

Se realizó el 13 de Octubre 2023.

Éxito del Congreso Nacional de Personas Mayores - ANAMCHILE 2023:

“El Chile que queremos los Mayores”

- **Todo lo que tienen que saber los cuidadores de Personas Mayores**
- **Actualidad en Chile.**
Sr. Hugo Guíñez Mardones
Presidente y Fundador de
ANAMCHILE
- **Ser de ningún lado:**
cómo las Personas Mayores pierden
el sentido de pertenencia
- **Presbiacusia:**
el silencioso paso del tiempo

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.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.

Director-Editor

Hugo Neftalí Guiñez Mardones.
hugoguiñez@gmail.com
+56 9 75632636

Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.
revistalavozdelosmayores@gmail.com

Representante Legal

Hugo Neftalí Guiñez Mardones.

Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete
sotodan@gmail.com

Consejo Editorial

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

Colaboradores en esta edición:

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
Alejandra Sandoval Fernández,
Abogada.

Cartas al Director:

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

Producción web: Guillermo Arias.

Producción de diseño:

Aaron Hernández G.
aa.herna.g@gmail.com

Impresa por Imprenta ATELIER.



EDITORIAL

Nuestra Revista La Voz de Los Mayores, como su nombre lo indica, tiene entre sus objetivos, representar a las Personas Mayores de Chile, elevando su voz en medio de nuestra agitada sociedad, realizando diversas actividades a lo largo y ancho de nuestro país, en las cuales se informa y muestra varias formas de cómo los Mayores pueden y deben participar para contribuir en el desarrollo y vida de nuestra comunidad. Recientemente tuvimos la oportunidad de destacar y manifestar nuestro gran aporte que podemos significar para la Sociedad Civil de Chile. Realizamos un Congreso Nacional, denominado "el Chile que Queremos", el día 13 de Octubre 2023, en el Auditorio de la Caja de Compensación los Andes en Santiago, quienes gentilmente nos facilitaron dicho recinto. Obtuvimos un éxito mayor que el que esperábamos. Una gran concurrencia de Personas Mayores, alrededor de 400 personas, que coparon la capacidad del espacio, debiendo quedar muchas personas más afuera sin poder ingresar. Quisimos realizar este evento para expresar una vez más qué están sintiendo tantas personas en nuestro país y que desgraciadamente las autoridades y la propia sociedad no han asumido como una materia de mucha importancia y vital trascendencia. Dentro de las páginas de la revista podrán encontrar mayor información, la que esperamos sea útil para ustedes y les invitamos a sumarse a nuestra gran misión de mejorar y hacer más feliz la vida de los Mayores.

Hugo Neftalí Guiñez Mardones
Presidente Nacional y Fundador

2

Actualidad

Con gran éxito se realizó el Congreso Nacional de Personas Mayores - ANAMCHILE 2023: "el Chile que queremos los Mayores".

6

Palabras Mayores

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

13

Psicología

Ser de ningún lado: la crisis que se plantea en la sociedad respecto a cómo las Personas Mayores pierden el sentido de pertenencia. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.

16

Opinión

Actualidad en Chile. Sr. Hugo Guiñez Mardones, Presidente y Fundador de ANAMCHILE.

19

Salud

Pérdida paulatina de la audición por la edad. Presbiacusia: el silencioso paso del tiempo.

25

Bienestar

Todo lo que tienen que saber los cuidadores de Personas Mayores.

29

Plantas Medicinales

Ortiga: una magnífica hierba antiinflamatoria, depurativa y diurética.

30

Santos Célebres del Mundo

San Cristóbal, el portador de Cristo.

32

Cápsula Jurídica

Nombramiento de curador de bienes. Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.

35

Humor Mayor

37

Alimentación Saludable

Ajo y cebolla: potentes antiinflamatorios y antioxidantes naturales.

42

Entretención

Juegos cognitivos.

¡MISIÓN CUMPLIDA!

Con gran éxito se realizó el Congreso Nacional de Personas Mayores ANAMCHILE 2023:

“El Chile que queremos los Mayores”

El viernes 13 de octubre se realizó con asistencia completa este importante encuentro de Personas Mayores en las dependencias de Caja Los Andes en Santiago Centro.

Desde temprano comenzaron a llegar los invitados provenientes de todo el país a este encuentro que se desarrolló como un lugar de interacción, convivencia y educación en salud. Clubes de Adultos Mayores de las distintas comunas del país, teniendo que dejar a fuera otras porque teníamos capacidad al máximo, entregándoles un buffet de desayuno, almuerzo, onces, premios como se merecen nuestras Personas Mayores que son un patrimonio viviente de nuestra sociedad.

En la ceremonia de inauguración, recibimos la honorable presencia de representantes de importantes instituciones del país: **Gladys Gonzáles Álvarez** (SENAMA), **Andrea Rastello Pizarro** (Presidenta Nacional Colegio de Enfermeras de Chile), **Gonzalo Montoya** (Alcalde de Macul), **padre Pablo García Huidobro** (Vicario Pastoral de la Misericordia), **Elizabeth Failel y Paulo Herrera** (concejales de Macul), **Pedro Veas Diabuno** (Presidente Multigremial de Militares y Policías),

Raúl Fernández Rubio y Myriam Gutiérrez Villegas (Sociedad Chilena de Geriatria y Gerontología Kinésica). Por parte de Caja Los Andes, asistieron **Marco Caro Jara** (Gerente Corporativo de Gestión de Clientes), **Víctor Vilches Torres** (Gerente de Clientes), **Guillermo Salas Olivera** (Gerente de Clientes, Líderes de Opinión), **Loreto Ibarra** (Subgerente de Beneficios Sociales, segmento pensionados) y **Claudio Guerrero** (Asesor Mundo Municipal).

Luego de entonar solemnemente el himno nacional, **Gladys Gonzáles Álvarez**, en representación del Servicio Nacional de Adultos Mayores – SENAMA, dedicó algunas palabras destacando la importancia de las

organizaciones de Personas Mayores de Chile, dado su rol integrador y de visibilización del segmento Mayor.

Seguidamente, y continuando la inauguración del encuentro, Víctor Vilches Torres (Gerente de Clientes de Caja Los Andes), también dedicó algunas palabras a los asistentes, destacando la preocupación constante que Caja Los Andes ha desarrollado en sus políticas para el segmento pensionados del país, liderando desde el primer momento la iniciativa nacional de incorporar a los jubilados-pensionados con beneficios a las cajas de compensación.

Seguidamente, un break artístico invitó a escuchar diferentes canciones





y tonalidades famosas a cargo del violín y guitarra del Dúo Reyes.

Para cerrar la primera parte de la inauguración del congreso, **Sr. Hugo Guíñez Mardones**, presidente y fundador de **ANAMCHILE**, dedicó unas palabras sobre la postergación que viven los Mayores en el país y sobre el derecho que las Personas Mayores tienen de tener lo que se merecen.

Luego de la inauguración, los asistentes pudieron participar de un gratificante coffe break buffet.

Continuando con la mañana, se dio comienzo a las exposiciones de destacados profesionales del rubro alimentación y salud. La primera de ellas estuvo a cargo del **Sr. Claudio Riquelme Zúñiga**, Gerente de Innovación, Alimentación Equilibrada & Nutrición de **Agrosuper**, quien expuso sobre la importancia de la alimentación equilibrada y de la



nutrición para los Mayores.

A continuación, el interesante tema de hiperplasia prostática benigna en paciente Mayor fue abordado por el **Dr. Miguel Ángel Cuevas**, Director del Departamento de Urología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

Para finalizar la jornada AM del congreso, la enfermera **Sra. Karla Zuanic Campos**, en reemplazo de la **Dra. Carmen Lia Solís (afectada de salud)**, en representación de la Asociación de Diabéticos de Chile – ADICH, entregó valiosa información sobre la diabetes con el tema “Aprendamos sobre la Diabetes para Evitar Complicaciones”.

Antes del launch, **ANAMCHILE** entregó reconocimientos a importantes aliados comerciales, marcas amigas, que han sido fundamentales en el desarrollo de la asociación: **Pesquera Camanchaca, Procter & Gamble, Laboratorio Davis, Laboratorios Gádor, Farmacias Cruz Verde y Farmoquímica del Pacífico.**

Las exposiciones de la tarde fueron abiertas con la intervención de **Estephano Garrido Ortiz, psicólogo**, quien expuso el tema “la cultura anti senil en las áreas sociales: revolución demográfica, política




pública y bienestar psicosocial”.

Seguidamente, el **Dr. Julio Barrios**, Director de Promoción de la Fundación Chilena de Hipertensión Arterial, nos habló sobre la importancia de mantener una buena salud cardiovascular.

Finalmente, y para cerrar las exposiciones del congreso, el **Dr. Enrique Obermeier**, medical manager de **P&G health**, expuso el tema “abc de la vitamina b y su impacto en los nervios”.

Ya en el cierre de este espectacular encuentro, nuevamente el **Sr. Hugo Guíñez Mardones**, presidente y fundador de **ANAMCHILE**, dedicó a los asistentes unas palabras de agradecimiento a los Mayores asistentes. Y, ya como gran final del día, ANAMCHILE realizó un entretenido sorteo de premios entre los asistentes.

Quedamos muy agradecidos de todos quienes participaron en este gran y único Congreso Nacional de Personas Mayores creado por ANAMCHILE: asistentes, autoridades, laboratorios, sponsors, expositores, y reconocemos a Caja Los Andes por habernos apoyado en la realización de este **Congreso Nacional “EL CHILE QUE QUEREMOS LOS MAYORES”**, que lo volveremos a organizar invitando a todas las comunas del país para el 2024. 





Rompiendo mitos: ¿Existe relación entre várices e hipertensión?

Las várices son esas venas oscuras, gruesas y dolorosas que se dejan ver en las piernas, especialmente en las pantorrillas.

Según el Dr. Rodrigo Águila, cardiólogo de Clínica Indisa, un gran número de pacientes hipertensos que presenta insuficiencia cardíaca puede generar várices. "Pero esto es un efecto más, que coexiste. En ningún caso la hipertensión es la que genera directamente la aparición de várices", enfatiza.

El especialista explica que las várices se generan cuando la presión sanguínea aumenta en el interior de las venas, es decir, no cumplen correctamente su función de llevar la

sangre de retorno al corazón, por lo que se van acumulando en las venas, ocasionando dolor y molestias.

Se pueden producir por diversos factores, tales como embarazo, estreñimiento, ciertos tumores, sobrepeso u obesidad, entre otros motivos. Las várices más comunes y visibles son las que suelen afectar las piernas, ya que al estar mucho tiempo de pie se puede producir mayor presión en las pantorrillas. Sin embargo, también pueden aparecer en otras zonas del cuerpo como el esófago llamadas várices esofágicas; la región anal, lo que se conoce como hemorroides; o en los testículos donde se les denomina varicocele.

Más allá de lo estético

Para mucha gente las várices son un tema más bien estético, pero el problema real es que pueden ocasionar molestias e incluso pueden provocar dolores punzantes que a veces son invalidantes. También puede suceder que si se golpea o rasguña la zona afectada -muchos pacientes suelen rascarse porque les genera picazón- las várices pueden reventarse. En estos casos, es imprescindible consultar a un médico.

Según el Dr. Rodrigo Águila, es frecuente ver a personas cada vez más jóvenes con tendencia al desarrollo de várices e hipertensión, lo cual se debe a factores ambientales. "Se asocian a ciertos hábitos y estilos de vida, como sedentarismo y mala alimentación, y no tanto a aspectos genéticos", señala.

Hábitos que contribuyen a la formación de várices:

- **Mantener sobrepeso y obesidad porque ejerce mayor presión sobre las piernas.**
- **Consumir frecuentemente productos con alto contenido de grasa animal ya que contribuyen a obstruir las venas.**
- **Consumir exceso de sal.**
- **Ingerir exceso de alcohol.**
- **Fumar. "El tabaco deteriora y adelgaza las paredes de las venas", comenta el especialista.**
- **Ser sedentario/a, por lo tanto, es aconsejable realizar actividad física, ojalá entre 150 y 300 minutos a la semana.**

Ya lo sabes, para evitar las molestosas várices, evita el sedentarismo y aliméntate de manera saludable.



Farmacias Cruz Verde tiene un programa enfocado en las personas que sufren de colesterol alto y/o de hipertensión: **Programa Paciente Crónico.**

Entre sus beneficios podrá encontrar:

- 35% de descuento en la primera unidad del medicamento inscrito.
- 3ra. unidad siempre sin costo para las siguientes compras.
- Más de 100 productos adheridos.
- Educación, información y orientación para su salud relacionada a las patologías.
- Compañía en todas las etapas del tratamiento.
- Alianzas para pack de exámenes a precio promocional.

Para inscribirte dirigirse a cualquier farmacia Cruz verde del País o en www.cruzverde.com

PALABRAS MAYORES



Nelda Moraga Ojeda (80 años)

Mi nombre es Nelda Moraga Ojeda. Edad, 80 años. Técnico en Administración de Empresa. Hasta los 18 años viví en la hermosa ciudad de Osorno emigrando a la ciudad de Temuco para continuar estudios universitarios. Mi vida laboral la ejercí por 41 año en el Instituto de Desarrollo Agropecuario, servicio público perteneciente al Ministerio de Agricultura. Su misión es fomentar el desarrollo de la Agricultura Familiar Campesina. Estamento muy postergado del mundo rural.

Hoy, al mirar hacia atrás, puedo decir que soy testigo de un cambio radical en ellos al ver sus sueños realizados ya que la mayoría tienen hijos profesionales, tienen una vida más cómoda al contar con mayores recursos, tienen buenos vehículos y en general su vida ya no es de tanto sacrificio con los adelantos tecnológicos y mayores recursos económicos de parte del Estado han cambiado en parte su realidad.

Al contribuir con mi servicio al

pequeño campesino me siento parte de este cambio aportando con un granito de arena a este despertar campesino y la experiencia adquirida me hace mucho sentido, porque he recibido mucha gratitud y cariño de su parte y al mismo tiempo he conocido el mundo campesino integrado por seres con muchos valores de una calidad humana increíble donde el respeto, la humildad, la generosidad y su gran corazón son características a toda prueba. Siento que todos estos años servidos en la administración pública valieron la pena.

En el año 1977 continúe mi vida laboral y familiar en Chillán, una ciudad apacible y acogedora, pero algo me atormentaba y en mí mente se estaba apoderando una idea nociva: la de volver a mis raíces y eso significaba que lo haría sola, extrañaba mucho mi familia, el ambiente laboral y la lluvia. En Chillán los calores eran intensos que para una sureña era difícil de tolerar.

Esta loca idea se apoderaba de mí y no me dejaba disfrutar esta nueva residencia y estaba muy atormentada con esto que no me favorecía en absoluto. Siempre pedí al Señor que me ayudara en esta decisión. Aquí nuestro Padre me demostró que El llama en el lugar y momento preciso y fue así como me guio y mostró el camino que me llevó a Schoenstatt, entregándome una familia espiritual que no conocía.

Siempre profese la religión católica pero no muy comprometida

como quien dice católica a mi manera. De esto ya hacen cuarenta y un año feliz de conocer y formar esta linda familia schoenstattiana. Hoy solo guardo gratitud por este llamado divino Dios me ha mostrado que Él es Padre y espera que sus hijos se acerquen a Él y si no lo hacemos Él nos llama en su debida oportunidad.

En Schoenstatt he crecido en mi Fe he conocido a Nuestro Padre Dios y también a una Madre. Madre que nos acaricia nos abraza y también es Educadora quien nos guía y educa para conocer y desarrollar nuestra personalidad que nos ayudará a trabajar para lograr nuestra santidad.

En Schoenstatt la vida espiritual se desarrolla en comunidad. Ingresé en la Rama Familiar junto con mi esposo. El grupo estaba compuesto de ocho matrimonios de similares características: todos jóvenes formando familia, compartiendo nacimientos, bautizos, primeras comuniones, logros académicos, matrimonios de los hijos y finalmente el nacimiento de los nietos. Así pasamos junto 26 años nutriéndonos de la pedagogía del movimiento Apostólico de Schoenstatt y así poder ser más efectivos en la entrega y participación en nuestras parroquias y también en la familia que estábamos formando (como ser mejores padres). De la mano de la Virgen María, caminamos 26 años. Así fuimos adquiriendo experiencia y edad y también con los años se fue debilitando nuestra salud y nuestro

grupo al final se disolvió. Sin embargo, aunque seguimos agrupados, si estaremos unidos por nuestros corazones hasta la eternidad.

Teniendo en consideración que María es nuestra Madre y cada hijo tiene que aportar en el estado en que se encuentre y conociendo mis limitaciones, me he integrado en otro estamento de Schoenstatt que es la Campaña del Rosario de la Virgen Peregrina cuya tarea es misionar. Llevar a la Santísima Virgen a los hogares donde aún no la conocen, orar con esas familias y enseñarles a rezar el Santo Rosario. En nuestro caminar con María mostramos ese amor sin límites de Madre que Acoge, nos abraza, nos acurruca y también nos educa para ser mejores personas para así lograr la Santidad a la que todo cristiano debe aspirar.

Para mí ha sido fundamental en mi vida estar sostenida de estos dos grandes pilares que es Nuestro Padre Dios y Nuestra Madre la Santísima Virgen María, porque ellos nos entregan fortaleza y paz en los momentos difíciles que sirven como testimonios de vida para las personas que nos rodean.

En el año 2007 me acogí a retiro laboral y Dios me mostró una nueva etapa que no conocía: disfrutar del tiempo completo para mí, viajar al extranjero, hacer realidad algunos sueños como es viajar a Tierra Santa, Lourdes y Schoenstatt en Alemania donde nació el movimiento fundado por el sacerdote José Kentenich el 18 de octubre de 1914. Me integro a grupos con mis pares, disfrutamos de los viajes de SERNATUR, en general nos hemos agrupados para juntas vivir esta etapa del Adulto Mayor y acompañarnos, apoyarnos mutuamente en este caminar que como todas las etapas de la vida también tiene su encanto, aprovechamos todas las instancias que se nos ofrecen para tener una mejor calidad de vida en este proceso de ir envejeciendo juntas. Asistimos a gimnasia, a talleres de crecimiento personal, charlas con psicólogos, talleres de desarrollo cognitivo todos muy interesantes que lo disfrutamos mucho.

Que la vida se nos acorta es una realidad, pero esto no debe ser un motivo de preocupación, no nos puede impedir de vivir y disfrutar plenamente esta etapa. Hay que vivir positivamente todo lo que nuestra sociedad nos entrega como Adulto Mayor. Sin embargo, estamos conscientes que las políticas públicas no van acorde con nuestras necesidades y tiene mucho por hacer, que Dios ilumine a las autoridades y al igual que nosotros sientan que es una necesidad el crear el Ministerio del Adulto Mayor. Ser Adulto Mayor es un privilegio, no todos llegan a

esta edad, se nos regala todo el tiempo para nosotras y nosotros para compartir con las amigas, con la familia, y sobre todo acompañar a los pares que viven en soledad. Podemos asistir sin límite de tiempo al cine, al teatro a una fiesta siempre que sea una matiné bailable porque tenemos que cuidarnos del frío.


Al finalizar quiero comentarle un artículo que leí no hace mucho de un Señor llamado Roberto Pérez, Embajador de la Paz, que más o menos expresaba lo siguiente: "Si yo tuviera que decirle algo con todo mi ser, Si en nuestra vida solo pudiera decir una sola palabra sería Gracias, Gracias por existir". Y al hacerlo quiere decir que estamos felices por estar vivos es estar consciente de lo que soy Hoy. Es agradecer a nuestra Madre Tierra y a nuestro Padre Sol. Nosotros los Cristianos le agradecemos a Nuestro Padre Dios.

"Agradecer es el agrado de ser".

Así como Él nos invitaba a agradecer, yo también los invito a agradecer porque si lo hacemos muchas veces al día quiere decir que tienes motivo para hacerlo, pero aunque no encuentres el motivo y a pesar de eso las sigues dando, quiere decir que has entendido que ya no hay lugar en tu organismo para enojarte, ya no hay oscuridades y hasta el dolor comprendemos que tiene un destino y unas oportunidades.

Cuando la palabra GRACIAS se instala en nuestro ser no hay lugar a palabras negativas ni para sensaciones de tristeza. La palabra GRACIAS te inspira a sentir en tu cuerpo vibraciones profundas que solo entregan AMOR. Por tal razón por tu salud física y mental este Señor nos insta a que la Primera palabra de la mañana y la última de la noche sea GRACIAS.

En este momento de mi vida solo tengo que dar GRACIAS a Dios que me ha permitido vivir para disfrutar esta etapa de mi vida, me dio una familia que me dio la vida y me entregó mucho amor y valores para desarrollarme como ser humano, me dio una Madre espiritual que me sostiene en momentos difíciles y nos enseña a caminar por la vida enfrentando las adversidades dignamente.


Los Adultos Mayores sentimos que con nuestro trabajo ejercido por tantos años, dando lo mejor de cada uno hemos aportado con un granito de arena a nuestra sociedad y que merecemos disfrutar esta etapa plenamente. 



Estrella Pinto Ramos (72 años)

Mi nombre Estrella Pinto Ramos, tengo 72 años, nací en Vicuña, la ciudad de nuestra Poetisa Gabriela Mistral. Mi segunda Ciudad Arica, donde trabajé en el Ejército de Chile por varios años, deje de trabajar al nacer mi hija con Síndrome Down, lo cual me dediqué a ella. Mi tercera Ciudad y la de mi esposo: Chillán. En esta Ciudad y junto a varias mujeres Cristianas formamos el Voluntariado DAMAS DE BLANCO,


trabajando en el Hospital Herminda Martín de Chillán, por muchos años, después me di cuenta que cuando mi hija egresa de la Escuela Especial no hay ningún lugar donde ella pueda seguir capacitándose ya que para estos jóvenes no existía ningún lugar donde ir casi. Junto a otras madres creamos FUNDACION ELEVA, lugar donde los jóvenes pueden seguir capacitándose, en esto llevamos 10 años de lucha por la integración, y sobreviviendo con proyectos y con el esfuerzo de 5 madres que estamos de Lunes a Viernes en nuestra Fundación, ubicada en un Colegio que nos entregó la Municipalidad en COMODATO. Tenemos una matrícula de 17 jóvenes y una lista de jóvenes que quieren ingresar, se han capacitado en coctelería y hoy tenemos COCTELERIA INCLUSIVA donde trabajan jóvenes y mamás, hace 10 años de nuestra Fundación y soy hace 10 años su Representante

Legal y 5 años como Directora ya que siempre trabajé de secretaria. Pero en la pandemia estudié y me titulé de Inspectora Educacional, además de sentirme orgullosa a estas alturas de la vida de haber estudiado, también con mucha tristeza ya que esta pandemia se llevó a mi esposo en el año 2021, pero sigo luchando por nuestros jóvenes en Situación de Discapacidad, por la Inclusión, por la integración en los trabajos. Mi mayor deseo: vivir muchos años más y dar a conocer estos jóvenes de más de 28 años que egresan de las Escuelas Especiales y se van a su casa a deteriorarse, me siento muy orgullosa de mi trabajo y siento día a día el cariño de mis ángeles de la Fundación. Ojalá alguien que quiera ayudarnos nos visite y vea nuestro trabajo. Estos jóvenes requieren ayuda, esa es parte de mi vida. 



Tomás Araya Rodríguez (69 años)

Amigas y Amigos de ANAM-CHILE. Soy Tomás Araya Rodríguez, con 69 años, viudo, 3 hijos, 5 nietos, Contador-Computación, pensionado naval. Mis actividades han sido: Presidente Junta de Vecinos, Presidente de Filial de Coquimbo Unido, Presidente de la Corporación Por un Valparaíso Unido, relator de informática, Peritajes, Asesor de Empresas, Panelista de Radio en Deporte, escritor de novelas ("La Vida en Pleno", en DIBAM una de ellas).

Mi característica siempre es la Empatía, en especial con los Adultos Mayores, es por eso que al sentir el llamado con mucha pasión, empatía, sentimiento y devoción del Sr. Guíñez, de inmediato nació mis deseos de hacerme partícipe de su Loable Gestión que a Dios gracia he sido agradecido por su recepción de parte de su Presidente de ANAM-CHILE. Dios permita seguir avanzando en esta magnífica Obra hasta lograr además de lo ya logrado: solicitar horas en Salud por teléfono con prioridad, Que los Medicamentos sean a Precio Costo y/o subvencionados y Tener una Casa de Acogida Valor conforme a su pensión y/o subvencionados, hasta lograr tener Nuestro Ministerio y el Día del Adulto Mayor. Amigas, Amigos, Sr. Guíñez, Muchas Gracias. Hasta Siempre. 



Maryela Pincetti Cofré (79 años)

Soy Profesora Normalista, de la Normal de Talca, con mucho orgullo, a estas alturas de mi vida Jubilada, ya Adulta Mayor, pero les contaré algo de mi vida. Me casé, tengo dos hijos maravillosos, una Kinesiólogo y el otro Abogado, tres nietos, una Doctora, un Ingeniero Comercial y el regalo de 16 años, estudiante. Además, algo de mi vida Profesional como Docente, entre otras cosas fui Supervisora de Educación en Linares y Talca, fui Coordinadora Regional de Educación de Adultos y terminé mi carrera como Directora del Centro de Capacitación Laboral Iberia de Talca, también trabajé como Directora de la Escuela Diferencial España de Talca. Allí elaboré el Primer Programa de Estimulación Temprana a nivel Nacional, para el cual contamos con el apoyo de fondos Presidente de la República, fue un proyecto maravilloso, se nos compró toda la implementación en

EEUU, era como un cuento de hadas, ósea en este proyecto, sacábamos a los bebés del Hospital de Talca y también ayudábamos a las mamitas con psicólogos. Éste duro 5 años. Por otra parte, en el Centro de Capacitación trabajábamos con jóvenes Mayores de 16 años y hasta los 26 con multi déficit, les capacitábamos para la vida del trabajo. En el año 2005, solicite la construcción del Edificio para este colegio, con un costo de 1.400.000.000, consiguiendo para éste, dos hectáreas más a la Corporación española, que eran nuestros padrinos. Se construyó un edificio maravilloso, con talleres, grandes invernaderos y lleno de piezas jaulas para los animales, transformando todo en una TREMENDA GRANJA EDUCATIVA. Contábamos con el apoyo de Zoo Metropolitano, donde íbamos una vez al mes, en día Lunes y traíamos las jaulas de un camión cama baja, llenas de diferentes animales. Fue la realización de mi vida

Cuando jubilé, durante tres o cuatro años no hice nada, solo quería descansar después de 46 años y medios de trabajo. Después de esto consideré que era necesario hacer algo y me incorpore al Club de Adultos Mayores de los Profesores

Jubilados, donde he permanecido ya por 6 años y esto me permitió ser Presidente de la UNIÓN COMUNAL DE ADULTO MAYOR ALEGRÍA DE VIVIR DE SAN JAVIER, esto ya hace 5 años. Aquí se realiza un trabajo maravilloso, apoyamos y ayudamos a quien lo necesita contando para toda nuestra labor con el apoyo tremendo del Señor Alcalde, don JORGE SILVA SEPULVEDA, de la Señora Administradora SEÑORA ALEJANDRA BAHAMONDEZ, de la Señora DIDEKO SEÑORA SOLEDAD VILLENA y de todo el personal de la Ilustre Municipalidad de San Javier, de quienes estoy muy agradecida. Además, hago clases dos días a la semana en el Centro Cultural de la Comuna, hasta donde llegan gran cantidad de alumnas Adultas Mayores, quienes encuentran a un grupo amable con una tremenda camaradería, haciéndoles ver la vida de otro color. Hacemos grandes exposiciones de las artesanías realizadas, aprenden a reciclar todo material en desuso, especialmente botellas de vidrio y lana de ovejas. Tengo 79 años y gracias a todo cuánto realizo me encuentro con mucho ánimo para seguir ayudando a nuestros Adultos Mayores. 



Recomendaciones para el cuidado de los nervios en personas con diabetes



Los **problemas** en los pies, como **heridas que no sanan, úlceras e incluso amputaciones**, son complicaciones comunes de la neuropatía diabética.¹

Para ayudar a reducir complicaciones, podría ser de utilidad:



Lave sus pies todos los días con agua tibia y jabón suave, **séquelos bien** poniendo atención entre los dedos.¹

Hidratar los pies ayuda a prevenir el agrietamiento. **No usar loción entre los dedos** para evitar hongos.¹



Revise los pies **todos los días** observando presencia de ampollas, **cortes**, moretones, **piel agrietada** e hinchazón.¹

Corte las uñas de los pies con cuidado, de **forma recta** y **lime** los bordes con cuidado.¹



Use **calcetines de algodón** o de fibras con **control de humedad**.¹

Use calzado cerrado para **proteger sus pies** y de la talla correcta que le **permita mover los dedos**.²



Consuma **todos los medicamentos** que su médico de cabecera recete.²

Evite las bebidas alcohólicas y el cigarrillo.²



Manténgase físicamente activo.²

Siga un **plan de alimentación adecuado**.²



Referencias:

1. Neuropatía Diabética. Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/diagnosis-treatment/drc-20371587> 2. ¿Qué es la neuropatía diabética? National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/neuropatias-diabeticas/que-es>



RESISTIR LA TENTACIÓN puede hacerle bien

El pan, las galletas y los pasteles son un infaltable en muchas mesas de nuestro país.

Es más, Chile es uno de los países **líderes en consumo de pan** a nivel latinoamericano.

Además, somos muy buenos para acompañar con pastas o arroz casi cualquier comida.

Somos tentados; nos cuesta resistir a las masas. Pero, **¿sabía que un alto consumo de estos alimentos puede afectar su salud?**

Es mejor prevenir.

El pan, galletas, pasteles y pastas hechos con

harina blanca, **pueden hacer que retenga agua.**

Esto puede provocar estreñimiento, es decir, que tenga **dificultad para evacuar** cuando va al baño.

Y si tiene dificultad para evacuar, **se pueden producir hemorroides.**

Las hemorroides pueden causar inflamación en las venas de la zona del ano y producir dolor, ardor, sangrado y picazón.

Esta enfermedad puede alterar su vida cotidiana; le puede costar sentarse, caminar o realizar fuerza.

Cambiar por integral puede ayudarle.

La versión integral de estos alimentos puede entregar **beneficios para su salud.**

Por ejemplo, los alimentos integrales **contienen fibra;** esta le puede ayudar a evacuar con mayor facilidad para prevenir el estreñimiento y las hemorroides.

Además, **pueden ayudar a mantener un peso saludable y aportar nutrientes** que pueden beneficiar su salud.

Pero hay más; para ayudar a prevenir el estreñimiento y las hemorroides también es importante **beber suficiente agua todos los días, mantenerse activo físicamente e incorporar vegetales y frutas enteras en su dieta.**

Cuide su salud: si es fan de estos alimentos, asesórese por un profesional de la nutrición para que lo ayude a incorporar a las versiones integrales en su alimentación.

Y si sufre de hemorroides, no dude en consultar con su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

Escribanos por Whatsapp al +56 9 5811 7814 para más información | www.vatanal.cl

¿CONOCE VATANAL?

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.

CONSEJOS URIAGE: Cuidados de la piel en personas mayores

Por causa de factores genéticos, ambientales y hormonales, la piel cambia con la edad. El efecto del tiempo sobre la piel es inevitable, sin embargo, la prevención, cuidado y hábitos correctos, son claves para mejorar la salud de la piel.

La piel es uno de los primeros órganos en envejecer, la renovación celular es más lenta, existe pérdida de colágeno y disminución de su grosor, entre otros cambios.

Dentro de los efectos dermatológicos comunes, podemos observar una **piel más seca, con picor**, usualmente en extremidades, en los codos y en la parte inferior de piernas y brazos. También **fotoenvejecimiento, manchas, arrugas y flacidez**. En ocasiones se observan hematomas y úlceras por presión, causadas por menor movimiento y una presión prolongada en exceso sobre la piel. Por último, existe un riesgo mayor de **precáncer o cáncer** cutáneo, gracias al efecto acumulativo de la radiación procedente del sol.



“La piel en las personas mayores es más frágil y propensa a sufrir afecciones dermatológicas”

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA PIEL ADULTA

Los **cuidados y el tratamiento** adecuado de la piel en personas mayores van dirigidos a mejorar los signos del envejecimiento, previniendo con hábitos que cuiden y retrasen lo máximo posible las manifestaciones del paso del tiempo en la piel, adoptando un estilo de vida saludable, alimentación equilibrada y una rutina apropiada de cuidado de la piel.

La higiene de la piel debe realizarse con **jabones suaves, de preferencia oleosos o tipo Syndet**, evitando los baños muy calientes y largos. Luego, usar **cremas hidratantes y nutritivas**, con emolientes que refuercen la barrera de la piel y limiten la pérdida de agua. La exposición al sol debe ser siempre con **uso de protector solar** y teniendo especial cuidado en las horas centrales del día (10:00 a 16:00 hrs). Por último, acudir al dermatólogo para revisiones periódicas de la piel y siempre que aparezca una nueva lesión o molestia.

XÉMOSE

Protege y repara las
pieles secas, incluso
con tendencia atópica

Los tratamientos de Xémose son respetuosos con la piel, aptos para toda la familia, libres de perfumes, parabenos e irritantes.

Incorpora la siguiente rutina de cuidados para tener una piel saludable en todas las etapas de tu vida. Encuéntranos en Farmacia Salcobrand, Farmacia Ahumada y canales digitales de retails.

SYNDET
LIMPIADOR
SUAVE



Limpieza Diaria

ACEITE
LIMPIADOR
CALMANTE



CREMA
RELIPI-
DIZANTE



BÁLSAMO
OLEO-
CALMANTE



CÉRAT
RELIPI-
DIZANTE
ANTI-IRRITACIONES



Humectación Diaria

MUY SECA

EXTREMADAMENTE SECA

SEQUEDAD SEVERA

PSICOLOGÍA

Ser de ningún lado:

la crisis que se plantea en la sociedad respecto a cómo las Personas Mayores pierden el sentido de pertenencia

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo (+56981461998).

Hace miles de años atrás, Aristóteles, un antiguo filósofo griego, discípulo de Platón, comentó algo que hasta el día de hoy sería la base de los estudios de comportamiento de los seres humanos en la sociedad. Aristóteles, luego del intento constante de comprender el funcionamiento en comunidad de la antigua Atenas, es que dijo *“El ser humano es un animal social por naturaleza”*.

Esta afirmación ha traído reminiscencias para los tiempos actuales, y es hoy, al igual que siempre, que esta definición toma fuerza a la hora de evaluar las consecuencias que ocurren en las veredas contrarias para

los seres humanos; el aislamiento, la desadaptación social, el antisocialismo y también, lo que nos convoca, el sentido de pertenencia.

Cuando desmembramos el concepto, nos encontramos con una definición un tanto lógica, algo vaga: el sentido de pertenencia es un sentimiento de identidad respecto a espacios, personas, lugares o culturas en lo que se logra interactuar de manera efectiva con objetivos en común, con intereses parecidos y con una excelente química.

Esta definición es probablemente la más clara para poder definirlo, pero la

pregunta se comienza a poner complicada según pasan los años.

En el vocabulario que usan las Personas Mayores, encontramos una frase que dice *“en mis tiempos”*, *“en mi época”*, como si los tiempo y épocas que viven ahora no fueran también suyas, como si estos espacios temporales le pertenecieran a una generación puntal, pero lo consciente es darse cuenta que esto no es así. Todas son sus épocas, todos son sus tiempos.

Acá, podemos ver como el sentido de pertenencia social se ha visto tergiversado por diferentes aristas culturales que colaboran en la pérdida del mismo. La anteriormente nombrada (en otras ediciones de esta revista) *“cultura anti senil”*, ha hecho que el desmantelamiento cultural que sufren las Personas Mayores sea modificado, y casi percibido como un atentado, lo que daña completamente el sentido de pertenencia.

Nunca hemos sido un país totalmente unido, solo por causas puntuales. Pero la realidad actual amerita amontonar demandas que busquen reconstruir el sentido de pertenencia en las Personas Mayores. Esta pérdida está originada, por un lado, por la visión radicalista que maneja la sociedad



respecto a envejecer.

Se cree popularmente que la vejez, la senectud, la condición senil, es una etapa donde los desgastes naturales de la mente y el cuerpo, acarrearán sufrimiento en quien lo vive. Generalmente se acompaña de variadas enfermedades, condiciones de aislamiento, precariedad e incluso, maltrato. Y si bien es cierto, esta etapa no se encuentra exenta de estos escenarios (que a cualquiera le pueden ocurrir), es la misma la que funciona como un prejuicio generalizado, lo que lleva a los más jóvenes a oponerse a envejecer, a no querer ser parte de una realidad que tarde o temprano, nos invadirá.

Con generaciones mirando menos a las Personas Mayores, y con el prejuicio social, se suman más puntos a la pérdida del sentido de pertenencia. Junto con esto, la crisis

social del sistema capitalista, en todo el ancho de su literalidad, ha hecho que los desbarajustes económicos en el diario vivir de las Personas Mayores en Chile sea motivo suficiente para estar enojado con un estado entero.

No podemos culpar directamente a los presidentes, pues, la implementación del sistema ha sido concretada décadas antes, cuando todo comenzó a capitalizarse. Esto ocurrió en nuestras narices, mientras esto se oía, la vista se fascinaba con la cantidad enorme de posibilidades de mejora en nuestra calidad de vida.

Pero hoy, cuando el sistema colapsa, y ya tiene capitalizada la vida de las personas, es que se genera la crisis que tenemos hoy, donde las pensiones son bajas, los servicios públicos defectuosos, las atenciones de salud malogradas en diversos sentidos, el costo de la vida en general caro, y la acción social (política, municipios y entidades estatales) se ve coartada por la burocracia, es que las Personas Mayores pierden el sentido de pertenencia con el país.

Ahora, nos preguntamos ¿cómo puede una persona mayor recuperar el sentido de pertenencia?, es acá donde abordamos lo que se dijo en un principio; “el ser humano como un animal social”. Los efectos contrarios del aislamiento han sido estudiados y concluidos en muchas ocasiones, entre sus principales afecciones nos encontramos con: deterioro cognitivo, cuadros ansiosos y/o estresores, depresiones, ideación suicida, trastornos relacionados a los hábitos, así como sintomatología vinculada al desgaste de la autoestima.

Para evitar estos procesos de deterioro, que se ven potenciados por la etapa de la senectud, es que se debe comenzar un proceso de pensamiento

e introspección casi filosófica de cómo reiniciar una relación nueva conmigo mismo, donde descubra, entienda y aplique las cosas que a mí me gustan y cómo haré para sentirme parte de ella nuevamente.

El sentido de pertenencia es un aspecto de vida que debe desarrollarse por sí solo y de manera natural a medida que nuestra relación con pares y demases, avanza. Sus pilares están centrados en la educación variada; cívica, intelectual, cultural y moral.

Es por ello que el primer paso a la recuperación de este sentido, es la búsqueda de nuestros propios intereses en los que nos sentimos plenos y con motivos para ejercerlos. Posteriormente a ello es que tenemos que encontrar un grupo, una manda, una congregación, algún piño que nos acoja y podamos comenzar desde ahí una correlación que nos permita poder ir poco a poco recuperando el sentido de pertenencia.

Tenemos así, que hacemos parte de una acción social. Comentamos anteriormente que nos encontramos en una crisis sistemática, y por consiguiente de eso, que la educación, como en todas las áreas de la humanidad, necesita ser un motor para poder contrarrestar el mal que afecta a las Personas Mayores respecto a la pérdida del sentido de pertenencia con la sociedad. Es por ello que fomentar el cruce de experiencias, de información y de realidad entre aristas demográficas diferentes, es decir, una convivencia intergeneracional, serviría, de gran forma, a poder contrarrestar los factores negativos que la cultura plantea respecto al sentimiento de pertenencia de las Personas Mayores.

¿Cómo conseguimos estos? Con difusión y acción social. Hay que





participar de diferentes actividades que inviten a la correlación con pares de la misma edad; centros diurnos, centros de larga estadía, juntas de vecinos, iglesias y/o parroquias, talleres municipales, deportivos, clubes o uniones comunales. Todo punto de encuentro de Personas Mayores, es un espacio que busca retribuir el sentido de pertenencia de todos. De alguna manera estos espacios siempre van a existir, porque nadie puede detener el paso del tiempo.

Por otro lado, el sentido de pertenencia, dentro de un núcleo íntimo, como una familia, es derechamente una de las primeras necesidades sociales que deben ser saciadas para cualquier integrante de la misma. Las Personas Mayores, desafortunadamente, no cuentan una historia íntegra dentro de la estadística chilena. El abandono, el desapego con algunos parientes, el maltrato, la violación de algunos derechos humanos de Personas Mayores, son algunos de los ejemplos que se pueden ver en la convivencia cotidiana de las familias en Chile.

Maslow subraya que el mundo afectivo es una primera necesidad, y es por ello que también la intervención dentro de la sociedad familiar sea efectuada en pos de mejorar la convivencia, potenciar la importancia de las Personas Mayores dentro de los roles familiares así como también, dar espacio a la responsabilidad con nuestros parientes más longevos.

Todos estos factores de desapego al sentido de pertenencia pueden comenzar a subsanarse a medida que el Estado comience a legislar y ejercer de manera paulatina, políticas

públicas efectivas para las primeras necesidades de las Personas Mayores. Que junto con esto, se trabaje también en potenciar los espacios de convivencia de los mismos, y dar con ello un verdadero sentido de integración social. Por otro lado, la formación social de los profesionales de servicio público, debe abocarse al bienestar de la persona mayor, de manera tan preferencial como lo tienen los servicios que se evocan al área infantil y/o al área de género.

Por último, SENAMA debe mantener un rol activo respecto a la programación nacional de inclusión, mantención y activación psicoemocional, social y biológica con las Personas Mayores. Las instancias están, pero falta organización y voluntad.

Perder el sentido de pertenencia puede ser severo. Nos puede hacer creer que no pertenecemos a ningún lugar y por ende, el sentido de la vida se verá afectado psicológica, social y filosóficamente. La vida puede llegar a cobrar un valor desnudo, y junto con ello, los pensamientos no actuarían con total claridad, lo que inevitablemente conlleva a una constante pérdida de sentido de pertenencia.

El asunto es que, si no hacemos nada por nosotros, por nuestros pares, ni por las futuras generaciones, en recuperar el sentido de pertenencia, llegará un momento donde no tendremos apego a los valores fundamentales que rigen la vida, no tendremos ninguna especie de lazo con las emociones humanas y, por sobre todo, no nos querremos ni a nosotros mismos, y eso, sin duda, sería el fin.



OPINIÓN

Actualidad en Chile

Sr. Hugo Guiñez Mardones, Fundador y Presidente de ANAMCHILE




En el desarrollo y vida de los países, algunas veces ocurren situaciones adversas que son imposibles de ignorar y permanecer inalterable frente a hechos y acciones que van entorpeciendo el éxito y el bienestar de las personas. Es así que en la actualidad en Chile estamos padeciendo una serie de actos y actitudes que van en contra de la alegría y la paz de los habitantes. Nos referiremos y explicaremos lo que ocurre.

Desde hace algunos años nuestra patria ha sufrido cambios violentos en el acontecer, la violencia, la falta de respeto, la corrupción y el alejamiento de las buenas costumbres, como también una pérdida de valores y principios fundamentales en la persona humana.

Nuestra nación, poseedora de una importante tradición republicana, dueña de un riquísimo patrimonio cultural y cívico, está siendo dañado por un ambiente hostil e inseguro, en donde está vigente el asesinato, robo, secuestro e inseguridad en nuestra población nacional. No se respeta edad, sexo o nacionalidad. Desde hace años, hemos tenido que colocar rejas en las casas y vivir encerrados en nuestro propio domicilio, con mucho temor de salir a la calle y lugares de esparcimiento. Existe un ambiente de incertidumbre por varios motivos, la inseguridad personal a cualquiera hora, del día o de noche no se está

tranquilo ni seguro. En las grandes ciudades aumenta la delincuencia y como las noticias ahora son instantáneas, todo el país está presenciando y viviendo lo que ocurre. Los seres humanos que habitamos esta patria somos los más importantes y estamos llamados a realizar y participar en el acontecer diario. La buena educación, la salud, la vivienda, la seguridad personal etc, etc, son los que se deben implantar y actuar en la forma correcta.

Nos corresponde ahora a nosotros asumir y participar en las grandes tomas de decisiones. La experiencia, conocimiento y sabiduría deben estar presente en este acontecer nacional. La sociedad civil, que somos la mayoría, debe actuar ahora y exigir que las autoridades e instituciones funcionen bien, la historia juzgará a nuestra generación, como nosotros valoramos a nuestros antepasados. Nuestra misión hoy es cumplir con nuestros deberes ciudadanos, respetar también los derechos que nos corresponden.

Las Personas Mayores tenemos doble responsabilidad, por lo tanto con nuestro aporte a Chile en estos difíciles momentos, lograremos recuperar lo que siempre sueñan las grandes personas que aman a su patria: conquistar la paz, tranquilidad, bienestar y la ansiada y merecida libertad, por ser hijos de esta ilustre y orgullosa nación. Viva Chile. 



¡Escanea y conoce más!

 Corplus.Chile

 Corplus Chile



Corplus®



GANADOR
MEJOR PROBIÓTICO
2022

En esta primavera **fortalece el sistema inmune** para enfrentar las alergias de mejor manera

Disponible en las principales farmacias del país.

SALUD

Pérdida paulatina de la audición por la edad

Presbiacusia: el silencioso paso del tiempo

El oído es el órgano de la audición y el equilibrio. Su funcionamiento es, simplemente, extraordinario. “La audición comienza en el oído externo. Cuando se produce un sonido fuera del oído externo, las ondas sonoras, o vibraciones, viajan hasta el conducto auditivo externo y golpean el tímpano. El tímpano vibra. Las vibraciones luego pasan a los tres pequeños huesos del oído medio conocidos como huesecillos. Los huesecillos amplifican el sonido y transmiten las ondas sonoras al oído interno y en el órgano de la audición que contiene líquido. Una vez que las ondas sonoras llegan al oído interno, que se convierten en impulsos eléctricos que el nervio auditivo envía al cerebro. Finalmente, el cerebro traduce estos impulsos en sonido”, así explica esta maravillosa “ingeniería” de la naturaleza humana el sitio de **Stanford Medicine Children’s Health** de Estados Unidos.

La pérdida de la audición relacionada con la edad (también llamada presbiacusia) es una disminución auditiva que ocurre gradualmente para muchas personas a medida que se envejece. Es uno de los padecimientos más frecuentes que afectan a los adultos al entrar en edad avanzada.

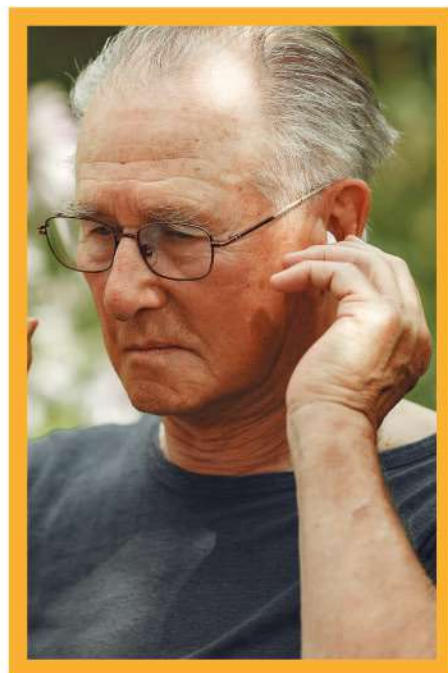
En Chile, según la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, la prevalencia de disminución de la agudeza auditiva en personas de 65 años y más es de un 52%, siendo más frecuente en hombres que en mujeres (59% versus 48%).

El **Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación de los Estados Unidos (NIDCD)** (<https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol>) entrega más información sobre esta afección propia de la tercera y cuarta edad. “Los problemas auditivos pueden dificultar el entender y seguir los consejos de un médico, responder a las

alertas y escuchar los teléfonos, los timbres y las alarmas de humo. La pérdida de audición también puede dificultar que disfrutemos las conversaciones con nuestros familiares y amigos, lo que genera sentimientos de aislamiento. Por lo general, la pérdida de audición ocurre en ambos oídos a medida que envejecemos. Debido a que la pérdida es gradual, es posible que no se dé cuenta de que ha perdido parte de su capacidad auditiva”, se explica en su sitio.

Pero, ¿por qué ocurre esta disminución paulatina de la audición a medida que pasan los años? NIDCD define alguna de las causas de este proceso. “Muchas cosas afectan nuestra audición a medida que envejecemos. Por ejemplo, son frecuentes los cambios en el oído interno que pueden afectar la audición. Los cambios relacionados con la edad en el oído medio y los cambios complejos a lo largo de las vías nerviosas desde el oído hasta el cerebro también pueden afectar la audición. La exposición a largo plazo al ruido y algunas afecciones médicas (como diabetes e hipertensión)

también pueden tener un papel. También, los medicamentos que son tóxicos para las células sensoriales de los oídos (algunos medicamentos de quimioterapia, por ejemplo) pueden causar pérdida de la audición”.



Características de la presbiacusia

- Es una condición progresiva que se desarrolla gradualmente conforme las personas envejecen, generalmente a partir de los 55 años.
- Provoca la disminución de la capacidad auditiva, especialmente en tonos agudos. Las voces de tono alto son más difíciles de escuchar.
- Se debe a cambios degenerativos en el oído interno, específicamente en la cóclea y el nervio auditivo.
- Los sonidos se perciben distorsionados o amortiguados. Hay dificultad para escuchar conversaciones, sobre todo con ruido de fondo.
- Puede presentarse junto con zumbidos o pitidos en el oído.
- El diagnóstico se realiza con exámenes audiométricos que miden el umbral auditivo en diferentes frecuencias.
- No tiene cura, pero se puede paliar con el uso de audífonos o implantes, según la severidad de la pérdida.
- Es importante para las personas con presbiacusia usar estrategias como leer los labios, pedir que le hablen lento, ubicarse frente al interlocutor y reducir el ruido ambiental.

Tratamientos

Los especialistas en las enfermedades del oído (otorrinolaringólogos) coinciden en que los principales tratamientos para la presbiacusia o pérdida de audición relacionada con la edad son:

- **Audífonos:** es el tratamiento más común. Son dispositivos que amplifican los sonidos para hacerlos más audibles. Existen audífonos analógicos o digitales. Deben ajustarse a las necesidades específicas de cada paciente.
- **Implantes cocleares:** dispositivos electrónicos que se implantan quirúrgicamente en el oído interno. Son una opción en casos de pérdida auditiva neurosensorial severa.
- **Terapia auditiva:** consiste en ejercicios de escucha y entrenamiento auditivo para optimizar el uso de prótesis auditivas. Ayuda a reeducar la vía auditiva.
- **Comunicación asistida:** utilizar otros medios como lectura labial, subtítulos.
- **Modificaciones ambientales:** reducir ruido ambiental, instalar señales visuales, mejorar iluminación y crear ambientes favorables.
- **Cirugía:** en pocas ocasiones se realizan implantes de oído medio o innervos para casos muy severos que no responden a audífonos.
- **Cuidado auditivo:** proteger oídos de ruidos fuertes y limpieza adecuada para prevenir mayores daños.

El tratamiento ideal debe ser personalizado según el grado de pérdida auditiva y necesidades de cada paciente. La rehabilitación auditiva también es clave.



CURIOSIDADES DEL OÍDO HUMANO

La oreja: una antena que no para de crecer

Los pliegues que forman la oreja tienen como función proteger el conducto auditivo. Orientan y dirigen también las ondas sonoras al interior del oído.

Al igual que la nariz, el tamaño de la oreja nunca deja de crecer. Con la edad, la oreja se hace más grande para captar mejor las ondas sonoras.

Cerumen protector

La cera de los oídos que muchas veces nos empecinamos en limpiar cumple la función de proteger al órgano de la entrada de insectos, polvo, bacterias. Un sistema de autolimpieza hace que se expulse la cera que está en exceso.

Como en un piano

Igual como las teclas de un piano, en el oído interno, las células encargadas de la audición se organizan de tal forma que los sonidos van de los más graves a los más agudos.

Oír y probar

Existe un nervio al interior del oído que conecta el oído medio con las papilas gustativas encargadas de reconocer los sabores: la cuerda del tímpano. Por esta razón, tras alguna enfermedad del oído o una intervención quirúrgica en el oído medio, podemos experimentar algún trastorno en el sabor.

El oído nunca duerme

El oído siempre está alerta como mecanismo de defensa. El cerebro se encarga de filtrar los sonidos cuando se duerme, en el sentido de ignorar los cotidianos y de menor volumen, y de despertarnos cuando ocurre un sonido no habitual de mayor intensidad.

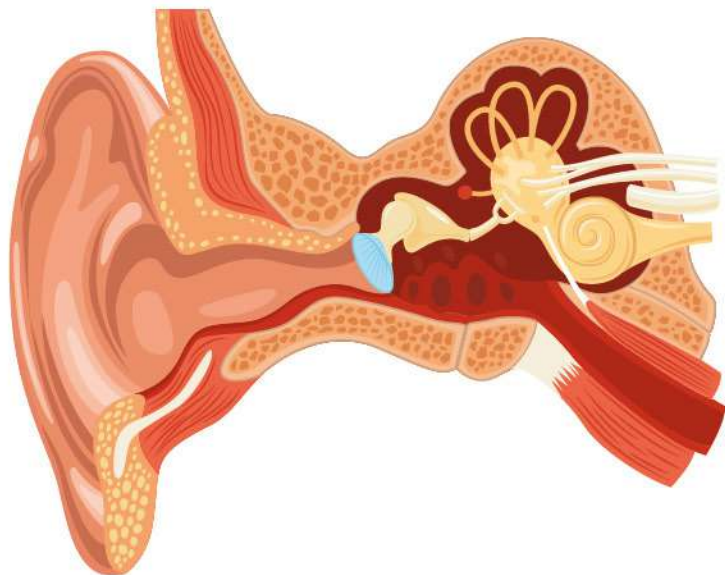


Estribo: el hueso más pequeño del cuerpo está en el oído

Dentro del oído una serie de tres huesos pequeños cumplen la función de guiar las ondas sonoras hacia el oído interno: el martillo, el yunque y el estribo. Este último, el estribo, es el más pequeño de los huesos del cuerpo humano: sólo mide entre los 2,5 y 3 mm.


De pie y sin caerse gracias al oído

El sistema vestibular que se encuentra dentro del oído, junto a la vista y al sistema propioceptivo, se encargan de mantenernos de pie y mantener nuestra postura en equilibrio. “Si movemos la cabeza, el líquido que tenemos en el oído interno hace que se muevan unos cilios y estos envían la información al cerebro para mover los músculos adecuados para permanecer de pie en ese momento”, se explica en la **Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos- MedlinePlus** (<https://medlineplus.gov/spanish/>).



¿CÓMO PUEDEN AYUDARME MIS AMIGOS Y FAMILIARES?

(Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación de los Estados Unidos (NIDCD) (<https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol>))

- Cuénteles a sus amigos y familiares acerca de su pérdida de audición. Explique qué situaciones auditivas son difíciles para usted.
- Pídale a sus amigos y familiares que le miren de frente cuando hablen para que pueda ver sus expresiones y sus movimientos de labios. Esto puede ayudarle a entender lo que están diciendo.
- Pida a las personas que hablen más alto, pero que no griten. Es posible que deba pedirles que hablen más despacio o con más claridad.
- Apague o baje el volumen del ruido de fondo, como la televisión, cuando intente tener una conversación.
- Esté atento al ruido a su alrededor que puede dificultar la audición. Cuando vaya a un restaurante, por ejemplo, no se siente cerca de la cocina o de una banda tocando música. Pida sentarse en una zona tranquila. 

SINTOMATOLOGÍA: PERDÓN, ¿ME HABLASTE?

Son varios los síntomas que se hacen presente y que uno puede estar atento para ver si se está sufriendo los orígenes de esta enfermedad. El Equipo de Otorrinolaringología de **Clínica Alemana** (<https://www.clinicaalemana.cl/>) los enumera:

1. Escuchar un zumbido (tinnitus).
2. Tener dificultad para escuchar o entender lo que dicen las personas alrededor.
3. Percibir algunos sonidos parecen demasiado fuertes.
4. Ser incapaz de oír los sonidos agudos.





La importancia de la salud ósea: Cómo mantener huesos fuertes

Poco se habla de la salud ósea, generalmente entendemos que los huesos son elementos sólidos y estáticos que al llegar a nuestro tope de crecimiento se congelan.

A medida que envejecemos, comenzamos a perder más hueso del que producimos. Los pequeños agujeros dentro de los huesos se hacen más grandes y las capas exteriores sólidas se vuelven más finas. En otras palabras, nuestros huesos pierden densidad. Si esta pérdida de densidad ósea avanza demasiado, se le llama osteoporosis. Se estima que más de 10 millones de personas en todo el mundo tienen osteoporosis.

¿Qué puedo hacer para mantener mis huesos saludables?

Puedes tomar algunas medidas simples para evitar o retardar la pérdida ósea. Por ejemplo:

- Incluye alimentos fuentes de calcio en tu alimentación, Algunas buenas fuentes de calcio son:
- Lácteos: Leche, yogurt, queso, etc.
- Pescados y mariscos.
- Frutos secos, especialmente las almendras.
- Verduras, específicamente aquellas de hoja verde.

El Calcio y la Vitamina D actúan como equipo, sin vitamina D, el calcio que comemos no puede ser fijado a nuestros huesos. Junto con la actividad física son el complemento perfecto para la salud ósea.

Ambos nutrientes son esenciales y fundamentales para el ser humano en todas las etapas de la vida y se hacen más relevantes a medida que avanzamos en edad.

Requerimientos de Calcio y Vitaminas D



1.000 - 1.300 mg/día

Las cantidades de Calcio se expresan en miligramos (mg) y cuanto necesitas al día*



600 UI/día Adultos

800 UI/día Personas Mayores de 70 años

UI en Vitaminas D que necesitas al día*



¡Conoce SVELTY y sigue disfrutando de lo que más te gusta!

www.svelty.cl





TENA®



DetECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

Durante noviembre el llamado es para ellos, a la población sana que desde los 40 años debe ocuparse de revisar su próstata, cómo hacerlo, lo veremos más adelante.

Partamos de lo más sencillo, como el nombre lo dice la próstata es una glándula ubicada debajo de la vejiga que envuelve el conducto urinario por detrás del recto y del intestino. Dentro del tejido de la próstata se desarrolla el cáncer.

¿Qué es un cáncer?

Es la reproducción descontrolada de células que se transforman en agresivas, invaden el propio órgano y pueden salir incluso fuera éste invadiendo órganos vecinos, a esto lo llamamos metástasis.

El cáncer de próstata es una de las causas de muerte más importante hoy en día en Chile, es la segunda causa por muerte de cáncer y determina del orden de más de mil muertes al año en el país.

¿Qué importancia tiene detectarlo a tiempo?

Es de suma relevancia hacer un diagnóstico temprano, porque NO hay factores que permitan prevenirlo. Lo único que se puede hacer, es detectarlo precozmente, porque así se puede comenzar un tratamiento adecuado y lograr la mejoría.

El urólogo, Hugo Ramírez, comenta, "hoy en Chile esto no sucede, porque la detección es tardía por la falta de educación en nuestra población. Hay mitos como, por ejemplo, que si tú no tienes síntomas no eres portador de cáncer y eso no es así; el cáncer de próstata cuando tenemos que abordarlo y lograr la mejoría es cuando es asintomático que no da absolutamente ninguna molestia. Otro mito que hemos detectado es que se mira en menos, por decirlo de alguna manera, al antígeno prostático. El antígeno prostático es un examen de sangre que detecta una sustancia que la produce la próstata y cuando esa producción se ve alterada, entre otras causas, es por la aparición de un cáncer y permite visualizar a tiempo el tumor que se está desarrollando y que no está dando síntomas".

Tipos de examen de próstata: Antígeno Prostático vs. Tacto Rectal

Se cree que el tacto rectal es el arma fundamental para detectar el cáncer de próstata y se menosprecia el realizar el examen de sangre que es el antígeno prostático, y la realidad es que es totalmente al revés. "El tacto rectal es importante, pero es complementario a lo que es fundamental, que es el control una vez al año con el antígeno específico que nos va a permitir detectar precozmente un cáncer. La única manera de disminuir la mortalidad que hoy día tenemos por cáncer de próstata en Chile, es la detección precoz y esta se logra al realizar una vez al año en toda la población mayor de 40 años un antígeno específico prostático", enfatiza el Urólogo.

Factores de riesgo del Cáncer de Próstata

En cuanto a los factores de riesgo de esta enfermedad el doctor Ramírez asegura que científicamente probados hay dos: La edad y los antecedentes familiares.

Si bien el llevar una vida saludable, tener un peso adecuado, una buena alimentación, siempre serán aliados para cualquier patología, en el cáncer de próstata no se denominan como los principales riesgos para ser más o menos propenso.



TENA®

con TENA® soy yo

  WWW.TENA.CL

BIENESTAR

Todo lo que tienen que saber los cuidadores de Personas Mayores

Ser cuidador o cuidadora de una Persona Mayor con dependencia es una tarea agotadora. Y claramente la persona no tiene por qué estar preparada física y, sobre todo, psicológicamente para asumir esta responsabilidad. Entonces, la salud del cuidador o cuidadora pasa a ser tan importante como la salud de la Persona Mayor cuidada.

Los cuidadores de Personas Mayores tienen una amplia gama de responsabilidades para asistir y atender a la persona a cuidar, convirtiéndose en un apoyo integral para su bienestar físico, mental y emocional. Algunas de sus principales funciones son:

Asistencia en actividades diarias:

ayudar con baño, vestido, alimentación, movilidad, ir al baño, tomar medicamentos, etc.

Compañía y supervisión:

hacerles compañía, conversar, motivarlos a realizar actividades, supervisar su bienestar y seguridad.

Tareas domésticas:

limpieza del hogar, lavado de ropa, preparación de alimentos.

Gestiones y trámites:

llevarlos a citas médicas, hacer compras, pagar cuentas, gestiones administrativas.

Estimulación cognitiva:

realizar actividades para mantener sus facultades mentales como lectura, juegos, manualidades, ejercicios de memoria.

Rehabilitación:

ayudar con ejercicios indicados por fisioterapeutas, realizar masajes terapéuticos.



Cuidados de enfermería:

administrar medicamentos, curar heridas, utilizar equipos médicos como oxígeno, tomar signos vitales.

Apoyo emocional:

escucharlos, conversar, aconsejar, dar ánimo y compañía para aliviar la soledad.

Coordinar otros servicios de salud y asistencia:

contactar médicos, enfermeras, gestionar equipos.

Para Solange Campos, de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica de Chile, esta labor debe ser asumida con mucha responsabilidad. *“Cuidar es una capacidad que todos podemos aprender y desarrollar. Cuidar es poder ayudar a una persona que no puede realizar sus actividades por sí mismo, procurando siempre entregarle la mayor autonomía y bienestar. Sin embargo, en muchas ocasiones se llega a ser cuidador o cuidadora de manera inesperada, ya sea por un evento agudo como un accidente o una enfermedad, o por el paso de los años de un familiar. Por lo tanto, no siempre nos sentimos preparados para asumir esta responsabilidad. Es por esto que la aparición de la dependencia a un familiar representa un gran desafío para toda la familia”,* explica.

Síndrome del cuidador



Debido a la carga que significa cuidar a una persona dependiente, es probable que el cuidador presente algunas consecuencias. Una de ellas es el síndrome del cuidador, nos cuenta Solange Campos, que se caracteriza por una serie de síntomas físicos y psicológicos. Por ejemplo:

Ansiedad.

Depresión.

Dolores, especialmente musculares.

Aislamiento social.

Angustia por no conocer las técnicas de cuidado.

Algunos problemas en sus relaciones familiares.

Interrupción de los planes de vida.

A pesar de lo anterior, para la profesional de la salud, también esta labor genera aspectos positivos. “Ser cuidador también genera valiosas gratificaciones, como por ejemplo la satisfacción de poder ayudar a un ser querido, el poder estrechar los vínculos afectivos, el poder desarrollar mayor confianza en uno mismo y también desarrollar la empatía”, detalla.

“Los cuidadores de Personas Mayores tienen una amplia gama de responsabilidades para asistir y atender a la persona a cuidar”

Cuidados para los cuidadores

“La salud del cuidador o cuidadora pasa a ser tan importante como la salud de la Persona Mayor cuidada”

Es muy importante que el cuidador o cuidadora tenga también una red de apoyo que la asista al realizar esta labor. También es conveniente buscar ayuda médica y/o psicológica cuando algunos de los síntomas mencionados se vuelvan difíciles de manejar. También el cuidador o cuidadora debe satisfacer sus necesidades básicas, como son una alimentación saludable, dormir, controlar sus enfermedades, especialmente si estas son crónicas, realizar alguna actividad física, poder manejar de una manera saludable sus emociones. Solange Campos nos enumera los cuidados que se deben tener.

Consumir porciones de alimento de tamaño moderado y evitar pasar más de 4 horas sin consumir alimentos. Se recomienda comer 4 a 5 veces al día. Preferir alimentos frescos y naturales como frutas y verduras y evitar alimentos altos en grasas, azúcares y sal.

Otro elemento clave para una vida sana es poder dormir al menos 7 horas todas las noches. Cuando esto no sucede, se producen una serie de alteraciones en el organismo, la cual la persona puede sentirse sintiéndose irritable, cansada, somnolienta, también

aumenta el apetito y con ello se aumenta de peso. Si el cuidado de la persona no le permite dormir de manera continua, ver la posibilidad de turnarse con alguien más, de manera de poder dormir algunas noches sin interrupción.

Es natural que, al estar viviendo una situación de alta carga de trabajo físico, emocional y económico, se sienta angustia, con miedo y a veces ganas de arrancar. Hay que conversar con alguien que ¿escuche y no ¿juzgue. Si estos sentimientos son recurrentes y no logran ser aliviados, hay que buscar ayuda profesional. Se puede obtener más información llamando a **Salud Responde al 600-360-7777**.

Si el cuidador tiene alguna enfermedad crónica, como por ejemplo diabetes, hipertensión arterial u otro, es muy importante que se tome regularmente sus medicamentos, que acuda a sus controles y que se tome los exámenes que sean necesarios. Es necesario aprender a pedir ayuda. Si se cuida a un familiar, es necesario que hable con la familia y plantear que se necesita que también otros familiares o cercanos se hagan cargo para que se pueda tener días y noches de descanso.



Para ayuda profesional, se puede obtener más información llamando a Salud Responde al 600-360-7777

Está Bien no estar bien



Mente y Cuerpo 100% conectados

El concepto de enfermedad crónica es conocido por millones de personas en todo el mundo, sobre todo cuando han sido diagnosticados con algún tipo de diabetes.

Además de todos los cuidados físicos que deben tener, la salud mental juega un papel fundamental en el manejo de esta condición, ya que existe una estrecha relación entre lo emocional y la diabetes. Por eso, en el mes de la salud mental, queremos abordar algunos aspectos esenciales para llevar una vida plena y saludable.

El Estrés y la Diabetes: Una Relación Bidireccional

El estrés crónico puede elevar los niveles de glucosa en sangre y dificultar el control de la diabetes. A su vez, el constante monitoreo de la glucosa, las restricciones dietéticas y el temor a las complicaciones pueden generar ansiedad y depresión en las personas con diabetes.

La Importancia de la Educación y el Apoyo Psicológico

Para abordar este desafío, es fundamental que las personas con diabetes reciban una educación sólida sobre la enfermedad y cómo manejarla. Los profesionales de la salud desempeñan un papel esencial en este proceso, proporcionando información sobre la dieta, el ejercicio y el uso de medicamentos. Sin embargo, también es vital que se ofrezca apoyo emocional.

Si tienes diabetes o alguien en tu vida lo tiene, no subestimes la importancia de la salud mental. Busca el apoyo adecuado, adopta un estilo de vida saludable y recuerda que cuidar de tu mente y cuerpo es la clave para vivir una vida plena con diabetes.

**¡Sé parte de la
generación del cambio,
tu bienestar te lo agradecerá!**

**Cuando tienes diabetes,
cuidar tu cuerpo es la mitad del viaje,
cuidar tu mente, la otra mitad**

OPKO



11
Minerales
14
Vitaminas
Fuente
de Calcio

Libre de
Gluten
Bajo en
Sodio

¿SABÍAS
QUE...?


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.

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.

¿CÓMO SE PREPARA LACSURE?



+



MEDIDAS →



Lacsure®

Barbara Muñoz R.
Nutricionista RN°277454

✓ LIBRE DE GLUTEN

✓ BAJO EN SODIO



Ortiga: una magnífica hierba antiinflamatoria, depurativa y diurética

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 ortiga, un magnífico depurativo y diurético, además de astringente, hemostático, mineralizante y estimulante del sistema circulatorio.

HOJAS Y RAMAS:

1) Uso interno: afecciones renales; afecciones reumáticas (artritis, gota); calma la tos y diarreas.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas y ramas para 1 un litro de agua hirviendo: beber 1 taza 3 veces al día.

2) Uso externo: dolores reumáticos y neurálgicos; hemorroides; enfermedades de la piel, caspa y caída del cabello. Se usa la misma infusión en lavados, emplastos o baños.

Ortiga (“*Urtica dioica L.*”)

La ortiga es una planta perenne (vive más de dos años) que se encuentra comúnmente en muchas partes del mundo. Tiene hojas puntiagudas y vellosas que contienen sustancias irritantes, como histamina y ácido fórmico, que pueden causar picazón y enrojecimiento en la piel cuando se entra en contacto con ella.

El libro “**MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales**” editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, entrega más datos de dónde encontrarla. “*La ortiga es una planta cosmopolita muy abundante en nuestro país. Crece desde la provincia de Antofagasta hasta Magallanes. En la Región Metropolitana se la encuentra con frecuencia en el cerro San Cristóbal, termas de Colina, Las Condes, El Arrayán, quebrada de Peñalolén, Peñaflores, cajón del Maipo, calles, plazas y sitios abandonados, etc.*”

Propiedades (MHT) Usos tradicionales

RAÍZ:

1) Uso interno: síntomas de hipertrofia prostática benigna (nicturia, poliuria y retención urinaria); problemas bronquiales.

Se usa como decocción (cocimiento) con 40 gramos (2 cucharadas rasas) de raíz y rizomas para un litro de agua, se hierve 1 a 3 minutos: beber 1 taza 4 veces al día.

EFFECTOS:


Astringente (contrae y endurece los tejidos orgánicos), depurativo (limpia las impurezas de la sangre y otros humores corporales), diurético (promueve y aumenta la produc

ción de orina), rubefaciente (promueve la circulación sanguínea superficial), hemostático (detiene o aminora el sangramiento), anti-inflamatorio.

PRECAUCIONES:

Proteger de la humedad y de la luz.

OTROS ANTECEDENTES:

El uso de las raíces en la hiperplasia prostática benigna está avalado por estudios clínicos. El uso de sus hojas como diurético y anti-inflamatorio tiene alguna evidencia científica. 

RECORDAMOS A SANTOS CÉLEBRES DEL MUNDO

San Cristóbal, el portador de Cristo

San Cristóbal es el santo patrón de los viajeros y, a menudo, se lo representa en íconos que llevan al Niño Jesús a través de las aguas. Su fiesta es el 25 de julio. En Santiago de Chile, el principal cerro del Parque Metropolitano de Santiago lleva su nombre, y en su cima una majestuosa estatua de la Virgen María vigila atentamente la ciudad.

Cristóbal de Licia (originalmente de nombre Reprobis) fue un santo cristiano venerado en la Iglesia Católica. Vivió en el siglo III en Licia, una región de la antigua Asia Menor (hoy en día parte de Turquía).

Esta es una de las leyendas más bellas y significativas de toda la tradición cristiana. Se las presentamos:

“Nos lo pintan como un hombre muy apuesto de estatura colosal, con gran fuerza física, y tan orgulloso que no se conformaba con servir a amos que no fueran dignos de él. Cristóbal sirvió primero a un rey, aparente señor de la tierra, a quién Cristóbal vio temblando un día cuando le mencionaron al demonio. Cristóbal entonces decidió ponerse al servicio del diablo, verdadero príncipe de este mundo, y buscó a un brujo que se lo presentará. Pero en el camino el brujo pasó junto a una Cruz, y temblando la evitó. Cristóbal le preguntó entonces si él le temía a las cruces, contestándole el brujo que no, que le temía a quién había muerto en la Cruz, Jesucristo. Cristóbal le preguntó entonces si el demonio temía también a Cristo, y el brujo



le contestó que el diablo tiembla a la sola mención de una Cruz donde murió él tal Jesucristo. ¿Quién podrá ser ese raro personaje tan poderoso aun después de morir? Se lanza a los caminos en su busca y termina por apostarse junto al vado de un río por donde pasan incontables viajeros a los que él lleva hasta la otra orilla a cambio de unas monedas. Nadie le da razón del hombre muerto en la cruz que aterroriza al Diablo. Hasta que un día cruza la corriente cargando con un insignificante niño a quien no se molesta en preguntar; ¿qué va a saber aquella frágil criatura? A mitad del río su peso se hace insostenible y sólo a costa de enormes esfuerzos consigue llegar a la orilla: Cristóbal llevaba a hombros más que el universo entero, al mismo Dios que lo creó y redimió. Por fin había encontrado a Aquél a quien buscaba. ¿Quién eres, niño, que me

pesabas tanto que parecía que transportaba el mundo entero? Tienes razón, le dijo el Niño. Peso más que el mundo entero, pues soy el creador del mundo. Yo soy Cristo. Me buscabas y me has encontrado. Desde ahora te llamarás Cristóforo, Cristóbal, el portador de Cristo. A cualquiera que ayudes a pasar el río, me ayudas a mí. Cristóbal fue bautizado en Antioquía. Se dirigió sin demora a predicar a Licia y a Samos. Allí fue encarcelado por el rey Dagón, que estaba a las órdenes del emperador Decio. Resistió a los halagos de Dagón para que se retractara. Dagón le envió dos cortesanas, Niceta y Aquilina, para seducirlo. Pero fueron ganadas por Cristóbal y murieron mártires. Después de varios intentos de tortura, ordenó degollarlo. Muerto ya surge la leyenda del San Cristóbal como patrono de los viajeros”.



DETRES[®]

VITAMINA D3 800 U.I.

LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



Importancia de la **vitamina D3**:

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

Solicite **DETRES[®]** en su farmacia Independiente

Consulte a su médico.

 **Gador**

CÁPSULA JURÍDICA

Nombramiento de curador de bienes

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada A&C Soluciones Legales.
+56 9 5609 9766. acsolucioneslegaleschile@gmail.com

¿Qué es una curaduría?

La curaduría y la interdicción son conceptos vinculados. La curaduría es una tarea encomendada por la ley, el testador o el juez a un individuo capaz para asumir el cuidado de una persona incapaz, entendiéndose que ese cuidado abarca desde la protección y asistencia a la persona misma como a los bienes que ésta posea, lo que se llama curaduría general. Así, será el o la curadora quien tenga la representación legal de quien ha sido declarado judicialmente como incapaz, es decir, interdicto.

La regla general en nuestro Derecho Civil, es que la persona tenga aptitud legal para contraer derechos y obligaciones y ejercerlos sin el ministerio ni autorización de otra, sin embargo, existen excepciones para ello como es el caso de las personas incapaces ya sea absolutas o relativas.

Son absolutamente incapaces, los dementes, los impúberes y los sordos o sordomudos que no puedan darse a entender claramente. Son incapaces relativos, los menores adultos y los disipadores que se hallen bajo interdicción de administrar lo suyo.

¿Cómo y quién designa al curador?

En el caso de una Persona Mayor que padezca de Alzheimer, demencia senil o que se encuentre privada de la razón por cualquier otra causa, debe ser un facultativo médico especializado el que declare tal condición la que deberá ser comprobada y acreditada por el COMPIN, entidad que dejará constancia de ello en el Registro Nacional de Discapacidad. Hecho esto se podrá dar inicio al trámite judicial de solicitud de declaración de interdicción.

En el año 2004, se publica la Ley N.º 19.954, que fija un procedimiento especial para declarar la interdicción de una persona y designarle un curador. Este procedimiento es de tipo voluntario y no implica conflicto entre partes. Una vez que se cuente con la inscripción de discapacidad llevado por el Servicio de Registro Civil e Identificación, se solicita ante un juez de letras competente indicando el nombre de la persona que voluntariamente se postula para ser designado curador del interdicto. El tribunal cita al discapacitado ante su presencia para llevar a cabo una audiencia personal con tal de corroborar su real estado de salud. Una vez que haya comprobado su discapacidad procederá a dictar sentencia definitiva declarándola interdicta y asignándole un curador.

¿Quién pueden ser curador general del interdicto?

Para ser curador se requiere el siguiente orden de parentesco: los cónyuges, los padres, el más próximo al más remoto, el más idóneo en igualdad de grado. La preferencia la decide el juez oyendo a los testigos y a la familia. También es posible solicitar la inscripción de una persona como curador provisorio.

Deberes y obligaciones del curador


Ante la posibilidad de que los curadores realicen actos en fraude a los pupilos en la administración de su patrimonio, la ley ha establecido distintos mecanismos preventivos:

- El curador tiene prohibido arrendar los bienes raíces del pupilo por más de 8 años si son rústicos o por más de 5 si son urbanos.
- Tiene prohibida la donación de bienes raíces del pupilo; o comprar o arrendar los bienes raíces del pupilo.
- No puede enajenar o gravar los bienes raíces del pupilo sin previo decreto judicial que lo autorice, es decir, debe pedir autorización al tribunal correspondiente aduciendo buenas razones para ello.
- No puede donar los bienes muebles del pupilo sin previa autorización judicial.
- Tiene prohibido comprar para sí, o arrendar bienes del pupilo, prohibición que se extiende a su cónyuge y ascendientes y descendientes. La sanción es la nulidad absoluta.
- Debe invertir apropiada y prudentemente los activos del pupilo, aplicar dichos activos a su cuidado y mantenimiento, y llevar la cuenta de todos los fondos recibidos, así como los gastos hechos a nombre del pupilo.
- Debe representar al pupilo en todos los actos judiciales o extrajudiciales que le conciernan y que puedan menoscabar sus derechos o imponerle obligaciones.

¿Quiénes no pueden ser tutores ni curadores?

El Código Civil contempla un sinnúmero de incapacidades para ejercer el rol de curador, aquí las más usuales.

No pueden ser tutores ni curadores:

- Los ciegos, sordos, sordomudos, dementes, los fallidos, los privados de administrar sus propios bienes, los que carecen de domicilio en Chile, analfabetos, los condenados a delitos que merezca pena aflictiva, etc.
- Los diplomáticos en general.
- Los que no hayan cumplido 21 años de edad.
- El padrastro.
- Los cónyuges entre ellos, si se encuentran separados totalmente de bienes. 



BROOKS®

UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN



SÍGUENOS EN

@BROOKSCARE

HUMOR MAYOR

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



“Enfrentarse, siempre enfrentarse, es el modo de resolver el problema. ¡Enfrentarse a él!” Joseph Conrad



“Sé tu mismo, los demás puestos están ocupados.” Oscar Wilde





Jurel UNICO

El mejor compañero en tus años dorados.



Una alimentación rica en proteínas, vitaminas y Omega 3 es esencial para mantener el cuerpo sano y reducir el impacto de enfermedades, especialmente en una edad más avanzada.

Por eso, Camanchaca, presenta un extraordinario producto: Jurel UNICO. Un superalimento 100% chileno, sin preservantes, con grandes niveles de proteína y Omega 3; superando incluso al huevo y carnes rojas; que promete ser el mejor aliado para prevenir enfermedades y promover una mejor salud.

Descubre los beneficios de incluir este superalimento en tu dieta:



Fomenta la recuperación y desarrollo muscular gracias a su fuente excepcional de proteínas.



Reduce la inflamación, protege tu corazón, vista y oído, y ayuda prevenir problemas de depresión, con sus altos niveles de Omega3. Además de mantener tus huesos y cerebro saludable.



Mantiene los niveles de colesterol bajo control.



Mejora la comprensión lectora, potenciando tu aprendizaje, retención y resolución de problemas.



Sin duda Jurel UNICO, es una fuente incomparable de proteínas y Omega 3, que ayuda a prevenir enfermedades a través de una dieta saludable, convirtiéndose en una elección inteligente para cuidar de tu salud y la de tus seres queridos.

Ajo y cebolla: potentes antiinflamatorios y antioxidantes naturales

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.

El ajo y la cebolla son los ingredientes principales indiscutidos de los sofritos que se usan en la cocina chilena para empezar a darle sabor y sazón a las comidas. Son el punto de inicio de muchas preparaciones. Sin embargo, cada uno de estos alimentos por sí mismos pueden convertirse en el ingrediente principal de una preparación culinaria. Pero antes de dejarles algunas recetas donde la cebolla y el ajo son las estrellas, les informaremos sobre las principales propiedades beneficiosas para la salud que ambos poseen.

EL AJO

De origen centro asiático, es uno de los ingredientes fundamentales de la cocina mediterránea, adoptado hoy en día por muchas cocinas en el mundo. La región de O'Higgins y la Metropolitana son las zonas del país donde más ajo se cultiva.

El ajo tiene varios beneficios para la salud. Es una excelente fuente de vitaminas C, B6 y manganeso, al igual que la cebolla. El ajo contiene compuestos sulfurados, como la alicina, que se ha asociado con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Se ha sugerido que el consumo regular de ajo puede ayudar a reducir la presión arterial,

mejorar la salud cardiovascular y fortalecer el sistema inmunológico. Además, algunos estudios han sugerido que el ajo puede tener propiedades antimicrobianas y ayudar a combatir infecciones.

Tipos de ajo

En Chile principalmente se cultivan dos tipos de ajo:

Ajo blanco: conocido también como ajo chino, un "cabeza" contiene de 8 a 14 "dientes".

Ajo rosado: o chileno, es más chico que el ajo blanco, 7 a 12 "dientes" trae una "cabeza de ajo".

LA CEBOLLA

Cultivada por los egipcios, griegos y romanos por el 3.200 a.C., su origen primario se localiza en Asia Central, y como centro secundario el Mediterráneo.

Comer cebolla tiene varios beneficios para la salud. La cebolla es una excelente fuente de vitaminas C y B6, así como de minerales

como el potasio y el manganeso. También contiene antioxidantes que pueden ayudar a combatir el daño celular y fortalecer el sistema inmunológico. Además, la cebolla tiene propiedades antiinflamatorias y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Sin embargo, es importante tener en cuenta que cada persona es diferente y los efectos pueden variar.



Tipos de cebollas

Cebolla dulce: mejor para frituras.

Cebolla morada: mejor para comer cruda.

Cebolla blanca: más crocante y rodajas más redondeadas.

Cebolla amarilla: la mejor para cocinar.



RECETAS DE AJO



Mantequilla de ajo y perejil

Ingredientes:

- 2 cabezas de ajo.
- Aceite de oliva.
- Romero.
- Mantequilla.
- Perejil picado.
- Pimienta y sal.
- Papel aluminio.

Preparación:

1. Cortar el tallo a las cabezas de ajo.
2. Montar cada cabeza de ajo sobre papel aluminio y colocarle aceite de oliva.
3. Colocar unas hojas de romero en cada preparación y cerrar el papel aluminio.
4. Precalentar el horno a 180° durante 5 minutos. Colocar las cabezas de ajo y dejar cocinar por 7 a 8 minutos.
5. En un bol agregar mantequilla, colocar el ajo ya cocinado (limpiándolo de su cáscara), el perejil, la pimienta y la sal.
6. Mezclar y está lista la pasta para usar sobre carnes magras, vacuno y pollo, o sobre pan tipo crocata o ciabatta.

Pollo al ajillo

(Receta y fotos gentileza de <https://lacocinademasito.com/pollo-al-ajillo-receta-de-pollo-facil.html>).

Ingredientes (para 4 personas):

- 8 piezas de trutro corto o largo.
- 10 dientes de ajo.
- Perejil.
- Vino blanco.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

Preparación:

1. Aliñar a las piezas de pollo sal y pimienta a gusto.
2. Añadir a un sartén aceite de oliva y calentar a fuego fuerte.
3. Freír durante unos minutos los dientes de ajo.
4. Antes de que los ajos se tuesten, sacar y reservar.
5. Añadir inmediatamente las piezas de pollo al sartén y freír tapándolos.
6. Cuando el pollo esté bien frito, quitar la mitad del aceite de la sartén y bajar la temperatura.
7. Añadir nuevamente las piezas de pollo, los ajos, vino blanco y un poco de perejil cortado finamente.
8. Tapar el sartén y cocinar por 8 minutos más hasta que se reduzca el líquido.
9. Retirar, emplatar y usar el acompañamiento preferido.



RECETAS DE CEBOLLA



Relleno de peneques o empanadas de cebolla

(Receta y foto gentileza de <https://cocinachilena.cl/pequenes-o-empanadas-de-cebolla-receta-chilena/>).

Ingredientes:

- 2-3 cebollas amarillas picadas pluma.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 cucharadita de ají de color
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1 cucharadita de sal.
- Aceite vegetal.

Preparación:

1. Lavar, pelar y picar las cebollas en corte pluma.
2. Calentar 2 cucharadas de aceite a fuego medio, agregar la cebolla picada, el azúcar y la sal. Cocinar a fuego medio-bajo por 30-40 minutos hasta que esté cocida y apenas dorada, revolver ocasionalmente.
3. Aliñar con el ají de color, comino y orégano. Probar y ajustar la sazón.
4. Rellenar los pequeños y cocinarlas fritas o al horno.

Fritos de cebolla

Ingredientes

- 4 cebollas amarillas medianas.
- Harina sin polvo de hornear.
- 2 huevos.
- Comino, pimienta y sal a gusto.
- Aceite vegetal.

Preparación:

1. Lavar, pelar y picar las cebollas en corte pluma.
2. En un bol agregar la cebolla y condimentar a gusto con sal y las especias. Agregar los dos huevos y la harina. Revolver hasta que quede una mezcla homogénea.
3. Precalentar el aceite en un sartén. Con la mano agregar la mezcla y formar el frito de tamaño deseado. Freír por ambos lados.
4. Retirar, emplatar y usar el acompañamiento preferido.





CON AGROSUPER
**comer
mejor**
ESTÁ EN TUS MANOS



Mejorando la calidad de vida: Sueño, Actividad física y Alimentación

¿Qué tengo que hacer para vivir un envejecimiento saludable?

Existen múltiples factores que afectan la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores. Sin embargo, hay tres en particular que permiten tener una vejez saludable: el buen dormir, la actividad física y la alimentación equilibrada.

Sueño: ¿Qué es el sueño?

Es una necesidad básica del organismo que permite el correcto funcionamiento del cuerpo. Se trata de un proceso biológico complejo que nos ayuda a procesar nueva información y a mantenernos saludables.

Alimentación y sueño

Los horarios y hábitos de alimentación tienen un impacto en la calidad del sueño, por su efecto en nuestro organismo. Por ejemplo: Comer alimentos meteorizantes, como brocoli o coliflor, cercano a la hora de dormir, nos pueden producir malestar e incomodidad dificultando conciliar el sueño.

Conoce las principales recomendaciones para mejorar nuestra calidad del sueño:

¿Sabías qué?

Generar hábitos de alimentación nos permite conciliar el sueño y, al mismo tiempo, mejorar su calidad, consiguiendo un dormir más profundo y reparador.

- ◆ **Evitar consumir café, té y chocolate** seis horas antes de dormir, debido a la cantidad de cafeína que contienen.
- ◆ **Cuatro horas antes de acostarse** hay que evitar alimentos pesados, picantes o azucarados, tales como dulces, helados y frituras.
- ◆ **La última comida del día** debe ser, al menos, dos horas antes de irnos a dormir, y debe incluir proteínas como carnes blancas, lácteos y huevos, además de verduras.
- ◆ **Previo a acostarse**, se recomienda no tomar grandes cantidades de agua para no generar ganas de ir al baño e interrumpir nuestro sueño.

Actividad física

En toda etapa de la vida la actividad física es fundamental, y en el caso particular de las personas mayores, se recomienda hacer deporte moderado entre 150 a 300 minutos semanales y para aquellos que realizan una actividad más vigorosa, **se aconseja entre 75 a 150 minutos.**

El tiempo se puede distribuir durante la semana, según lo que más acomode. Sin embargo, la actividad debe incluir lo siguiente:

- ◆ Ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada dos veces a la semana.
- ◆ Ejercicios de equilibrio y de fuerza.
- ◆ Evitar estar mucho tiempo sentados o acostados.

¿Qué beneficios tiene la actividad física?

- ◆ **Fortalece los huesos y músculos:** ayuda a mantener la densidad ósea y la masa muscular, lo que puede prevenir la osteoporosis y reducir el riesgo de caídas y fracturas.
- ◆ **Aumenta la movilidad y flexibilidad:** mejora el rango de movimiento en las articulaciones, así como también, la elasticidad muscular, facilitando la realización de las actividades diarias.
- ◆ **Mejora la calidad del sueño:** promueve un sueño más profundo y reparador, lo que contribuye a una mejor calidad de vida.
- ◆ **Mejora la salud mental:** libera endorfinas y sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés y la ansiedad.

¿Qué significa la intensidad moderada y la intensidad vigorosa?

Moderada:

Durante el ejercicio, la persona puede mantener una conversación.

Ejemplo: caminata, bailar, aspirar, etc.

Vigorosa:

Actividad en la cual no se puede mantener una conversación continua.

Ejemplo: andar en bicicleta, jugar deportes en equipo.

Alimentación y actividad física:

La sinergia entre una buena nutrición y la actividad física nos va a permitir obtener todos los nutrientes necesarios para tener energía a la hora de realizar actividad física y, también, para el fortalecimiento de músculos y huesos. Por eso, algunos consejos son:

- ◆ Mantener una buena hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.
- ◆ Incluir una colación previo al ejercicio para que así aporte energía al organismo.
- ◆ Considerar proteínas en las distintas comidas para ayudar a la formación y regeneración de masa muscular.

Realizar actividad física, tener un buen dormir y llevar una alimentación equilibrada es la clave.



¡ESTEMOS CONECTADOS!

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

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 algunas actividades del cuadernillo de “Ejercicios de Estimulación Cognitiva”, material desarrollado por Kern Pharma (<https://www.kernpharma.com/sites/default/files/documentos/Cuadernillo%20Ejer%20Estimulaci%C3%B3n%20Leve2.pdf>).

Juego 1.

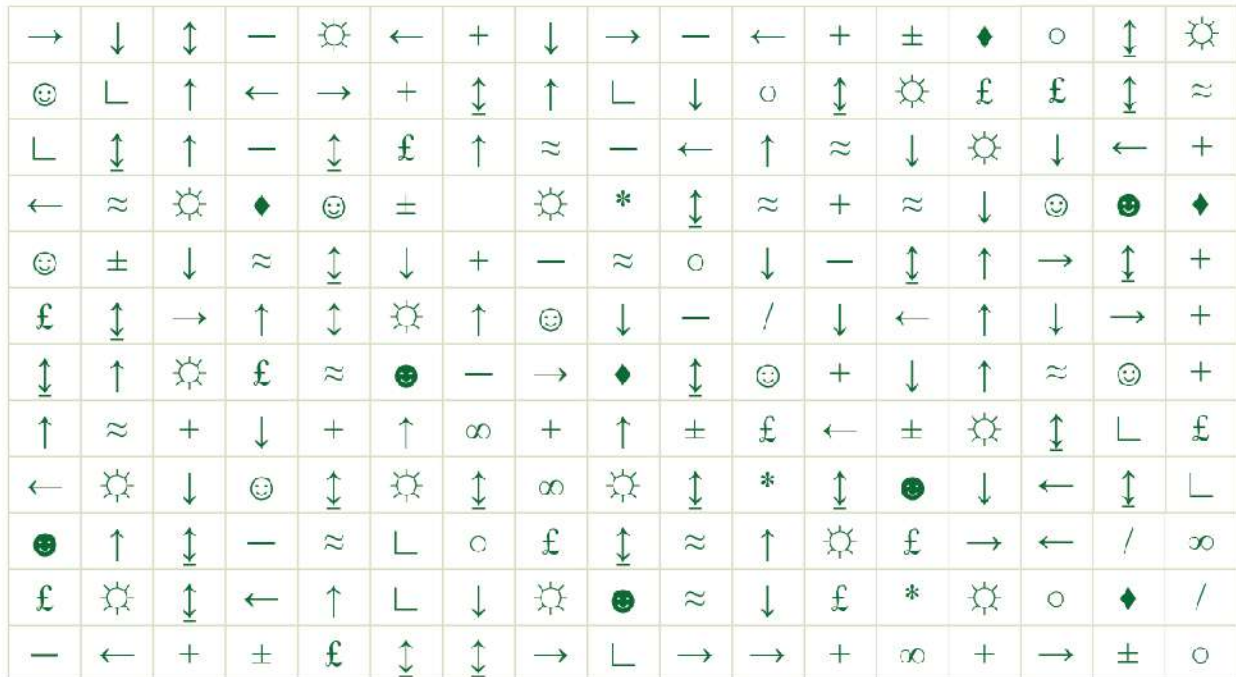
Búsqueda de diferencias.

Busque nueve diferencias entre estas dos imágenes.



Juego 2.

Rodee todos los símbolos que sean igual que este: 



Juego 3.

Lea el texto detenidamente. En una segunda lectura subraye todas las palabras que contengan al menos una letra “a” y todas aquellas que contengan al menos una letra “o”.

“Sigmund Freud, neurólogo austríaco, conocido mundialmente por ser “padre” del psicoanálisis, nació en Freiberg en el año 1856. La mayor parte de la vida de Freud transcurrió en la ciudad de Viena.

Considerado como una de las figuras más influyentes del siglo XX, escribió *La Interpretación de los Sueños*, la que es considerada como su obra más importante, publicada en 1899. Inicialmente, provocó mucha controversia, pero paulatinamente surgió un grupo de adeptos a sus teorías, que daría lugar al inicio del enfoque psicoanalítico.

Freud habló sobre los tres subsistemas de la mente: el consciente o lo que estamos pensando, el preconscious que es aquello que en cualquier momento puede estar en el consciente y el inconsciente que se encuentra oculto y nuestra mente no permite que aflore, salvo mediante los sueños, a través de los errores que cometemos, de las asociaciones libres o bajo hipnosis.

En 1886, se casó con Martha Bernays y abrió una clínica privada especializada en desórdenes nerviosos, en la cual trataba trastornos como la histeria y la neurosis. Dicha consulta, es hoy en día un interesante museo, donde se conservan multitud de objetos personales, así como documentos sobre su trabajo, fotos, etc.

En 1923 le diagnosticaron un cáncer de paladar, por el cual fue operado hasta 33 veces, pero nunca dejó de fumar. A pesar de su enfermedad, Freud continuó trabajando como psicoanalista y publicando un gran número de artículos, ensayos y libros.

En el año 1938 se instaló en Londres, donde en su condición de judío, se refugió huyendo del régimen nazi. Un año después falleció”.



VANTELIN: LA EXCELENCIA JAPONESA EN PREVENCIÓN DE LESIONES A TU ALCANCE.

Descubre la revolución en medicina deportiva y cuidado diario, directamente desde Japón.

¿SABÍAS QUE...?

Vantelin, la marca Número 1 en Japón en prevención de lesiones, ha llegado a Chile para revolucionar tu vida activa, tanto en el día a día como en la deportiva. Diseñados con tecnología taping incorporada, nuestros soportes se adaptan a tu vida, no sólo en el deporte, sino también en tu rutina diaria, ya que son cómodos, delgados (los puedes usar debajo de tu ropa sin comprometer tu outfit). Actualmente VANTELIN cuenta con Rodilleras (tallas S-M-L-XL), Tobilleras (tallas S-M-L) y Muñequeras (tallas S-M-L).

¿Qué es el Tapping?

El taping es un vendaje terapéutico que actúa limitando el movimiento para proveer estabilidad a la articulación (rodillas, muñecas, tobillos), brindando protección y seguridad. Hasta ahora este vendaje terapéutico solamente podía ser aplicado por un profesional (kinesiólogo) y por un máximo de 5 días, pero con VANTELIN los puedes usar todos los días sin tener que ir a una consulta médica.

¿CÓMO FUNCIONA?

Vantelin Support es un soporte elástico con tecnología innovadora de vendaje funcional o taping, permitiendo que tus articulaciones y músculos mantengan su funcionalidad sin dolor, ofreciendo la mejor protección y estabilidad. Gracias a su estructura de anclaje se ajusta perfectamente a tus rodillas, muñecas o tobillos sin que se desplacen. Está pensada para su uso deportivo y diario, para cualquier edad y sexo.



- ➔ Estructura de Taping: Soporta y reduce la carga en cada zona, previniendo lesiones.
- ➔ Estructura de Anclaje: Bordes firmes y sin costura para estabilizar la zona y prevenir el deslizamiento.
- ➔ Uso Cotidiano: Material delgado, duradero y lavable, diseñado para un ajuste ceñido, proporcionando compresión y comodidad óptima para uso diario.

¿POR QUÉ PREFERIR VANTELIN?

VANTELIN es más que una marca; representa compromiso y excelencia en la protección de tus articulaciones. Su avanzada tecnología de taping proporciona un respaldo excepcional para tus rodillas, muñecas y tobillos, potenciando tu bienestar. Opta por la experiencia, la innovación y la auténtica calidad japonesa. Opta por Vantelin.



¡Eleva tu bienestar al siguiente nivel con Vantelin!



IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



Congreso Nacional de Personas Mayores 2023.



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.**

