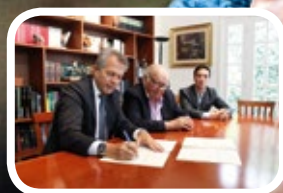


Una vida dando valor a las historias y sus protagonistas

Entrevista a Juan Carlos López



Profesionalizando los cuidados y cuidando a los que cuidan



Vejez dueñas de sus vidas



Noventa y contando
Un grupo de personas longevas que renueva la visión de la vejez



Staff

Consejo de Administración

Enrique V. Iglesias. Presidente
Gunther Rotzinger. Vicepresidente
Graciela Catañy. Secretaria
Elvira Domínguez
Adolfo Garcé
Guillermo Iglesias
Héctor E. Luisi
Magalí Mauad
Mario Spangenberg
Juan José Taccone

Consejo Editor Asesor

José María Puppo
Juan José Taccone
Virginia González
Luisina Porto
Mercedes Inciarte



Editor Asesor del Área Científica:

Dr. Aldo Sgaravatti, representante de la SUGG.
Sociedad Uruguaya de Gerontología y Geriátrica

Colaboradores:

Rosario Collazo

Contenidos a cargo de:

Ana María Tello | Lic. Soledad Vázquez | Dra. Gianella Massera | Virginia González

Periodistas: Carolina Notalgiovanni

Diseño y diagramación: Antwork

Fotos: Fundación Astur | pixabay.com | Freepik.es

Agradecimientos: Juan Carlos López | Anabella Consonni | Raquel González Barnech | Noventa y contando

Impresión: Gráfica Mosca. D.I.: 371.933.

Dirección, producción y coordinación general:



PANDORA
PROYECTOS CON VALOR AGREGADO

Tel.: 2487 5513 • www.pandora.com.uy

Nuestros Mayores

- 02** **IN MEMORIAM** | CARLOS STENERI PEDRANZINI
- 04** **LA FUNDACIÓN** | PROFESIONALIZANDO LOS CUIDADOS Y CUIDANDO A LOS QUE CUIDAN
- 06** **SALUD** | CUIDAR A UNA PERSONA CON DEMENCIA O ALZHEIMER EN CASA: ESTRATEGIAS Y APOYOS DISPONIBLES
- 11** **PASATIEMPOS** | CRUCIGRAMA Y SUDOKU
- 12** **ENTREVISTA** | JUAN CARLOS LÓPEZ | UNA VIDA DANDO VALOR A LAS HISTORIAS Y SUS PROTAGONISTAS
- 16** **SOCIEDAD Y SALUD** | VEJECES DUEÑAS DE SUS VIDAS
- 21** **ESTILO DE VIDA** | LAS ZONAS AZULES
- 28** **ENVEJECIMIENTO ACTIVO** | MEMORIAS EN MOVIMIENTO | LA TANGO TERAPIA COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
- 32** **ENTREVISTA** | RAQUEL GONZÁLEZ BARNECH | GARANTIZAR EL ACCESO A DERECHOS
- 36** **ENVEJECIMIENTO ACTIVO** | NOVENTA Y CONTANDO | UN GRUPO DE PERSONAS LONGEVAS QUE RENUEDA LA VISIÓN DE LA VEJEZ

Pandora y Fundación Astur velan por la coherencia y seriedad de las notas, pero no se responsabilizan ni se identifican necesariamente con las opiniones expresadas en ellas. Se prohíbe la reproducción total o parcial del material publicado, sin previa autorización.

Carlos Steneri Pedranzini



El jueves 14 de noviembre de 2024 falleció el vicepresidente de la Fundación Astur, nuestro amigo Carlos Steneri. Carlos, además de su calidez humana, su amistad indeclinable y su sabiduría intelectual, hizo gala de sus brillantes y reconocidas dotes como economista, mediante una trayectoria profesional destacada y admirada a nivel internacional.

Su bajo perfil y modestia no posibilitaron a la población del país en general conocer a cabalidad el rol trascendental que cumplió y el camino que dejó trazado en la consolidación de la institucionalidad financiera y la estabilidad económica del Uruguay. En el marco de la crisis que afectó al país en 2002-2003, fue el protagonista central de las negociaciones que le permitieron al país disponer de una salida negociada con los principales actores del mundo financiero internacional, que, además de ofrecer el oxígeno necesario para superar ese difícil momento, dejó marcada hasta la actualidad la importancia que atribuye el país al cumplimiento de las obligaciones asumidas, sostenida por una institucionalidad financiera sólida y respaldada por todo el espectro político nacional.

Además de su destacada actuación en diversos cargos en el Estado Nacional a nivel local e internacional, Carlos tuvo un amplio desempeño a nivel de consultoría internacional en temas financieros, tales como la emisión de instrumentos de deuda soberana, créditos estructurados, y reestructura del endeudamiento de estados soberanos para organismos tales como ALADI, Banco Mundial, BID, FMI, CEPAL, FAO, UNCTAD, CEMLA, AID, CAF y Banco de Desarrollo del Caribe.

Como parte de su trayectoria, ha realizado también, un aporte de gran valor técnico al mundo académico, destacándose las siguientes publicaciones:

- **“Al borde del abismo” La gran crisis de Uruguay en el 2002-3.** Ed. Banda Oriental Montevideo, agosto 2011. (Nominado para el premio al mejor libro de su género por la Cámara del Libro de Uruguay, octubre 2012)
- **“Uruguay 2002-3: Recovery from economic contagion”.** Comment in Suc-

cesses of the International Monetary Fund, Untold Stories of Cooperation at Work ed. By Eduard Brau and Ian McDonald, New Palgrave, February 2009

- **“Uruguay Debt Reprofiting: Lessons from Experience”.** Journal of International Law, Georgetown University, USA, May 2004
- **“Voluntary Debt Reprofiting: The case for Uruguay”**, November 2003, UNCTAD
- **“El endeudamiento externo del Uruguay: desde los ochenta al Plan Brady”**, Revista del Banco Central del Uruguay, Vol. 1, N.º1, 1994.
- **“El Uruguay y la ALALC”** Coautor. Ministerio RR.EE., Montevideo Uruguay, 1972.

Su calidad como persona y su disposición a apoyar con consejos y opiniones siempre relevantes, representan aspectos estratégicos que nutrieron a nuestra Fundación de manera significativa, particularmente en su rol de vicepresidente en el Consejo de Administración de la institución, y principal punto de consulta para la toma de decisiones trascendentes de nuestra gestión.

Tanto nuestro presidente, el contador Enrique V. Iglesias, como el resto de los integrantes del mencionado Consejo y del staff de Astur, ya expresamos, en su momento, nuestro aprecio a Carlos y nuestras sinceras condolencias a sus seres queridos.

Profesionalizando los cuidados y cuidando a los que cuidan



El pasado 12 de febrero, la Fundación Astur firmó un nuevo convenio de cooperación técnica con el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), para la creación y puesta en marcha de una **Plataforma Regional para la Formación de Personas Cuidadoras de Personas Mayores**.

Esta cooperación se realiza mediante un formato de acuerdo en el que, siete países latinoamericanos, manifiestan su voluntad de crear un bien público regional, con el objetivo de mejorar las competencias para el cuidado de personas mayores, a través de la formación y la certificación de personas cuidadoras en la región. Los países involucrados en esta actividad son Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, México, República Dominicana y Uruguay.

La Fundación Astur es la unidad ejecutora y coordinadora de este esfuerzo, y tra-

baja junto a un Comité Directivo formado por autoridades de gobierno y referentes en formación de cuidadores de los países miembros, así como con especialistas en Protección Social y Salud del BID. El proyecto cuenta también con dos socios estratégicos: el Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España (IMSERSO), y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

El objetivo principal es poner a disposición de familiares y personas cuidadoras una herramienta de formación básica, en línea y gratuita que, considerando el enfoque de Atención Centrada en la Persona, les suministre los conocimientos básicos para cuidar y cuidarse mejor. La formación estará disponible en la plataforma del Campus Virtual de Salud Pública de la Organización Panamericana de Salud (OPS), y en las plataformas de *e-learning* del BID. Para alcanzar a todos los países de la región, la formación podrá tomarse en español, inglés o portugués.

El proyecto está concebido para ser ejecutado en 36 meses a partir de la firma del convenio. Su ejecución estará dividida en etapas sucesivas, que buscan asegurar la pertinencia y adecuación de los contenidos de la formación a los beneficiarios. Entre las actividades previstas para los próximos meses destacan:

- Recopilación de información sobre las necesidades de formación de las personas cuidadoras en la región.
- Estudiar el desarrollo de políticas de formación, en particular en la definición del perfil de la persona cuidadora.
- Identificar y acordar un conjunto de competencias básicas para el cuidado de personas mayores, partiendo de las mejores prácticas conocidas a nivel regional e internacional.
- Iniciar el diseño curricular y la preparación de los contenidos del curso.

El diseño y la implementación de la formación contendrán elementos motivacionales



que procuren acercar más personas a las tareas de cuidado de personas mayores. La iniciativa busca que este curso virtual sea reconocido como propedéutico para continuar la formación en cada uno de sus países.

Durante el proceso de ejecución del proyecto, se realizarán campañas de sensibilización y comunicación sobre la importancia de los cuidados de calidad y difundir transversalmente el programa de formación, con actores relevantes en los siete países participantes. Finalizado el proyecto, la plataforma estará disponible desde la página web de la Fundación.

Con su participación en este proyecto, la Fundación Astur renueva su compromiso con la capacitación y formación de personas cuidadoras, así como con la mejora de las condiciones de vida y el goce de los derechos humanos de las personas mayores.

Atención centrada en la persona

La atención centrada en la persona (ACP) es un modelo de atención que se centra en la persona y sus necesidades, deseos y preferencias. Se aplica en diversos ámbitos, como la salud, el cuidado de personas mayores y la atención a personas con demencia.

Cuidar a una persona con demencia o Alzheimer en casa: Estrategias y apoyos disponibles



El diagnóstico de una enfermedad como el Alzheimer o cualquier tipo de demencia puede ser un desafío abrumador tanto para el paciente como para quienes quedan a su cuidado. Estas enfermedades neurodegenerativas afectan la memoria, el pensamiento y el comportamiento, impactando la vida diaria de la persona enferma y de su entorno familiar.

Convertirse en cuidador no solo implica encargarse de las necesidades básicas, sino también aprender a manejar los cambios emocionales, cognitivos y conductuales propios de esta condición. Con la información adecuada, estrategias prácticas y un enfoque en el autocuidado, este desafío puede ser mucho más llevadero.

La seguridad en el hogar: Previene accidentes

La seguridad en el hogar se convierte en una preocupación prioritaria cuando se cuida a una persona con demencia. A medida que la enfermedad avanza, el riesgo de accidentes aumenta. Sin embargo, con algunos ajustes en el entorno, muchos de estos peligros pueden minimizarse.

- **Cocina y electrodomésticos:** Uno de los lugares de mayor riesgo es la cocina. Para evitar accidentes, es recomendable desactivar las estufas, cubrir sus perillas o simplemente desconectar el gas cuando no se esté bajo supervisión.

Sustituir el gas por electrodomésticos más seguros, como el microondas o una jarra eléctrica, también puede ser una solución práctica.

- **Espacios despejados y ordenados:** Mantener las habitaciones iluminadas y libres de obstáculos no solo reduce el riesgo de caídas, sino que también contribuye a generar un ambiente más comprensible y menos confuso para la persona. Evitar colocar tapetes sueltos o muebles en lugares inesperados.
- **Productos químicos fuera de su alcance:** Asegurarse de almacenar los artículos de limpieza en lugares seguros, fuera de su acceso directo. Nunca guardarlos en envases de comestibles, para evitar errores que puedan causar intoxicaciones.

La comunicación: Una herramienta para mejorar la relación

A medida que la demencia avanza, la capacidad de la persona para procesar y responder al lenguaje se ve afectada. Es por ello que desarrollar habilidades de co-



municación adecuadas no solo reducirá el estrés del día a día, sino que también fortalecerá el vínculo con el ser querido.

- **Buscar su atención:** Antes de dirigirse a la persona, asegurarse de eliminar distracciones como la televisión o ruidos fuertes. Hablar de forma clara, directamente y mantener siempre el contacto visual.
- **Usar gestos y tono amable:** Acompañar tus palabras con gestos para facilitar la comprensión. Si fuera necesario elevar la voz, procurar que el lenguaje corporal transmita amabilidad y tranquilidad.
- **Mensajes concisos:** Hablar con frases cortas y específicas es ideal. En lugar de hacer preguntas abiertas como “¿Qué te gustaría comer?”, podemos afirmar amablemente “Es hora de cenar. Vamos juntos a la mesa.”
- **Repetición y reconocimiento:** Dirigirse siempre por su nombre y no dudar en repetir tu nombre o identidad si es necesario. Esto ayudará a la orientación y reducirá la ansiedad de la persona.
- **Comunicación no verbal:** Cuando las palabras no sean suficientes, el lenguaje no verbal como las caricias, las sonrisas o los abrazos puede lograr mucho más de lo que imaginamos.

Cuidados diarios: Fomentar su autonomía

Uno de los dilemas más comunes como cuidador es saber cuánto intervenir en las actividades diarias. Lo ideal es permitir que la persona con demencia haga todo lo que pueda por sí misma, brindando la ayuda justo en los niveles que necesita.

- **Supervisar, no sustituir:** La supervisión puede incluir dar pistas y recordatorios para facilitar que complete una tarea por su cuenta. Ayudar únicamente con pequeñas partes donde realmente necesita apoyo le permitirá conservar su autonomía durante más tiempo.
- **Vestimenta y aseo:** Proporcionarle ropa cómoda, adaptada a la temporada. Ayudarlo a vestirse presentando las prendas

en el orden correcto. En el baño, respetar una rutina constante en horarios y frecuencia, ajustando la temperatura del agua y guiando suavemente sus movimientos.

- **Favorecer el control de esfínteres:** Usar ropa fácil de quitar y colocar barras de apoyo en los baños para fomentar su independencia.
- **Mantener una rutina:** Establecer horarios regulares para actividades como comer, bañarse y dormir reducirá su confusión y resistencia a esas tareas.

Estimulación de la actividad: Mantenerse activo es clave

La estimulación física, cognitiva y emocional tiene un papel muy importante tanto para la persona cuidadora como para la persona con demencia. Las actividades diarias no solo los mantienen enfocados y tranquilos, sino que también pueden mejorar la calidad de vida.





- **Actividades simples y repetitivas:** Tareas sencillas como ordenar objetos, rastrillar el jardín o doblar ropa son excelentes para estimular sus habilidades sin generar frustración.
- **Ejercicio físico:** Actividades como caminar, bailar suave o incluso hacer jardinería no solo contribuyen a la salud física, sino que también ayudan a disminuir la ansiedad y regular el sueño.
- **Evitar la sobreestimulación:** Las multitudes y los entornos ruidosos pueden resultar agobiantes para alguien con demencia. Planificar salidas a lugares tranquilos para que se sienta cómodo y seguro.

Manejo de comportamientos difíciles: Aplicando las 3 R

Uno de los aspectos más desafiantes al cuidar a una persona con demencia es lidiar con los cambios de comportamiento. Agitación, agresividad, alucinaciones o deambulación son respuestas comunes a su realidad psicológica alterada. Para en-

frentarlos, es fundamental recordar las 3 R: Reconfortar, Reconsiderar y Redirigir.

1. Reconfortar:

Tranquilizar y hacer sentir a la persona cuidada y respetada es el primer paso. Usar palabras y gestos amables para disminuir su ansiedad, mostrándole que está en un ambiente seguro. No tomar su confusión o creencias como algo personal, sino como una manifestación de su enfermedad.

2. Reconsiderar:

Intentar pensar cómo la persona ve la situación desde su propia perspectiva. No insistir en explicar "la realidad" si esto puede causar más estrés. En lugar de corregir su percepción, acompañarlo emocionalmente desde donde él cree estar.

3. Redirigir:

Cambiar su enfoque hacia algo que le guste o le interese. Si está alterado por una situación, intentar guiarlo hacia alguna actividad o conversación que lo distraiga de lo que lo está afectando.

El cuidado del cuidador: No olvidarse de uno mismo

Cuidar no significa descuidarse. Para poder ofrecerle a un ser querido la mejor atención posible, primero debemos asegurarnos de que las propias necesidades emocionales, físicas y de salud estén cubiertas. Recordar: no es posible cuidar a alguien más si descuidamos el propio bienestar.

- **Informarse:** Aprender sobre la enfermedad será de gran ayuda para anticipar cambios y adaptarse mejor a las distintas etapas del proceso.
- **Buscar apoyo:** No tener miedo de pedir ayuda. Ya sea delegando tareas específicas relacionadas con el cuidado o recibiendo apoyo emocional de amigos o familiares. Considerar también los grupos de apoyo para cuidadores, donde encontrar comprensión y consejos prácticos.
- **Realizar ejercicio y cuidar la salud:** Realizar actividades físicas disfrutables, mantener los chequeos médicos al día y buscar tiempo para relajarse.
- **Aceptar las emociones:** Sentirse abrumado, frustrado o incluso triste es normal. Lo importante es procesar estas emociones sin juzgarse a uno mismo. Reconocer los límites ayudará a prevenir el agotamiento extremo.
- **Conocer los recursos disponibles:** En Uruguay, programas como el PIIG-dem (Programa de Intervención Integral Gerontológica en demencias), o el Grupo de Apoyo para Familiares de personas que viven con demencia, ofrecen herramientas, estrategias y atención a pacientes y familiares, logrando un cuidado balanceado.

El impacto de los apoyos disponibles

A medida que crece la evidencia sobre el impacto psicológico y físico de ser cuidador, se han desarrollado más recursos para

aliviar esta carga. Las intervenciones centradas en el bienestar del cuidador y del paciente, como las terapias de estimulación integral basadas en evidencia, se han mostrado efectivas para mejorar la experiencia del cuidado.

Estos programas no solo benefician al cuidador al disminuir el riesgo de agotamiento emocional, sino que también ayudan a retrasar el progreso de la dependencia del paciente, mejorando así la calidad de vida de ambos.

Conclusión

Cuidar de una persona con demencia significa mucho más que atender sus necesidades básicas. Es un acto de amor, paciencia y dedicación que puede ser complejo, pero también profundamente significativo. Con la información adecuada, un ambiente seguro, estrategias de comunicación, actividades estimulantes y una atención constante tanto a la persona cuidada como a ti mismo, este proceso puede convertirse en un camino menos arduo y más lleno de lecciones valiosas.

Recuerda siempre esto: no estás solo. Busca apoyo en tu red cercana, en grupos especializados o en programas diseñados para esta situación. Cada día cuenta, y tanto tu bienestar como el de tu ser querido son igual de importantes en este viaje.

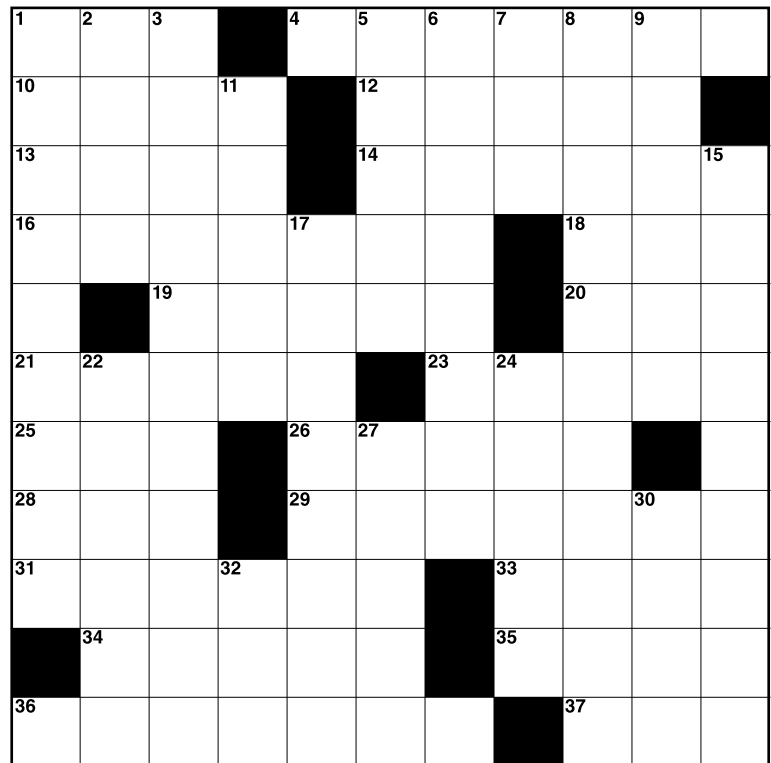
Referencias

- Vázquez S, Kmaid A, Verde C, Barros M. *Revista de Psicoterapia*. 2023;34(125):47-61. Disponible en: <https://doi.org/10.5944/rdp.v34i125.37820>
- Slachevsky A, Fuentes P, cols. *Enfermedad de Alzheimer y otras demencias*. Ed Trilce. 2007.
- Ahunca Velasquez LF. *Más allá del deterioro cognitivo: síntomas neuropsiquiátricos en demencias neurodegenerativas*. *Rev Colomb Psiquiatr [Internet]*. 2017;46(Suppl 1):51-8. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.05.006>
- Kiyak HA, Teri L, Borson S. *Physical and functional health assessment in normal aging and in Alzheimer's disease: self-reports vs family reports*. *Gerontologist*. 1994;34(3):324-30. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/geront/34.3.324>

Crucigrama

VERTICALES: **1** • Mayor que lo común (fem.). **2** • Día anterior a hoy. **3** • Que remolca (fem.). **5** • En inglés, escenario. **6** • Cosmético para dar color a las mejillas. **7** • (Lowe) Nombre de actor estadounidense de la serie "El ala oeste". **8** • Aceitosos. **9** • De tierra. **11** • Iba hacia afuera. **15** • Probadas mediante un test. **17** • Daré. **22** • Trozos de algo roto. **24** • Flancos, costados. **27** • Concepto equivocado. **30** • (... Khedira) Futbolista alemán. **32** • Sur.

HORIZONTALES: **1** • Masa de agua salada. **4** • Bolsa de piel que cubre los testículos de los mamíferos. **10** • Quejidos. **12** • (Peter O) Actor Irlandés. **13** • Parte del dedo. **14** • (Einstein) Físico. **16** • Médico especializado en las vías urinarias. **18** • Labré la tierra. **19** • Abreviatura:



literario. **20** • Letra g (pl.). **21** • Semilla con que se elabora el chocolate. **23** • (Thomas S.) Escritor británico. **25** • Parte dura del dedo. **26** • Desafían. **28** • Combate, batalla. **29** • De greda (fem.). **31** • Perseguir, hostigar. **33** • Atreveos. **34** • Ciudad de Bolivia. **35** • Prefijo: cuerpo. **36** • Horno, asador. **37** • Sufijo: enfermedad.

Sudoku

El sudoku es un pasatiempo basado en números cuyo objetivo es rellenar una cuadrícula de 9 × 9 celdas (81 casillas) dividida en subcuadrículas de 3 × 3 con las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. Se considera beneficioso en personas mayores para la estimulación cognitiva de la atención y la concentración. A continuación, ¡uno muy difícil!

Si necesitas ayuda, las soluciones para los pasatiempos están al pie de la página 40.

		2	8				7	
6		9		7	4		2	3
4		8			3		5	
		5		8			3	
						7	4	
	2	7		3			8	5
			3	6				
			5	1	7	4		8
			2		8		9	

Juan Carlos López

Una vida dando valor a las historias y sus protagonistas



Con más de seis décadas en los medios de comunicación, Juan Carlos López ha construido un camino que es conocido y reconocido por televidentes, oyentes y lectores. Sobre esto conversamos para este número de Nuestros Mayores, y también sobre la construcción más importante para él: la de la familia.

Juan Carlos López lleva 62 años en los medios de comunicación, acompañando al público de diversas formas (a través de la radio, televisión, medios escritos, etc.) y “poniendo valor”, como él comenta, a cada historia y cada persona que conoce en recónditos lugares de nuestro Uruguay.

Hace 60 años camina junto a Juana María, con quien tuvo dos hijos; Verónica, que les dio cuatro nietos y dos bisnietos; y Pablo “que se nos adelantó en el camino; cuando tenía 24 años muere en un accidente, era mis ojos”, recuerda emocionado.



Nacido de madre floridense y padre asturiano, María del Carmen Gentilín y José “Pepe” López López, comenta que es “de una generación de los que todavía nacían en la casa, con mi mamá en su cama y con el apoyo de nuestro padre”. Así vinieron al mundo tres hermanos, ya hace casi ochenta años, de los cuales él es el menor.

Su papá, que tenía otros siete hermanos, fue enviado a América con solo 10 años debido a la complicada situación económica que pasaba la familia en España. Fue así que Pepe desembarcó en tierras orientales en 1920 y fue empleado en un almacén, de los más antiguos de Uruguay: el almacén El Hacha. Luego fue haciendo su capital, trabajó vendiendo verduras, tuvo carnicería y otros negocios, compró algunos terrenos y viviendas, y construyó la casa donde nacieron sus hijos.

“La frase era siempre la misma”, recuerda Juan Carlos que les decía su padre: “ustedes tienen que estudiar para no ser burros de carga.”

La familia le insistía constantemente a Pepe para que volviera a España a visitar a sus padres y hermanos.

“Era imposible, no había dinero para viajar, era muy caro ir a Europa, llevaba meses, y papá nunca volvió”, recuerda. Pero para él, desde hace algunos años, es un compromiso ineludible.

Conectando con los orígenes

Hace 11 años, su nieto mayor le comenzó a preguntar por “el abuelo Pepe” y comenzó a buscar en Google posibles conexiones con López López en Asturias.

Un día me dice: “Tata, tenemos que ir a España. Tenés una tía viva”, cuenta Juan Carlos.

Al año estaban en España, conociendo a parientes, tíos, primos, y la tía Josefa que en ese momento tenía 98 años. “Papá fue el único que vino para América, y yo fui el único que volvió a Asturias”, expresa.

“Es indescriptible, el abrazo fue interminable, y por supuesto no parábamos de llorar. Estuve tres o cuatro días, me vuelvo para acá, y a los quince días muere mi tía Pepa”, recuerda.

“Yo trato de ir allá. Sé que papá vio ese paisaje, por 10 años, desde su casa; él vio esas montañas, él vio ese puerto de Tapia,

y sé que mis abuelos vieron el paisaje de Santa Eufemia, y estoy seguro que mis tatarabuelos vivieron ese paisaje”, comenta.

Juan Carlos hizo referencia al “sacrificio brutal” con que sus antepasados criaron a las familias. “Yo soy parte de eso. Entonces valoro mucho más el brutal sacrificio de mi padre, de dejar todo, todo, todo para ganarse una vida. Luego él acompañó a mi mamá, y todavía soy de la generación que nos dieron todo”, relata emocionado.

Siempre en busca de desafíos

Un día, mientras Juan Carlos trabajaba como librero frente a canal 4, conversando con un productor de televisión, este le comenta que quería hacer el programa “Guitarreada”, donde los niños iban con una guitarra a cantar y había un jurado. En la conducción estaría Julio Frade, y le ofrecieron ser el co-conductor. Así iniciaba su camino en la pantalla chica.

Era el año 1977 y Americando ya llevaba cinco años en radio. En 1990 Americando pasa a la televisión, iniciando una historia que continúa hasta el día de hoy, mostrando pueblitos escondidos de nuestro país y rescatando las historias de personas de a pie, “no de gente conocida, de gente muy común”, dice.

“Aquí en la Patria Gaucha, cada tres pasos yo conozco una historia, y son esas las historias que me gustan... poner en valor la historia de cada uno”

Juan Carlos se reconoce como una persona “llena de proyectos y ganas de hacer cosas”.

“Mi mujer, mi hija y mis nietos permanentemente me dicen: aflojá la pata. Pero no, no puedo, no me puedo quedar quieto, de ninguna manera, y me siento muy bien, tengo muchas nanas físicas, pero la fe y la esperanza intactas”, comenta.



En abril retomó las mañanas en Radio Rural. Continúa grabando Americando para televisión, lo que le insume, en general, dos días de la semana. Precisamente al momento de realizar esta entrevista, se encontraba en Tacuarembó grabando en la Patria Gaucha.

“Mi gran facultad son los libros, yo soy producto de la lectura; tuve una educación curricular, y después mucho cine y mucha lectura”, señala. En este sentido mencionó que actualmente está relejendo Borges, buscando los refranes del Quijote, “que es una preciosa tarea, para hacer comentarios en la radio”.

“Trato de releer lo que alguna vez leí, pero ahora lo leo con otro conocimiento, con otra experiencia y saco otra enseñanza, y me hace muy bien. Yo puedo estar quieto y leyendo un buen rato, no puedo estar quieto y mirando una serie o la tele, de ninguna manera, me cuesta mucho más”, expresa.

Uno de sus pendientes es actuar en alguna obra de teatro, aunque sea en un papel “chiquito”, dice.

“Creo que he tenido todas las experiencias comunicacionales, he escrito en diarios, he escrito libros, he escrito toda mi vida desde los 16 años, he hecho televisión desde el año 1977, he dado charlas; pero esa otra forma comunicacional de interpretar un papel, un rol, eso nunca lo he hecho, y me desafía bastante pensarlo”, agrega.

Algo que también reconoce que le gustaría hacer, es dar charlas sobre las historias de vida que ha ido conociendo y que cree “que son ejemplares”.

“Cada uno de nosotros es mucho más importante de lo que a veces pensamos, el problema es que no nos ponemos en valor”, asegura.



“Cada uno de nosotros es mucho más importante de lo que a veces pensamos, el problema es que no nos ponemos en valor”



“Lopecito” en los medios

Su trayectoria en los medios de comunicación comenzó hace 62 años en CX 46 Radio América, en una audición llamada Uruguay en su Folklore.

En 1972 comenzó Americando en Radio Rural.

En 1976 inició Guitarreada en canal 4, y lo continuó en 1980 en canal 5.

En 1990 comenzó Americando en televisión, en canal 5, y en 1997 en canal 12 donde continúa hasta hoy.

También condujo el ciclo En busca de Artigas (canal 5) y Esta es mi familia (canal 12).

Ha escrito y publicado tres tomos del libro “Tradiciones de Campo”.

Ha sido galardonado con los Premios Iris, Tabaré, Graffiti y Morosoli.

Vejece dueñas de sus vidas



Con el pasar de los años, transitamos etapas en nuestra vida tan diversas como desafiantes. Al principio somos cuidados, luego acompañados, más tarde en la adultez nos convertimos en los actores del cuidado y el acompañamiento, inmersos en una vida que nosotros mismos creamos.

Sembramos mucho más que lo que cosechamos para luego, en menos de lo que canta un gallo, percibimos que la siembra dio tanto fruto que no podemos aprovecharla; los brazos están cansados. Esa carrera, la más antigua del ser humano, nos va debilitando. No contamos o no conocimos qué herramientas usar para pausar, para planificar y estar preparados para disfrutar de una deliciosa y abundante cosecha.

No solo depende de mí

El deseo de toda persona, aunque no se exprese. Ser dueños de nuestras vidas y decidir cómo queremos transitarlas. Ser sano e independiente. Ser capaz de autogestionarse o por lo menos elaborar estrategias para lograrlo. No es una meta muy fácil de cumplir, para nadie.

Cada persona es un mundo, del punto de vista biológico, emocional, social; tiene una historia sobre todo esto. Y es tan individual que le es muy difícil adaptarse a directivas rígidas y poco atractivas, como los consejos que en la actualidad nos invaden. Sin embargo, es bueno tener conciencia de lo que no estoy haciendo del todo bien, y qué podría corregir.

El bienestar es un estado complejo que no depende solo del propio individuo, y mucho menos cuando se llega a la vejez.

Se conjugan fundamentalmente el **estilo de vida** previo y actual, las **intervenciones en salud adecuadas**, y la presencia fundamental de **políticas públicas** que apoyen las dos anteriores.

Estilo de vida

Este conjunto de hábitos y comportamiento que cada persona tiene, define su “forma de vivir” o “estilo de vida” y es el más importante determinante de su salud y bienestar futuros.

Existen factores que influyen en los distintos modos de vivir y que algunas veces nos determinan e impiden, o nos ayudan a concretar los planes para un buen estado funcional y de salud plenos.

El entorno social es de los más relevantes; la familia donde crecí, la actual, la eventual soledad. Las personas que frecuento, los amigos. Hasta la información que consumo y el país donde habito. Las creencias y la cultura. El dinero del que dispongo, otro de los factores primordiales. Todo se mezcla hasta el producto final; el ser único que soy. Es por todo lo anterior que cada plan para acercarse a una vejez saludable es también único, y adaptamos los beneficios que pueda tener, a “mi Yo individuo.” A partir de internalizar este concepto, es como empezaremos a caminar con mayor confianza, a no desesperarnos porque no logramos tal o cual meta, y sí a ajustar lo que soy y lo que puedo hacer a lo que deseo. ¡A animarse pues!

¿Qué hacer entonces?

La mayoría de las acciones en mejorar los hábitos no son difíciles de alcanzar, y como dijimos más arriba, comenzaremos con lo que podemos concretar fácilmente, lo adaptamos a nuestras necesidades y estado físico y sobre todo pondremos toda nuestra

energía en ello. Los resultados de pequeñas transformaciones se notan con rapidez y se convierten en estímulos para seguir.

Los alimentos son uno de los pilares fundamentales para un envejecimiento en salud.

Más proteínas en nuestra dieta, hasta pueden ser incluidas en cada ingesta. Con el aumento de proteínas logro fortalecer mis músculos y por ende mis articulaciones. Estudiado está, que mejoran la cognición y el desempeño en distintas áreas. Proteínas son las que encontramos en carnes y huevos y en vegetales como las legumbres (porotos, lentejas, arvejas) los cereales (arroz, trigo, quinoa) los frutos secos (nueces, almendras) y las semillas. En caso de las carnes, siempre tratar de elegir pescados o carnes magras, así evitamos exceso de grasas.

Más vegetales y frutas de estación. Son los antioxidantes por naturaleza; retrasan el envejecimiento celular y aumentan las defensas del organismo a las enfermedades. Además al contener fibra regulan el tránsito intestinal. Los vegetales incluidos en las comidas principales y las frutas en lo posible, lejos de ellas, para evitar la fermentación intestinal y una mejor digestión. Crudas y cocidas, tanto frutas y verduras conservan sus nutrientes en mayor o menor medida, pero siempre buenas.

Más agua. La hidratación adecuada es fundamental a cualquier edad, pero en la vejez se convierte en prioridad. En las personas mayores existe un deterioro del sistema de regulación del balance hídrico y de la temperatura corporal, lo que lleva a no percibir la necesidad de beber, aunque su cuerpo esté urgido de reponer líquidos. La deshidratación en edades avanzadas es frecuente trayendo consecuencias en todos los órganos. Dos litros como mínimo por día.

Menos grasas. Si bien las grasas son fundamentales en la estructura de nuestras



células y en la energía que nos brinda, debemos elegir cuáles consumir de mejor calidad para evitar los efectos nocivos que ellas pueden llegar a tener. Las grasas de origen animal, como las que se encuentran entre las fibras de carnes rojas, la manteca o los alimentos ultraprocesados, están directamente vinculadas a enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis, hipertensión arterial, obesidad, entre otras. Los aceites vegetales consumidos a temperatura ambiente están en primera línea de las grasas saludables. Recordemos que si estos aceites se calientan, pierden su potencial beneficioso.

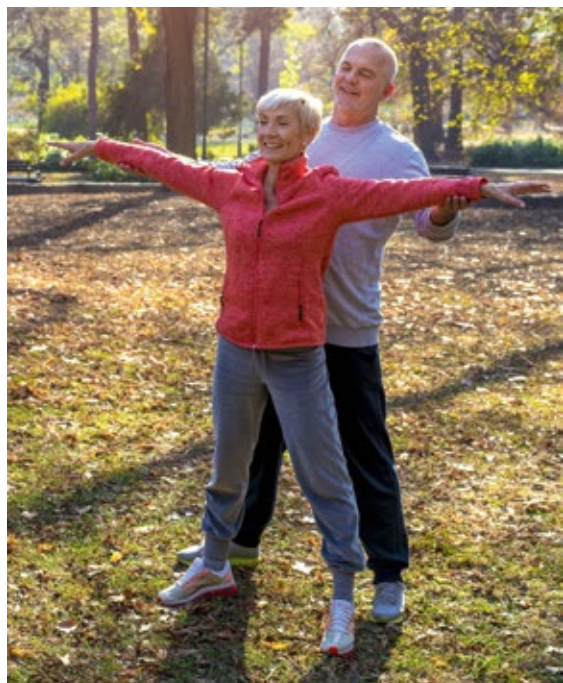
Menos azúcar. Si bien es fuente de energía, no es la mejor, ya que nos la brinda rápidamente y el cuerpo “se acostumbra” a usarla en vez de utilizar grasa para ese fin, lo que lleva a la acumulación de esta última en el organismo. Limitar el uso de azúcar en los alimentos nos ayuda a bajar de peso, a mantener una dentadura sana

y a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, los padecimientos cardiovasculares. Con pequeñas acciones la reducimos en nuestros alimentos como, no agregarla en infusiones como mate, café o té. Consumir jugos de frutas sin el agregado de azúcar. Es demostrado ya que los sucedáneos del azúcar como los edulcorantes tampoco son una opción saludable. Endulzar con frutas es una buena elección.

Menos alcohol. Controvertido siempre. Tanto el consumo excesivo de alcohol, como el tabaco y otras drogas, son elementos negativos en nuestro camino a por un envejecimiento saludable; son factores de inflamación y daño orgánico.

Ejercicio físico y su inclusión en nuestra vida cotidiana

Más movimiento. Grandes y pequeños, todos suman a la hora de estimular nuestro cuerpo y nuestra mente. Todas las personas a cualquier edad y estado físico se benefician moviéndose. Desde las más simples tareas diarias que simplificamos “para ahorrar” hasta los desafíos más increíbles en cuestión de entrenamiento.



Más constancia. “El lunes empiezo” es buena cosa, pero más lo es si continuo durante la semana. Dedicar una hora por lo menos cada día a cualquier actividad física podría ser nuestra meta. La exigencia no tiene que ser igual a diario, se pueden intercalar tipos de ejercicio de distinta intensidad. Al llegar a la edad adulta necesitamos reponer músculo que se va debilitando y, aunque ayuda, la simple caminata no nos brinda los resultados necesarios. Si nos podemos trasladar, la realización de ejercicio en grupo y con un profesional que nos guíe es lo mejor. Existen en nuestro país múltiples ofertas públicas y privadas que aprovechar.

Más fuerza. En la edición anterior de la revista explicamos el porqué de la importancia de la fuerza para la conservación del órgano músculo, y lo relevante para evitar la dependencia. Recordar al buscar el tipo de ejercicio que voy a hacer, que este tenga espacio para la fuerza. Y en la medida que avanzo en el tiempo, siempre agregar un poco más de peso al grupo muscular que estoy trabajando, y con la supervisión de un profesional. Se genera así una reacción positiva de la fibra muscular, manteniéndose en su mejor estado.





Más vida social, a la medida, toda la que se pueda. Compartir, jugar, pasear, reír, son imprescindibles para un estilo de vida saludable, dejar para mañana nos resta un día más de dicha.

Menos cama, **menos** sillón.

Frases como: “estoy cansado”, “ya trabajé demasiado en mi vida”, “ahora lo que quiero es comodidad” son bastante comunes de oír por parte de los adultos mayores. Es realmente difícil cortar ese círculo y revertir la situación. Si bien la fatiga física y mental es parte habitual del envejecimiento, sabemos que se acrecienta en la medida que nos quedamos más quietos y aislados. Amén de ganar peso en grasa y sentirnos melancólicos.

El descanso nocturno también es a la medida y el despertar cuando nuestro cuerpo lo pida. Reponer energía después del almuerzo es ideal, unos cuantos minutos en cama o mejor aún en sillón.

Intervenciones en salud adecuadas

Concurrir a nuestro médico de confianza anualmente es lo ideal si no padecemos ninguna enfermedad que requiera un control más estrecho. Será el facultativo quién indique posibles pruebas o exámenes a realizar.

El envejecimiento no es una enfermedad, es un período de la vida, por tanto no es para nada saludable abusar de las consultas médicas en pos de diagnosticar enfermedades que lo más probablemente no tengamos.

Políticas públicas

El estado de bienestar de las personas mayores en cualquier sociedad, no depende de esfuerzos individuales. Si bien los múltiples movimientos, asociaciones, organizaciones, son valiosísimas al brindar apoyo, al luchar por los derechos, al reivindicar la figura de nuestros mayores, no es suficiente hasta que estén en su totalidad respaldadas por políticas públicas nacionales firmes, claras, que abracen todos estos esfuerzos de instituciones civiles y las acciones de organismos públicos.

La Organización Panamericana de la Salud lidera la agenda concertada de la Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030). Es un compromiso ineludible a trabajar por el cambio de la imagen del envejecimiento, destruyendo la violencia simbólica, planteando programas de prevención y promoción de la salud para retardar la dependencia, accesibilidad a servicios médicos, medios para desplazarse e ingreso económico para acceder a ellos.

Las Zonas Azules

Virginia González
Coordinadora General de Personas
Mayores Fundación Astur

5 lugares del mundo donde se puede vivir más de 100 años



Dan Buettner, explorador norteamericano, trabajó durante más de una década para identificar los puntos centrales de la longevidad en todo el mundo. Lugares que no solo tuvieran una alta concentración de individuos de más de 100 años, sino también grupos de personas que habían envejecido sin problemas de salud.

Se suele jugar con la imaginación. Recrear un día perfecto, o diseñar un lugar ideal en el que nacer. Ese sitio soñado tendría que tener, entre otras cosas, clima amable, naturaleza, alimentos sanos y sabrosos al alcance de la mano, la posibilidad de vivir bien en cualquier etapa de la vida: que los jóvenes sean educados con dedicación, que los viejos sean cuidados con amor. Donde haya paz, reine la tolerancia y no existan las tensiones cotidianas. Un lugar en que se viva en comunidad, en el que la cooperación sea norma y en el que impere la paz. Una descripción casi utópica. Sin embargo, se encontraron cinco de estos sitios.

Icaria, Grecia

Es una isla del mar Egeo, a ocho millas de la costa de Turquía, tiene una de las tasas más bajas del mundo de mortalidad y demencia en la mediana edad. Las investigaciones relacionan su mayor longevidad con su tradicional dieta mediterránea, rica en verduras y grasas saludables, y con menos productos lácteos y cárnicos.

Al ser una isla mediterránea, Icaria comparte muchas de las características con Barbagia y los poblados de Cerdeña. Islas montañosas, clima agradable, el agua como límite, alimentos naturales. La geografía de la isla hace que los desplazamientos exijan mantener un estado físico acorde, cada traslado requiere esfuerzo.

Esa actividad física constante, naturalizada, que ocurre casi sin ser pensada, hace que los isleños se ejerciten sin notarlo.

Icaria está bastante aislada del resto de Grecia, no tiene grandes puertos naturales. Esa limitación produjo, como contracara, que se fortalecieron los lazos internos, tanto los sociales como los familiares. Y que surgiera una cultura propia, con escasa “contaminación” exterior, que solidifica lo que surge entre ellos.

Okinawa, Japón

Okinawa, la mayor isla de un archipiélago subtropical controlado por Japón, alberga a las mujeres más longevas del mundo. Alimentos básicos como el boniato okinawense, la soja, la artemisa, la cúrcuma y el goya (melón amargo) mantienen a los okinawenses con una vida larga y saludable.

El mundo oriental tiene otros códigos y otras costumbres.

Un término novedoso es el Ikigai. Se puede traducir como propósito de vida. Pero se explica mucho mejor si se escucha la de-



finición que los mismos japoneses hacen; el Ikigai es el motivo, la razón que los hace levantar cada mañana de su cama.

Los números de Okinawa sorprenden. La comparación de los promedios con los de Estados Unidos en cuestiones de salud y calidad de vida son contundentes. Un residente de la isla japonesa tiene un tercio más de posibilidades de alcanzar los cien años que uno norteamericano. El porcentaje de mujeres afectadas por cáncer de mama es un cincuenta por ciento inferior. Y mejora alrededor de un tercio respecto a las enfermedades cardiovasculares. La incidencia de las demencias seniles y del Alzheimer es diez veces menor.

Región de Ogliastra, Cerdeña

Las tierras altas y montañosas de esta isla italiana cuentan con la mayor concentración de hombres centenarios del mundo. Su población consume una dieta baja en proteínas, asociada a menores tasas de diabetes, cáncer y muerte en menores de 65 años.

Sentado en la puerta de su casa en Seulo, un pueblito del centro de Cerdeña, un anciano conversa con un vecino mucho más joven que vino a escuchar su consejo. El hombre mayor, con el rostro apergaminado, gesticula con las manos gruesas y áridas por haber trabajado toda su vida. Habla con energía y es escuchado con respeto, casi con devoción. Ese hombre tiene 102 años. Y no es una rareza, ni una excepción



en ese pueblo. Varios de los poco más de 1000 habitantes tienen más de 100 años. Un milagro de la longevidad. En esa zona de Cerdeña, la Barbagia, las personas nonagenarias y centenarias representan un porcentaje importante de la población.

En Seulo, en las últimas dos décadas, más de veinte personas sobrepasaron los cien años de vida. El número impacta por sí solo. Sin embargo, adquiere más relevancia si se tiene en cuenta que la población total apenas excede el millar de personas. 1063 habitantes según el último censo.

“El secreto está en tomar dos dedos de vino todos los días”, le dice una señora de rozagantes 103 años, habitante de Seulo, al periodista que llegó al pueblo en busca de la fórmula de la vida eterna. Ante la sonrisa condescendiente de su interlocutor, la centenaria continúa: “También haber trabajado duro toda la vida, alimentarse de lo que produce la tierra, el destino o la suerte, cómo usted quiera llamarlo.” Y luego de un silencio premeditado y pícaro agrega: “Y no se olvide del vino, nuestras uvas son de gran calidad!”



Loma Linda, California

Loma Linda es una comunidad adventista de la Iglesia del Séptimo Día. Tiene la mayor concentración de adventistas del Séptimo Día de Estados Unidos (aproximadamente la mitad de la población), y algunos de sus residentes viven 10 años más sanos que el estadounidense medio, siguiendo una dieta rica en alimentos de origen vegetal, incluyendo cereales, frutas, nueces y vegetales, siguiendo principios bíblicos.

Por las calles prolijas del pueblo se ven muchos ancianos, más que en el resto de las ciudades del país. No es un lugar de retiro, ni uno en el que exista un conglomerado de geriátricos.



El resto de las Zonas Azules son islas o penínsulas. Loma Linda, aunque no lo sea, funciona como tal. El aislamiento, la falta de contacto con otras costumbres, funciona en este caso al modo de las limitaciones geográficas de los otros ejemplos.

Al ser una comunidad adventista, la religión tiene una gran influencia. Los científicos que estudiaron los frecuentes casos de extrema longevidad en la comunidad, le atribuyen una importancia vital a la fe y a lo que sus miembros depositan en las creencias religiosas. Además, los adventistas, desde el siglo XIX hacen hincapié en la vida sana y en la alimentación equilibrada.

Esa vida está repleta de prohibiciones que derivan de preceptos religiosos. No se puede fumar, el alcohol está prohibido, todo lo



que se pueda llegar a considerar una actividad que propenda a la “vida disipada” está proscrita. Llevan asimismo una vida desacelerada y relajada, lo que contribuye a la reducción del estrés y a su bienestar general. Los sábados se dedican por completo a la iglesia y a actividades comunales. Más allá de las consideraciones religiosas y del clima opresivo, la vida saludable rinde sus frutos. Según estudios que se vienen realizando desde la década del sesenta, los habitantes de Loma Linda mejoran sensiblemente todas las tasas de salud y sobrevida respecto a los demás norteamericanos. En este caso ya no se trata como en otros de una genética favorecida, sino de un estilo de vida.

Península de Nicoya, Costa Rica

En esta región de Centroamérica, sus habitantes tienen la tasa de mortalidad de mediana edad más baja del mundo y la segunda concentración más alta de hombres centenarios. El secreto de su longevidad reside en parte en sus sólidas comunidades religiosas, profundas redes sociales y hábitos de actividad física regular de baja intensidad.

Esta zona de Costa Rica, es una zona pobre que hace poco tiempo estuvo aislada del resto de su país. No había grandes rutas ni autopistas que las comunicaran.

Los ancianos se benefician de la presencia del mar, del clima agradable, de las frutas. Pero la vida cotidiana es dura. Sin grandes lujos, obliga a trabajar muy duro para poder comer.



La fe, el optimismo, una confianza desmesurada en el futuro y una red fuerte e intensa de relaciones familiares y sociales son fundamentales para que muchos de ellos lleguen a viejos. Tienen poco, pero viven mucho. Creen -y llevan adelante esa convicción- que no necesitan de más.

Un catálogo de hábitos saludables, de los que podemos aprender

- 1 Actividad física moderada, constante y persistente:** estos longevos no son ultra maratonistas (aunque sí en la carrera de la vida, parece) pero siempre han trabajado y han necesitado de esfuerzo para trasladarse de un lado a otro en sus hábitats.
- 2 Tener un propósito de vida:** su propia motivación que los impulsa a levantarse cada mañana.
- 3 Niveles bajos de estrés:** evitar las preocupaciones, que suman presión a la vida diaria.
- 4 Dietas moderadas en calorías.** Los habitantes de Okinawa mantienen un hábito: comen hasta estar cerca del saciamiento. Pero nunca se exceden.
- 5 Alimentación centrada en frutas y verduras.** Las comidas basadas en lo que la naturaleza proporciona rige las dietas de estos lugares.
- 6 Uso moderado del alcohol:** el alcohol permitido en pequeñas dosis. Todos los demás excesos, adicciones o consumos que alteren el cuerpo y la conciencia están proscritos. Las drogas y el cigarrillo están desterrados de las Zonas Azules.



- 7 Tener fe:** compartir creencias, esperanza en el futuro y hasta la actividad religiosa son factores que se repiten en estas comunidades.
- 8 Vida familiar:** la red de contención familiar, vivir con alguien, cuidar y ser cuidado. En estas Zonas Azules se ha comprobado que quienes son pareja viven más que sus hermanos. Es decir, una esposa tiene mayor esperanza de vida si su esposo es longevo, que si el que lo es su propio hermano. Otro aspecto que indica que los genes no son los que determinan todo.
- 9 Vida social:** un involucramiento en la vida de la comunidad. El corolario de este punto es que la sociedad los admita, tenga reservado un lugar para sus ancianos.

Fuentes:

National Geographic (www.nationalgeographic.com)
Infobae (www.infobae.com)

Un ambiente cálido y hogareño con infraestructura de primer nivel

French House Residencia es un concepto nuevo en residencia, ya que combina una infraestructura de primer nivel, en un ambiente totalmente cálido y hogareño, con jardines verdes y amplias instalaciones, con un número exclusivo y restringido de residentes que reciben la mejor atención por parte de un staff altamente calificado, y más de 10 años de experiencia que nos avalan.



Nuestros centros se encuentran pensados y creados específicamente para brindar cuidado y atención a las personas mayores en la medida que lo requieran, atendiendo a las necesidades individuales y colectivas de los residentes que nos acompañan día a día.

Nos enfocamos en fomentar en ellos la mejora a nivel físico con actividades como Tai Chi, Gimnasia o Hidro gimnasia, así como su parte cognitiva y recreativa con clases de psicomotricidad, actividades plásticas, actividades lúdicas, musicoterapia y talleres de lectura, entre otros.

También hacemos hincapié en la sociabilidad entre pares, que permite a los adultos mayores interactuar con personas de su misma edad con el objetivo de disminuir los sentimientos de soledad, mejorando así su estado emocional.



French House Arkadia



French House Cuneo



Nuestro objetivo principal es mantenerlos activos y estimulados diariamente, con estructura de horarios y una vida impulsada con un nuevo concepto de envejecimiento activo, tratando a los mismos de forma integral.

Agregamos a esto una alimentación adecuada, supervisada según sus necesidades con el fin de procurar su completo bienestar, sin olvidar tratar temas particulares de su alimentación; guiada por profesionales del área.

La presencia de personal capacitado garantiza que los residentes tengan acceso a atención médica y cuidados en cualquier momento del día. Asistencia en la toma de medicación, seguimiento de padecimientos crónicos, y coordinaciones con mutualismo o servicios de emergencia cada vez que sea necesario ante imprevistos.

Procuramos que la familia juegue un papel crucial en

la vida del adulto mayor, acompañándonos en cada proceso, promoviendo su identidad, conectándolo con su historia y apoyando su sentido de pertenencia a un núcleo familiar. Emocionalmente nos apuntalan, brindándoles a ellos la seguridad de estar en un lugar contenidos, apoyados, y facilitando la integración social dentro de la institución.

En resumen, French House Residencias tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, ofreciéndoles un entorno seguro, cómodo y accesible, con el apoyo necesario de la institución, mutualismo y familiar para satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y sociales.

Actualmente contamos con tres centros en las siguientes direcciones:

French House Arkadia
Celedonio Nin y Silva 2358
esquina Acosta y Lara
Tel.: 2602 8624

French House Cuneo

José Cuneo Perinetti 1364
esquina Lucerna.
Tel.: 2602 8565

French House Uriarte

Mariano Uriarte 6567
entre Cooper y Divina Comedia.
Tel.: 2604 8442

Con todo gusto los esperamos para poder ampliarles con mayor detalle nuestros servicios, profundizar cualquiera de los temas tratados, o invitarles a que visiten nuestras instalaciones y puedan conocer nuestra operativa diaria y forma de trabajo.

Pueden seguirnos en redes sociales para conocer nuestras novedades y publicaciones, donde mostramos un poquito de lo que es el día a día de las residencias.

En Instagram nos encuentras como:

 @french_house_residencia

O en nuestra web:

 www.frenchhouse.com.uy

Memorias en movimiento

La Tango Terapia como herramienta para mejorar la calidad de vida



Desde pequeña Anabella Consonni sintió un gran interés por la danza, iniciándose en su etapa adolescente como bailarina, disciplina que continuó por el resto de su vida. Musicoterapeuta, investigadora, activista por las vejeces, interesada desde su juventud en el movimiento, el cuerpo, el espacio y las emociones, descubrió herramientas que favorecen a la salud de las personas.

Luego de años de formación en varias disciplinas de la danza, en el año 2012, como resultado de su búsqueda e investigación, comenzó a emplear (y continúa hasta la fecha) su propuesta de Tango Terapia para personas mayores con capacidades disminuidas que viven en Residencias de Larga Estadía, especialmente en aquellas con Parkinson

o Alzheimer; aplicando por primera vez en Uruguay esta alternativa no convencional del tango en la búsqueda de beneficios y una mejor calidad de vida para personas con Alzheimer y patologías similares.

La Tango Terapia es una disciplina que utiliza el tango como herramienta terapéutica para

mejorar el bienestar físico, emocional y social de las personas. Se basa en la conexión con la música, el movimiento y la interacción con otros, promoviendo beneficios en la salud integral. Trabaja desde las memorias (motora, semántica, episódica, emotiva), generando en las personas un encuentro con su pasado emocional y sus raíces.

Mediante la vivencia de esta técnica, se promueve el armado de redes de contención, escucha y reflexión. El fomento de la interacción social, reduce la soledad y la depresión, ayudando a las personas adultas mayores a mejorar increíblemente su calidad de vida. También ofrece instrumentos para lograr una mejor comunicación, desde un lugar centrado en la persona; a cuidadores, trabajadores gerontológicos, profesionales sanitarios y familia; contemplando los gustos, preferencias y personalidad; sin resaltar las patologías ni la capacidad disminuida, sino los factores protectores de cada uno.

La Tango Terapia refuerza la identidad y la sensación de pertenencia, ya que la música evoca emociones y recuerdos personales olvidados. Las memorias sensorial y emotiva favorecen a la habilitación de esas experiencias no verbales, que están impresas e intactas, de la vida de cada persona.

Las respuestas del organismo que esta terapia consigue son polivalentes, y se pue-

den utilizar como medidores de estados de ánimo, condición física y emocional.

En cuanto a la afectividad, genera vínculos; estimula la empatía, enseña a ser sensible a la realidad del otro; promueve el respeto y la autonomía, contemplando al individuo como un sujeto independiente, con propia identidad y necesidades; incentiva la receptividad y el humor, ayudando a aceptar a los demás y a reírse de uno mismo sin prejuicios; y refuerza el buen trato y la convivencia, favoreciendo las relaciones armoniosas y la libertad de expresión.

Anabella se plantea como objetivo y principal tarea en este camino elegido y vivido desde hace años, que las instituciones, funcionarios y público en general, de cada lugar del país y del exterior, tengan





conocimiento de dicha metodología como medio para el mejoramiento de la calidad de vida, promovéndola a través de charlas vivenciales que resalten y visibilicen el envejecimiento, no como algo negativo, sino como una oportunidad de vivir esta etapa de la vida de una forma digna.

“La difusión de la Tango Terapia es fundamental, ya que nos vincula a nuestro propio mundo interior, adonde necesitamos ingresar para sanar y lograr una disminución de los problemas físicos o mentales”, sostiene.

Albert Einstein dijo: ‘Los bailarines son los atletas de Dios, porque su actividad no se limita al cuerpo, sino que va al alma y un poco más.’ Y en cierto modo, tenía razón. El baile es una metáfora de la vida, es movimiento y adaptación; es conexión entre cuerpo y mente, donde habitan memorias, huellas de lo experimentado, en definitiva, lo realmente vivido.



Anabella Consonni



Tangoterapeuta. Bailarina, coreógrafa e investigadora en el proceso de envejecimiento del adulto mayor.

Experiencia y formación

- Talleres en la Fundación Alzheimer Dijon, Francia (2022)
- Talleres en la Fundación Alzheimer Madrid, España (2021)
- Participación en las Jornadas del 20 Aniversario de ADMTE. “La Danza Terapia tendiendo puentes” (2021)
- Especialista en Danza Terapia (DMT) Titulación otorgada por el Instituto de Formación Euroinova (2021)
- Musicoterapeuta
Curso Universidad Antonio Nebrija, Madrid, España (2022)
- Participación en el “I Congreso Virtual de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología” (2020)
- Asistencia al “VIII Congreso Latinoamericano y del Caribe COMLAT 2019” y “VIII Congreso Uruguayo de Gerontología y Geriátría” (2019)
- Reconocimiento por la Academia Argentina de Tango Terapia (como Miembro Fundador)
Buenos Aires, Argentina (2018)
- Presentación de experiencia vivencial “X Congreso Internacional de Tango Terapia”, Uruguay (2018)
- Diplomatura en Capacitación de Auxiliar de Psicología de la Tercera Edad Instituto Americano de Enseñanza Técnica (2016)
- Autora de la obra “Tango Terapia - Método Anabella Consonni” (2015)

Taichí

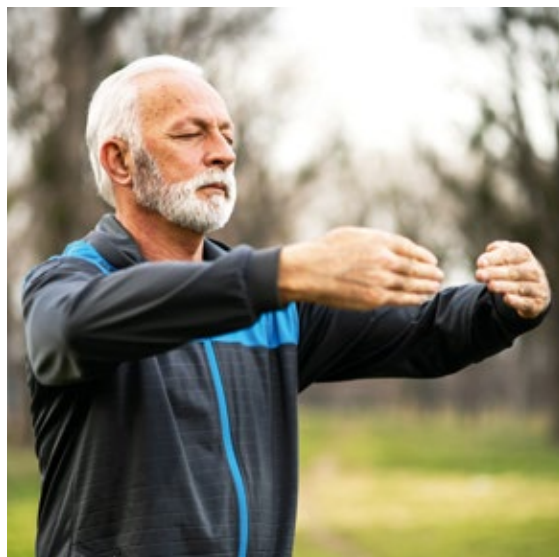
El beneficio natural del movimiento

En la tradición china existen cientos de métodos y prácticas para la auto-curación basadas en el control y equilibrio de la energía vital, llamada Qi. Existen varios tipos de Taichí, que incluyen: el estilo Yang, el estilo Chen, el estilo Wu, entre otros. Casi todas estas formas de Taichí han creado una forma abreviada, compuesta por un número de movimientos que oscila entre 20 y 40, que permite a los principiantes aprender más rápidamente.

Bienestar para cuerpo y mente

El flujo de energía vital del cuerpo se ve equilibrado y estimulado mediante los movimientos lentos y meditativos del Taichí.

- * Mejora la llegada de oxígeno y nutrientes a los tejidos del cuerpo.
- * Aumenta la capacidad del sistema linfático para eliminar los productos de desecho del metabolismo.
- * Refuerza el sistema inmunitario. Los movimientos del Taichí se describen a veces como un kung fu a cámara lenta.
- * Aumenta el recuento de células madre.
- * Su práctica regular aumenta la flexibilidad y la fuerza, y mejora el sistema cardiovascular.
- * Libera el estrés y la ansiedad.
- * Ayuda a vivir una vida más larga y saludable.
- * Libera la tensión muscular y alivia la artritis y dolores musculares.



**Agendá tu primera
clase de taichí sin costo**
en Montevideo y Maldonado

094 120 000
2480 1212
amec.uy

Amec
Te hace bien

Espacio contratado

Raquel González Barnech

Garantizar el acceso a derechos



A pesar de tener sus derechos reconocidos legalmente, en la práctica muchas veces las personas con discapacidad se encuentran con barreras que les impiden ejercerlos. Sobre esto conversamos con **Raquel González Barnech**, quien desde hace décadas viene realizando un trabajo sostenido, minucioso y muchas veces invisible, pero necesario, para que las personas con discapacidad puedan mejorar su calidad de vida.

Raquel González Barnech, nacida y criada en San José, es la mayor de cuatro hermanos. Su mamá era dentista del Consejo del Niño (actualmente INAU), y sus sábados transcurrían en torno a “hacer algo por otras personas”:

“Cosíamos ropita, hacíamos o pintábamos juguetes que estaban mal o los limpiábamos... O sea que yo por ahí empecé con eso de mirar a los demás de otra manera”, comentó Raquel a Nuestr@s Mayores.

Luego, su vida profesional y su activismo se fue orientando hacia promover los derechos de las personas con discapacidad que, recordó, son el 15,9% de la población de Uruguay según el último censo.

“Las personas con discapacidad siempre han estado en sus hogares, incluso a veces ocultas, muchas veces impedidas de ir a la escuela, por tanto también al liceo y después a trabajar. Siempre me preocupó esa situación en la cual los relegaban de

los derechos básicos, y después de la sociedad. Entonces cuando había un grupo que quería formar una organización, yo decía: bueno, yo les ayudo”, expresó.

En el año 2013 comienza su vínculo con Fundación Astur, con motivo de que se estaban organizando cursos y actividades en el área de cuidados y fue invitada a participar.

“Primero fue para Cuidadores y Cuidadoras, y después para Asistentes Personales. Una cosa son los Cuidadores y Cuidadoras, y otra los Asistentes Personales, son dos áreas distintas, dos funciones distintas, dos roles distintos, entonces introducimos esa propuesta justamente”, dijo.

En este marco, en 2015, se realizaron cursos de Asistentes Personales en Artigas, Rivera, Tacuarembó, Rocha, Maldonado, Cerro Largo, y la mayoría de los departamentos. “Después vinieron los Cursos de atención a la dependencia”, comentó.





Actualmente integra el Centro de Vida Independiente Becky Sabah creado en 1996, y la Asociación de Mujeres Uruguayas con Discapacidad, desempeñándose como secretaria en ambas organizaciones. También forma parte de la Federación de Organizaciones de la Discapacidad, creada en 2024, e integrada por organizaciones y personas de distintos lugares del país, y con distintas condiciones de discapacidad.

“Nos reunimos porque veíamos que no había en el Uruguay una organización representativa, en el sentido de que todos los integrantes tengan voz y voto en las tomas de decisiones”, explicó Raquel.

La Federación incluye, minoritariamente, la participación también de personas físicas que, debido a su condición, encuentran limitaciones para formar una asociación,

“entonces esas personas quedarían afuera de la posibilidad de aportar su punto de vista, sus condiciones, sus necesidades”, dijo. A nivel regional destaca la creación, en la década del 2000, del Movimiento Latinoamericano de Vida Independiente, y la Red Latinoamericana de Vida Independiente (RELAVIN), “en el entendido de que hay que unirse para lograr fuerza, y promover que haya centros de vida independiente y que las personas se concienticen de que tienen el derecho a la vida independiente”.

“En nuestro país la situación de la discapacidad está en un grado de comprensión por parte de las demás personas que nos alarma y nos desconcierta”, manifiesta Raquel. En este sentido, se refirió a los 40 años del retorno democrático que se cumplen en este 2025, y sostuvo que la democracia va más allá de lo político.

“La democracia es algo más que una democracia política. Es una forma de respeto, de gobernanza de todos; esa parte está faltando. Los diferentes colectivos en el área de discapacidad sufren discriminación permanente, exclusión de los ámbitos educativos, laborales, sociales, políticos”, dijo.

Expresó a su vez que, aunque las personas con discapacidad tienen características que las identifican, “dada la forma en que está organizada la sociedad, esa característica encuentra una cantidad de barreras que le impiden el ejercicio de sus derechos”.

“A veces se dice: tienen algunos ómnibus accesibles. Pero la cuestión no es que solo algunos ómnibus sean accesibles. Porque para nosotros el ómnibus tiene que pasar cada 20 minutos, y todavía protestamos si no viene en el tiempo que está marcado”, dijo.

En este sentido, se refirió a las personas ciegas, a aquellas que tienen condiciones cardíacas que requieren usar el ómnibus, o que usan silla de ruedas o bastones, por ejemplo.

“Todas esas personas a veces van a la parada: ah, no, está rota la rampa. Ah, el ómnibus no ha llegado. Y a veces, tienen que estar parados ahí más de una hora esperando”, comentó.

En cuanto a la comunicación, Raquel expresó que actualmente hay muchas redes, pero muchas personas no acceden a esa información.

“Hay personas que necesitan Lengua de Señas Uruguaya o que pongan un subtítulo. Si van a un espectáculo necesitan una descripción de lo que está ocurriendo. Si no, se quedan fuera de eso”, dijo. Del mismo modo, si alguien que está hablando “usa terminología técnica, o habla a toda velocidad, o apenas abre los labios, está dejando fuera de esa información a un montón de personas”.

Asimismo, enfatizó la importancia de tener maestros, maestras y profesores capacita-

dos para la educación de personas dentro del colectivo de las neurodivergencias; autismo, por ejemplo; “que comprenden el mundo de otra manera, se comunican de otra manera, aprenden de otra manera”.

Finalmente, señaló la importancia de actualizar ciertos conceptos.

“Hay un tema que nos preocupa y es el concepto de la dependencia. Naciones Unidas ha recomendado a Uruguay, en 2016, que elimine los términos peyorativos, y este es uno de ellos”, comentó la entrevistada.

Al respecto, destacó que es fundamental “lograr que se reconozca realmente la igualdad de condiciones entre las personas, sin condicionarlas, etiquetarlas o excluirlas por las características que puedan tener”.



Raquel González Barnech

Dedicada desde joven a la docencia y defensa de los derechos de las personas con diversidad funcional en Uruguay y en el extranjero, su formación ha sido en Magisterio, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Diplomatura en Humanización de la Salud y la Intervención Social, Máster en Dependencia y Gestión de Servicios Sociales, aunque según expresa frecuentemente, su gran aprendizaje ha sido junto a las propias personas que viven condiciones de discapacidad.

noventa y contando

Un grupo de personas longevas que renueva la visión de la vejez



A los 97 años, Alberto Chab Tarab, un psicoanalista argentino, decidió emprender una aventura fuera de lo común para alguien de su edad: crear un grupo de personas mayores de 90 años con el fin de intercambiar experiencias de vida y resignificar la vejez. Lo que comenzó como una idea casual surgida en una cena familiar, se transformó en un fenómeno viral que no solo le dio visibilidad a él y a los miembros del grupo, sino que también contribuyó a cambiar la percepción que la sociedad tiene sobre los adultos mayores.

A Alberto fue su nieta, Zoe, quien lo animó a grabar un video y compartirlo en redes sociales. Alberto quería formar un espacio donde pudiera charlar con otras personas de su edad, no con fines terapéuticos, sino para compartir historias, recuerdos y reflexiones que ya no podía compartir con los jóvenes de su entorno. “Me gustaría hablar sobre los juegos infantiles, sobre la vida cotidiana, sobre el colchonero, el deshollinador, o el lechero que venía con la vaca para ordeñarla,” comentaba Alberto en su video. Su deseo era, a través de este intercambio, revivir y mantener vivas las experiencias que, con el paso del tiempo, se han ido perdiendo.

Un simple mensaje grabado frente a la cámara, se convirtió en un éxito inesperado; Zoe publicó el video en TikTok, y en pocas horas, la respuesta fue abrumadora.

Alberto recibió miles de correos, y el interés por formar parte del grupo fue tal, que rápidamente se dio cuenta de que estaba tocando una fibra sensible en muchas personas. Los interesados se contactaban de todo el país, incluso de otras provincias, y desde ese momento, la idea de crear un pequeño grupo presencial empezó a tomar forma.



Alberto y su pareja, Mari, decidieron seleccionar a los miembros del grupo cuidadosamente, debido a la gran cantidad de personas interesadas. Eligieron a aquellos que escribieron por sí mismos, que pudieran participar activamente en las conversaciones, y que vivieran cerca para poder asistir a las reuniones. Aún así, el grupo sobrepasaba con creces la decena pretendida de integrantes, todos mayores de 90 años, más Alberto como coordinador; por lo que en la elección final intervino el azar. Entre los miembros del grupo se encuentran personas de distintas



profesiones y trayectorias: un farmacéutico, un médico, un joyero, una profesora de inglés, amas de casa, entre otros. Son parte del grupo Ángel Biglieri, Mabel Roncoroni, Jacobo Fiterman, Leonor Piazza, María Elena Giménez, Nélica Gatto de Moure, Gregorio Aidelman, Minerva Hanna, Juan Carlos Fezza y Enrique Nisenbaum.

Las primeras reuniones se llevaron a cabo en un coworking, pero pronto decidieron mudarse al SUM (salón de usos múltiples) del edificio de Alberto, para mayor comodidad de los participantes. Las reuniones, que se realizan cada dos semanas, son el corazón del proyecto y siguen una dinámica muy particular: Alberto, como coordinador, propone una consigna o tema para que los miembros del grupo reflexionen y lo discutan. Estos encuentros no son terapéuticos, como podría pensarse inicialmente, sino espacios de intercambio y reflexión, donde cada uno puede expresar sus pensamientos y opiniones sobre la vida, la sociedad y el mundo contemporáneo.

La temática de las reuniones varía. Desde la relación con la familia, los amigos y la sociedad, hasta temas más profundos como la salud, la alimentación, la sexualidad, el envejecimiento y los desafíos emocionales que enfrentan las personas mayores.

La generación que lo vivió todo, ahora te lo cuenta

Cada miembro del grupo, además de compartir su visión sobre los temas propuestos, también tiene espacio para contar anécdotas personales, reflexionar sobre su historia y conectar con sus compañeros a través de experiencias comunes. En una de las reuniones, por ejemplo, discutieron sobre los cambios que han experimentado en la sociedad a lo largo de los años, y cómo las generaciones más jóvenes no siempre comprenden sus vivencias.

Lo que comenzó como un espacio de in-

tercambio local, rápidamente se transformó en un fenómeno digital. Guadalupe Camurati, una joven diseñadora gráfica y productora que estaba trabajando en un portal de noticias, cuando vio el video de Alberto, se interesó por el proyecto y se ofreció a grabar las reuniones y digitalizarlas. La idea fue crear un *podcast* que pudiera llegar a más personas y permitir que las historias de los longevos fueran escuchadas por audiencias fuera del círculo cercano del grupo. A través de esta colaboración, el grupo no solo se expandió, sino que también se hizo viral. El *podcast* "Noventa y contando" alcanzó gran popularidad en Argentina, pero también en otros países de habla hispana como México y Chile. El contenido se mantuvo fiel a la idea original: dar voz a los adultos mayores y mostrar su vitalidad, sabiduría y perspectiva única sobre el mundo.

A través de esa plataforma, el grupo de "Noventa y contando" ha podido transformar la imagen de la vejez, desafiando los estereotipos y demostrando que la vida en





la tercera edad puede ser activa, enriquecedora y llena de aprendizajes. El proyecto ha logrado mostrar que las personas mayores siguen teniendo mucho que aportar, tanto a su comunidad como a las generaciones más jóvenes. Los miembros del grupo no solo comparten su experiencia personal, sino que también enseñan que la vida continúa siendo significativa y que nunca es tarde para aprender, crear y conectar con los demás.

Un aspecto importante que resalta Alberto en sus charlas es el valor de la conexión intergeneracional. Aunque su intención original no era crear un espacio para la terapia, los miembros del grupo han encontrado en las reuniones una forma de “terapia colectiva”, donde, a través de la escucha activa y el intercambio de historias, pueden aprender unos de otros y nutrirse de la experiencia de vida de los demás. Muchos han experimentado cambios en sus hábitos y comportamientos, como el inicio de nuevas actividades, el aprendizaje de un idioma, o incluso la escritura de historias que siempre habían querido contar.

El impacto del grupo en las redes sociales ha sido notable. En Instagram, el grupo “Noventa y contando” cuenta con más de 280.000 seguidores, y las publicaciones son continuamente compartidas, con comentarios de personas agradecidas por la perspectiva y la sabiduría que los miembros del grupo transmiten. El contenido del *podcast* también ha generado un gran interés, con episodios que incluyen historias sobre el amor en la vejez, la religión, el ejercicio físico, y hasta el aborto; temáticas que pocos se atreverían a discutir en estos contextos.

En el *podcast*, Mabel (92), Jacobo “Fito” Fiterman (94), Nélica (94) y otros miembros del grupo, se animan a hablar abiertamente sobre sus vidas, sus desafíos y sus aprendizajes. Mabel, por ejemplo, relata la historia de un reencuentro con un antiguo amor a los 87 años, y Fito comparte su experiencia de crecimiento personal en la colectividad judía. Estos relatos no solo son interesantes, sino también reveladores de cómo las personas mayores pueden tener una vida rica en emociones, aprendizajes y cambios. Nélica, por su parte, resalta cómo la

Un servicio humano y profesional

- ✓ Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- ✓ Acompañantes calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- ✓ Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001-2015)
- ✓ Más de 70 millones de horas de compañía brindada.

Y ahora también cumple con los estándares internacionales en seguridad de la información, contando con la certificación ISO 27001:2022. Garantizando la protección de la información de los afiliados, colaboradores, proveedores y otras partes interesadas.

SECOM






PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



0800 4584 | www.secom.com.uy

Planificá tus próximas vacaciones

Con **Anda Turismo** podés:

-  Comprar vuelos
-  Reservar alojamientos
-  Participar de viajes grupales (nacionales e internacionales)
-  Alquilar vehículos
-  Contratar asistencia médica en viajes

Financiá tu viaje

hasta en 24 cuotas

en pesos y sin recargo

INFORMATE EN:

 turismo.anda.com.uy

 2400 0714

 En cualquiera de nuestras sucursales


anda