



Belela Herrera La vida por los otros



Fundación Astur presente en las Reuniones Anuales del BID 2025



Que el músculo no se jubile



Rogelio González Carbajal | Cantar para vivir mejor



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 Geriatría

Colaboradores:

Rosario Collazo

Contenidos a cargo de:

Dr. Aldo Sgaravatti | Psic. Helena Hirsberg | Alejandro Luaces | Sofía Scarone | Lic. Soledad Vázquez

Periodistas: Carolina Notalgiovanni

Diseño y diagramación: Antwork

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

Agradecimientos: Belela Herrera | Rogelio González Carbajal

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 ENTREVISTA | BELELA HERRERA | LA VIDA POR LOS OTROS

05 PASATIEMPOS | CRUCIGRAMA

06 SALUD | QUE EL MÚSCULO NO SE JUBILE

10 LA FUNDACIÓN | FUNDACIÓN ASTUR PRESENTE EN LAS REUNIONES ANUALES DEL BID 2025

12 ENTREVISTA | ROGELIO GONZÁLEZ CARBAJAL | CANTAR PARA VIVIR MEJOR

16 SALUD MENTAL | ¡DE ESO, MEJOR NO HABLAR! | SOBRE DUELOS Y PÉRDIDAS EN UN ELEPEM

20 LA FUNDACIÓN | ENCUENTRO CON AUTORIDADES Y TÉCNICOS DEL GOBIERNO Y DEL BID SOBRE CUIDADOS EN EL URUGUAY

22 ESTILO DE VIDA | DORMIR BIEN, MOVERSE MÁS Y COMER MEJOR

26 ENVEJECIMIENTO ACTIVO | OTRA VEZ A BRINDAR CON EXTRAÑOS

32 SOCIEDAD | PENSAR EN GRANDE: UNA MIRADA EMPRENDEDORA SOBRE LA LONGEVIDAD

36 GEROTECNOLOGÍA | APLICACIONES Y DISPOSITIVOS QUE FACILITAN LA VIDA COTIDIANA DE LAS PERSONAS MAYORES

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.

Belela Herrera

La vida por los otros



Belela Herrera fue un ser humano que, cuando se conversa sobre ella con otras personas, resulta inabarcable, indefinible. Política uruguaya, ocupó el cargo de vicescanciller en el año 2005 y dedicó varias décadas de su vida al compromiso con los Derechos Humanos. Cultivar el amor por el más débil, fue de las principales enseñanzas que recibió en su vida.

Semanas antes de su fallecimiento, el 17 de mayo de 2025, desde Nuestr@s Mayores tuvimos la oportunidad de conversar con ella, en la calidez de su hogar, donde nos recibió con la cercanía y apertura que la caracterizaba.

Conversando sobre lo que fue su vida y su trayectoria, manifestó que se sentía “agradecida al Señor” y al mismo tiempo que le quedaba “mucho por hacer”.

Muchas de las acciones con las que se sintió comprometida en su vida, pudo llevarlas a la práctica, y eso “me alivia” dijo entonces, “porque pienso que fue lo que tenía

que hacer. Pero hay tanto, tanto, tanto por hacer”, reflexionó.

En este sentido se reconoció como seguidora de las enseñanzas del padre Luis Pérez Aguirre, “Perico”, como el amor por el más débil. “Él fue mi guía en este mundo”, afirmó.

Tuvo cinco hijos -de los cuales perdió a una hija-, doce nietos y varios bisnietos, con quienes siempre tuvo un vínculo muy cercano, aunque varios viven en el extranjero. Escuchar la misa por radio, como “cristiana, militante”, formaba parte de su rutina diaria.

Procuraba reservarse suficiente energía para ocuparse de la familia y los amigos, comunicarse a diario con hijos y nietos, “saber si están bien, si les falta algo, si puedo hacer algo por ellos. Lo mismo por otras personas que conozco. La cercanía con las personas es para mí muy importante”, expresó.

“Me importan mucho los amigos. A Enrique -Iglesias-, por ejemplo, lo quiero muchísimo. Lo conocí en Chile, y desde esa época hay una amistad muy, muy, muy profunda”, declaró a Nuestr@s Mayores.



“Para mí Astur cumple un rol fundamental en esta sociedad y ojalá que mucha gente la conozca para poder adherir y beneficiarse de lo que hacen”, dijo Belela.

Con el mismo espíritu humanitario con que vivió su vida y su trayectoria profesional, comentó que era consciente de que le que-



daba poco tiempo de vida, y que si bien sentía que se iría en paz, “me hubiera gustado seguir”, aseguró.

“Sé que el día que yo cierre los ojos definitivamente, el Señor va a cuidar de mis hijos y mis nietos. Yo perdí una hija, y eso es lo más fuerte que puede pasar a una madre. Entonces, el único consuelo que tengo, es que una vez que yo no esté más, voy a estar con ella en el cielo”, expresó.

Belela Herrera fue, entre otras cosas, una persona cuyo legado la trasciende, y trascenderá el tiempo y las fronteras territoriales. De esas personas que aunque no estén, estarán siempre.



Belela Herrera fue una profesora y política uruguaya con más de cuarenta años de compromiso con los Derechos Humanos. Brindó ayuda a perseguidos políticos, desplazados por guerras civiles y refugiados de varias partes del mundo.

Licenciada en Sociología por la Universidad de Chile, desde 1973. Trabajó en el Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) en Argentina, México, Perú, Brasil y Chile así, como en países del Caribe.

Fue subdirectora de la División de Derechos Humanos en una misión de Naciones Unidas en El Salvador y trabajó como observadora de derechos humanos en Haití. Más tarde ejerció de observadora internacional en las primeras elecciones sudafricanas.

Regresó a Uruguay una vez recuperada la democracia y asumió la Secretaría de Relaciones Internacionales del Frente Amplio. Ocupó los cargos de Directora de Cooperación y Relaciones Internacionales de la Intendencia de Montevideo en 1995, y en 2005 llegó a ser vicecanciller de Uruguay.

Recibió varios reconocimientos, entre ellos:

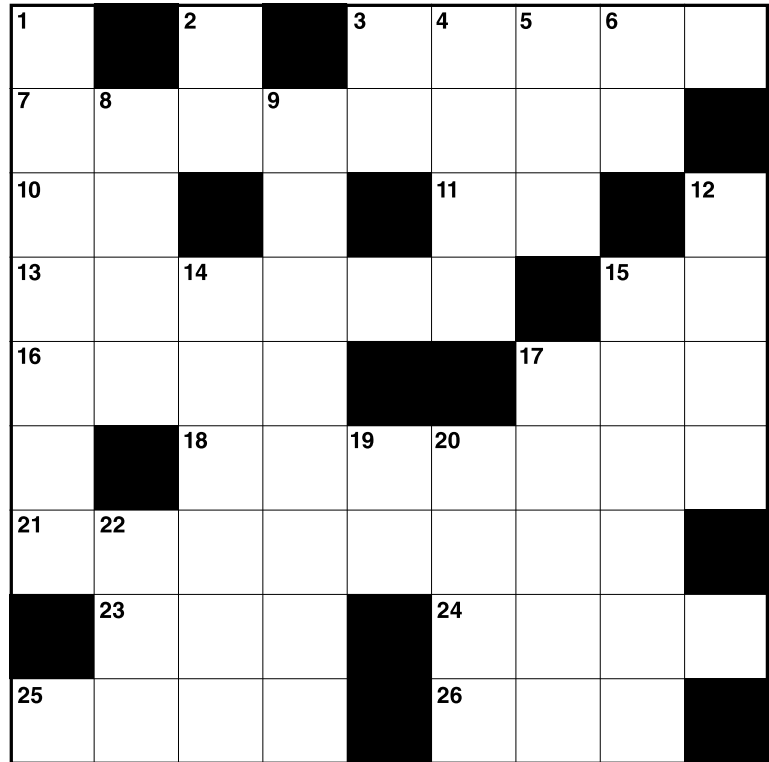
- Ciudadana Ilustre de Montevideo.
- Premio de Derechos Humanos de la Secretaría de DDHH de la Presidencia de Uruguay.
- Un premio del Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH) por ser símbolo de lucha.
- Un Premio Internacional a la Lucha por los DDHH y la Solidaridad por parte de la Fundación Mario Benedetti.
- El gobierno argentino la condecoró en 2011 con la Orden de Mayo al Mérito (en grado de Gran Cruz).
- La Junta Departamental de Montevideo la reconoció colocando en 2018 una baldosa en su honor en el Espacio de los Soles de la Peatonal Sarandí.

Recibió el premio Montevideanas, un galardón que la Junta entrega anualmente a mujeres de destacada trayectoria y gran aporte a la sociedad.

Crucigrama

VERTICALES: **1** • Comida típica de Semana Santa. **2** • Nota musical. **3** • Expresión que se utiliza para expresar o imitar la risa, sobre todo la franca o la burlona. **4** • Haced servir una cosa para un fin determinado. **5** • Con ..., película de acción estadounidense de 1997 protagonizada por Nicolas Cage. **6** • Símbolo químico del sodio. **8** • Personaje pequeña de historietas. **9** • Capacidad de algo o alguien de adaptarse con rapidez y facilidad a distintas funciones. **12** • Insípido, insulso. **14** • Apellido de célebre pintor uruguayo, una de las figuras más destacadas de la pintura latinoamericana. **15** • Daré, regalaré. **17** • División político-administrativa de la Península Ibérica en época de dominación musulmana. **19** • Pronombre personal. **20** • Formar y disponer eras en un terreno para poner plantas en ellas. **22** • Número que se emplea en Uruguay para identificar a las empresas y personas que llevan a cabo un tipo de actividad económica.

HORIZONTALES: **3** • Nombre de pila de famosa poeta y escritora nacida en Melo, Uruguay (su efigie engalana el billete de mil pesos). **7** • Traición, deslealtad. **10** • Símbolo químico del cobre. **11** • Símbolo químico del argón. **13** • Nombre de pila del mayordomo de Batman.



15 • Nota musical. **16** • Nombre de pila de jugador de fútbol que juega con el 9 en su camiseta y ha sido el máximo goleador en la Selección Uruguaya hasta el momento. **17** • Expulsión brusca, violenta y ruidosa del aire contenido en los pulmones. **18** • Apellido de famoso periodista y escritor uruguayo, considerado uno de los escritores más influyentes de la izquierda latinoamericana, autor de *Las venas abiertas de América Latina* y *Memoria del fuego*. **21** • Arte de hablar en público con elocuencia, con la finalidad de persuadir o conmover al auditorio. **23** • Padre de Bezaleel en la Biblia. **24** • De las costumbres y usos de origen africano. **25** • Que produce provecho, servicio o beneficio. **26** • Institución dedicada a la regularización lingüística hispanohablante.

El presente crucigrama forma parte del libro "Crucigrama Uruguayo", que incluye 320 crucigramas con variedad de personajes destacados de Uruguay, modismos y refranes uruguayos, inventos uruguayos, comidas y postres uruguayos, empresas famosas uruguayas del siglo XX y cosas de cultura general. Ya salió y se puede adquirir directamente con el autor, por **Whatsapp** al **094 461 660**, o enviándole un **email** a: **tcsoft@adinet.com.uy**.

Soluciones en la página 40.

Que el músculo no se jubile



Envejecer es un privilegio, pero no llega solo. Desde la cuarta década, el organismo pierde cerca de 1 % de masa muscular cada año, ritmo que se acelera después de los 70. Esa pérdida no solo adelgaza brazos y piernas sino que además disminuye la fuerza, la potencia muscular y la estabilidad, los tres engranajes que nos permiten abrir un frasco, subir a un ómnibus o evitar un tropiezo mientras caminamos. La fuerza de prensión de nuestras manos disminuye, la marcha se enlentece y las actividades cotidianas exigen cada vez más de un esfuerzo consciente.

Cuando la disminución de músculo se hace evidente y se asocia a debilidad y bajo rendimiento, hablamos de **sarcopenia**. No es un simple “desgaste natural del músculo”; la Organización Mundial de la Salud la incluye en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CID-11) y la investigación la señala como puerta de entrada a los grandes síndromes geriátricos, multiplica el riesgo de caídas, fracturas, hospitalizaciones y mortalidad. Además, favorece la presencia de fragilidad; una disminución de la capacidad de respuesta de nuestro organismo a todos los desafíos que acompañan nuestra vida y entorno.

Estos cambios de nuestro organismo, que aparecen a medida que envejecemos pueden desencadenar un círculo vicioso, como el miedo a moverse, que se acompaña de mayor sedentarismo, descenso progresivo de músculo y cada vez más de una mayor dependencia. La sarcopenia es prevenible y, en muchos casos, reversible.

¿Cómo cuidar mis músculos con acciones simples?

Lo más importante para mantener la fuerza es **“moverse con intención”**; lo que implica romper la barrera de la pasividad y el sedentarismo.

Cada movimiento cuenta, hacer algo siempre supera a no hacer nada. Actividades tan sencillas como las tareas domésticas, caminar unos minutos extra, o subir y bajar escaleras, reducen la mortalidad y mejoran la salud física, cardiovascular y mental, incluso cuando se inician en edades avanzadas.

¿Por qué importa?

El cuerpo humano está diseñado para moverse. Cuando pasamos horas sentados, los músculos se “apagan”, el flujo sanguíneo se enlentece y el metabolismo “quema” menos energía. Levantarse y sentarse



del sillón diez veces seguidas, o caminar dentro de casa, reactiva esos circuitos: aumenta la circulación, lubrica las articulaciones y avisa al cerebro que el sistema locomotor sigue en uso. Cada contracción muscular, por ligera que sea, envía señales de estimulación que ayudan a preservar la masa y la fuerza muscular.

Así que, si no hay tiempo para realizar una rutina estructurada, convierta cada momento en una oportunidad: estírese al contestar el teléfono, camine en el lugar mientras ve la televisión, haga algún estiramiento de brazos o piernas mientras cocina. La realización de actividad física ligera, 10 a 15 minutos al día, ha demostrado múltiples beneficios en equilibrio, ánimo y calidad de vida.

El verdadero riesgo es la inacción

Llegar a los 80 años sin poder levantarse de una silla limita toda la autonomía. Practicar hoy esos movimientos cotidianos -sentarse, pararse, caminar, cargar pequeños objetos- es la mejor póliza de seguro para poder seguir haciéndolos mañana. En palabras de la medicina geriátrica: **“lo que no se usa, se pierde; lo que se practica, se conserva”**.

Además si agregamos dos o tres sesiones por semana de actividad física regular, bastará para notar resultados. ¿Qué hacer?

- **Levántate y siéntate de la silla** varias veces seguidas.
- **Subir escalones** cargando una mochila o unas botellas de agua.
- **Empujar o estirar bandas elásticas** con brazos y piernas.

A medida que tu cuerpo se acostumbra, aumenta poco a poco el peso o la cantidad de repeticiones. Suma además movimientos rápidos con poco peso -por ejemplo, levantar una mancuerna ligera “a toda velocidad”- para entrenar la reacción ante

un tropezón. No existe edad límite: incluso a los 90 o 100 años el músculo responde cuando se lo desafía.

Para redondear la rutina, puede agregarse actividad aeróbica (caminar ligero, andar en bicicleta, nadar) y ejercicios de equilibrio como taichi o yoga; ayudan a que cada paso sea más firme.

El músculo necesita material de construcción todos los días. Para eso es necesaria una dieta rica en proteínas. Es bien demostrado que alimentarse con entre **1 y 1,5 gramos de proteína por kilo de peso corporal** diarios, repartidos en tres comidas, es un factor importante junto con





el ejercicio para lograr un fortalecimiento de nuestros músculos. Estas medidas, sumadas a la reducción del sedentarismo, al control de enfermedades crónicas y a un descanso adecuado, permiten preservar la musculatura a lo largo de toda la vida. Con movimiento regular y una alimentación rica en proteínas, tus músculos seguirán activos y listos para acompañarte en cada etapa de la vida. Si queremos envejecer con paso firme, el momento de empezar es hoy.

La sarcopenia no es un destino inevitable: es un contrato de mantenimiento que firmamos -o rompemos- cada día con nuestra alimentación y movimiento.

“No dejamos de hacer ejercicio porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de hacer ejercicio.” El mejor momento para empezar fue ayer; el segundo mejor es hoy.

Bibliografía

- Cruz-Jentoft AJ, et al. *Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis*. Age & Ageing. 2019.
- Chen LK, et al. *Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 consensus update*. J Am Med Dir Assoc. 2020.
- Ji S, et al. *Exercise and nutrition for functional sarcopenia: a randomized trial*. Clin Interv Aging. 2025.
- Ross R, Janssen I, Tremblay MS. *Public health importance of light intensity physical activity*. J Sport Health Sci. 2024 Sep;13(5):674-675. doi: 10.1016/j.jshs.2024.01.010. Epub 2024 Feb 1. PMID: 38307207; PMCID: PMC11282331.
- Dent E, et al. *International Clinical Practice Guidelines for Sarcopenia (ICFSR): screening, diagnosis and management*. J Nutr Health Aging. 2018.
- Ministerio de Salud Pública. *Guía Nacional de Actividad Física para Personas Mayores*. Uruguay, 2023. <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-actividad-fisica-para-poblacion-uruguaya>

Fundación Astur presente en las Reuniones Anuales del BID 2025



Entre el 26 y el 30 de marzo de 2025, la ciudad de Santiago de Chile fue sede de las Reuniones Anuales del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y BID Invest, uno de los encuentros más relevantes para el desarrollo económico y social de América Latina y el Caribe. El evento congregó a más de 4.800 participantes de 59 países, incluyendo ministros de finanzas, presidentes de bancos centrales, representantes del sector privado, organismos multilaterales, sociedad civil y academia.

Durante cinco jornadas intensas, se debatieron los desafíos y oportunidades clave que enfrenta la región, con foco en la necesidad de impulsar reformas, inversión y acción desde todos los sectores. En este marco, se presentaron avances concretos de la estrategia **BIDImpact+**, lanzada en 2023, y se oficializó el lanzamiento de tres nuevas iniciativas regionales, entre ellas **BID Cuida**.

Esta última propone fortalecer los sistemas de cuidado en la región -incluyendo atención a niños, personas mayores y personas con discapacidad- a través de inversión en infraestructura, financiamiento a emprendimientos del sector y la promoción de una cultura de corresponsabilidad. Se trata de una apuesta estratégica que no solo busca mejorar la calidad de vida de millones de personas, sino también potenciar la participación

laboral femenina, generar empleo y promover el crecimiento económico sostenible.

El presidente de la Fundación Astur, Enrique V. Iglesias fue invitado a participar en el lanzamiento de esta iniciativa y expuso que el enfoque sobre el envejecimiento de la población cobra gran relevancia. Según Iglesias, "Estamos influyendo en el futuro de la humanidad, que será una sociedad cada vez más envejecida. Cuidar la calidad de vida de las personas mayores es fundamental para la construcción de la sociedad en la que vivimos. Esta cuestión no solo es importante desde una perspectiva personal, como un acto de justicia social, sino también como un acto político. Necesitamos una sociedad madura que esté bien atendida y que no sea vista como un 'subproducto' apartado hasta su último aliento. Atender a este sector, que representará el 25% de la población en las próximas décadas, no solo es un acto

de justicia social, sino una pieza clave en la construcción de nuestra sociedad. Las personas mayores son actores fundamentales en la gestión de nuestra sociedad: opinan, votan y tienen un papel esencial en el futuro que estamos forjando."

La participación de la Fundación Astur en este evento resalta el compromiso de nuestra institución con la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y su apoyo a iniciativas como BID Cuida, que buscan generar un impacto positivo en la región, promoviendo un envejecimiento digno y activo.

Quienes deseen ver particularmente la intervención de Enrique V. Iglesias, o la lista de reproducción completa con todas las sesiones de las Reuniones Anuales del BID 2025, disponibles en el canal oficial del BID en YouTube, pueden escanear los códigos QR correspondientes al pie de la página.



Ponencia BID Cuida, con la intervención de Enrique Iglesias



Lista de reproducción completa

Cantar para vivir mejor

“Esto de los coros es una de las mejores cosas que me han pasado”



En este número de Nuestr@s Mayores, conoceremos la historia de Rogelio González Carbajal, un músico que encontró en los coros un camino de expresión, encuentro y sentido para las personas mayores. Desde hace varios años dirige el coro CREA, de Fundación Astur.

“No tienen que saber cantar, tienen que tener ganas de vivir la vida y de hacer co-

sas”. Con esta frase, Rogelio González Carbajal resume lo esencial de su tarea como director de coros vinculados a personas mayores, especialmente a través del Coro CREA, Coro Sagasta, y su trabajo con la Fundación Astur.

Los CREA tienen como objetivo promover la calidad de vida de las personas mayores a través de un programa integral de envejecimiento activo con alcance individual, familiar y comunitario; que incluye actividades sociales y culturales, ejercicios físicos y cognitivos, interacción con la comunidad, viajes cortos de turismo y talleres.



Para Rogelio, músico de trayectoria nacional e internacional, dirigir coros en esta etapa de su vida fue una sorpresa tan inesperada como transformadora.

Su vínculo con la Fundación Astur comenzó de forma casual. Una integrante del grupo “Canciones Nuestras” -una propuesta coral formada íntegramente por composiciones propias- le propuso acercarse al programa CREA. Así nació el Coro Sagasta, que se desarrolla en el complejo habitacional del BPS ubicado en la calle Mariano Sagasta. Un espacio que hoy reúne a más de 100 personas mayores del complejo y del barrio en diferentes actividades, de las cuales más de 20 integran el coro. Con edades que superan los 65 años y llegan hasta los



97. *“Lo importante es tener una actitud positiva. Después, todo lo demás se aprende. Y en grupo, todo es más accesible”,* expresa Rogelio.

Para él, el canto es apenas el punto de partida: *“Se genera un vínculo muy fuerte. Una persona dice ‘yo quiero integrarme, pero nunca canté’, y yo le digo: ‘esto es para divertirse, no para sufrir’”*.





Los encuentros se transforman en espacios de disfrute y compañerismo, con meriendas compartidas, risas, anécdotas y amistades que trascienden la música. *“Ya se sabe que hay que llevar algo, alguien hace una piz-za, otro lleva té o chocolate. Eso también es parte del coro”*, cuenta el director.

Un camino marcado por la música

Nacido en Fray Bentos, Rogelio se vinculó a la música desde muy pequeño. A los cinco años, comenzó a tocar el acordeón a piano con el instrumento que había abandonado su hermano mayor. Estudió música formalmente y, en su adolescencia, formó una banda tropical con amigos, tocando en fiestas

y eventos. Luego se trasladó a Montevideo para estudiar Agronomía, pero la situación económica y política de la época lo obligó a interrumpir sus estudios. Se instaló en Porto Alegre, donde trabajó y tocó música callejera.

Con el regreso de la democracia, retomó su carrera artística. *“Fue como empezar de nuevo, pero con más ganas que nunca”*, recuerda.

Ha acompañado a reconocidos músicos uruguayos y argentinos, desarrollado proyectos culturales internacionales, y actualmente graba en Sondor junto a destacados artistas. Su familia es su gran sostén: su esposa -con quien lleva 45 años de casado-, sus dos hijas, cinco nietos y tres bisnietos.



El despertar coral

Aunque su recorrido profesional estuvo centrado en la música popular, fue en 2012 cuando el destino le presentó una nueva faceta: la dirección coral. *“Un día tocaron el timbre dos señoras y me dijeron que eran parte de un coro de personas mayores que se había quedado sin director. Yo nunca había hecho eso, pero les dije: probemos”,* relata.

Así comenzó con el Coro Colibrí y luego trabajó en la Casa de la Cultura de Solís de Mataojo. Más tarde vendría una gira internacional con un espectáculo de identidad rioplatense y la presidencia de la primera cooperativa de trabajo artístico del Uruguay.

Una vez finalizada esa etapa, regresó a los coros con una propuesta más personal: Canciones Nuestras, donde todas las obras son de su autoría. Y de ahí, a su conexión con CREA y la Fundación Astur. *“Estoy convencido de que el propósito principal del proyecto CREA se logra muy bien con los coros. Es una de las actividades que convoca más gente. No solo por el canto, sino por lo que genera en el alma”,* manifiesta Rogelio.

El coro de CREA ya ha participado en festivales organizados por la Intendencia de Montevideo y otras instancias en el interior del país, organizados por la Sociedad Civil, donde la participación se amplía con el disfrute del viaje en grupo. Para Rogelio, mostrar el trabajo también es una forma de dar visibilidad y valor al arte en la vejez. *“Hay proyectos muy lindos en CREA, como gimnasia o artesanías. Pero el coro tiene ese plus de poder mostrarse, de emocionar al otro”,* expresa.

La música, el canto y el encuentro se vuelven una forma de sanar, de compartir, de ser. *“Esto de los coros, que me apareció como una etapa final, es una de las mejores cosas que me han pasado. Me permite expresarme y reírnos juntos de nuestros errores. Porque en realidad, eso también es vivir”,* sostiene Rogelio.

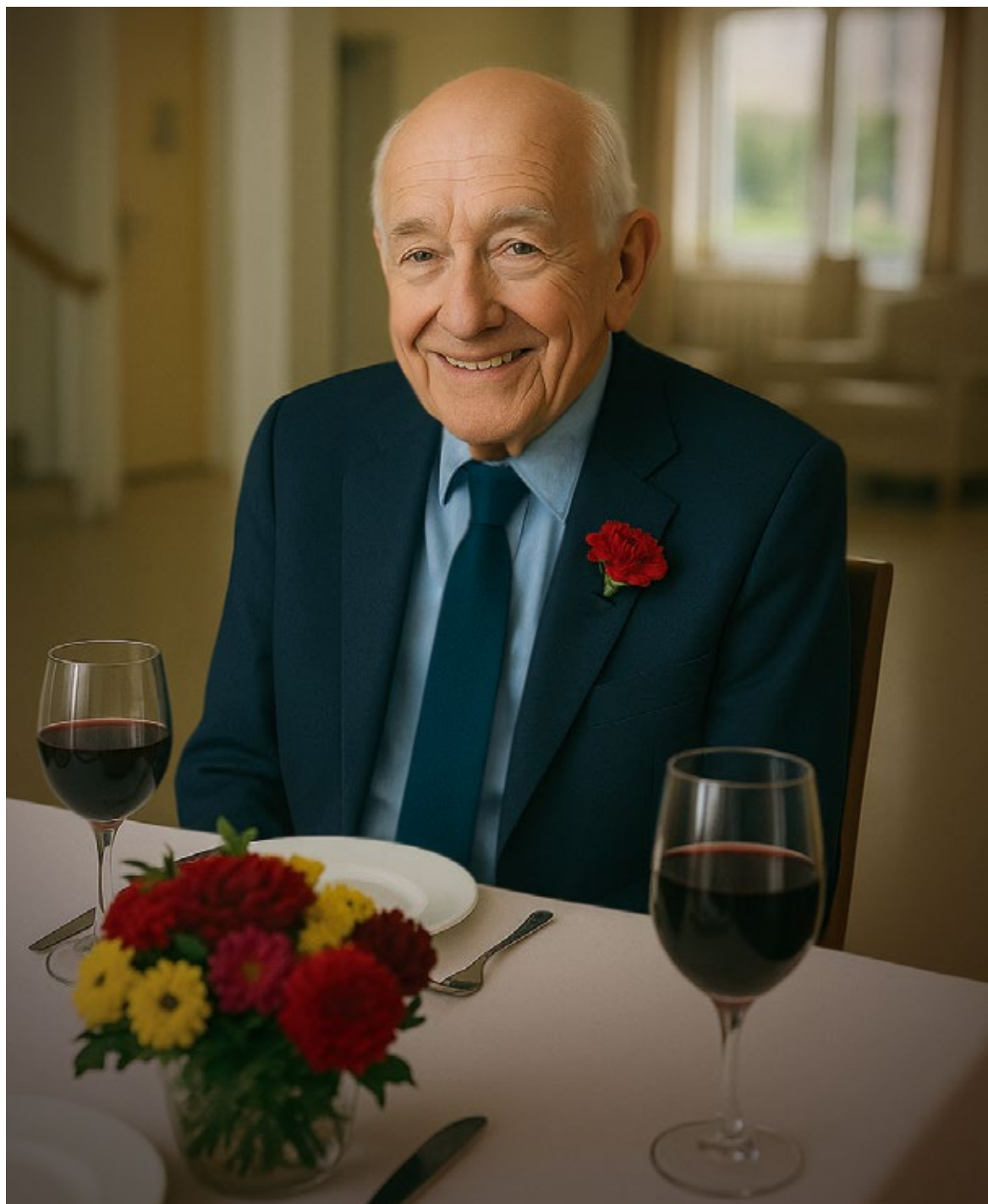


Rogelio González Carbajal: Trayectoria artística y social

- Músico profesional, acordeonista, compositor, cantante y gestor cultural.
- Ha acompañado a reconocidos artistas uruguayos y argentinos, y grabado en estudios como Sondor junto a Juan José de Mello y Juan José Ceballos, entre otros.
- Fundador y director del Grupo Coral “Canciones Nuestras”, integrado por personas mayores y centrado en composiciones propias.
- Ex presidente de la primera cooperativa de trabajo artístico del Uruguay, vinculada a la Asociación Uruguaya de Músicos (A.U.D.E.M.), de la cual también fue directivo.
- Coordinador por Uruguay del proyecto Red Cultural Mercosur, con giras por Argentina, Chile, Brasil, Paraguay, Bolivia y Perú.
- Director de coros como “Colibrí” y del Coro CREA, Coro Sagasta, de la Fundación Astur, con participación destacada en festivales y encuentros corales nacionales.
- Tallerista en la Intendencia de Lavalleja para actividades culturales en Solís de Mataojo.

¡De eso, mejor no hablar!

Sobre duelos y pérdidas en un Elepem



Comencemos con un relato de ficción

Hoy es 13 de abril. Son las 7:30 de la tarde. Como cada 13 de abril desde hace cinco años, Juan se sienta a la mesa con su mejor traje, un clavel rojo en la solapa y un ramo de flores. Sobre la mesa hay un mantel blanco, dos platos de porcelana y dos copas de vino tinto. Está contento, sonrío. Todo el año espera que llegue este día; esa expectativa lo sostiene. Llama al mozo y le dice:

-Deme su mejor vino. Hoy es nuestro aniversario, ¿sabe? Celebramos 55 años de casados. Cincuenta y cinco años de amor.

Le cuenta que se conocieron cuando ella tenía 19 años y él 21, en un baile. Fue un amor de esos que llaman "a primera vista." Agrega que ella lo hacía reír mucho, ¡cómo amaba su sonrisa! El mozo lo escucha con atención, como si fuera la primera vez que oye esa historia.

Cada mañana, Juan le preparaba café con leche y pan con manteca. Ella lo miraba con sus enormes ojos verdes y su bella sonrisa. Él quedaba pasmado. Sabía que se engañaba, pero no le importaba: esos segundos valían su existir. Después, ella bajaba la mirada, con la vista perdida, y él volvía a desaparecer.

-¡Llene las copas, mozo! Brindá conmigo, Ana. ¡Salud amor!!!

Juan vive en el residencial desde hace tres años. Llegó un día vestido con un traje azul y con dos copas de cristal en la mano. Sus hijos decían que no estaba bien y que no podía vivir solo. Desde la muerte de su esposa, lo veían hablar solo y deprimido. Agregaban que, para ellos, lo mejor era no mencionar ni el nombre de su mamá, para no hacerlo sufrir. Contaron que, en una ocasión, lo vieron con un ramo de rosas rojas, sentado a la mesa de su casa, con un mantel blanco y dos copas.

Este relato, aunque ficcional, resume escenas que se observan con frecuencia en establecimientos para personas mayores, donde el duelo y la muerte se manifiestan de modos singulares que desafían a los equipos y a los marcos conceptuales con los que se intenta abordarlas.

Historias de un Residencial

Una mujer viuda, con principios de alzheimer, pregunta todos los días si su esposo está bien, señalando hacia el segundo piso de la institución donde vive. Durante mucho tiempo, se le explicaba que él había fallecido, pero cada vez que lo escuchaba parecía ser la primera vez. Llorando desconsoladamente, decía que no recordaba haber ido a su entierro. Después de algún tiempo, se decidió responderle de otra manera: le dicen que él está muy bien, allí, en el segundo piso. Y ella queda tranquila, mirando hacia arriba como si lo viera.

Una madre recibe la noticia de que su hijo, quien vivía en el exterior, ha fallecido tras una corta enfermedad de la cual ella no sabía. La noticia le es comunicada por teléfono. Ella escucha atentamente, y luego comienza a llorar diciendo que no comprende lo que le están diciendo. Después, se vuelve hacia su acompañante y le dice que le han dicho que su hermano mellizo acaba de morir.

Existen situaciones en las que el dolor transforma a la persona. El que está de duelo está habitado por aquello que perdió, aunque no todas las pérdidas enlutan a alguien. Circulan enunciados, prescripciones y máximas sobre cómo transitarlo. Se habla de "elaborar el duelo," de "hacer el trabajo de duelo" o de "superarlo," como si se tratara de un requisito universal. Se le pide al doliente que resignifique su pérdida, que haga algo con su dolor para que desaparezca, que sustituya su objeto de pérdida, que deje de sufrir. En definitiva, que vuelva a ser el mismo que era antes.

Fue en el texto freudiano *Duelo y Melancolía*¹ donde se introdujeron estos conceptos. Entre 1914 y 1917, en medio de la Primera Guerra Mundial, la sociedad europea se encontraba sumida en la desesperanza y el horror. Con este nuevo recurso, -la elaboración del duelo y el duelo interminable-, Freud ofreció a los dolientes una nueva forma de enfrentarse a la muerte, a los muertos y al dolor. Además, Freud sostenía que el objeto perdido es sustituible, aunque años después Jean Allouch² cuestionaría esta afirmación, argumentando que el duelo no consiste en modificar la relación con el objeto perdido. Para Allouch, el objeto se pierde definitivamente y no es sustituible³.

Por tal motivo, no puede construirse una versión universal del duelo válida para todos por igual, ya que se trata de un acontecer subjetivo. No existe una única manera de transitarlo. Para algunas personas, el duelo puede durar para siempre, el dolor también. Sin embargo, que ese dolor impida vivir es otra cosa.

En un contexto institucional de personas mayores, el duelo y la muerte adquieren un estatuto y una forma particular. La mayoría de las personas institucionalizadas tienen la certeza de que la muerte está cerca; de hecho, la institucionalización en sí misma es una señal de la proximidad al fin de la vida.

Desde esta perspectiva, se propone una forma específica de abordaje e intervención. Se otorga un lugar privilegiado a la palabra de la persona, en su dimensión individual. Se trata de un espacio único, sostenido por una escucha particular, en el que -tomando como referencia la metodología del psicoanálisis- se invita a la persona a decir lo que se le ocurra, lo que le venga de la cabeza, mientras que del lado de quien escucha se ejerce una atención flotante, para escuchar



mejor lo que la persona tenga para decir. Se promueve una escena que habilite el decir estando atento a cada palabra, a la singularidad del signo. Se intenta escuchar a cada quien en su singularidad y otorgarles particulares sentidos a los acontecimientos de su vida, su mundo, sus duelos, su relación con la muerte.

A través de esa escucha, es posible comprender el modo de envejecer de alguien, su posición ante ello y su manera de encontrarse con sus cambios físicos y fisiológicos que lo atraviesan. También con sus limitaciones, aquellas que antes solo conocía de oídas, porque las veía en otros.

Habilitar un espacio para expresar esos decires puede evitar que el día a día transcurra sumido en un ambiente de muerte.

1. Freud, Sigmund *Duelo y Melancolía* 1915-1917. Tomo XIV. Amorrortu Ediciones.

2. Allouch, Jean (1939-2023) Psicoanalista.

3. Allouch, J. *Erótica del Duelo en tiempos de la muerte seca*. Ediciones Literales. 2006. Córdoba-Argentina.

Se trata de apostar a una vida cotidiana de vitalidad, movimiento y proyectos, sin tener que ocultar la muerte, pero evitando que lo invada todo.

No se trata de dictar prescripciones sobre cómo vivir o cómo morir. Se busca fomentar proyectos, construir una rutina, diseñar una agenda diaria. Así como cada uno es libre de jugar su existencia a su manera, también ocurre lo mismo con la muerte: cada quien adopta una posición singular ante ella. No se puede protocolizar el sufrimiento, el dolor ni las penas.

Cuando llega el fin de la vida de alguien, se procura que sea lo más digna y amable posible, permitiendo despedirse, disfrutar de sus manjares, y expresar lo que desea. El acompañamiento debe involucrar a todas las áreas del residencial, cada una desde su rol, brindando apoyo tanto a la persona como a su familia.

Ninguna muerte debería pasar desapercibida, ni para los funcionarios ni para los demás residentes. La noticia se comunica de manera privada a cada residente, con el pro-

pósito de brindar contención, estar atentos a sus reacciones y ofrecer el apoyo necesario.

Para finalizar, no existen recetas ni fórmulas universales, ni una única manera de hacer las cosas. En este caso, el conocimiento se desprende a partir de la experiencia individual y de una escucha atenta y singular.

Por esa razón, en el residencial donde vive Juan, cada año preparan una mesa con mantel blanco, y el enfermero, también vestido de blanco, le sirve dos copas de vino. Porque saben que esa es la forma en que Juan puede hacer algo con su dolor.



Helena Hirsberg

- Psicoanalista - Miembro de la école lacanienne de psychanalyse
- Psicogerontóloga por la Universidad Maimónides de BsAs
- Práctica el psicoanálisis en consultorio particular, coordina el área de psicología del Hogar de Ancianos Israelita e integra la comisión directiva de la Asociación de Psicogerontología del Uruguay.

Encuentro con autoridades y técnicos del Gobierno y del BID sobre Cuidados en el Uruguay



Recientemente recibimos en la Fundación una enriquecedora visita de un grupo de profesionales y expertas en el ámbito de los cuidados, con el objetivo de intercambiar ideas y planificar futuras acciones que mejoren la calidad y eficiencia de los servicios y modelos de atención en este campo.

Por parte de las autoridades del sector a nivel gubernamental participaron: Susana Muñiz, Secretaria Nacional de Cuidados y Discapacidad; Valentina Perrotta, Directora del Sistema Nacional Integrado de Cuidados; Adriana Rovira, Adjunta de la Dirección de Cuidados; y Natalia Balmelli, Asistente Técnica de la Secretaría de Cuidados. Por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) participaron: Verónica Alaimo, Especialista Líder en Protección Social; y Florencia Etulain, Analista de Operaciones de la Oficina de País. Finalmente, en representación de la Fundación Astur participaron

José María Puppo, Director General; Juan José Taccone, Consejero del Consejo de Administración; Virginia González, Coordinadora General de Personas Mayores; Ana María Tello, Consultora; Soledad Cabrera, Consultora; y Alejandro López, Consultor.

El encuentro tuvo lugar en un ambiente de colaboración y entusiasmo, donde se compartieron experiencias, desafíos y propuestas. Permitió identificar oportunidades para innovar en los métodos de atención, fortalecer la capacitación del personal y promover enfoques más centrados en las necesidades de las personas.

Se desarrolló un fructífero diálogo sobre temas claves como la implementación de nuevas tecnologías, la importancia del trabajo en equipo, y la necesidad de adaptar los cuidados a las tendencias actuales y futuras. Además, se analizaron líneas de acción concretas para llevar adelante en los próximos meses, particularmente en el campo de formación y capacitación para promover una mayor calidad del cuidado, con el compromiso de seguir trabajando en



conjunto para lograr un impacto positivo en la comunidad.

Este encuentro no solo sirvió para fortalecer vínculos entre los participantes, tanto a nivel institucional como personal, sino también para generar ideas innovadoras que puedan traducirse en mejoras en los servicios de cuidados.

Encuentros como este son fundamentales para seguir avanzando hacia un sistema de atención más humano, eficiente y adaptado a los desafíos del mundo actual.



Dormir bien, moverse más y comer mejor



Eric Topol, es cardiólogo, genetista e investigador estadounidense en medicina digital. Es conocido por su trabajo en la integración de la inteligencia artificial y la innovación digital en la atención médica, con el objetivo de mejorar los diagnósticos, tratamientos y la experiencia de los pacientes.

El libro de Eric Topol, *“Super Agers: An Evidence-Based Approach to Longevity”*, es una guía inspiradora y práctica que invita a los lectores a adoptar hábitos de vida más saludables, y enfatiza la importancia de cuidar nuestro cuerpo a través de tres pilares fundamentales: **el sueño, la actividad física y la alimentación.**

En sus páginas, explica cómo mejorar la calidad del sueño puede transformar nuestra salud, reducir el estrés, y aumentar nuestra energía diaria. También destaca la relevancia de moverse más, promoviendo la activi-

dad física regular para fortalecer el corazón, mejorar el estado de ánimo y prevenir enfermedades. El autor ofrece asimismo consejos sobre cómo comer de manera equilibrada, priorizando alimentos naturales y evitando los ultraprocesados.

Con un enfoque científico, Topol motiva a los lectores a hacer pequeños cambios que, con el tiempo, pueden tener un impacto profundo en su bienestar general. Este libro puede ser una lectura recomendada para quienes desean llevar una vida más saludable, equilibrada y plena, entendiendo que el cuidado personal es la clave para una mejor calidad de vida.

“La ciencia ha demostrado que es posible revertir el envejecimiento, no solo prolongar la vida”

La industria de la longevidad se llena de promesas, pero también con esperanza; tecnologías emergentes, intervenciones clínicas y simples cambios de hábitos están ofreciendo la posibilidad no solo de vivir más años, sino de vivirlos mejor.

Estas son sus siete recomendaciones:

1. Tus genes no son tu sentencia

Aunque tener antecedentes familiares de enfermedades graves puede parecer una condena, la genética solo explica un 20% de nuestra longevidad. El otro 80% está en nuestras manos: lo determinan nuestros hábitos, el entorno en el que vivimos y nuestras decisiones cotidianas.

2. El ejercicio es el biohack (optimización humana) más poderoso que existe

La ciencia es clara: moverse es lo más eficaz para frenar el envejecimiento. Basta con caminar a paso rápido dos horas y media por semana para añadir hasta cuatro años y medio de vida. Y si se incorpora entrenamiento de fuerza,

los beneficios se multiplican: se previenen fracturas, se reduce el dolor articular y se mantiene la masa muscular, vital para una vejez independiente.

3. Come como en el Mediterráneo

Entre todas las dietas estudiadas, la mediterránea -rica en frutas, verduras, legumbres, granos enteros y grasas saludables- destaca por su capacidad para reducir inflamación, controlar el azúcar y combatir las principales enfermedades crónicas.

Un estudio reciente publicado en la revista especializada Nature ha confirmado que esta alimentación no solo prolonga la vida, sino que mejora su calidad. Eliminar los ultraprocesados es otro paso fundamental: estos alimentos están vinculados a más de 30 trastornos de salud, incluyendo diabetes, depresión y enfermedades cardiovasculares.





4. **Duerme profundamente: el cuerpo se repara en la noche**

El sueño no es un lujo, es una necesidad biológica. Dormir mal no solo afecta el ánimo, también acelera el deterioro físico y cognitivo. Al dormir, el cerebro limpia desechos tóxicos y repara tejidos. Sin ese descanso, los daños se acumulan.

Topol recomienda rutinas de sueño regulares, evitar las pantallas antes de dormir y no cenar tarde. Solo siete horas por noche pueden marcar la diferencia entre una vida prolongada y una salud quebrada.

5. **No te aíles: la conexión también cura**

La soledad es tan peligrosa como fumar medio paquete de cigarrillos al día. Las relaciones sociales activan procesos

químicos que mitigan el estrés, refuerzan la inmunidad y protegen el cerebro



del deterioro. Incluso una sola conexión significativa puede marcar la diferencia.

Topol sugiere buscar espacios compartidos en la naturaleza, las artes o la música. “El envejecimiento saludable también se construye entre otros”, dice.

6. Evita los enemigos silenciosos

Además de sumar buenos hábitos, es imprescindible eliminar los que restan. El tabaco y el alcohol son obvios, pero hay otras amenazas más sutiles: la contaminación, los plásticos, pesticidas y compuestos químicos eternos que se filtran en nuestra vida diaria.

Cambios pequeños, como cambiar los envases plásticos por vidrio, usar purificadores de aire y preferir alimentos orgánicos pueden ayudar a reducir esa carga tóxica invisible. Topol advierte, sin embargo, que uno de los peores enemigos es la pseudociencia: “No inviertas en productos sin evidencia; invierte en lo que realmente puede cambiar tu destino biológico”.



7. Aprovecha la revolución tecnológica en longevidad

Desde algoritmos que predicen enfermedades antes de que se manifiesten, hasta terapias para rejuvenecer células o eliminar las que promueven inflamación, **la ciencia está logrando avances sorprendentes.**

La inteligencia artificial, la epigenética y los nuevos fármacos están configurando un futuro donde prevenir el envejecimiento será más factible que curarlo. Topol se muestra esperanzado: “Podemos identificar quién está en riesgo y actuar antes de que se manifiesten las enfermedades. Ese será el gran salto”.

Un futuro sin edad está empezando ahora

Aunque algunos aún asocian la longevidad con una promesa remota o con lujos inalcanzables, la realidad es que muchas de las herramientas están ya a nuestro alcance. **Cambiar cómo dormimos, nos movemos, comemos y nos relacionamos puede ofrecernos más años, y sobre todo, mejores.**

No se trata solo de vivir más, sino de vivir libres del sufrimiento que tradicionalmente hemos asociado con envejecer. Como recuerda Topol: “No necesitamos retroceder el tiempo. Solo necesitamos adelantarnos a la enfermedad”. Y ese viaje comienza hoy.

Fuentes

Infobae

<https://www.infobae.com/salud/2025/06/03/dormir-bien-moverse-mas-y-comer-mejor-la-formula-de-un-cientifico-para-envejecer-sin-miedo/>

National Geographic

[https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/eric-topol-cardiologo-pionero-y-uno-cientificos-mas-citados-mundo-ciencia-nos-ha-demostrado-que-es-posible-revertir-envejecimiento-no-solo-prolongar-vida_24954#:~:text=Eric%20Topol%2C%20cardi%C3%B3logo%20pionero%20y,no%20solo%20prolongar%20la%20vida%E2%80%9D.&text=Topol%20no%20es%20un%20gur%C3%BA,un%20entusiasta%20de%20promesas%20milagrosas.\(nationalgeographic.com.es\)](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/eric-topol-cardiologo-pionero-y-uno-cientificos-mas-citados-mundo-ciencia-nos-ha-demostrado-que-es-posible-revertir-envejecimiento-no-solo-prolongar-vida_24954#:~:text=Eric%20Topol%2C%20cardi%C3%B3logo%20pionero%20y,no%20solo%20prolongar%20la%20vida%E2%80%9D.&text=Topol%20no%20es%20un%20gur%C3%BA,un%20entusiasta%20de%20promesas%20milagrosas.(nationalgeographic.com.es))

Otra vez a brindar con extraños

El valor de la música en vivo como herramienta de construcción de salud positiva ante la soledad, el aislamiento y el sedentarismo



Desde el origen de nuestras sociedades, la música en vivo y el canto son una herramienta clave de consolidación de las relaciones humanas y de intensificación de las mismas, de construcción identitaria y emocional. También fuente primordial de salud mental, teniendo especial valor las músicas tradicionales y populares propias y foráneas, por ser estas interpretadas o experimentadas en conjunto y en común, eje fundamental de celebraciones y ritos de paso, de expresión individual y colectiva.

Más allá del valor consolidado y reconocido de la música como herramienta de intervención clínica u hospitalaria, es radicalmente prioritaria la implementación y recomendación de proyectos de salud comunitaria donde estén presentes la música en vivo y el canto, vinculados a nuestra historia de vida, a la historia colectiva y la cultura popular, poniendo voz así también a un sector silenciado y con mucho que decir: el de los hombres y mujeres mayores. Clave sería recuperar y adaptar la función social de estas músicas y esos músicos, amparándonos en su propia transmisión y escapando de las intervenciones puntuales, anecdóticas y voluntaristas: crear activos de salud.

En la gira que estamos desarrollando por Europa -"La vida sigue igual"- compartiendo las canciones con personas de edad, hemos comprobado que esta capacidad de la música para crear espacios positivos de relación sigue intacta, pero necesitada de espacios dignos. La evolución de nuestras sociedades en los últimos años incapacita,

desde el paternalismo, la participación del ocio y la cultura propia en esta franja de edad, desprestigiando también profesionalmente el oficio de músico popular, gremio fundamental en nuestras culturas a pesar de no ser valorados con condiciones de trabajo dignas y espacios de música cercanos, regulares y accesibles económicamente, aun siendo reconocido por nuestras sociedades como una figura inherente a la vida.

Ahora que artistas como Rodrigo Cuevas -Premio Nacional de Músicas Actuales en España- triunfan entre la modernidad como herederos directos y legítimos de un patrimonio de valor incalculable, devolverles a las personas mayores esos espacios musicales que nos reclaman a gritos sería importante, espacios que serán sin duda herramienta fundamental de diversión y mejora vital, de ahorro de presupuestos públicos, cargados de gastos farmacológicos prescindibles, al servicio de planteamientos sanitarios de intereses opacos.

Planificá tu viaje con Anda y financiero hasta en 24 cuotas en pesos y sin recargo.

Conocé nuestras próximas salidas en: turismo.anda.com.uy

**anda**

Empujar para construir espacios de salud positiva más amables y humanos, en colaboración con los trabajadores y trabajadoras de los centros, asociaciones y organizaciones, debiera ser una prioridad para las administraciones y también para los músicos, sacando lo mejor de cada uno de nosotros y nosotras, poniéndolo al servicio de la sociedad como trabajadores de esta disciplina artística: la música como un actor más.

Aunque sería importante medir el riesgo de crear únicamente espacios artísticos de intervención, valorando positivamente la prioridad de vincular el desarrollo al tejido asociativo y comunitario ya existente. De no hacerlo, una parte de los nuevos profesionales de la música o de la musicoterapia, pueden caer en planteamientos que nos trasladan a espacios de intervención similares a los que pretendemos eliminar, asistencia-

listas y con complicidades amplias entre las tendencias biologicistas o farmacológicas.

En este mismo sentido, intentar acotar la definición de lo que debe ser el trabajo comunitario, trabajando sobre el marco real -realde aislamiento de las personas de edad, en colaboración con las estrategias comunitarias ya activas y desde una teoría que debata su red multicausal. Luchar a través de las canciones contra el envejecimiento de la vida en la vejez. Pondremos así, inevitablemente, en valor la importancia de los determinantes sociales en su salud, con un alto índice de pobreza estructural. También el impacto positivo que la música supondría para aquellos que no pueden tener acceso a un ocio de pago.

Podemos cantar únicamente porque tenemos las canciones, no las soluciones a



Recital de la gira "La vida sigue igual" en Cruz Roja Pontevedra, España

los problemas estructurales de soledad, ni a las patologías que de ahí derivan, tal y como informa en sus estudios la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es este un problema de salud pública que debemos abordar entre todos y todas, mucho más en contextos residenciales o domiciliarios,

en los que la vida fluye con emociones y ritmos complejos.

Apropiémonos una vez más de los itinerarios de salud, recetémonos canciones y música. Dignifiquemos nuestras vidas, porque vivir no es durar.

Alejandro Luaces

Alejandro Luaces es cantor y profesor de enseñanza secundaria, profesor superior de conservatorio y maestro de educación musical. Se ha formado, siempre en contextos universitarios públicos, en contextos marginales, musicoterapia o en propuestas de salud colectiva, salud comunitaria y promoción de la salud.

Trabaja actualmente a través de la música, en domicilios y en grupos, con personas mayores en las instituciones de Auvergne-Rhône-Alpes así como con asociaciones de españoles emigrados en los años sesenta-setenta.

Miembro del programa público de música y salud de la Fondation Hospices Civis de Lyon (HCL) y Socio-trabajador del programa de música y promoción de salud “Résonensemble” en el Departamento Rhone-Alpes (Francia) en colaboración con instituciones sociosanitarias públicas, para la difusión de la música como herramienta de salud en diferentes ámbitos de intervención.

Asimismo, es trabajador de la Asociación “Music Home” en el ámbito educativo/musical, con conciertos didácticos en domicilios o en colaboración con madres de día. Alejandro es la mitad del dúo de música latinoamericana y chanson française -guitarra y voz- “Ib-jan”, con la guitarrista cubana Ibet Álvarez Mompié y es integrante de la “Coral Gomidas”, agrupación de repertorio vocal religioso y profano armenio, y del



Choeur d’Hommes de Lyon, agrupación histórica de la ciudad en el ámbito lírico y popular.

Además, es músico –percusionista- en la “Ethnofanfare”, agrupación de música de calle con repertorio instrumental popular y tradicional y Tenor en el Chœur des amis du Conservatoire de Lyon y en el grupo de música árabe Al Wasl.

Coordinador del programa de promoción de salud a través de la música y salud comunitaria “Vino griego.” Músico y dinamizador de la gira “La vida sigue igual”, a través del territorio europeo, en base al marco de salubrismo musical con personas mayores.

Trabaja desde el año 2010 con personas mayores en colaboración con gobiernos autonómicos, diputaciones provinciales, consejerías, ayuntamientos en diferentes puntos del estado español, así como con diferentes entidades del tercer sector.

Es también miembro de la Sociedad Española de Gerontología y Geriátría y colaborador habitual de “Músicos por la salud”

Espacio contratado

Compromiso solidario con las vejeces

COBIAN es la única asociación de segundo grado del país que agrupa a hogares de ancianos sin fines de lucro del departamento de Colonia. Está integrada por 13 instituciones ubicadas en Valdense, Frauenverein, Nueva Helvecia, Rosario, Juan Lacaze, Colonia del Sacramento, Tarariras, Conchillas, Carmelo, Nueva Palmira, Ombúes de Lavalle, Miguelete y Cardona-Florencio Sánchez.

Actualmente, estos hogares alojan entre 550 y 600 residentes, cuidados por más de 500 trabajadoras y trabajadores, en su mayoría mujeres jefas de hogar.

A diferencia de los residenciales comerciales, los hogares sin fines de lucro son gestionados por comisiones honorarias con fuerte arraigo comunitario y espíritu solida-

rio. Su objetivo no es el lucro, sino brindar un cuidado digno a las personas mayores, promoviendo su bienestar integral y el respeto por sus derechos.

Pese a su tarea fundamental, estas instituciones enfrentan importantes desafíos: escaso apoyo estatal, exigencias normativas, dificultad para acceder a profesionales, y





10



11



12



13



14

partidas alimentarias y de mantenimiento que requieren ser fortalecidas.

Aun así, los hogares ofrecen abrigo, alimentación, contención y actividades recreativas, culturales y de acompañamiento en la última etapa de la vida, en un entorno de respeto, empatía y afecto.

En Uruguay existen actualmente 85 hogares para personas mayores, sin fines de lucro, como los que integran la coordinadora del departamento de Colonia. Representan una

red comprometida con el bienestar de quienes requieren atención permanente, y albergamos a un porcentaje significativo de la población mayor institucionalizada del país.

Si bien se estima que aproximadamente un 4% de las personas mayores están institucionalizadas, es fundamental visibilizar el rol que cumple esta red de hogares en el sistema de cuidados. Son verdaderos socios del Estado, y por eso merecen ser más escuchados, reconocidos y respaldados, tanto en el diseño de políticas públicas como en el acceso a recursos esenciales.



15



16



17

COBIAN coordina, representa, promueve y gestiona apoyos para fortalecer esta red, sosteniendo una obra social invaluable, que merece mayor visibilidad y reconocimiento. La dignidad de las vejeces es su causa central.

- 1 • Hogar Miguelete. 2 • Hogar Aida Arce (Carmelo). 3 • Hogar Frauenverein (Nueva Helvecia). 4 • De paseo Hogar Rosario. 5 • Hogar Centenario de Conchillas. 6 • Hogar Ombúes de Lavalle. 7 • Hogar Cardona-Florencio Sánchez. 8 • Nueva Palmira. 9 • Cortando limones. 10 • Hogar Colonia Valdense. 11 • Hogar Tarariras. 12 • Reunidos con familia en hogar Colonia del Sacramento. 13 • Juan Lacaze. 14 • Grupo de tejedoras del hogar de Tarariras. 15 • Acondicionando choclos en hogar IPBA de Nueva Helvecia. 16 • Colonia del Sacramento. 17 • Virginia Delgado, presidenta de COBIAN.

Pensar en Grande:

Una mirada emprendedora sobre la longevidad



Cuando en 2021 empezamos a hablar de economía plateada en Uruguay, el término era poco conocido. ¿De qué se trataba? ¿Una moda más? ¿Una categoría demográfica? Lo cierto es que detrás de esa etiqueta había una enorme oportunidad: la de repensar cómo diseñamos productos, servicios y soluciones que acompañen a una sociedad que es cada vez más longeva.



Uruguay es el país más envejecido de América Latina: más del 20% de su población supera los 60 años, y si miramos a partir de los 50, el porcentaje se eleva por encima del 30%. Sin embargo, entre 2008 y 2019, solo 5 proyectos dirigidos a personas mayores recibieron apoyo de la Agencia Nacional de Investigación e Innovación (ANII) entre más de 600 iniciativas. Esa cifra nos interpeló. ¿Cómo podía ser que un segmento tan relevante estuviera tan invisibilizado para la innovación?

Fue entonces que, desde Endeavor Uruguay, junto al BID Lab y la organización Xeniors, comenzamos a diseñar lo que más tarde sería *Pensar en Grande*, un programa para promover la economía plateada desde una mirada emprendedora. No teníamos un mapa claro, pero sí una dirección: poner la longevidad y la innovación en el centro de la conversación.

El recorrido que hicimos entre 2021 y 2025 tuvo **tres grandes ejes: Sentir, Apoyar y Conectar**

Sentir fue la etapa de sensibilización. Instalamos el tema en la agenda pública, en el ecosistema emprendedor y en los me-

dios. Creamos talleres, podcasts, campañas, charlas universitarias, eventos de inspiración y llevamos el tema al Parlamento. Desde lo educativo hasta lo emocional, buscamos romper estereotipos y visibilizar realidades diversas. Porque uno de los grandes desafíos era, justamente, cambiar la mirada: dejar de ver a las personas mayores como un grupo homogéneo o pasivo, y empezar a reconocer su diversidad, su potencial y sus derechos.

Apoyar fue nuestra segunda estación. Creamos un programa de mentorías y capacitaciones para emprendimientos enfocados en personas mayores. Recibimos más de 780 postulaciones y acompañamos a 360 proyectos de 12 países. Vimos cómo crecía la facturación de los emprendimientos, cómo se formalizaban y, sobre todo, cómo se generaban alianzas.

Más allá de los números, lo que nos transformó fue conocer las historias. Nidia, una mujer que gracias a *Nuda* -una plataforma mediante la cual vendió su casa en formato de nuda propiedad- hoy obtiene un ingreso extra que le permite viajar, hacer planes con amigas y tener tranquilidad económica; o la de Carlos, que desde que conoce *Pa-*



seos Plateados, hace salidas semanales a teatros, parques, a tomar el té y otros entretenimientos en compañía de personas con sus mismas ganas, lo que le permitió generar nuevos vínculos y salir de su casa con un propósito, más a menudo. Pero también las historias de quienes estaban detrás de los emprendimientos, como Lucía Herbín, una chica de 22 años que estaba terminando la universidad y eligió la economía plateada como temática de su tesis y desarrolló “Comunidad Silver”, una plataforma de cursos diseñados para los mayores, o la de Daniel Gadea, DJ y estudiante de musicoterapia que emprendió junto a su hijo Damián “Ethhar” una plataforma con listas de música personalizadas para ayudar a tratar el deterioro cognitivo. Cada proyecto partió de una necesidad real y propuso una solución innovadora con impacto.

Conectar fue la tercera estación. Entendimos que la sostenibilidad del ecosistema dependía de tejer redes: entre emprendedores, con empresas, con políticas públicas y con iniciativas de otros países. Creamos encuentros, desayunos con empresas, espacios intergeneracionales, espacios de innovación abierta y colaboraciones regionales.

Pero la economía plateada no debe ser solo un terreno para los negocios. Es, so-



bre todo, un compromiso con el bienestar y, sobre todo, con nuestro “yo del futuro”

Hablamos de combatir la soledad y el aislamiento, de generar acceso, de promover la inclusión digital, de permitir el disfrute en cada etapa de la vida, es decir, de mejorar realmente la calidad de vida. Debería ser, ante todo, una invitación a diseñar entornos y propuestas que promuevan bienestar, salud, autonomía y conexión social para todas las personas.

Pero para que esto escale y sea sostenible realmente, es necesario que existan políticas públicas activas, alianzas público-privadas, instituciones comprometidas y comunidades que participen. Necesitamos que se entienda que emprender en este campo no es solo una oportunidad económica, sino una forma de generar impacto positivo. Es un ganar-ganar.

Hoy, el ecosistema está más fuerte, hay más conocimiento, más actores, más conciencia. Pero también hay mucho por hacer: viajar, aprender, tener vínculos, seguir siendo parte: eso es lo que muchas personas mayores -todos nosotros hoy o en el futuro- buscan y buscamos. ¿Estamos diseñando para eso?

Pensar en Grande fue una semilla. Una semilla que germinó en forma de ideas, vínculos, aprendizajes y soluciones reales. Hoy, su legado sigue creciendo en cada proyecto, emprendedor y emprendedora que formó parte, en los mentores que ofrecieron su tiempo, en los aliados que confiaron, y, sobre todo, en las personas mayores que compartieron sus experiencias y necesidades.

En definitiva, el verdadero desafío no es cómo envejecen las personas, sino cómo madura nuestra mirada como sociedad. Si seguimos creyendo que la longevidad es un problema o una oportunidad solamente para hacer negocios, nos perdemos la mitad de la historia. La economía plateada es una invitación a cambiar el guion y a animarnos a escribir uno nuevo, entre todos.



Sofía Scarone Coordinadora de "Pensar en Grande"

Soluciones innovadoras

Son cada vez más las innovaciones y soluciones dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Algunos ejemplos son:

Ethhar, una app que utiliza listas de música personalizadas para mejorar la calidad de vida de pacientes con Alzheimer.

Pills & Care, que facilita el control y monitoreo de la medicación para pacientes crónicos.

No Pausa que acompaña mujeres en la etapa de climaterio y menopausia, proporcionando información y herramientas para atravesar esta etapa de forma más saludable.

Paseos Plateados que ofrece propuestas personalizadas con traslado puerta a puerta para que los mayores puedan socializar.

Aplicaciones y dispositivos que facilitan la vida cotidiana de las personas mayores



El envejecimiento poblacional tiene implicaciones profundas en los sistemas de salud, bienestar social y calidad de vida. Este cambio plantea desafíos en la gestión de la autonomía, la monitorización de condiciones crónicas y la promoción de la participación social. En este contexto, la tecnología ha emergido como una herramienta clave para mejorar la independencia y seguridad de las personas mayores. La integración de soluciones tecnológicas, en el entorno doméstico y en la atención sanitaria, permite una gestión más eficiente de riesgos, fomenta estilos de vida activos y facilita la comunicación, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a una atención más personalizada.

Se define la combinación entre la Gerontología y la Tecnología, para describir el campo científico interdisciplinario del diseño de tecnologías y ambientes para las personas mayores con el objetivo de una vida independiente, participación social, bienestar, confort y seguridad.

Como ejemplo de ello, encontramos las casas inteligentes (smart homes), cuyo término refiere a un tipo especial de hogares o residencias, equipadas con sensores integrados en la infraestructura de la residencia, de manera de monitorizar el contexto del habitante, y así mejorar su experiencia cotidiana. Las casas Inteligentes pueden habilitar a la persona mayor a vivir de manera independiente en sus domicilios por más tiempo, y reducir su necesidad de cuidados formales o informales, o bien asistir a los cuidadores para brindar una mayor calidad de cuidados, mejorando la ecuación costo-beneficio.

En el ámbito del cuidado de la salud, se distinguen dos aplicaciones claves: por un lado están los automatismos, que son insumos remotos o automáticos de control, que mejoren el bienestar en el domicilio o aumenten la eficiencia energética. Por otro lado, y son los que más nos interesan, se encuentran los llamados supervisores de bienestar, cuyo objetivo es la monitorización del estado de salud con el fin de mantener el bienestar.

1. Tecnologías para la monitorización y seguridad

La gestión de riesgos relacionados con caídas, emergencias médicas y pérdida de autonomía constituye uno de los principales focos de innovación en tecnologías asistivas. La integración de sensores, dispositivos portátiles y sistemas de localización ha permitido una respuesta rápida ante incidentes, además de ofrecer datos objetivos para los cuidados.

Dispositivos de alerta personal y pulseras inteligentes

Los dispositivos de alerta personal consisten en pulseras o collares equipados con botones de emergencia que, al ser accionados, envían señales a centros de monitoreo o contactos predefinidos. Estos dispositivos reducen significativamente el tiempo de respuesta ante caídas o emergencias médicas, mejorando la atención oportuna.

Sensores de movimiento y detección de caídas

Los sensores de movimiento instalados en el entorno doméstico utilizan tecnologías como infrarrojos, acelerómetros y giroscopios para detectar patrones inusuales en la actividad, como caídas o períodos prolongados de inactividad. La detección automática de caídas mediante algoritmos de aprendizaje automático, ha alcanzado altos niveles de precisión, permitiendo alertas inmediatas a cuidadores o servicios de emergencia.



Tecnologías de localización GPS

Para personas con demencia o riesgo de desorientación, los dispositivos con GPS integrados facilitan la localización en tiempo real, permitiendo intervenciones rápidas en caso de extravío. La precisión de estos sistemas varía según el entorno, pero en condiciones óptimas puede ser de menos

de 3 metros. La integración con aplicaciones móviles y plataformas en la nube permite el monitoreo remoto y la gestión de alertas.

2. Aplicaciones móviles para la salud y el bienestar

Las aplicaciones móviles ofrecen herramientas para la gestión de medicamentos, seguimiento de actividad física y control de condiciones crónicas.

Gestión de medicamentos

El cumplimiento farmacológico es un factor crítico en la gestión de enfermedades crónicas. Existen aplicaciones que permiten programar recordatorios personalizados y enviar alertas a cuidadores en caso de omisiones. Por su parte, los dispensadores inteligentes, con compartimentos cerrados automatizan la administración de dosis, reduciendo errores y mejorando la adherencia terapéutica.



Seguimiento de actividad física y salud

Las aplicaciones móviles que registran pasos, frecuencia cardíaca, patrones de sueño y otros parámetros fisiológicos, facilitan el cumplimiento de metas personalizadas mediante recordatorios y análisis de datos en tiempo real.

3. Dispositivos de asistencia en el hogar

La automatización del entorno doméstico mediante tecnologías de domótica facilita las

tareas cotidianas, incrementando la seguridad y autonomía de las personas mayores.



Un Smart Home puede brindar soluciones que van desde simples herramientas de automatismo (controles de temperatura de habitaciones, iluminación), la localización de un residente, el análisis o reconocimiento de comportamientos o estados de salud, y la subsecuente transmisión de la información recabada para realizar la supervisión de manera remota.

La integración de asistentes de voz, como Amazon Alexa o Siri, permiten a los usuarios controlar luces, ajustar la temperatura, reproducir música, consultar el clima o establecer recordatorios mediante comandos de voz.

Estos asistentes también ofrecen funciones de compañía, respondiendo preguntas, contando chistes o ayudando en actividades cognitivas, lo que puede reducir sentimientos de soledad y mejorar el bienestar



emocional. La incorporación de sensores en puertas, ventanas y electrodomésticos permite detectar movimientos o anomalías, enviando alertas a cuidadores en caso de eventos sospechosos o emergencias, incrementando la seguridad en el hogar.

4. Tecnologías para la comunicación y socialización

El aislamiento social es un factor de riesgo importante para la salud mental en la vejez, asociado a mayores tasas de depresión, deterioro cognitivo y mortalidad. La tecnología ha demostrado ser una herramienta efectiva para reducir esta brecha, facilitando la comunicación y participación social de las personas mayores.

Videollamadas y redes sociales

Aplicaciones como Zoom, Instagram, Facebook o WhatsApp permiten a los adultos mayores mantenerse conectados con familiares, amigos y comunidades, promoviendo la interacción social y el entretenimiento. La facilidad de uso, con interfaces simplificadas y funciones de accesibilidad, es fundamental para garantizar la

adopción. La participación en actividades grupales, estimulación cognitiva, o comunidades religiosas a través de estas plataformas, ha demostrado mejorar la calidad de vida y reducir sentimientos de soledad.

5. Estimulación física y cognitiva

Exergames



El concepto proviene de la unión de dos palabras: *exercise* y *games*, para hacer referencia a aquellos videojuegos que pueden ser jugados con el movimiento corporal. El empleo de videojuegos activos puede hacer más divertida y motivante la práctica de actividad física en multitud de contextos. El ejercicio a través de videojuegos con realidad aumentada, se utiliza cada vez más para incrementar la actividad física y mejorar la funcionalidad de adultos mayores.

Software de estimulación cognitiva

En los últimos años, los programas de entrenamiento o estimulación para el mantenimiento cognitivo, han probado ser una herramienta eficiente. Existen diversos softwares y aplicaciones diseñados para la estimulación cognitiva, algunos de ellos están orientados a profesionales, y otros son más aptos para el uso general o familiar. Estos programas buscan mejorar o mantener diversas funciones cognitivas como la atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas y percepción.

Priorizar accesibilidad y usabilidad

El diseño centrado en el usuario es esencial para que las tecnologías sean efectivas en la población mayor. Esto implica interfaces intuitivas, pantallas con alto contraste, comandos de voz y funciones táctiles

adaptadas. La simplificación de la navegación contribuye a que las personas mayores puedan aprovechar al máximo estas herramientas sin frustraciones.

Es fundamental continuar investigando en soluciones inclusivas y efectivas para los diferentes contextos, así como visualizar la notoria reducción de costos y el aumento de la accesibilidad a los tratamientos, el confort, la vida autónoma y la información, que supone el uso de Gerotecnologías. La colaboración entre desarrolladores, profesionales de la salud y usuarios finales es clave para diseñar tecnologías que respondan a las necesidades reales de las personas mayores, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Referencias

Bantry White E, Montgomery P, McShane R (2010) *Electronic tracking for people with dementia who get lost outside the home: a study of the experience of familial carers*. British Journal of Occupational Therapy, 73(4), 152-159. DOI: 10.4276/030802210X12706313443901

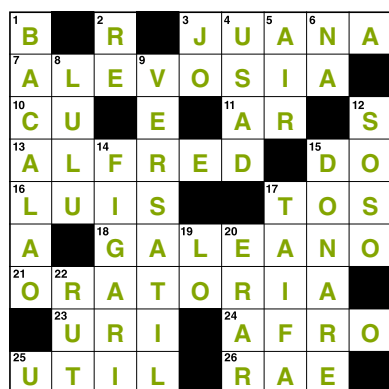
Aldeer, M., Javanmard, M., & Martin, R. P. (2018). *A Review of Medication Adherence Monitoring Technologies*. Applied System Innovation, 1(2), 14. <https://doi.org/10.3390/asi1020014>

Lê, Q., Nguyen, HB y Barnett, T. (2012). *Hogares inteligentes para personas mayores: envejecimiento positivo en un mundo digital*. Internet del futuro, 4 (2), 607-617. <https://doi.org/10.3390/fi4020607>

Muñoz, John Edison, Villada, Julián Felipe, & Giraldo Trujillo, José Carlos. (2013). *Exergames: una herramienta tecnológica para la actividad física*. Revista Médica de Risaralda, 19(2), 126-130.

Irazoki, E., Contreras-Somoza, L. M., Toribio-Guzmán, J. M., Jenaro-Río, C., van der Roest, H., & Franco-Martín, M. A. (2020). *Technologies for Cognitive Training and Cognitive Rehabilitation for People With Mild Cognitive Impairment and Dementia. A Systematic Review*. Frontiers in psychology, 11, 648. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00648>

PASATIEMPOS

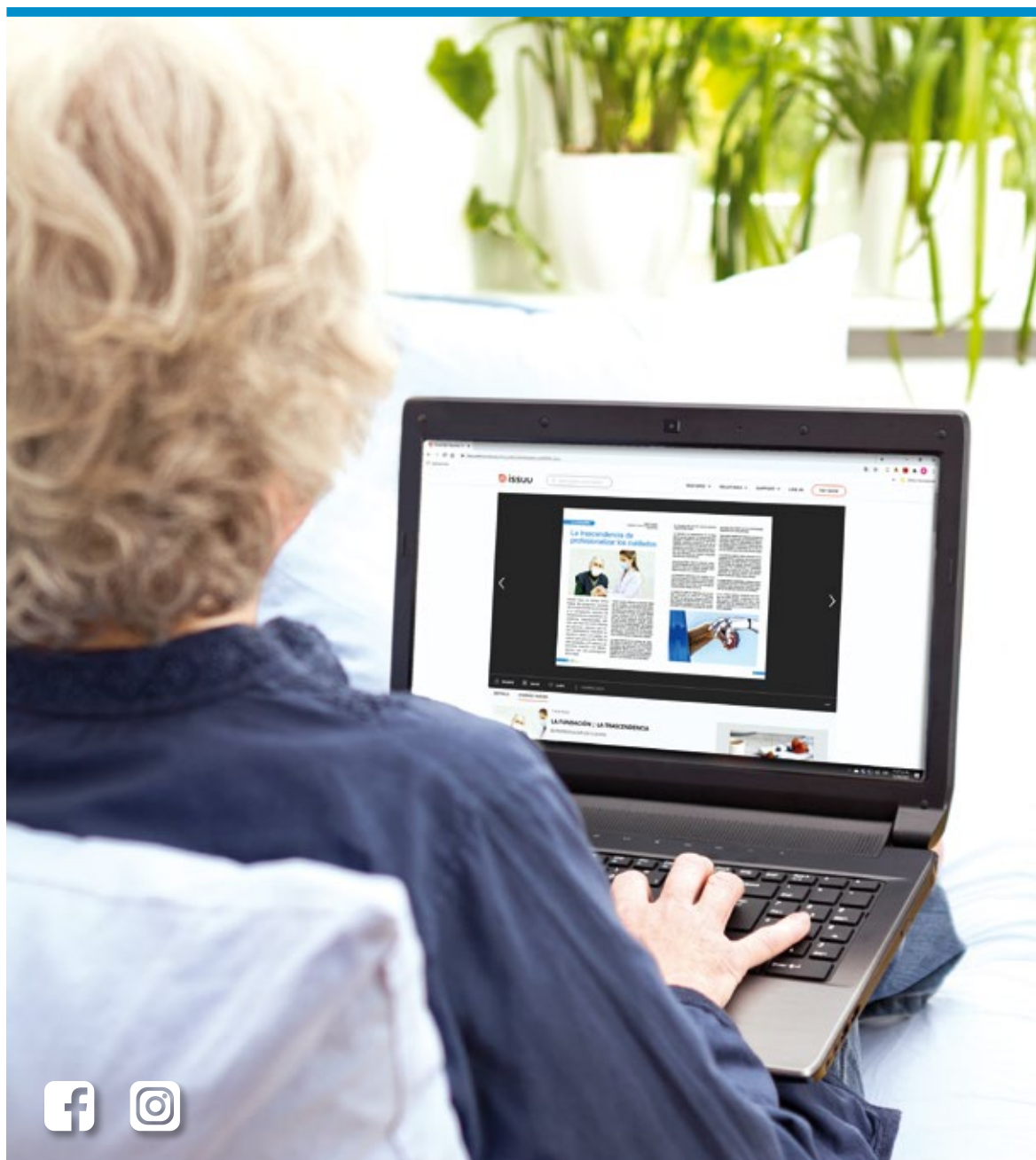


Soluciones de la página 5

SUSCRÍBETE GRATIS A

NuestrosMayores

Revista de  Fundación astur para las personas mayores



Solicita tu ejemplar físico por correo electrónico a nuestrosmayores@fundacionastur.org indicándonos tu nombre, apellido y dirección postal. Si prefieres recibir solamente un ejemplar digital de la revista por favor indícanos la dirección de correo electrónico a la cual debemos enviarlo.

Dirox[®]Dúo



Innovación tecnológica



UC II

El colágeno tipo II es componente proteico esencial del tejido conectivo y en especial de la matriz cartilaginosa de las articulaciones

Carnipure

Se trata de un aminoácido, constituyente natural de las células el cual posee un rol fundamental en la producción de energía en la musculatura esquelética y cardíaca

1 dosis | **2 CÁPSULAS**
30 min. antes del desayuno



Presentación **60 cápsulas = 1 mes de tratamiento**