entonces por allá de los años 40, 50 y más. El poco desarrollo en los lindos, sanos y amados pueblos chicos, causaron la ida de la juventud para estudiar en secundaria y universidades de las ciudades que si la tenían, actualmente todavía existe esa idea, la idea de los adolescentes para buscar un mejor futuro. Fue así como nos fuimos a Chillán.

Estudí en el Colegio LA PURÍSIMA y luego a la Normal N 1 en Santiago. Me recibí de profesora Normalista con distinción y fui nombrada en la capital que sabrá mucha gente que al no tener distinción debe comenzar su nombramiento en rural por lo

menos 3 años. Yo me fui a Santiago con la idea de estudiar Derecho después; porque necesitaba tener un título primero y como me fue tan bien conocí al que fue mi marido, Mayor que yo varios años y tuvimos cuatro hijos, hoy todos profesionales: médico, abogado, ingeniero y profesor. Esta última una profesión muy noble mal pagada pero muy noble e IMPORTANTE. Hoy estoy viuda y SOLA. Transcurrió mi vida linda y casi sin sentirla. Fui feliz por largo tiempo y por periodos, mientras mis hijos eran pequeños hasta su adolescencia. Eran míos. Después llegó la época en que ellos tenían que buscar su camino y realizarse como profesionales y formar familia. SE FUERON TODOS, HASTA MI MARIDO. El falleció a los 97 años cuando sus hijos se graduaron, se casaron y tuvieron hijos, conoció a 10 nietos y ahora son 14. La familia siguió creciendo y ahora tengo tres bisnietos. Bueno, mi historia cambió, mi vida sin marido, ya sin todos mis hijos porque se casaron, y algunos se fueron a otras ciudades y ahí comenzó la pérdida de la alegría y la felicidad, porque me empecé a sentir SOLA, y no solo sola sino que muy abandonada y poco considerada en convivencia. Aunque se habla de mucho cariño de todos hacia mí, pero que es lo que me pregunto, porque Yo fui una Mamá siempre presente con todos mis hijos aunque tenía que trabajar como era antes a dos jornadas, lo que nos permitía almorzar en familia todos los días.

Siempre resolviendo todas las dificultades y estar con los hijos tratando de ayudarlos a estar tran-

quilos y realizados. Pero ¿qué pasa ahora que yo estoy necesitando su ayuda, sus cuidados, su abnegación como la que yo tuve por cada uno, POR AMOR no por obligación sino por amor? También me pregunto, ¿el AMOR ES UNO O SON MUCHOS AMORES? ¿El amor al hijo es uno y el amor del hijo a los padres es otro? ¿Por qué?, si el lazo que une al hijo con la madre es para toda la vida. Otra pregunta que me hago en mi soledad es será necesario frente a tantas situaciones de soledad como la mía frente a mis hijos que el ESTADO se haga responsable del ADULTO MAYOR y cree una Institución que se haga responsable de esta enorme cantidad de personas que hemos entregado y aportado lo mejor al país.

También sé que las INSTITUCIONES no hacen todo lo que provocó su creación y peor ahora se están robando los dineros, ¿entonces? Tampoco necesitamos sólo más pensión para alcanzar a costear las reales necesidades sino el cómo resolver los problemas físicos, porque perdemos la autonomía casi total o TOTALMENTE, y la mental esa sí que es total la ayuda o asistencia Doy Gracias a Dios que a mi edad tengo el mal menor, estar SOLA, pero soy autónoma, mentalmente, económicamente, físicamente y para terminar les digo que a lo mejor quien no está SOLA no entenderá de que estoy hablando porque desgraciadamente el ser humano parece que es indolente hasta que le pasa. ¡Fui una mujer exitosa y gracias a eso no me he muerto de PENA E IMPOTENCIA!



# DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.

*LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL*



### Importancia de la **vitamina D3**:

- ✓ Ayuda a absorber el calcio.
- ✓ Contribuye a prevenir la osteoporosis.
- ✓ Interviene en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Solicite **DETRES®** en su farmacia Independiente

Consulte a su médico.





Un programa que  
te acompaña en  
tu tratamiento.

**PROGRAMA PACIENTE  
CRÓNICO**  
COLESTEROL E HIPERTENSIÓN

**3** era unidad  
sin costo

En todas tus compras posteriores a  
la inscripción.

**35%**  
DCTO.

Al inscribirte.

· Seguimiento personalizado · E-news mensual con información y consejos  
Descuento en exámenes · Más de 100 productos adheridos

Inscríbete y obtén los beneficios en  
cualquiera de nuestras farmacias.



Inscríbete  
**aquí**

La Farmacia  
de los Precios Bajos

**Cruz Verde**



PUBLICIDAD VÁLIDA SOLO EN CHILE. BENEFICIOS EXCLUSIVOS PARA CLIENTES INSCRITOS EN EL PROGRAMA PACIENTE CRÓNICO DEL CLUB CRUZ VERDE, VIGENTES DESDE EL 04/08/2022 Y HASTA EL 31/12/2023, AMBAS FECHAS INCLUSIVE: (A) 35% DCTO. EN LA COMPRA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN, Y APLICA POR UNA SOLA VEZ Y PARA UNA UNIDAD DEL MEDICAMENTO ESCOGIDO PARA EL COLESTEROL O TRIGLICÉRIDOS E HIPERTENSIÓN; (B) 3RA. UNIDAD DEL MISMO PRODUCTO (CÓDIGO) PARA COLESTEROL O TRIGLICÉRIDOS E HIPERTENSIÓN, SIN COSTO, OPERA DESPUÉS DE LA COMPRA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN, NO CONSIDERANDO LA UNIDAD ADQUIRIDA AL MOMENTO DE ÉSTA. BENEFICIOS (A) Y (B) SON VÁLIDOS RESPECTO DE LA LISTA DE PRODUCTOS QUE OFRECE EL PROGRAMA, PRESENTANDO RECETA MÉDICA, DICTANDO RUT EN CAJA Y REGISTRANDO LA COMPRA A TRAVÉS DEL CLUB CRUZ VERDE. NO ACUMULABLES ENTRE SÍ NI CON OTRAS PROMOCIONES, CONVENIOS O DESCUENTOS DE LA FARMACIA. PRODUCTOS SUJETOS A REPOSICIÓN EN CADA LOCAL. MÁS INFORMACIÓN, TÉRMINOS Y CONDICIONES EN BASES DEL PROGRAMA PACIENTE CRÓNICO DEL CLUB CRUZ VERDE EN NOTARÍA DE SANTIAGO DE DOÑA VALERIA RONCHERA FLORES Y EN WWW.CRUIZVERDE.COM



## La importancia del mundo filosófico y espiritual para las Personas Mayores

Estephano Garrido Ortiz, psicólogo (garridoestephano@gmail.com).

*“La filosofía nos permite tomar un poco de distancia para poder ver la realidad, percibirla de una manera diferente y también ser críticos con ella”*

Para todo ser humano es relevante la integridad, ese concepto que busca concretar cada aspecto de nuestra vida como una plenitud que nos lleve a tener una calidad de desarrollo personal necesario para afrontar la existencia de la mejor manera. No es solo la salud, la economía o la educación un norte que debemos potenciar constantemente en nuestra vida, también es recomendado que podamos tener un excelente desarrollo filosófico y espiritual.

Cuando nos ponemos a pensar en filosofía, muchos caemos en la idea casi caricaturesca de la materia, e incluso, el momento se puede prestar para poder lanzar algún chiste al respecto preguntándonos cosas profundas pero de manera superficial.

Pero la filosofía va más allá, no es solo que nos dediquemos a cuestionarnos los problemas existenciales del universo, tam



poco es que siempre nos invite a caer en crisis interiores, aunque a veces pueden llegar a ser necesarios. La filosofía intentar alcanzar un límite más lejano, busca que nos logremos hacer las preguntas correctas.

Cuestionaremos entonces, ¿cómo puede ser útil para una Persona Mayor la filosofía? Bueno, sepamos que nunca es tarde para nada, porque el tiempo solo mide cosas que son tangibles o perceptibles para nosotros, pero nuestra mente, nuestra alma (de haber una) y nuestra forma de sentir es siempre la misma, desde que nacemos hasta que morimos. Es

por ello que el primer punto de interiorizarnos en la filosofía, es que no tiene un límite de edad para reflexionar, por ende, las Personas Mayores pueden ir interiorizándose en ella y dar buena cabida a la misma.

Para una Persona Mayor, que viene de culturas anteriores, de “otros tiempos” o incluso, de una forma de ver la sociedad de una manera puntual, la filosofía les abrirá un mundo de comprensión. Comenzaremos a entender los fenómenos de la vida social de manera distinta, la política o la economía, así como también podremos interiorizarnos en el funcionamiento de ello y el rol que cumplimos

***“(Gracias a la filosofía) Comenzaremos a entender los fenómenos de la vida social de manera distinta, la política o la economía, así como también podremos interiorizarnos en el funcionamiento de ello y el rol que cumplimos nosotros mismos”***

nosotros mismos. Esto da un espacio de apoyo a las Personas Mayores que usualmente presentan una crisis en la participación social, pues las sensaciones de utilidad y productividad son influyentes y prejuiciosas al respecto.

Otro aspecto valioso de la aplicación de la filosofía, es que nos permite tomar un poco de distancia para poder ver la realidad, percibirla de una manera diferente y también ser críticos con ella. Este punto nos entrega una habilidad superior, pues también somos sometidos a evaluación respecto a lo que nosotros mismos hacemos y qué podemos hacer para mejorarlo. De alguna manera, el enriquecimiento de la filosofía se ve reflejado en el lenguaje, en el como construimos nuestra realidad, la percepción al respecto y cómo influimos en ello.

En el concretismo, podemos dar la conclusión de que la filosofía para las Personas Mayores los apoya en la mejor implementación de su tiempo libre. Recordemos que la misma materia nace desde el ocio, desde la capacidad del ser humano de detenerse y reflexionar. Esto permitiría una vitalidad más activa y productiva con nosotros mismos, con nuestro tiempo y nuestras pasiones, la filosofía es un complemento necesario en el día a

día, para pensar más racionalmente, para poder determinar en que momento podemos abrirnos a sentir un poco más y para encontrar excepciones en nuestra vida, como herramientas para sentirnos mejor.

Las Personas Mayores la necesitan para darle un nuevo eje a su vida, para poder comenzar a

distribuir de mejor manera su tiempo y sobre todo, preguntarse las cosas de la manera correcta, y no como los demás piensan que podemos llegar a sentirnos.

Ahora, más allá de eso ¿por dónde partir?, bueno, en realidad podemos comenzar a leer filosofía clásica, Sócrates o Platón. Existen métodos de aprendizaje que pueden ser cronológicos, pueden ser quizás más focalizados en temas centrales que queramos aprender. Atemporales quizás, hoy en



***“La invitación es a poder interiorizarse en uno mismo, a poder cuestionarse cosas, todo nace de preguntas simples, que eventualmente nos llevarán a preguntarnos cosas cada vez más profundas”***

día, por ejemplo, el Estoicismo ha tomado fuerza nuevamente, Marco Aurelio, Epicteto o Séneca.

Este último movimiento nos ayuda a comprender la vida de una manera racional, intensificando la reflexión de ser conscientes de que cosas están bajo nuestro control y cuales no.

Inevitablemente de la mano va el concepto de espiritualidad. El mundo espiritual de las personas tiene una relevancia importante en el día a día, el concepto de “Mente, cuerpo y alma” hace referencia a la importancia de este. Una corriente filosófica que se ha vuelto también parte de una religión no teísta (sin dios) es el budismo.

El budismo puede aportarnos de manera trascendental en todos los aspectos de nuestra vida, desde la fe, desde los hábitos y por supuesto, de la perfección de nuestras virtudes. Nos invita a comprender la vida de una manera diferente, como parte de algo más grande.

La auto percepción de la Persona Mayor es variante. Independiente de lo que uno puede pensar, se ve como cómplice pasivo de varias circunstancias externas, en un artículo anterior por ejemplo, hablábamos de la cultura anti senil y todos los factores que ella tiene en la vida


diaria de las Personas Mayores. Es acá donde el mundo espiritual participa de una manera relevante, pues, nuestras habilidades blandas, nuestras virtudes y nuestros valores se ven siempre atravesados por la intencionalidad que nosotros le damos.

Cuando hablamos de mundo espiritual, hablamos de la capacidad intrínseca del ser humano de poder perfeccionarse a sí mismo constantemente. No en la búsqueda de ganarnos a nosotros mismos, ni de intentar por este medio conseguir éxito, estas cosas son extras que se pueden llegar a acceder eventualmente. Pero el centro de todo esto, es la capacidad que tenemos de poder ser mejores personas con los demás y con nosotros mismos.

No es que exista un miedo a ser juzgados o enjuiciados por algo, es por un tema de amor propio primeramente, es el reconocimiento del mundo interno de cada persona y la importancia que este tiene para poder existir. El mundo espiritual, sea cual sea la filosofía y/o religión que se siga, busca poder dar comprensión de las cosas de una manera positiva y enriquecedora, no se aleja jamás de la intencionalidad de aprendizaje que se tiene de toda la experiencia de la vida.

Y la vida probablemente no deja

nunca de ser una experiencia; Buda comentó que incluso mientras moría, estaría aprendiendo a morir. Ese es el norte de la filosofía y la espiritualidad, hacernos amigos de la sabiduría para poder comenzar a comprender el mundo de mejor manera, que el mundo se adapte a nosotros y no nosotros a él. La invitación es a poder interiorizarse en uno mismo, a poder cuestionarse cosas, todo nace de preguntas simples, que eventualmente nos llevarán a preguntarnos cosas cada vez más profundas. ¿Por qué me siento así? ¿Qué quiero de mí mismo? ¿Hacia donde voy? Y desde ahí, poder entrar a otros conceptos.

Lo cierto es que nunca es tarde para aprender a filosofar y así poder comenzar a ver las cosas de otra manera. Desde ahí nacen reflexiones tales como “No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti” (Buda); “El corazón tiene razones que la razón ignora” (Blaise Pascal); “Pocas veces pensamos en lo que tenemos y muchas en lo que nos falta” (Arthur Schopenhauer) o “El secreto de la felicidad no es siempre hacer lo que se quiere, sino que querer siempre lo que se hace” (Tolstói). Todos estos pensamientos no serían posibles, si no pudiéramos pensar, todos podemos pensar, todos podemos filosofar. 



¡Escanea y  
conoce más!

 Corplus.Chile

 Corplus Chile



# Corplus®



GANADOR  
**MEJOR PROBIÓTICO  
2022**

El **escudo protector** ante infecciones respiratorias virales,  
que ayuda a **fortalecer el sistema inmune.**

Disponibile en las principales farmacias del país.

# Probióticos: los silenciosos guardianes de nuestra salud

*Potencian el sistema inmune, previniendo un sinnúmero de enfermedades, y aportan beneficios a otros tan importantes como el respiratorio, digestivo y cardíaco.*

Son microorganismos, por lo tanto no los vemos. Pero no porque no podamos visualizarlos significa que no existen. Y afortunadamente para nosotros allí están, para ayudarnos a cuidar nuestra salud. No meten mucho ruido, ni andan pregonando sus virtudes, pero son muy necesarios para mantenernos sanos.

Sin embargo, queríamos conocer más sobre los probióticos y qué mejor que acudir a un especialista en la materia: Rodrigo Prades Colosía, jefe de Producto Línea Ayre del Laboratorio Bagó de Chile, encargado de Corplus.

Y él nos dice que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los probióticos son “microorganismos vivos que, al ser administrados en cantidades suficientes, confieren un beneficio a la salud del huésped”.

Y agrega que son “formulaciones de microorganismos descritos (género, especies y cepas) y poblaciones de bacterias vivas cuantificadas en UFC, que pueden ser legalmente prescritas por médicos en conocimiento de sus indicaciones clínicas”.

## ¿Y cuáles son los beneficios de consumir probióticos?

Ya es un gran beneficio mantener la microbiota equilibrada (antiguamente hablábamos de microflora), pero, además, confieren beneficios a sistemas tan importantes como el respiratorio, digestivo, cardíaco, etc... Potencian el sistema inmune, previniendo un sinnúmero de enfermedades. Y en el caso de Corplus, el mix probiótico único de Bagó, previene y actúa como coadyuvante ante enfermedades respiratorias virales, que constituyen el 90% del total de las enfermedades respiratorias.

## ¿Dónde encontramos los probióticos?

Generalmente a modo de suplementos, como es el caso de Corplus, que cumple con lo recomendado por la OMS. En las leches y yogures, por ejemplo, aunque, generalmente se desconoce el número y tipo de UFC (Unidades Formadoras de Colonias, que es como se mide la cantidad de probiótico que se está ingiriendo), que son de vida media corta y requieren refrigeración.

## ¿Entonces, cuál es el mejor probiótico natural?

Todos los probióticos son naturales (bacterias vivas), en general son beneficiosos para el organismo y difieren según las cepas y cantidades de UFC, su acción más detallada sobre éste.

## ¿Cuándo se deben ingerir probióticos?

Ojalá siempre, porque previenen y protegen al organismo ante enfermedades respiratorias virales fortaleciendo el sistema inmune, como es el caso de Corplus.

Recordemos que en general los probióticos equilibran la microbiota intestinal y, por lo tanto, confieren grandes beneficios al organismo. Según la cepa del probiótico su beneficio será mayor y más detallado en un sistema u otro. Por ejemplo, en el respiratorio o en el digestivo. En el caso de Corplus es en enfermedades respiratorias virales.

## ¿A qué edad es bueno comenzar a fortalecer el consumo de probióticos?

Según los fabricantes, a partir de los tres meses de edad en general, aunque por ley en Chile la recomendación de

los suplementos alimenticios es a partir de los ocho años. El médico debe evaluar su uso en menores, recordemos por ejemplo que hay cepas que se usan para casos de cólicos intestinales en infantes.

## ¿Quiénes se benefician más, los niños o los adultos mayores al recurrir a suplementos alimentarios?

Todos se benefician, porque al mantener la microbiota equilibrada, el organismo se mantiene balanceado, se potencia el sistema inmune y se previenen enfermedades.

## ¿Qué suplementos ofrece Bagó y cómo es su composición?

Laboratorio Bagó de Chile ha puesto a disposición del cuerpo médico y de la población en general a Corplus, un mix de cuatro cepas probióticas exclusivas y patentadas, más vitamina D (que en este caso actúa también estimulando y fortaleciendo el sistema inmune).

Corplus, que es el ganador del probiótico del año 2022 en Europa (Nutra Ingredients Awards), actúa como escudo protector ante enfermedades respiratorias virales y, como ya hemos dicho, potencia el sistema inmune.

Cabe destacar que Corplus cuenta con evidencia científica del mix probiótico exclusivo, en enfermedades respiratorias virales. Se probó en trescientos pacientes contagiados con covid-19 y demostró disminución en tiempo e intensidad de los síntomas asociados.

Reportaje: Sergio Jerez, Periodista.

# ACTUALIDAD

## DECÁLOGO

### Buen trato a las Personas Mayores en la atención pública y privada

Fuente: [www.senama.gob.cl](http://www.senama.gob.cl)

Los Mayores debemos saber que merecemos un trato igualitario y digno cuando vamos a hacer algún trámite a la administración pública o a algún servicio privado. Las siguientes son recomendaciones que los servicios públicos y las empresas privadas deben tener en cuenta al atender a una Persona Mayor:

**01 RECORDAR**  
Siempre que las Personas Mayores tienen un trato preferente.

**02 EVITAR**  
Decir abuelita/o – anciana/o. Tratemos a las Personas Mayores por su nombre.

**03 ENTREGAR**  
Información siempre a la Persona Mayor, aun cuando esté acompañada. La información debe ser clara y precisa.

**04 CONTAR**  
Con señaléticas e información clara y visible.

**05 ESCUCHAR**  
Atentamente las necesidades o inquietudes de las Personas Mayores para poder entregar respuestas adecuadas.

**06 CONSIDERAR**  
Espacios adecuados e inclusivos para la atención y desplazamiento de las Personas Mayores.

**07 RESPETAR**  
Y promover la autonomía de las Personas Mayores, ellas tienen opinión y toman sus propias decisiones.

**08 RECONOCER**  
La diversidad y la heterogeneidad de las Personas Mayores para poder entregar un mejor servicio.

**09 MANTENER**  
El respeto y la confidencialidad en la atención. Evitar los prejuicios y toda discriminación.

**10 OFRECER**  
Apoyo para la realización de trámites en plataformas digitales u otros medios tecnológicos.



# BROOKS®

UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN

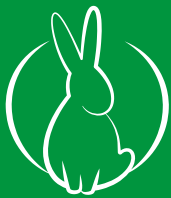
TECNOCOBRE

# 42K

- ▶ ANTITRANSPIRANTE ◀
- ▶ AYUDA A PREVENIR LA APARICIÓN DE HONGOS Y BACTERIAS ◀
- ▶ DESARROLLADO PARA DEPORTISTAS ◀



Brooks es el único talco que cuida el planeta además de tus pies. Descubre nuestros nuevos envases con 50% de plástico reciclado y 100% reciclables.



Nuevo envase con  
 **50%**  
Plástico  
reciclado

Para cuidar el planeta  
que pisan tus pies

# SALUD

## Cáncer mamario en los Mayores: el examen preventivo es la clave

9 de cada 10 mujeres podrían sobrevivir si detectaran precozmente el cáncer de mama

Cuando las células de la mama (del tejido mamario) cambian de forma y comienzan a crecer sin control formando un tumor, nos encontramos frente al complicado cáncer de mama.

Esta patología es considerada uno de los principales problemas de salud pública en el mundo, y en Chile es la primera causa de muerte de mujeres en edad reproductiva. Las estadísticas que se manejan sobre este tipo de cáncer son más que preocupantes (**Red de Salud UC – CHRISTUS**. <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2021/-c%C3%A1ncer-de-mama-lo-que-debemos-saber>):

- El cáncer de mama es la primera causa de muerte en las mujeres chilenas.
- Al día, 1 de cada 3 mujeres muere por cáncer de mama.
- Cada 3 horas, una mujer es diagnosticada con esta enfermedad.
- En el 2020 hubieron 5.331 nuevos casos de cáncer de mama.
- La edad más frecuente es entre 45 y 65 años.
- La mayoría de los cáncer de mama son en mujeres sin antecedentes familiares.



**¿Qué causa el cáncer de mama?** El cáncer de mama ocurre cuando hay cambios en el material genético (ADN). A menudo, se desconoce la causa exacta de estos cambios genéticos. También el estilo de vida y el medio ambiente pueden afectar el riesgo de cáncer de mama.

Existen factores que aumentan los riesgos de desarrollar esta enfermedad. El sitio de la **Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, MedlinePlus** (<https://medlineplus.gov>) los menciona:

- Edad avanzada.
- Historial de cáncer de mama o enfermedad benigna (no cancerosa) de la mama.
- Riesgo heredado de cáncer de mama.
- Tejido mamario denso.
- Un historial reproductivo que lleva a una mayor exposición a la hormona estrógeno, incluyendo menstruar a una edad temprana, tener mayor edad al dar a luz por primera vez o nunca haber dado a luz, comenzar la menopausia a una edad más avanzada.
- Recibir terapia hormonal para los síntomas de la menopausia.
- Radioterapia en el pecho.
- Obesidad.
- Beber alcohol.



Los hombres también tienen tejido mamario, por lo que eventualmente pueden tener cáncer de mama, Sin embargo, es un diagnóstico muy poco frecuente en ellos

También hay que estar alerta a los cambios que se dan en la forma y estructura de las mamas:

## Signos de Alerta del Cáncer de Mama



PROTUBERANCIA



VENA  
CRECIENTE



HENDIDURA



EROSIONES  
EN LA PIEL



HUECOS



HUNDIMIENTO  
DE PEZÓN



FLUIDO  
DESCONOCIDO



ASIMETRÍA



ENDURECIMIENTO



PIEL DE  
NARANJA



ENROJECIMIENTO  
O ARDOR



BULTO  
INTERNO

## La mamografía, clave para su temprana detección

Es un examen sencillo y rutinario que detecta tempranamente cualquier indicio de anomalía en las mamas. Si no se tiene un historial relevante, las mujeres mayores de 40 años lo deben realizar cada uno o dos años. Importancia de la mamografía:

- Es un **tipo de radiografía** que toma imágenes de las mamas durante unos segundos.
- **Detecta precozmente** el cáncer de mama.
- **Detecta lesiones** antes que sean palpables.
- Debe realizarse anualmente, **desde los 40 años**.
- **No puede ser reemplazada**, sí complementada, por ejemplo, con una ecografía mamaria.
- Para realizarla, deben **comprimirse las mamas**. Puede producir molestias.
- Desde ahora, **la mamografía es copago 0 para todas las personas de Fonasa** en los centros de salud del sistema público (Cesfam, consultorios, Centro de Diagnóstico Terapéutico, Centro de Referencia de Salud u hospitales).
- Quienes soliciten la **realización del examen preventivo de mamografía no necesitarán un orden médica**.
- Todas las **mujeres**, de entre **50 y 69 años de edad**, tiene **derecho a una mamografía gratis cada 3 años** para detectar el cáncer de mama. Las personas con el examen alterado son casos AUGE y deben ser derivadas a un médico especialista.



# Preguntas frecuentes

En el sitio de la **Red de Salud UC – CHRISTUS** (<https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2021/-c%C3%A1ncer-de-mama-lo-que-debemos-saber>) encontramos una educativa dinámica de preguntas-respuestas que quisimos replicar dada su claridad.

**\*Mi mamá tuvo cáncer ¿Yo también tendré?**

Los antecedentes familiares son un factor importante, sobre todo si el cáncer fue antes de los 50 años. Sin embargo, no significa que necesariamente la hija va a desarrollar la enfermedad.

**\*Nunca he tenido hijos, ¿tengo más riesgo de tener cáncer mamario?**

Sí, al igual que las mujeres que han tenido su primera menstruación muy temprano o su menopausia muy tarde.

**\*Si tomo anticonceptivos, ¿aumentan las probabilidades de tener cáncer mamario a futuro?**

Sí, pero en edad reproductiva el riesgo es muy mínimo. El riesgo aumenta más cuando los anticonceptivos son tomados en la menopausia.

**\*Si me hago la mamografía y sale bien, ¿significa que no tendré cáncer de mamas?**

Un resultado satisfactorio no garantiza la ausencia de cáncer camario a futuro. Lo ideal es la mamografía se realice cada 2 años a partir de los 50 años.

**\*¿Me puede dar cáncer mamario a los 30 años?**

Las mujeres jóvenes también pueden padecerlo, solo que es más común a medida que aumenta la edad.

**\*¿Es una enfermedad que padecen solo las mujeres?**

Los hombres también tienen tejido mamario, por lo que eventualmente pueden tener cáncer de mama, Sin embargo, es un diagnóstico muy poco frecuente en ellos.

## Programa de Beneficios

# Conoce **MiSalcobrand** Un programa de beneficios **pensado en tu bienestar**



Sabemos que convivir con diabetes, de cualquier tipo, puede parecer una tarea difícil para sobrellevar en el día a día. Y con autoridad decimos: **¡Sí, lo es! Ya que esta enfermedad no solo afecta de forma física sino también en un ámbito emocional.**

Los tratamientos y medicamentos se traducen en una lista de preocupaciones mayores, debido a los elevados costos.

**Sin embargo, ante esta realidad, en Accu-Chek® hemos querido ser protagonistas creando en conjunto a Salcobrand un excelente beneficio que ayudará a miles de personas a minimizar costos.**

## ¿De qué se trata?

El beneficio consta de **hasta un 40% de descuento en productos Accu-Chek® comprando en Salcobrand.** Para acceder es muy fácil:



**Paso 1:** Ingresa a **Salcobrand.cl/signup** y llena el formulario de inscripción.



**Paso 2:** Descarga la app **Salcobrand** en Google Play o App Store.



**Paso 3:** Ingresa a la app y genera tu código de descuento.



**Paso 4:** Introduce el código en la compra, **¡y ya habrás disfrutado de tu primer descuento!**

**Visita [salcobrand.cl/mi-salcobrand](https://salcobrand.cl/mi-salcobrand)**

# PLANTAS MEDICINALES

## Ruda: efectiva contra los cólicos abdominales y parásitos intestinales

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

En esta oportunidad informamos sobre la ruda, sobre sus propiedades sanativas para tratar principalmente los cólicos abdominales y eliminar las lombrices intestinales.

### Ruda (*Ruta chalepensis*)

La ruda es un arbusto de unos 30-60 centímetros que está presente en la cultura histórica de Chile. Es común encontrarla en varios hogares y en paisajes silvestres. Se caracteriza por su fuerte aroma y por poseer unos ramilletes de flores de un amarillo vivo. En tiempos anteriores (y también hoy en día) esta planta fue y es utilizada para realizar ritos de limpieza de ambientes, para espantar a los malos espíritus.

El libro **“MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales” editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile**, explica las distintas afecciones que pueden ser tratadas por esta planta. *“Se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles. En forma externa se emplea para calmar dolores reumáticos, curar sarna, psoriasis, eccemas, conjuntivitis y como tratamiento natural de la pediculosis”.*

### Propiedades (MHT)

#### Usos tradicionales

**a) Uso interno:** cólicos abdominales y parásitos intestinales; trastornos menstruales; hemorragias. La infusión se prepara con una 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

**b) Uso externo:** malestares reumáticos (en compresa) y en casos de sarna, eccemas, conjuntivitis o eliminación de piojos (lavados).

**Efectos:** antiespasmódico (calma los espasmos estomacales), emenagogo (estimula el flujo menstrual), vermífugo (elimina las lombrices estomacales), hemostático (detiene hemorragias), anti-inflamatorio.

**Precauciones:** tomada en infusiones demasiado concentradas o en grandes cantidades, puede producir úlceras estomacales o intestinales, además de vómitos, diarrea, cefalea, temblores, hipotensión y colapso cardiocirculatorio. Está contraindicada durante el embarazo. En estado fresco puede producir fotodermatitis de contacto.

**Otros antecedentes:** sus efectos tienen alguna evidencia científica. 



Foto cortesía de freepik.com



PRESENTA

# Hokkairo

¿Sabías que el hierro en polvo al tener contacto con el oxígeno se oxida, y este proceso químico genera calor? Bueno, así es como funciona Hokkairo, un producto elaborado por KOWA Company Ltda., bajo normas estándar de Japón, presente en 2 formatos en el mercado chileno: bolsas y parches térmicos que te brindan calor constante de 40°C por 20 horas y 12 horas respectivamente. Estos productos también contienen, además de hierro en polvo, carbón activado, agua, sal y humectantes que evitan que el hierro se ponga pegajoso. Todas las materias primas utilizadas en Hokkairo son naturales.

## ¿CÓMO FUNCIONA TU HOKKAIRO?



- ➔ Saca el producto del envoltorio.
- ➔ Agítalo por 10 segundos y guárdalo en tu bolsillo.
- ➔ Y listo, tendrás calor por 20 horas.



- ➔ Retira el envoltorio.
- ➔ Saca el sello y pégalo en la primera capa de tu ropa.
- ➔ Y listo, tendrás calor por 12 horas.

Los Hokkairo son portátiles y no necesitan ninguna energía adicional para ser activados. Los puedes usar en tu casa, oficina, camino al trabajo, en la micro, en el metro, o al momento de salir a hacer algún deporte, esquiando, haciendo trekking, en el camping, en la playa, o simplemente cuando sales a caminar o a pasear a tu mascota.

Nuestros productos pueden ser usados por toda la familia, tus abuelitos te lo agradecerán, y cuando sean utilizados por niños deben ser supervisados por un adulto. Esperamos que cada vez más chilenos prueben Hokkairo y se olviden del frío. Actualmente los puedes encontrar en locales y farmacias Jumbo, locales Easy, en Farmacias Knop de Arica a Punta Arenas y también vía on-line en Mercado Libre, Falabella.com, y en nuestro e-commerce [www.hokkairo.cl](http://www.hokkairo.cl).

### SIGUENOS EN REDES

[hokkairo.cl](https://www.facebook.com/hokkairo.cl)

[hokkairo.cl](https://www.instagram.com/hokkairo.cl)

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

Entra en  
**#modohokkairo**  
y olvídate del  
frío

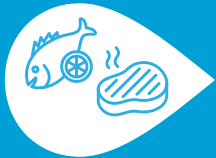




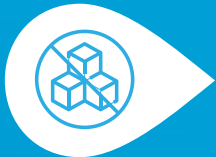
## Consejos en la dieta, útiles para tus nervios

Una buena nutrición es la primera línea de acción; mantener el nivel de vitaminas B esenciales y tu salud en general. También los niveles de vitaminas B neurótropas, las cuales son claves para el cuidado de los nervios y para que puedan mantenerse con una nutrición adecuada y saludable. Desde luego, si tienes una enfermedad de fondo la cual puede afectar la salud de tus nervios, el llevar sólo una dieta saludable no será suficiente.

Sin embargo, una dieta recomendada para unos nervios saludables no es tan diferente de una dieta balanceada, mientras no tengas un problema médico, comer una dieta rica en frutas y verduras, granos enteros y proteínas, te puede ayudar a mantener saludables tus nervios. Para tratamientos adicionales por favor consulta con tu médico.



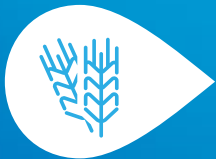
Incluye una variedad de alimentos ricos en proteínas como alimentos del mar, carnes magras, aves, huevo, legumbres (porotos y otros), nueces, semillas y productos de soya. Comer carne, pescado, huevo y alimentos bajos en grasas pueden ayudarte a **prevenir la deficiencia de vitamina B12**.



Limita el consumo de azúcar, sodio, aceites de palma y coco, crema, mantequilla y cualquier alimento procesado que los contenga (galletas, dulces, alimentos procesados, barras de cereales, papas fritas y colaciones envasadas saladas, comidas fritas). Por ejemplo, escoge bebidas con poca azúcar y comida baja en grasas.



Distribuye tus comidas durante el día, debido a que saltarse las comidas y comer en exceso puede subir mucho tus niveles de azúcar en la sangre. Si tienes diabetes, revisa con tu médico cuál es la mejor dieta para ti.



Escoge granos enteros y evita consumir granos refinados. Procura reemplazar los granos refinados (arroz blanco, pan blanco y pasta blanca) por granos completos como arroz integral, café, porotos, lentejas, papas y tortillas de maíz. Los granos enteros son una fuente importante de fibra y vitaminas B, las cuales son esenciales en tu dieta y muy buenas para tus nervios. Los granos refinados dificultan el control del azúcar en la sangre, lo cual es muy importante si eres diabético. La diabetes es un factor de riesgo para el desarrollo de neuropatías.



Hazte el hábito de leer las etiquetas de los alimentos para encontrar los valores nutricionales reales y los tamaños de las porciones, súmalos en el día. Las etiquetas de los alimentos brindan información nutricional importante e interesante.

Por último, aunque no menos importante, recuerda relajarte y disfrutar tus alimentos.

De esta forma es menos probable sobrecargas por estrés, y que disfrutes más el sabor de tus alimentos. Te sentirás mejor, lo que contribuye a tu salud y a la de tus nervios.



## Recomendaciones de estilo de vida para poblaciones con mayor probabilidad de tener deficiencia de vitaminas B

¿Necesitas una lista de buenos hábitos? Te sorprenderás de ver el gran impacto que tienen pequeños cambios en tus rutinas diarias, desde el trabajo, al tiempo libre. Tú puedes hacer una diferencia real cuidando tu cuerpo.

Esto aplica especialmente a quienes tienen mayor probabilidad de desarrollar alteraciones en los nervios, como las personas con diabetes, fumadores, alcohólicos, y personas con deficiencias nutricionales.

Aunque las alteraciones de la función de los nervios como la neuropatía periférica no es predecible, tu puedes tratar mantener tu salud en mejor forma y a tus nervios más saludables con cambios simples en tu estilo de vida.

Si perteneces o no a uno de los grupos de riesgo , la mejor manera de mantener a tus nervios saludables es controlar el desarrollo de cualquier alteración relacionada a la función de los nervios:

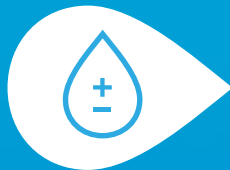
### Evitar el contacto con toxinas

Evita hacer movimientos repetitivos y adoptar posiciones incómodas



Haz ejercicio regularmente

Si eres diabético, disminuye el consumo de dulces



Evita beber demasiado alcohol

Baja de peso



Evita fumar

Checa tus niveles de vitamina B12 con frecuencia



## El suicidio en la Persona Mayor: Una problemática latente

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo (garridoestephano@gmail.com).

Cuando uno se ve enfrentando a una nueva etapa de vida en diferentes circunstancias, es posible que los procesos de adaptación tiendan a tener un grado de dificultad que puede ir en aumento o en mejora dependiendo de las redes que podamos tener.

Existe una apreciación sistémica relacionada a la salud mental de las personas, por ejemplo, entendemos que la sociabilidad es una de las prioridades de convivencia que cualquier persona debe tener para poder mantener habilidades vinculadas a las mismas.

Pero este factor no siempre es cumplido, se sabe que muchas Personas Mayores no cuentan ni con las habilidades blandas necesarias para poder incentivar a la participación social, por lo que la opción del aislamiento tiende a ser populares entre los Mayores.

A pesar de que existen variadas alternativas en diferentes espacios sociales para poder congregarse con pares, las personas por ignorancia o comodidad deciden distanciarse de ello. El aislamiento, eventualmente, conllevará para quienes viven solos o pasan mayor parte del día solos, en pensamientos introspectivos recurrentes, es ahí donde los demonios pueden cruzarse por la mente.

Si la psicología se debe mantener responsable en algo, es en no ser negacionista. Los problemas que afectan a las Personas Mayores en su esfera demográfica son variados, y esos mismos son los que paulatinamente se volverán pensamientos recurrentes; enfermedades de la edad, deterioro, soledad, falta de recursos y pérdida de la autonomía en varias aristas.



Hay que ser juicioso con la psicología acá, pues la accesibilidad de salud mental para las Personas Mayores siempre es limitada, si bien existe por una vereda el tema de que pocos psicólogos se dedican al área, también por el lado sombreado existen los profesionales que no flexibilizan en la accesibilidad privada, pues los costos de tratamiento son muy elevados. Esto condena, inevitablemente a la persona mayor, a la espera de la atención en el colapsado sector público. Eventualmente, en el proceso de espera, la psicología de la Persona Mayor comenzará a temblar, y los pilares de defensa psíquica que tenga comenzarán a flaquear. Es entonces cuando se atraviesa por la mente la idea de la autoeliminación, acompañada de sentimientos de inutilidad, de desesperación, de culpa o de cansancio.

En Chile, la tasa de suicidios de las

Personas Mayores aumentó considerablemente posterior a la etapa de pandemia. En tasas anteriores a la pandemia, el MINSAL ya tenía en consideración que por año se quitaban la vida 360 Mayores. Post pandemia, las cifras si bien no están totalmente calculadas, se presume que podrían llegar a duplicarse.

Muchos de estos casos son evaluados por especialistas en psicología forense, gerontología y asistencia social, la mayoría llegan a conclusiones parecidas, y el concepto en el que gira la idea de la decisión es uno: “no quiero ser un estorbo”.

Para el psicoanálisis, teoría prócer de la psicología, dice que el suicidio es entendido como un mecanismo de defensa psicótico, o conocido también como “brote psicótico”, donde las composiciones de la mente, que buscan mantener a la mente y al



individuo a salvo, tienden a tener una desconfiguración, haciendo creer a la persona que la única solución a cualquier sensación, problema o circunstancias estresoras, es sin duda, la muerte.

Este tema abre sin duda, muchos debates relacionados al curso demográfico del mundo: si las circunstancias sociales se están sistematizando en la digitalización y la inmediatez, tenemos que tener en consideración que muchas generaciones análogas se verán prontamente censuradas por el sistema. ¿No es un tema a considerar, teniendo en cuenta que ya se sufre de un aislamiento intrínseco, el que las personas también se verán limitadas en las actividades que anteriormente podían hacer?

Acá surge una primera necesidad, la alfabetización digital. Pero esto no es uno de los debates más importantes, tenemos otro aún más denso. ¿Qué pasa con las redes de estas personas? ¿Dónde están las familias, hijos, hermanos, sobrinos o nietos? Acá hay un tema de dignidad con responsabilidad familiar.

Actualmente, en Chile, 6 de cada 10 Personas Mayores viven solas, y junto con ello, muchos no tienen contacto con sus familiares más cercanos de la manera que idealmente podría esperarse. Es así como día a día los municipios y servicios de salud pública se ven con constantes casos de abandonos que estallan cuando comienzan a

aparecer patologías médicas relacionadas al descuido y/o trastornos psicológicos relacionados a las carencias económicas o de redes familiar.

Es la angustia, decía Jacques Lacan, la emoción más sincera que puede experimentar el ser humano. Esta afirmación da espacio a la creencia de que las personas, al momento de sentir la emoción de la angustia, tienden a tener una conexión más fuerte con la profundidad de su mente, lo que los llevaría a tomar decisiones radicalizadas de su vida. Entre ellas, existe el riesgo de tener el deseo de quitarse la vida.

La angustia puede nacer desde las sensaciones de soledad, de aislamiento, también por el exceso de comorbilidades médicas y la aparición de diferentes crisis. La pregunta es: ¿cómo podemos identificar mejor el suicidio? Bueno, la verdad es que la psicología ha logrado identificar algunos factores que podrían dar aviso del proceder.

Lo esencial muestra de esto aparece en el lenguaje. Todo diálogo que se tenga con las personas que puedan presentar un alto índice de probabilidad de suicidio puede tener dentro de su discurso constantes menciones a la muerte, al fin de las cosas, al cierre constante de las etapas y el desgano de continuar con el día a día.

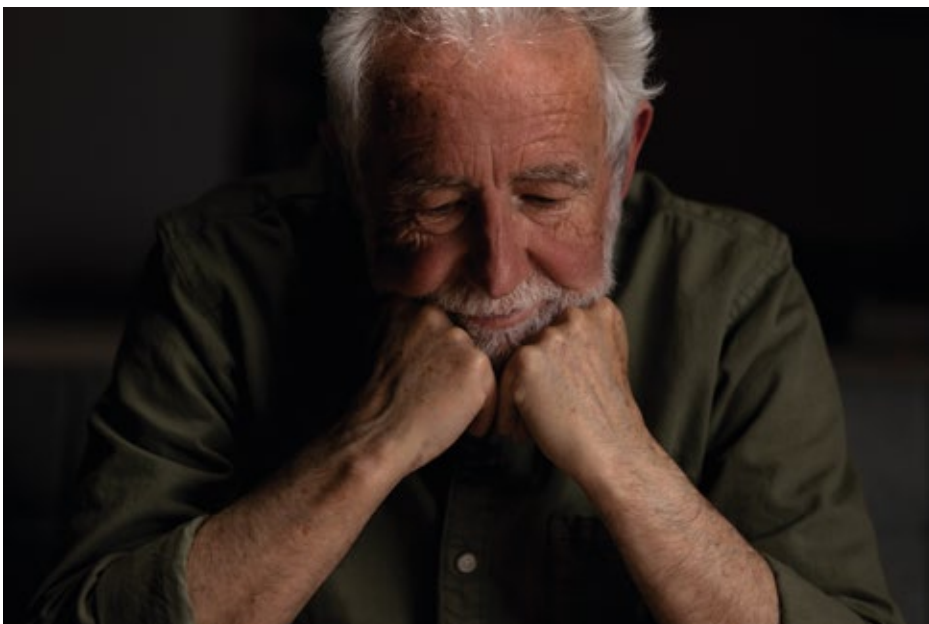
Además, otro factor social visible es comenzar a realizar trámites relacio-

nados a la sucesión de derecho, temas legales o administrativos pertenecientes a la persona involucrada, además, está la posibilidad de identificarlo en el deshacerse de cosas, regalándolas o votándolas independiente de su importante significado.

A pesar de lograr identificar estos factores, el problema con el suicidio es que, en realidad, cualquiera puede cometerlo y en cualquier momento, pero podemos ser preventivos... ¿cómo? Siendo constante con las relaciones afectivas que tengo, llamar constantemente, saber todos los días de alguien, preguntar como está, incitar a buscar ayuda de ser necesario e incluso, dar aviso a redes más importantes como los municipios o los centros de salud, de las situaciones que puedan preocupar sobre algún vecino y/o familiar.

Las redes son primordiales. Ahora viene la mención crítica: la sociedad se encuentra, como ya antes lo hemos mencionado, en una revolución demográfica, además de una revolución imparable de tecnología. Es desde este punto donde nos podemos cuestionar, ¿hemos adaptado realmente el mundo para todos? Es cierto de que en 40 años más, las Personas Mayores serán totalmente diferentes a las que hoy existen, pero la tecnología no nos salvará de caer en el deterioro natural de la vida, de hecho, es posible que apesure nuestro decaimiento.

Hay mucho de qué hablar respecto a la realidad relacionada a la muerte de parte de las personas, las tasas de suicidio, la eutanasia, las muertes por negligencia, las escasas políticas públicas de dignidad en la vejez, el abandono, el embate de la cultura anti senil, y la poca accesibilidad de las personas mayores a una mejor calidad de vida en variados ámbitos. Y lo más importante, hay mucho que hacer sobre la responsabilidad afectiva y emocional de las Personas Mayores de parte de las personas significativas para ellos, porque así como la terapia, la psiquiatría, la medicina o la acción social pueden colaborar en que alguien no se quite la vida, también podría ser de mucha ayuda un "yo te amo".



# ¿POR QUÉ A MÍ?

## Causas de las hemorroides cuando somos mayores



Con la edad, hay enfermedades y condiciones que parecen inevitables, pero siempre hay algo que podemos hacer para prevenirlas.

Una de ellas son las hemorroides, las que pueden aparecer de forma más común cuando somos mayores.

Pero no aparecen porque sí. **¿Quiere saber por qué aparecen y cómo prevenirlas?**

### La vida sedentaria.

Mantenernos activos es fundamental para prevenir las hemorroides; la vida sedentaria es una causa común.

Para prevenir, puede **realizar actividad física regularmente**, como caminatas o algún deporte que le guste; lo esencial es **evitar pasar mucho tiempo sentado**.

### El estreñimiento.

La alimentación saludable y la hidratación son fundamentales para facilitar la evacuación.

**El estreñimiento es la dificultad para evacuar;**

puede provocar que pasemos mucho tiempo sentados y hagamos fuerza, factores que influyen en la aparición de hemorroides.

Para prevenir, es fundamental **incluir alimentos ricos en fibra y tomar suficiente agua** todos los días.

### La presión abdominal.

Puede venir de la mano con el punto anterior, ya que una mala alimentación puede hacernos **subir de peso**. Como resultado, **se genera presión en la zona baja y pueden aparecer hemorroides**.

Para prevenir, es importante mantener un peso saludable.

### Tejidos debilitados.

Al igual que en la cara o en los brazos, **los tejidos que sostienen las venas de la zona baja pueden debilitarse, abultarse y provocar hemorroides**.

Para prevenir, mantenerse activo y realizar actividad física puede ayudar a mantener los tejidos firmes. Además, mantenerse hidratado a diario.

Escribanos por Whatsapp al +56 9 5811 7814 para más información | [www.vatanal.cl](http://www.vatanal.cl)

## PARA TRATAR LAS HEMORROIDES

**Vatanal** es un antihemorroidal que está indicado para tratar efectivamente las hemorroides internas y externas.

**En crema de uso tópico o en supositorios**, alivia los síntomas como la picazón y la inflamación. Además, está indicado para tratar el prurito, grietas y fisuras que se puedan generar en la zona.

Encuéntrelo en las principales farmacias del país.



Recuerde siempre consultar con su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. Cambios importantes en los hábitos alimenticios deben consultarse previamente con un especialista.

# RECORDAMOS A SANTOS CÉLEBRES DEL MUNDO

## Papa Juan Pablo II (1920-2005)

### “Mensajero de la vida, peregrino de la paz”

El año 2014 el actual Pontífice, Papa Francisco, proclamó santo al Papa Juan Pablo II, Karol Wojtyła. Este recordado pontífice fue el primero no italiano desde el año 1523.

Su historia está llena de sufrimiento, pero también de esperanza. Su familia murió cuando él era muy joven: su madre falleció cuando tenía casi 10 años, su hermano a los 12 y a los 21 años perdió a su padre. En 1939 su país Polonia fue tomada por el ejército nazi y años después liberada por el ejército rojo, siendo testigo en estos años de los horrores de la guerra.

Cristo, el aire libre del campo, la belleza de la vida, los deportes (el esquí principalmente), la poesía, la actuación, la vida académica eran sus pasiones. Siendo ya Sumo Pontífice, fue muy activo en acercar la Iglesia Católica al mundo. 192 países visitó en su labor de acercar el catolicismo a la gente, lo que sumado a las 14 encíclicas que escribió reflejan lo importante que esta tarea tenía para él.

Defensor de los derechos humanos, desarrolló una ardiente misión de luchar contra los regímenes totalitaristas, teniendo un rol determinante en la caída de la ex Unión Soviética.

Siempre puso en el centro de su vida a Cristo, y aceptó con humil



Fotografía gentileza de Misioneros del Verbo Divino.

dad la gran misión que éste le ofreció, con amor y esperanza.

#### Su recordada visita a Chile

Sin lugar a dudas, el Papa Juan Pablo II es el pontífice más querido por Chile. Su visita a nuestro país en abril del año 1987 produjo una verdadera “revolución católica” en la gente. Por todas partes se escuchaba fuerte aquella canción cuyo coro decía “mensajero de la vida, peregrino de la paz”, recordando con alegría a la gente la venida del jefe máximo de la Iglesia Católica.

Dentro de las numerosas actividades que realizó en los seis días que duró su visita, dos fueron las que más calaron en el corazón de los chilenos. La primera de ellas fue el hermoso encuentro con los jóve

nes que se llevó a cabo en el Estadio Nacional. Sobre el césped, el Papa indicó hacia el rostro gigante de Jesucristo que se había instalado y les dijo a los jóvenes asistentes: “¡No tengáis miedo de mirarlo a Él!”, haciendo un llamado a los jóvenes para que se comprometieran con un cambio profundo de la sociedad, que debe nacer de Jesucristo.

La segunda, fue la Eucaristía de la reconciliación y beatificación de Teresa de los Andes, realizada en el Parque O’Higgins de Santiago. En la ocasión, y en presencia de enfrentamientos entre asistentes y Fuerzas de Orden, el Sumo Pontífice comenzó a orar en el altar, buscando que el amor y el respeto reinaran entre todos los chilenos. Una imagen que marcó a todo un país. 🍌



JUNIO, 2023

# Intolerancia a la lactosa: qué es y cómo manejarla

Se trata de una condición bastante habitual en diferentes poblaciones adultas y, si bien en Chile no hay estudios poblacionales se estima que más del 50% de los adultos son intolerantes a la lactosa.

Estudios sobre malabsorción de lactosa en adultos a nivel mundial, muestran una prevalencia estimada de 55-75% de esta condición y se destaca una gran variabilidad de esto entre regiones.

En general, hablamos de intolerancia a la lactosa cuando existe una capacidad reducida o incapacidad para digerir completamente la lactosa (azúcar naturalmente presente en la leche), que provoca síntomas gastrointestinales de intensidad variable, que pueden ir desde náuseas, distensión y dolor abdominal hasta diarrea o vómitos, entre otros.

Una de las causas habituales es la hipolactasia, que es la disminución en la producción de una enzima llamada comúnmente lactasa en nuestro intestino delgado. Esta enzima es la que permite digerir y absorber la lactosa, evitando que se quede mucho tiempo en el intestino y se produzca así la malabsorción de lactosa que puede provocar esos molestos síntomas.

Es importante señalar que la aparición de sintomatología asociada al consumo de lactosa no solo depende de cuánta lactasa se produzca, sino también de la cantidad de lactosa a consumir, la flora o microbiota intestinal, la motilidad gastrointestinal y a cuán sensible sea el tracto gastrointestinal a la generación de gases y otros productos de fermentación de la digestión con lactosa.

En casos más leves de intolerancia, estudios suelen mostrar que hasta 12g de lactosa por día suelen ser bien tolerados por la mayoría de las personas, sobre todo si se reparte en diferentes comidas a lo largo del día.

Ante este escenario, y debido a que los lácteos y la leche en especial es un alimento con un excelente aporte nutricional, es bueno entender qué se recomienda hacer cuando nos han diagnosticado una intolerancia a la lactosa. A continuación, te compartimos algunas de las estrategias que habitualmente se utilizan para disminuir el consumo de lactosa o la aparición de síntomas:

- Incorporar lácteos con menor contenido de lactosa como yogurt y quesos maduros, dado que las bacterias presentes digieren parcialmente la lactosa.
- Optar por alternativas de leches o lácteos sin lactosa. Hoy en día existen muchas alternativas que te permiten seguir consumiendo lácteos, e incluso leche sin presentar molestias al tratarse de productos sin lactosa.
- Consumir los lácteos junto con otros alimentos sólidos para enlentecer el vaciamiento del estómago y facilitar que la lactasa disponible actúe sobre la lactosa que llega al intestino.
- Ingerir lactasa comercial (disponible en farmacias como reemplazo enzimático) antes del consumo de productos lácteos con mayor contenido de lactosa.

Y recuerda que siempre la primera recomendación es que te asesores adecuadamente por un profesional de la salud para que te pueda apoyar a mantener una alimentación adecuada para promover tu salud y bienestar.



# CÁPSULA JURÍDICA

## La mediación familiar

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

Mediación familiar es un sistema de resolución de conflictos, en el cual un tercero imparcial llamado mediador ayuda a obtener una solución la que surgirá de las mismas partes que concurren a las sesiones que sean necesarias.


La mediación es un procedimiento voluntario, no obstante, en materia de Familia en Chile resulta obligatoria y previa a la presentación de una demanda para procedimientos como Cuidado Personal de los hijos, pensiones de Alimentos y Relación Directa y Regular con los hijos (visitas).

El acuerdo al que lleguen las partes, debe ser sometido a la aprobación de un tribunal de familia, lo que hace que una vez aprobada la mediación tendrá fuerza obligatoria (igual que una sentencia) y se podrá hacer exigible en caso de incumplimiento por alguno de las partes.

Las ventajas de la mediación para la resolución de conflictos de este tipo son múltiples, toda vez que se traduce en un ahorro de recursos humanos y materiales, considerando el tiempo que demora un juicio, el costo asociado al mismo, además

del desgaste emocional para las partes.

Si la mediación termina en acuerdo, el mediador elabora un acta la que será leída y firmada por las partes, entregándoles copia y remitiendo el acuerdo al tribunal de familia correspondiente para su aprobación.

Si no se llega a un acuerdo en la mediación, se elabora certificado de medición frustrada, con lo cual se puede iniciar un procedimiento judicial. 

**OPKO**



**11**  
Minerales

**14**  
Vitaminas

Fuente  
de Calcio

Libre de  
Gluten

Bajo en  
Sodio

**¿SABÍAS  
QUE...?**

# La masa muscular comienza a disminuir a partir de los 35-40 años

**incluso más temprano en muchos casos.**

Expertos sugieren que incluso los **adultos mayores sanos** necesitan más proteínas que cuando eran jóvenes para ayudar a preservar la masa muscular. Sin embargo, gran parte de la población no consume una cantidad adecuada por razones que van desde la falta de apetito, problemas dentales o deficiencia gustativa, hasta dificultad para tragar y recursos financieros limitados.

Investigaciones recientes respaldan que los **adultos mayores** que consumen más proteínas tienen menos probabilidades de perder su capacidad de realizar funciones cotidianas como vestirse, levantarse de la cama, subir un tramo de escaleras y otras.

## Aproximadamente un 50%

de la mortalidad por enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida se puede disminuir adquiriendo una correcta nutrición.

Estudio mostró que la ingesta proteica promedio de la población adulto mayor de chilenos era:

**♂** 54 g/día en hombres

**♀** 57 g/día en mujeres

Valores claramente por debajo de las recomendaciones mínimas.

Esta ingesta inadecuada de proteínas puede contribuir a la pérdida progresiva de masa muscular. Por otro lado, en la población chilena tenemos un alto déficit de vitaminas y minerales, destacando la Vitamina D, complejo B y Calcio.



La deficiencia de Vitamina D aumenta la pérdida de masa ósea propia del envejecimiento, aumentando el riesgo de fracturas, las del complejo B, se encuentran directamente relacionadas con la función cognitiva, memoria, inmunidad y salud cardiovascular. Por eso la importancia de tener una alimentación completa y balanceada, para así cumplir con la ingesta recomendada de macro y micro nutrientes, una buena forma de cubrir los requerimientos nutricionales en nuestro organismo es complementar nuestra dieta diaria con suplementos proteicos, de vitaminas y minerales. Y así estaremos contribuyendo a disminuir el riesgo de caídas, pérdida de la funcionalidad y tendremos mayores niveles de dependencia en las actividades de la vida diaria.

## ¿CÓMO SE PREPARA LACSURE?



+



MEDIDAS →



**Lacsure**

✓ LIBRE DE GLUTEN

✓ BAJO EN SODIO

Barbara Muñoz R.  
Nutricionista RN°277454



Tuve **cáncer de próstata** y la cirugía causó que no pudiera contener la orina. Me recomendaron ejercicios y usar **protectores especialmente diseñados para hombres**. Al principio me sentía extraño usándolos, pero eran bastante discretos. ¡Me sentía bien! (Manuel de 53 años)



## Incontinencia Urinaria Masculina

Uno de cada ocho hombres mayores de 40 años presenta incontinencia urinaria; si están conscientes del motivo y el tipo de pérdida, pueden encontrar el tratamiento y la ayuda adecuados para lograr una mejor calidad de vida.



## Causas de la incontinencia urinaria

En hombres, la causa más frecuente de incontinencia es la obstrucción de la uretra como resultado de una hiperplasia prostática benigna (HPB). No obstante, también pueden existir otras posibles causas:

- Cáncer de próstata
- Estenosis uretra
- Contractura del cuello vesical
- Cáncer de vejiga
- Vejiga neurógena
- Masa pélvica
- Infección urinaria y más.



## ¿Cómo prevenir o curar?

### 1) Perder peso

El peso de la grasa abdominal aumenta la presión sobre la pelvis, lo cual relaja la musculatura del suelo pélvico y afecta su funcionamiento.

### 2) Mantener la postura

Los músculos del suelo pélvico también sostienen la columna vertebral. De este modo, la estabilización lumbar ayuda a mantener los músculos en su lugar.

### 3) No fumar

El tabaquismo aumenta la producción de moco e irrita las células pulmonares, causando tos crónica. Al toser, aumenta la presión intraabdominal y se fuerzan los músculos del suelo pélvico y la desgasta.

### 4) Practicar deportes de bajo impacto

Algunos deportes pueden generar un gran impacto en la musculatura pélvica, sobre todo si se realizan a nivel profesional. Por lo tanto, es mejor practicar un deporte de bajo impacto, como la natación.

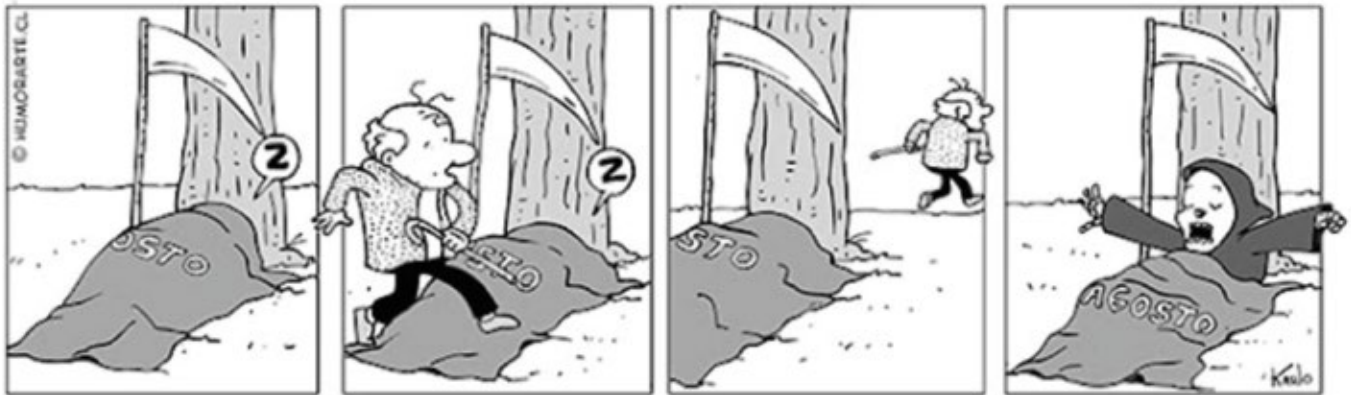
### 5) Consumir alimentos ricos en fibra.

El estreñimiento puede obstruir el intestino y aumentar la presión de la musculatura pélvica. Consume fibra para el buen funcionamiento del intestino. Las frutas, verduras y cereales integrales son ideales.



# HUMOR MAYOR

Tiras cómicas gentileza del caricaturista chileno  
Carlos Fernández en su blog  
<http://donserapio.blogspot.com/>



*“Sólo un loco celebra que cumple años.” George Bernard Shaw*



*“Los deseos deben obedecer a la razón.” Cicerón*



*“La muerte es el menor de todos los males.” Sir Francis Bacon*

## Calidad del sueño:

### ¿cómo se relaciona con la alimentación?

El sueño es una necesidad básica del organismo que permite que **funcionemos correctamente** al día siguiente. Se trata de una fase biológica compleja que **nos ayuda a procesar nueva información** y a mantenernos saludables.

Dado lo anterior, se han desarrollado un conjunto de **prácticas que permiten tener una mejor calidad del sueño** conocidas como "Higiene del sueño". Este método nace a raíz de múltiples estudios y recomendaciones sobre el buen dormir, donde **la alimentación destaca como un factor fundamental para el cuidado del descanso** y el cumplimiento del tiempo recomendado para las personas mayores, que en este caso debiesen ser entre **7 y 8 horas**.

### Características del sueño durante la vejez

- ◆ **Disminución** de la duración del sueño nocturno.
- ◆ **Tendencia a las siestas** o "cabezadas" durante el día.
- ◆ **Aumenta la interrupción** del sueño nocturno.
- ◆ **Disminución de la capacidad** de recuperación del sueño tras periodos de privación de este.
- ◆ **Reducción de las horas** de sueño. Aumenta el sueño ligero.
- ◆ **Tendencia a un sueño** nocturno adelantado y a un despertar precoz.
- ◆ **Mayor percepción** de mala calidad del sueño, especialmente en mujeres.

### ¿Sabías qué...?

**La alimentación influye en nuestra calidad del sueño.** Los nutrientes que consumimos nos permiten desarrollar procesos complejos como es el dormir. Esto, debido a que **existen alimentos que nos entregan vitaminas y minerales** como B6 y magnesio, precursores de L-Triptófano, lo que **facilita la secreción de serotonina, favoreciendo el control del sueño** y el estado anímico. Además, el L-Triptófano también es precursor de melatonina, implicada en el ciclo vigilia-sueño, por ende, **puede beneficiar tanto la inducción como el mantenimiento del sueño.**

### ¿Qué alimentos son fuente de triptófano, serotonina y melatonina?

Diversos alimentos como los cereales (**arroz, maíz, avena**), legumbres, verduras de hoja verde (**espinaca, lechuga**), tomate, frutas (**plátano, ciruela**), frutos secos (**nueces y almendras**) y también otros productos como la leche y pescados grasos (**salmón, atún y jurel**).



## Recomendaciones para mejorar nuestra calidad del sueño

01

**Evitar alimentos con cafeína**, tales como el café, té, bebidas azucaradas y chocolate, seis horas antes de acostarse.

02

**Evitar alimentos pesados**, picantes o azucarados cuatro horas antes de acostarse.

03

**Ingerir la última comida al menos dos horas antes** de irnos a dormir, e idealmente que incluya proteínas (carnes, huevos, lácteos) y verduras.

### ¿Qué nutrientes o componentes pueden afectar nuestro sueño?



**Cafeína:** estimula el sistema nervioso central, lo que significa que nos va a dificultar la conciliación del sueño.



**Espicias:** en general, provocan una mayor producción de ácido gástrico, por lo que tienden a causar acidez y/o flatulencias.



**Líquidos:** evita su ingesta antes de dormir, y así disminuye la probabilidad de interrupciones del sueño debido a las ganas de orinar.



**Grasas:** ingerirlas e inmediatamente acostarse, podría provocar reflujo.

### ¿Qué otros hábitos debemos considerar para mantener una buena calidad de sueño?

- ◆ **Establecer un horario regular** tanto para dormir como para despertar.
- ◆ No exceder los **45 minutos de siesta**.
- ◆ **Hacer ejercicio regularmente**, evitando las horas previas a dormir.
- ◆ Usar **ropa de cama cómoda** y acogedora.
- ◆ Encontrar una **temperatura de sueño** cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
- ◆ **Evitar la ingesta excesiva de alcohol** y el consumo de cigarrillos cuatro horas antes de acostarse.

Fuente: World Sleep Society.



**¡ESTEMOS CONECTADOS!**

Síguenos en nuestro Instagram @agrosupercomermejor y encuentra tips, recomendaciones y datos para llevar una alimentación equilibrada.



## Brócoli el superalimento que ayuda a prevenir el cáncer

Recordemos que junto a una dieta saludable y balanceada, el ejercicio físico diario y un buen descanso son necesarios para mantener el sistema inmune fuerte, reduciendo así la posibilidad de desarrollar enfermedades.

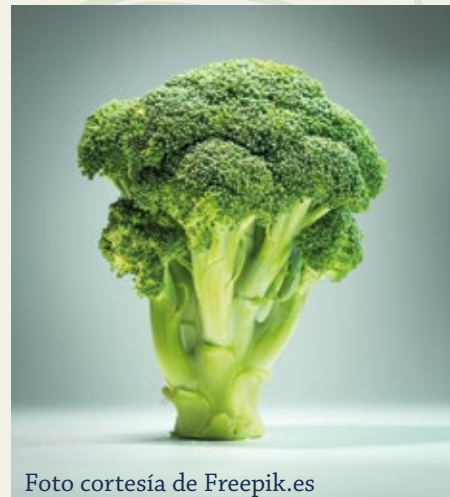


Foto cortesía de Freepik.es

Entre las verduras más nutritivas está el brócoli. Este “arbolito verde” tiene sus orígenes en el Mediterráneo Oriental y el Oriente Próximo hace miles de años, y se caracteriza por ser muy rico en vitaminas y minerales. Tan es así, que una porción de 200 grs. de brócoli al día cubre las necesidades diarias de **vitamina C, ácido fólico** y casi la totalidad de **vitamina A** (dos terceras partes) que necesita el organismo. Otra característica es que casi no aporta calorías, y es potente fuente de **calcio, potasio, vitaminas B (B1, B2, B6), hierro, yodo, zinc, cobre y magnesio**. Veamos su importancia:

**Vitamina C:** actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

**Ácido fólico:** el cuerpo lo usa para producir células nuevas (piel, cabello, uñas).

**Vitamina A:** ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel.

**Calcio:** fundamental en el proceso de formación y el mantenimiento adecuado de las estructuras de huesos y dientes.

**Potasio:** ayuda a la función de los nervios y a la contracción de los músculos y a que el ritmo cardíaco se mantenga constante.

**Vitamina B1:** ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía.

**Vitamina B2:** importante para el crecimiento del cuerpo.

**Vitamina B6:** es necesaria para el correcto funcionamiento de los azúcares, las grasas y las proteínas del cuerpo humano.

**Hierro:** ayuda a llevar y almacenar oxígeno en el cuerpo. El hierro también es parte de muchas otras proteínas y enzimas en el cuerpo.

**Zinc:** es necesario para que el sistema inmunológico funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas.

**Cobre:** necesario para producir energía, tejidos conectivos y vasos sanguíneos. También ayuda a mantener el sistema nervioso y el sistema inmunitario.


**Yodo:** importante en la conversión de los alimentos en energía.

**Magnesio:** interfiere en la producción y transporte de energía, regula la función muscular, el sistema nervioso y la presión sanguínea.

### Un aliado en la lucha contra las enfermedades

Esta increíble lista de vitaminas y minerales que aporta el brócoli hace entender su fama de ayudar a la prevención del cáncer. Numerosos estudios científicos avalan esta función, y se explica principalmente porque este superalimento activa las defensas del sistema inmunológico para que detecte y ataque las células cancerígenas.

También se le conoce por su capacidad de disminuir las causas de la úlcera estomacal, de ayudar a las personas que sufren anemia por falta de hierro, de tratar los malestares de la menopausia y, en general, de realizar una acción general de depuración del organismo.

Para obtener lo máximo de sus nutrientes, se recomienda comerlo cocinado al dente. 

## ¡TU OPINIÓN NOS IMPORTA!

Para nosotros saber qué te parece la información que te damos en Revista La Voz de los Mayores y conocer sobre qué temas te gustaría saber más es muy importante.

Por eso te invitamos a que nos escribas y compartas tus **APRECIACIONES, IDEAS, OPINIONES, COMENTARIOS** y lo que nos quieras comunicar.

• Escríbenos a nuestro correo electrónico:  
**revistalavozdelosmayores@gmail.com**

• Envíanos un correo postal a:  
**José Joaquín Prieto 37, Chillán**

# RECETAS DE BRÓCOLI

Recetas e imágenes gentileza del sitio <https://www.directoalpaladar.com/>



## Ensalada de brócoli y palta con huevo

### Ingredientes:

- 1 brócoli grande lavado.
- 1 palta.
- Puñado de espinaca.
- 1 cebollín.
- 2 huevos duros.
- Jugo de limón.
- Aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Sal.

### Preparación:

1. En un recipiente colocar una cama de espinacas ya cocinadas.
2. Agregar la palta cortada en rodajas.
3. Agregar el brócoli frío cocinado al dente (puede usarse con o sin tallo).
4. Picar y agregar el cebollín.
3. Agregar la vinagreta hecha con ajo, sal, limón y aceite de oliva.
4. Moler los huevos duros y colocarlos encima.

## Brócoli con salsa de yogur y mostaza

### Ingredientes:

- 2 brócolis.
- 150 gr. de yogur tipo griego natural.
- 20 ml. de mostaza.
- 1 cucharadita de curry molido.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de cúrcuma molida.
- Semillas de sésamo o almendras molidas a gusto.
- Aceite de oliva y sal.

### Preparación:

1. En un recipiente colocar las copas de los brócolis crudas.
2. Batir el yogur, la mostaza, el aceite de oliva, sal y todas las especias. Agregarlo a los brócolis y revolver.
3. En un sartén con un poquito de aceite verter la mezcla y cocinar hasta que esté al dente.
4. Servir agregándole las semillas de sésamo o las almendras rayadas.





Cuando llega el frío no hay nada mejor que disfrutar un plato de comida calentito. Por eso, te dejamos algunas ideas que además de ser ricas, **fortalecerán tu salud.**

**¡Adivina porqué!**

Porque su ingrediente principal es jurel **UNICO**, un superalimento que posee **Omega3, proteínas y vitaminas**, que te ayudarán a mantener tu cuerpo más sano.

## Receta Tomaticán UNICO



### INGREDIENTES:

- 1 lata de jurel UNICO en salsa de tomates
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharaditas de paprika
- 1 pizca de pimienta a gusto
- 2 tomates maduros
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla grande
- 1/3 pimentón
- 1 diente de ajo
- 200grs de choclo
- Aceite
- 1 sobre de salsa de tomate [opcional]

### PREPARACIÓN:

Desmenuzar el Jurel UNICO en salsa de tomates y reservar. Cortar el pimentón rojo en cubitos irregulares, picar 1 ajo, rallar zanahoria, cortar la cebolla en pluma y picar tomates. Sofreír las verduras, agregando la cebolla, ajo, pimentón y zanahoria, una vez sofritos agregar los tomates y jurel UNICO chileno, sazonar con sal, pimienta y paprika, tapar por aprox 10 minutos y luego incorporar el choclo. Dejar cocinar por 5 minutos más. Picar hojas de cilantro muy fino, usar estas hojas picadas para decorar los platos de tomaticán y listo.



**UNICO**  
CAMANCHACA



# Ejercicios UNICO

En la tercera edad los músculos y tejidos tienden a ponerse más rígidos, por lo que para evitar lesiones y mantener la movilidad, te recomendamos realizar los siguientes estiramientos:



**Estiramiento de cuello:** Gira lentamente la cabeza hacia un lado y mantén la posición durante unos segundos. Repite hacia el otro lado.

**Estiramiento de hombros:** Levanta un brazo y estíralo hacia el lado opuesto, manteniendo el estiramiento durante unos segundos. Repite con el otro brazo.



**Estiramiento de piernas:** Siéntate en el borde de una silla y estira una pierna hacia adelante e inclínate ligeramente hacia adelante para sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna. Repite con la otra pierna.

F	A	Y	R	T	C	O	N	I	C	V	M	X	Q	U	R	P
D	E	W	C	N	V	M	F	H	U	E	T	J	K	W	D	
G	O	P	W	X	C	J	S	I	B	H	J	T	E	I	N	X
X	R	T	A	Q	L	U	X	B	C	T	E	R	U	S	D	L
L	S	I	N	-	P	R	E	S	E	R	V	A	N	T	E	S
G	U	N	D	H	M	E	X	O	G	R	G	E	N	I	X	J
H	T	U	C	E	R	L	T	H	I	J	W	L	B	N	E	P
X	O	M	E	G	A	-	3	V	A	Y	N	R	A	U	N	T
P	M	U	N	F	E	U	R	Y	A	S	U	O	P	R	T	C
P	R	O	T	E	I	N	A	S	Y	U	N	I	T	E	A	Z
B	A	V	T	R	A	I	C	O	P	R	E	T	X	Z	Y	D
J	U	R	E	L	-	C	H	I	L	E	N	O	S	A	D	R
H	E	L	Y	K	Q	O	G	U	A	V	N	W	X	C	I	P
J	V	A	R	P	G	F	W	Y	U	C	A	T	E	B	O	L
L	I	M	Y	X	C	R	A	T	G	H	O	V	T	R	A	X
M	O	R	Y	I	N	L	A	N	X	R	O	Z	G	E	L	R
X	A	N	D	L	R	B	I	N	G	P	F	O	E	V	Y	L

JUREL CHILENO  
 SIN PRESERVANTES  
 PROTEINAS  
 OMEGA 3  
 JUREL UNICO



**UNICO**  
 CAMANCHACA



Algunos factores que evidencian la importancia de la prescripción de actividad física son:

## Beneficios del ejercicio y una buena nutrición

El ejercicio es un factor determinante en la salud muscular y articular de diferentes tipos de pacientes.<sup>1</sup>

1



La nutrición juega un papel importante cuando se combina con el ejercicio de resistencia. Ambos elementos aseguran la desaceleración de los procesos degenerativos que afectan músculos y articulaciones.<sup>1</sup>

2



Los efectos del entrenamiento sobre la composición corporal son similares tanto en adultos mayores como en personas más jóvenes.<sup>2</sup>

3



El 37 % de la población con osteoartritis no realiza actividad física, la cual es esencial para mejorar su evolución.<sup>2</sup>

## ¿Cómo fomentar la actividad física y sacarle el máximo provecho?

Para incrementar la adherencia a la actividad física como tratamiento para diferentes afecciones, es importante la presencia de programas educativos que divulguen su importancia y que estos tratamientos sean personalizados de acuerdo al tipo de paciente, con metas alcanzables, impulsando la conexión de mente y ejercicio.<sup>2</sup>



Ayude a evitar el sedentarismo en sus pacientes. Hacer ejercicio regularmente se relaciona con una reducción del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes.<sup>2</sup>

Los objetivos de la prescripción de actividad física se pueden ampliar con el uso de suplementos dietarios aunque no reemplazan una alimentación equilibrada. Dos suplementos efectivos son:



**Gelicart Advance:** cuenta con estudios que demuestran su efecto beneficioso en: aumento de masa y fuerza muscular en diferentes poblaciones.<sup>4</sup>



**Gelicart:** cuenta con estudios que demuestran su influencia positiva a nivel de la estructura del cartilago articular.<sup>5</sup>

Referencias: **1.** Witard OC, McGlory C, Hamilton DL, Phillips SM. Growing older with health and vitality: a nexus of physical activity, exercise and nutrition. *Biogerontology*. 2016 Jun;17(3):529-46. **2.** Gay C, Chabaud A, Guillely E, Coudeyre E. Educating patients about the benefits of physical activity and exercise for their hip and knee osteoarthritis. Systematic literature review. *Ann Phys Rehabil Med*. 2016 Jun;59(3):174-183. **3.** Clark KL, Sebastianelli W, Flecksenhar KR, Aukermann DF, Meza F, Millard RL, Deitch JR, Sherbondy PS, Albert A. 24-Week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain. *Curr Med Res Opin*. 2008 May;24(5):1485-96. **4.** Jendricke P, Centner C, Zdzieblik D, Gollhofer A, König D. Specific Collagen Peptides in Combination with Resistance Training Improve Body Composition and Regional Muscle Strength in Premenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2019 Apr 20;11(4):892. **5.** McCallindon, T. et al. Osteoarthritis and Cartilage, 2011,19:399-405. **6.** Inserto Gelicart Advance Sanofi Aventis de Colombia S.A. **7.** Inserto Gelicart Sanofi Aventis de Colombia S.A.



Un sobre al día <sup>6,7</sup>



Complementa la dieta con Gelicart <sup>6,7</sup>



Grasa Azúcar Gluten <sup>6,7</sup>





# ENTRETENCIÓN

## Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

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

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

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

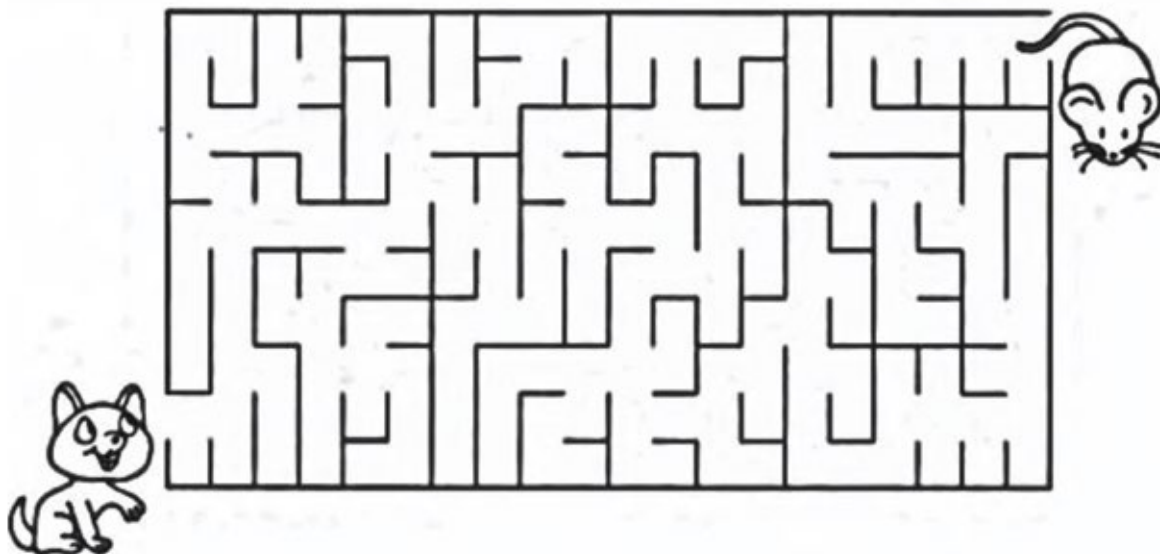
### Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

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

En esta oportunidad presentamos algunos ejercicios del “Cuadernillo de Estimulación Cognitiva y Física de Personas Mayores en Momentos de Crisis”, material desarrollado por el Departamento de Enfermería de la Universidad de La Frontera, Temuco, Chile (<https://www.med.ufro.cl/departamentoenfermeria/images/-descargas/1.Cuadernillo-estimulacion-cog-fis.pdf>).

## Juego 1.

Traza una línea en el laberinto para que el gato pueda llegar al ratón.



## Juego 2.

Ordena estas listas con números del 1 al 6.



- Esperar el tren en el andén
- Subir al tren
- Comprar los billetes
- Partir a destino
- Bajar del tren
- Buscar el asiento



- Reservar una mesa
- Llamar a restaurante
- Ir al restaurante
- Pedir los platos al camarero
- Leer el menú
- Decidir los platos

## Juego 3.

Escribe los números de la cantidad de ítems correspondientes en cada casilla.

¿Cuántos limones hay?

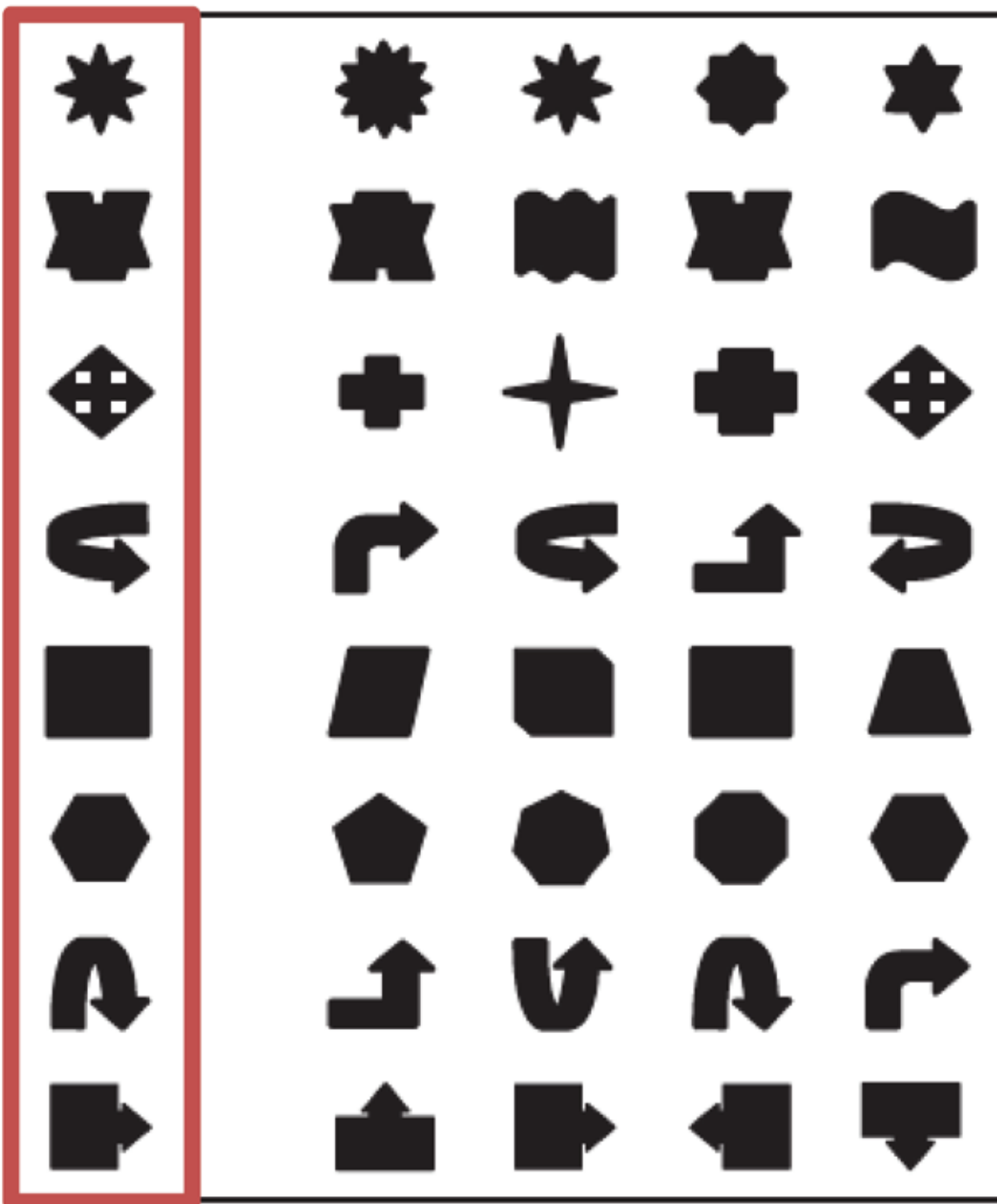


¿Cuántos tulipanes hay?



# Juego 4.

Marca la sombra del lado derecho que corresponde al modelo del lado izquierdo.



# Juego 5.

Lee la frase y marca la palabra adecuada.

1. Fruta amarilla por fuera,  
blanca por dentro y sin jugo.

- Manzana
- Plátano

2. Estación del año de más  
calor y vacaciones.

- Verano
- Otoño

3. Objetos que cubren los pies  
para andar cómodos en casa.

- Pantuflas
- Tacones
- Botas

4. Fiesta donde se celebra el  
nacimiento propio.

- Fiestas patrias
- Cumpleaños
- San Valentín

5. Sentido del cuerpo con el  
que sentimos sabores.

- Olfato
- Gusto

6. Medio de transporte  
terrestre para grandes cargas.

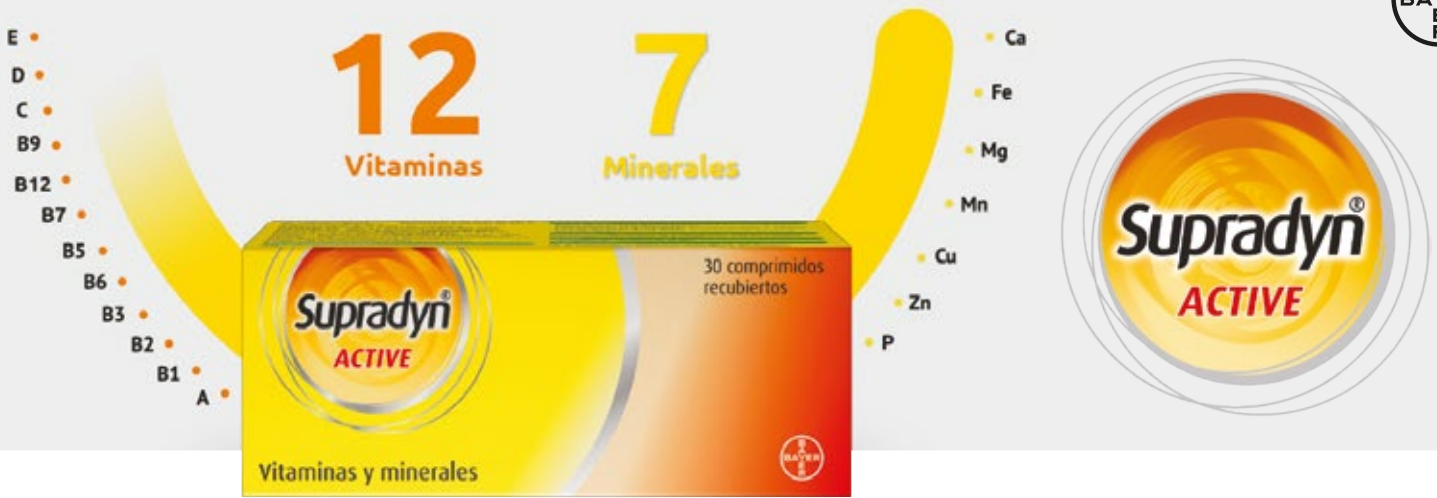
- Triciclo
- Camión

7. Desastre natural donde se  
mueve el piso.

- Tromba marina
- Incendio
- Terremoto

8. Órgano del cuerpo que  
mueve la sangre.

- Pulmones
- Corazón
- Intestino



## Como mejorar tu rendimiento mental

Tu cerebro es una estructura extremadamente compleja que contiene alrededor de 100 mil millones de neuronas. Manejar y controlar la maquinaria de este órgano asombroso es una tarea monumental, y los sistemas y estructuras que conforman el cerebro necesitan de tu apoyo para funcionar correctamente. El cerebro requiere de una gran cantidad de energía para funcionar eficazmente y necesita alrededor del 20% de las calorías que incorpora tu cuerpo a diario.

Existen distintas formas de mejorar y mantener en forma tu mente. Estos consejos te ayudarán a lograr los mejores resultados:

### • Comer bien

La alimentación es fundamental para mantenerse en forma, tanto física como mental. Tu cerebro consume mucha energía, vitaminas y minerales, por lo que necesita ser alimentado constantemente a través de una nutrición de calidad. Lo ideal como adulto es que se realicen tres comidas principales y dos meriendas todos los días. A través de una dieta equilibrada aportas a tu organismo diferentes nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua, cada uno de los cuales tiene una función específica en tu organismo.

Sin embargo, incluso con una dieta saludable, se puede correr el riesgo de no brindarle a tu cuerpo los nutrientes suficientes. Los suplementos multivitamínicos como Supradyn Active te ayudan a complementar una dieta poco equilibrada, por su fórmula completa con 12 vitaminas y 7 minerales, como por ejemplo el zinc y hierro, que contribuyen a la salud del cerebro. Supradyn Active puede ayudar a aumentar tus niveles de alerta y concentración.

### • Mantener tu cuerpo saludable

Si quieres cuidar tu cerebro, primero debes cuidar tu cuerpo. Al disminuir el consumo de alcohol, suprimir el tabaco y limitar la ingesta de bebidas estimulantes se puede mejorar su función cerebral. Un estilo de vida saludable ayuda a mantenerse alerta y mejorar las habilidades como la concentración. También se recomienda el ejercicio físico regular para mantener el cuerpo en forma y oxigenar mejor el cerebro.

### • Relajarse

En nuestra ajetreada rutina a menudo se nos olvida bajar la velocidad y relajarnos. Leer un buen libro, salir a caminar, encontrar un nuevo pasatiempo, son actividades nos generan placer y nos llevan a tener un mejor rendimiento cerebral.

### • Establecer relaciones

Conectar con el mundo que nos rodea estimula tu mente. Diversificar las reuniones y compartir tus intereses con otros te ayudará a agudizar tu curiosidad.

**Supradyn Active es un suplemento de vitaminas y minerales, útil en caso de dietas poco equilibradas o cuando hay requerimientos aumentados de estos nutrientes.**

CON BLIS'TEX<sup>(R)</sup>, TUS LABIOS PROTEGIDOS



2023.05.11-MP-Blistex

LIP VIBRANCE

Bálsamo labial. Entrega un toque de color, brillo duradero e hidratación, manteniendo la humedad de tus labios. Único con espejo y protección SPF 15 para lograr labios atractivos y saludables durante todo el día.



ULTRA 50+

Bálsamo labial. Ofrece protección diaria avanzada para defender tus labios contra fuerzas resecanes de la naturaleza. Tiene un agradable aroma y textura ligera.



MINT

Bálsamo labial. Protege, repara y humecta tus labios. Con protección media SPF 15.



BERRY

Bálsamo labial. Protege, repara y humecta tus labios. Con protección media SPF 15 con un agradable aroma.



CLASSIC

Bálsamo labial. Protege y previene la resequedad gracias a su fórmula de 3 protectores de larga duración. Con protección media SPF 15. Tiene un agradable aroma y textura ligera.



INSTAGRAM

**Blistex**<sup>®</sup>  
 PROTEGE TUS LABIOS

# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Visita al Centro de Madres “Poeta Jorge Cáceres” de La Cisterna.



Visita al CEDIAM de San Miguel.



Hugo Guíñez Mardones, Presidente y Fundador de ANAMCHILE, dirigiendo el programa por internet “La Voz de los Mayores”.



ANAMCHILE, P&G y la Asociación de Diabéticos de Chile visitan los clubes de Adultos Mayores de la Unidad Vecinal 21 de La Florida.



ANAMCHILE presente en el Club de Adulto Mayor “Amanecer con alegría”, comuna de Macul.



ANAMCHILE junto a los dirigentes de la Unión Comunal de Clubes de Adultos Mayores de Ñuñoa en “La casa de todos”.



ANAMCHILE invitado al programa “Trasnoche en Radio Bío Bío”.



ANAMCHILE en Feria Interactiva del Adulto Mayor, Caja Los Andes. Santiago.



# QUEREMOS QUE SEAS PARTE DE CAJA LOS ANDES

Todos los que estamos en Caja Los Andes, disfrutamos al máximo nuestros beneficios y porque sabemos que tú estás pensionado, mereces mejores beneficios de los que tienes hoy.

Súmate a Caja Los Andes y obtén beneficios en:

**Salud / Entretención / Ahorro / Beneficios / Educación y más.**



Cámbiate a Caja Los Andes ingresando a  
**WWW.CAJALOSANDES.CL/AFILIACION-PENSIONADOS**



Enviando un mail a:  
**PENSIONADOS.WEB@CAJALOSANDES.CL**



O llamando al Call Center de pensionados:  
al **600 600 12 12**

DESCUBRE MÁS BENEFICIOS PENSADOS EN PENSIONADOS COMO TÚ EN:

**CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS**

CONSTRUYENDO **VALOR SOCIAL.**

