

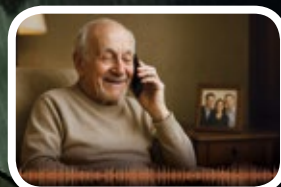
Entrega del primer título de Doctor Honoris Causa de la UCU al Cr. Enrique V. Iglesias



X Congreso Uruguayo de Gerontología y Geriátrica, y IV Foro COMLAT



Conectando Generaciones: luchando con la soledad



¿De hijos alejados a relaciones virtuales?



Staff

Consejo de Administración

Enrique V. Iglesias. Presidente
Gunther Rotzinger. Vicepresidente
Graciela Catañy. Secretaria
Nicolás Albertoni
Juan José Arteaga
Elvira Domínguez
Adolfo Garcé
Guillermo Iglesias
Ricardo Lema
Héctor E. Luisi
Magalí Mauad
Juan José Taccone

Consejo Editor Asesor

José María Puppó
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:

Lic. Romina Farolini | Fernando Roca Correa

Periodistas: Carolina Notalgiovanni

Diseño y diagramación: Antwork

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

Agradecimientos: Roy Berocay | Dr. José Manuel Ribera Casado | Dr. Robinson Cuadros | Universidad Católica del Uruguay | Walter Bauzá

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 A NUESTROS LECTORES | MENSAJE DEL CR. ENRIQUE IGLESIAS

03 RECONOCIMIENTO | ENTREGA DEL PRIMER TÍTULO DE DOCTOR HONORIS CAUSA DE LA UCU AL CR. ENRIQUE V. IGLESIAS

08 PASATIEMPOS | CRUCIGRAMA

10 ENTREVISTA | ROY BEROCAY: VIVIR, CREAR Y JUGAR A LOS 70

14 ACTIVIDADES ACADÉMICAS | X CONGRESO URUGUAYO DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA, Y IV FORO COMLAT

16 ENTREVISTA | DR. RIBERA CASADO | EL EDADISMO EN MEDICINA: CUANDO LA EDAD SE CONVIERTE EN UNA BARRERA INVISIBLE

19 ENTREVISTA | DR. ROBINSON CUADROS | ESPIRITUALIDAD Y PROPÓSITO DE VIDA: CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO PLENO

22 ENVEJECIMIENTO ACTIVO | CORO DEL CENTRO CREA SAGASTA: VOCES QUE TRANSFORMAN LA VEJEZ EN ALEGRÍA

26 NUEVA LONGEVIDAD | CONECTANDO GENERACIONES: LUCHANDO CON LA SOLEDAD

30 GEROTECNOLOGÍA | ¿DE HIJOS ALEJADOS A RELACIONES VIRTUALES?

34 LA FUNDACIÓN | VIAJE DE ESTUDIOS EN EL MARCO DEL PROYECTO "PLATAFORMA REGIONAL PARA LA FORMACIÓN DE PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES"

38 ENTREVISTA | WALTER BAUZÁ: EL AMOR, EL BÁSQUET Y LA VIDA EN TIEMPO EXTRA

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.



Al cerrar este año, quiero agradecerles por cada página compartida, cada historia, y cada momento que nos ha unido a través de la revista. En estas experiencias compartidas, reside una riqueza de memoria y una sabiduría que ilumina el presente.

Que estas fiestas sean motivo de descanso reparador, de convivencia serena y de salud; y que el nuevo año venga dispuesto a celebrar los avances logrados, a preservar las redes de afecto y a brindar nuevas oportunidades para seguir aprendiendo y compartiendo. Siempre desde la dignidad y el respeto mutuo.

Desde la Fundación Astur deseamos continuar sirviéndoles con profesionalismo, rigor y empatía, ofreciendo contenidos de interés y utilidad práctica para la vida diaria de quienes están construyendo un estilo de vida admirable.

Con afecto,

Enrique V. Iglesias
Presidente Fundación Astur

Entrega del primer título de Doctor Honoris Causa de la UCU al Cr. Enrique V. Iglesias

El 27 de agosto de 2025, en el Aula Magna del Edificio Sacré-Coeur de la Universidad Católica del Uruguay, se vivió una jornada histórica, con el otorgamiento, por primera vez, del título de Doctor Honoris Causa. El receptor de dicho galardón fue el Presidente de la Fundación Astur, Cr. Enrique V. Iglesias, quien recibió la distinción en reconocimiento a su trayectoria internacional y a su compromiso con la justicia, el desarrollo y el progreso de los pueblos.





La citada entrega estuvo a cargo del Rector de la UCU, P. Julio Fernández Techera, S.I., mientras que la disertación de presentación estuvo a cargo del Dr. Facundo Ponce de León. El acto contó con la presencia del Sr. Presidente de la República, Prof. Yamandú Orsi, la Vicepresidenta de la República, Ing. Carolina Cosse, el ex Presidente Dr. Julio María Sanguinetti, el Cardenal Daniel Sturla y obispos presentes, así como ministros y autoridades nacionales y departamentales, miembros de gobiernos y legislaturas anteriores, representantes diplomáticos, delegaciones de organismos internacionales y miembros de la comunidad universitaria.



El Aula Magna se colmó de aplausos al recibir a Iglesias, en un ambiente cargado de emoción, que reflejó tanto el afecto personal como la admiración colectiva por su trayectoria. La diversidad de autoridades y personalidades presentes puso en evidencia que este homenaje trascendió lo académico para convertirse en una celebración del país entero hacia uno de sus referentes más universales, a quien, desde la Fundación Astur, nos sentimos profundamente orgullosos de acompañar.



Un reconocimiento con valores

Durante el acto, se subrayaron los valores que han marcado la vida y la obra de Iglesias: integridad, profesionalismo y compromiso con el bien común. Su capacidad de tender puentes más allá de fronteras, ideologías y partidos fue uno de los aspectos más destacados. El Rector de la UCU señaló que no podía haber mejor figura para inaugurar este reconocimiento: “El Cr. Iglesias encarna los valores que la Universidad Católica busca promover en sus estudiantes y en la sociedad”.

De Arancedo al mundo

Uno de los momentos más emotivos fue la intervención del Dr. Facundo Ponce de León, quien evocó la vida de aquel niño que llegó desde Arancedo, Asturias, y que a lo largo de los años transformó sus sueños en una carrera al servicio de la región. La historia personal de Iglesias, marcada por la superación y la vocación de servicio, inspiró a los presentes.

Palabras que miran al futuro

En su discurso, el Cr. Iglesias agradeció el reconocimiento, y destacó la importancia de los equipos, y de un país que siempre supo abrirle oportunidades. También compartió reflexiones sobre los desafíos actuales: el papel de los gobiernos y las universidades en un mundo atravesado por la incertidumbre, la necesidad de que la economía se sustente en realidades sociales y políticas, y la centralidad de valores como la justicia, la solidaridad y la ética en tiem-



pos de grandes transformaciones tecnológicas y científicas.

“Un desarrollo sin identidad es un espejismo”, afirmó, subrayando la importancia de integrar la dimensión espiritual y cultural al progreso material.

UCU Sénior: una apuesta por el aprendizaje permanente

En la misma ceremonia se presentó formalmente UCU Sénior, una nueva propuesta académica destinada a personas mayores de 60 años, que promueve el aprendizaje a lo largo de la vida y la participación activa en la comunidad universitaria. Esta iniciativa refuerza la convicción de la Universidad Católica del Uruguay de que el conocimiento, la experiencia y la formación no tienen edad.

A continuación, se incluyen enlaces a videos de la ceremonia.



Ceremonia de entrega del título de Doctor Honoris Causa al Cr. Enrique Iglesias



Doctor Honoris Causa Cr. Enrique Iglesias
Lectio Magistralis Cr. Iglesias

Disertación de Facundo Ponce de León

(...) Tenemos que empezar por su tío José, hermano de su papá, que es el primero que abandona Arancedo, ese pequeño pueblo de Asturias cercano a Galicia. José llega, pone este almacén y ve que hay oportunidad para prosperar. Le escribe a su hermano Manuel que se venga también. Manuel viaja en 1931. Deja en Arancedo a su esposa Isabel García, con un niño casi recién nacido que es Enrique.

(...) Manuel se instala en el Reducto y pone el "Almacén de Don Manuel". Funciona. Avisa a Isabel que pueden venir, y les envía el dinero. Daba para un pasaje, entonces el sacerdote de Arancedo tuvo que modificar algunos datos para que Enrique, viajara gratis como todos los niños menores de 2 años, aunque ya tenía 3. Zarparon de La Coruña el 2 de agosto de 1934, y llegaron al puerto de Montevideo el jueves 30 de agosto. De allí al almacén que era también el hogar, corazón del barrio Reducto, en Guaycurú 2759 esquina Evaristo Ciganda. Don Enrique era chico para entrar a la escuela pública, y fue recibido por el Colegio de los hermanos del Sagrado Corazón, donde hizo toda la primaria, pegada a la Iglesia del Reducto, a la que asistían regularmente y a la que seguiría vinculado para siempre, "Nuestra Señora de los Dolores" (...)

(...) Durante los primeros años pasaron 4 cosas esenciales: la primera es que los vecinos se dan cuenta del genio de Enrique, y tratan de no ir al almacén cuando le tocaba atenderlo a él, que era en el horario de la siesta, para que pueda concentrarse en el estudio. La segunda cosa es que los niños del barrio empiezan a pedirle ayuda. Don Enrique

se transforma en un mentor, nace el consejero y asesor, que luego recorrería el mundo. La tercera es que el padre descubre la facilidad con la que su hijo hacía los cálculos de las libretas de los fiados. En un santiamén, Enrique hacía el balance de los deudores del negocio familiar (...)

(...) La última cosa sucedió un 6 de enero de esos primeros años. Frente al almacén, alguien dejó un regalo de Reyes para Enrique, un balde con pala y rastrillo para jugar. Ese gesto anónimo de un vecino para con ese niño recién llegado, lo marcó tanto a Enrique, que ese día se dio cuenta de algo que repetiría el resto de su vida: Uruguay no era un país al que habían llegado, sino que era la patria que él elegiría. Vendría luego la mudanza a la Blanqueada. Un nuevo almacén familiar, el nacimiento de su hermano César, y el liceo número 3 Dámaso Antonio Larrañaga, donde Enrique confirmaría su facilidad con los números, pero también su afición por la cultura, especialmente el teatro, y por los temas sociales en general (...)

(...) Llega la opción de ingresar a la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de la República, donde Don Enrique fue primero un estudiante descolante, y luego un gran docente y académico. Fue una decisión contra la opinión de su padre, quien le había aconsejado lo siguiente: "Por favor Enriquito, no estudies que no te va a servir para nada. Mejor sería que pusieras una farmacia. Los Iglesias no nacimos para ser empleados, lo nuestro es vivir detrás de un mostrador". Don Enrique es una persona tan brillante, que desobedeció amorosamente al padre, sin una pelea (...)

(...) Luego recordaría: "La formación no termina con la universidad ni la escuela técnica, es algo de todos los días, de-

bemos preocuparnos y ocuparnos por lo que pasa, tanto acá como en el resto del mundo (...) La vida universitaria fue un momento muy feliz de mi vida, tuve la oportunidad de iniciarme en un instituto de investigación de la Universidad y profundizar mi vocación en materia económica.” Egresó en el año 1953 como Contador – Economista, y viaja a Francia y Estados Unidos, donde continúa su formación y su visión de mundo. Su primer trabajo fue en la banca privada, gracias a Simon Waksman, donde promovió la fusión de diversos bancos que después formarían la Unión de Bancos del Uruguay. Primer trabajo y ya un sello de su personalidad, unir, conectar, trabajar en equipo (...)

(...) Entre 1960 y 1967 coordina y dirige la CIDE: Comisión de Inversiones y Desarrollo Económico. Antes de Internet y el BIG DATA, Enrique Iglesias generó la primera sistematización de datos sobre el Uruguay. Fueron 11 volúmenes bajo el título: “Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social”. Se crea el Banco Central, de quien es su primer Presidente. La carrera seguiría en la CEPAL, donde logró introducir la relevancia de la integración y la planificación estratégica de América Latina. Así fue que creó la Unidad de la Mujer en la década del 70, mucho antes de que el tema fuera el centro del debate (...)

(...) En 1984 regresa la democracia a Uruguay, y el gobierno electo le ofrece ser canciller. Al principio declina la invitación. No estaba convencido. Es más, junto a José María Puppo, colega y amigo de toda la vida, redactó la carta en la que explicaba que no podía asumir el cargo. Lo que no sabía era que cuando llegó a entregarla a la casa del Presidente Julio María Sanguinetti, estaba también Wilson Ferreira Aldunate esperándolo. Frente a ellos juntos, no tuvo opción. Y fue un

canciller formidable. Puso al servicio del país esa red de contactos tan necesarios para poder desarrollarnos. Uruguay al mundo, y el mundo a Uruguay, como quedó de manifiesto con la Ronda Uruguay de Negociaciones Multilaterales en el marco del Acuerdo General sobre Aranceles y Comercio (GATT), en Punta del Este, precursora de la Organización Mundial de Comercio. Así fue que como canciller del Uruguay en 1986 empezó las relaciones con China. Ya desde ese momento, él se adelantó al futuro de lo que sería el gigante asiático (...)

(...) Con posterioridad, mientras apuntalaba el libre comercio y el multilateralismo desde la presidencia del BID, fue pionero en introducir la temática indígena. Creó en 1995 un fondo para su tratamiento sistemático (...)

(...) De todo fue un adelantado, y un articulador nato, como lo era en aquel almacén de su padre. El presidente chileno, Ricardo Lagos, se lo decía así en 2003: “Usted es imprescindible cuando el G-8, la Unión Europea, Kofi Annan, Bill Gates o el premier chino deben abordar un tema de la región. Con mucha propiedad, alguien lo ha definido a usted como un bien público continental”. En 2003, la ONU lo nombró miembro de la Comisión de Alto Nivel para evaluar las amenazas a la paz y a la seguridad mundial, así como la reforma de la propia ONU (...)

(...) Su última visión fue crear la Fundación Astur, introduciendo hace 15 años temas que hoy son relevantes: nueva longevidad, vejez activa, la soledad no deseada, las políticas públicas inclusivas (...)

(...) A ese niño que vino de Asturias y hoy tiene 95 años, queremos agradecerle no solo la tarea realizada, sino también todo el futuro que deja sembrado. Gracias querido Enrique Iglesias.

Crucigrama

HORIZONTALES: **1** • Persona que representa un papel en el teatro, la televisión, la radio o en el cine (masc.). **6** • Símbolo químico del cobalto. **8** • Mojé la ropa blanca en agua con almidón para que quede tiesa. **11** • Símbolo químico del cromo. **12** • Adviertan, anuncien. **13** • Relativo al Valle de Arán, comarca pirenaica de España, o a sus habitantes. **15** • Símbolo químico del tecnecio. **16** • Terminación verbal. **17** • Justo, honesto. **20** • Nombre de pila de célebre pintor uruguayo creador del Universalismo Constructivo. **22** • Nombre de reproductores de audio digital comercializados por Apple Inc. **24** • Ciudad de Caldea, patria de Abraham. **25** • Recipiente donde se deja la ceniza y residuos del cigarro. **28** • Que es muy pequeño (masc.). **29** • Manija, agarradera.

VERTICALES: **2** • Apellido de conocida cantante y presentadora italiana. **3** • Símbolo químico del talio. **4** • País de Medio Oriente. **5** • Apellido del primer presidente constitucional de Uruguay, también fundador del Partido Colorado. **6** • Coseno en matemáticas. **7** • Apellido de escritor uruguayo, destacada figura del "BOOM" de la literatura hispanoamericana de los años

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | |
| | 8 | | | | 9 | | | 10 |
| 11 | | | 12 | | | | | |
| 13 | | 14 | | | | | 15 | |
| | 16 | | | 17 | | 18 | | |
| 19 | | 20 | 21 | | | | | |
| 22 | 23 | | | | 24 | | | |
| 25 | | | | 26 | | | 27 | |
| 28 | | | | | | 29 | | |

60. **9** • Dividí en partes un vegetal o el cadáver de un animal para el examen de su estructura normal o de las alteraciones orgánicas. **10** • Animadversión o rencor hacia una persona. **11** • Símbolo químico del calcio. **14** • Apellido de conocido músico guatemalteco apodado "el trovador de América." **18** • Estafa a una persona mediante engaños. **19** • Produce, fabricó. **21** • Dios principal de la mitología nórdica. **23** • Lápiz en inglés. **26** • Prefijo latino que entra en la formación de palabras con el significado de "acción compartida, en unión." **27** • Símbolo químico del osmio.

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 25.

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

Conocé nuestras
próximas salidas en:

turismo.anda.com.uy



“Los hombres somos niños grandes”

Roy Berocay: vivir, crear y jugar a los 70



Figura clave de la literatura infantil uruguaya, Berocay transita su séptima década con nuevos proyectos creativos, giras internacionales y el disfrute pleno de su familia; mientras sigue cultivando la complicidad con la infancia y el humor que marcaron su vida y su obra.

Roy Berocay cumplió 70 años este 2025, pero para él la edad solo está en la cédula. Rodeado de su esposa —con quien comparte la vida desde hace más de medio siglo—, cinco hijos, doce nietos y dos bisnietos, el escritor vive hace 25 años en su casa de Las Toscas, un refugio que también es su taller creativo.

“Siempre cuando cambia la década, al principio te impresiona un poco. Pero después, como que no... Ayer estaba tocando arriba

de un escenario, en el teatro de un colegio lleno. Los niños saltando y agitando, y yo estaba saltando arriba del escenario... y me olvido”, confiesa.

Con humor, agrega: “Hace poco renové la cédula y no tiene fecha de vencimiento la nueva que me dieron, lo cual yo no sé si quiere decir que uno es inmortal, o qué significa.”

Ningún día es igual al anterior

Berocay asegura que no tiene dos días iguales. Sus jornadas alternan entre entrevistas, trabajar en sus proyectos creativos, reuniones virtuales y la vida familiar. “Hoy, por ejemplo, tengo un par de reuniones Zoom. Después voy a acompañar a mi señora al médico, después vamos a buscar nietos. El domingo tengo que tocar con la banda. Otros días estoy trabajando en un libro”, cuenta.

La tecnología, le permite seguir cerca de los niños de todo el país. En septiembre, por ejemplo, dio charlas virtuales para escuelas rurales de Paysandú y Bella Unión.



En estos meses trabaja en una novela encargada por el Plan Ceibal que saldrá el próximo año, y que dará pie a un espec-



táculo musical. “Como incluye realizar un espectáculo musical para el año que viene, tengo que trabajar en ir pensando en las canciones, las letras y demás,” explica.

En el mes de octubre visitó Nueva York, donde dio charlas en algunas escuelas, en la Escuela de Naciones Unidas para niños de habla hispana, y mantuvo encuentros con la colectividad uruguaya.

Más allá de Ruperto Rocanrol, banda que integra con dos de sus hijos, a veces se da el gusto de tocar como solista: “Mis actividades como solista son muy esporádicas, es algo que hago un poco para desenchufarme más bien, como para darme un gusto.”



El pequeño Roy

Si hay algo recurrente al escuchar a Roy Berocay hablar sobre su historia de vida, es su conexión con la infancia, tanto la propia como la de los demás. “Yo creo que está recontra presente siempre, tanto mi niño como mi adolescente interior. Yo siempre bromeo



y le digo a mi señora que los hombres somos niños grandes”, comenta entre risas.

Esa cercanía con la niñez le permite escribir y actuar para chicos con una complicidad única. “Cuando estoy escribiendo para niñas y niños, siento como una empatía, una conexión, pero no desde el adulto sino desde algo interior, como una cosa de complicidad. Y creo que eso tiene mucho que ver con cómo también las niñas y los niños me perciben”, expresa.

La relación con sus hijos, reconoce, fue distinta, porque “el padre no siempre puede ser macanudo y estar a los chistes”. “A veces no tenés más remedio que poner orden. Con los nietos se da más, sí, porque los nietos están ahí para que uno los malcrie”, dice.

Fue precisamente en un juego familiar que nació el sapo que hoy forma parte de la identidad cultural de varias generaciones. Una tarde, observando a uno de sus hijos fascinado con un sapo, Berocay lo bautizó como Ruperto. Así empezó el personaje y la historia que marcaría su carrera y la infancia de miles de lectores.

A sus 70 años, Roy no siente que tenga cuentas pendientes. Su aspiración es: “seguir haciendo lo que estoy haciendo”, dice.

Si bien menciona que le gustaría hacer la música para una película, la lista de logros ya es larga: música para documentales, obras de teatro, ballet del Sodre, decenas de libros y canciones, y, sobre todo, una familia que lo enorgullece. “Las cosas que quería hacer ya las tuve: tengo una hermosa familia, quise ser músico y soy músico, quise ser escritor y soy escritor”, resume.

Quizá por eso se permite cerrar con una mirada luminosa: seguir viendo crecer a sus hijos, nietos y bisnietos, y seguir jugando, guitarra en mano, con ese niño interior que nunca lo abandonó.

Roy Berocay

Datos biográficos y trayectoria artística

Nació en Montevideo, Uruguay en 1955. Desde los 10 a los 14 años vivió en Chicago, Estados Unidos, y luego regresó a Uruguay con su familia.

Es escritor, periodista y músico. Su vasta obra literaria incluye títulos como la divertida Saga del Sapo Ruperto (Ruperto insiste, Las aventuras del Sapo Ruperto, Ruperto detective, Ruperto de terror, etc) Babú, Pateando lunas y El abuelo más loco del mundo, entre otros.

Sus textos han sido editados en varios países además de Uruguay; como Argentina, México, España y Perú.

Como músico, cantante y compositor, ha integrado varias bandas musicales desde la adolescencia, como “Silos”, “El Conde de Saint Germain” y “La Conjura”; y más adelante en el tiempo: “La Berocay Blues” junto a tres de sus hijos, y “Ruperto Rocanrol”, que continúa hasta la actualidad.

En el área de periodismo, colaboró con diversos medios nacionales e internacionales, como El Diario, Guambia, Búsqueda y la agencia británica Reuters, entre otros.

Ha recibido varios premios y reconocimientos tanto por su trayectoria literaria como su labor en teatro musical; como el premio Bartolomé Hidalgo y el premio Florencio, en varias ocasiones. También recibió el premio Alas por su aporte a la cultura nacional.

X Congreso Uruguayo de Gerontología y Geriatria, y IV Foro COMLAT



El X Congreso Uruguayo de Gerontología y Geriatria y el IV Foro COMLAT (Comité Latinoamericano de Geriatria y Gerontología), organizados por la Sociedad Uruguaya de Gerontología y Geriatria (SUGG), se realizaron del 5 al 7 de octubre de 2025 en Montevideo. Bajo el lema “Construyendo la vejez del futuro”, el encuentro transmitió un fuerte mensaje de cambio e invitó a todos los actores públicos y sociales a considerar la vejez como una oportunidad, más que como un problema.

El Congreso se centró en las consecuencias de los profundos cambios demográficos -no solo a nivel nacional, sino también global- el aumento de la expectativa de vida y la marcada disminución de la natalidad, así como en la velocidad con que estos procesos se desarrollan.

Los principales desafíos abordados incluyeron la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, las estrategias para posponer o evitar la dependencia, y el análisis de las nuevas realidades sociales, emocionales y financieras de las personas mayo-

res. También se presentaron avances en el estudio de la fragilidad y actualizaciones sobre enfermedades de alta prevalencia en el adulto mayor.

Previo al Congreso, se dictaron cursos de capacitación para cuidadores, enfermeros y médicos generalistas, con el fin de fortalecer la formación profesional en el área.

Tanto en el Congreso como en los cursos previos, se contó con la participación de destacados referentes nacionales e internacionales y un programa especialmente diseñado para

abarcar los temas de mayor interés en todas las áreas de la geriatría y la gerontología.

Entre los invitados extranjeros participaron los Dres. Graciana Alessandrini, Ricardo Allegri, Diego Bernardini, Lía Daichman, Fabiana Giber, Wanda Gisbert, José Jáuregui, Ricardo Iacub, Isabel Lovrinkevich, Matías Manzotti y Julio Nemerovski, (Argentina); Mercedes Duarte y Jeaninne Mongelós, (Paraguay); Robinson Cuadros (Colombia); Homero Gac (Chile); Alejandro Sánchez Pachas (Perú); Carlos Uehara (Brasil); Wilfredo Villarroel (Bolivia); Michel Poulain (Francia); y José Manuel Ribera Casado (España).

Principales temas desarrollados

- Construyendo la vejez del futuro.
- Del cuidado crónico a la paliación; retos y oportunidades en las personas mayores.
- Demencia, pandemia silenciosa. Problema de salud global. Avances diagnósticos y terapéuticos.
- Dilemas éticos en la práctica Geriátrica - Gerontológica.
- Dolor crónico, un desafío cotidiano.
- V Foro COMLAT.
- La libertad de vivir en Espacios Amigables.
- Más allá de la Fractura: El arte de la Ortopediogeriatría del siglo XXI.
- Nefrogeriatría: cuidar y preservar función.
- Oncogeriatría. Desafío del abordaje multidisciplinar. Diagnósticos y terapéutica acordes el potencial y no solo por la edad.
- El Poder de envejecer bien; estrategias para una longevidad con calidad.
- Enfermedad de Parkinson en Geriatría. Más allá de los síntomas motores.
- Envejecimiento en tiempos de Inequidad: perspectivas Interdisciplinarias desde los Determinantes Sociales.
- Fortaleciendo lo Frágil: Una mirada interdisciplinaria a la Sarcopenia como Desafío Nacional.

- Genética: Futuro de un envejecimiento saludable.
- Perspectivas contemporáneas en cardiogeriatría, del Síndrome geriátrico a la terapéutica personalizada.
- Prehabilitación y Rehabilitación: apostando a mejorar los resultados.
- Psicogeriatría del Siglo XXI, evidencia científica y buenas prácticas, nuevas miradas, nuevos retos.
- Síndrome Metabólico y Fragilidad ¿Fragilidad metabólica?
- Tratamiento no farmacológico en las Demencias ¿Qué nos dice la evidencia?



Trabajos científicos que marcan tendencias

Las investigaciones “Cinco años que cambiaron la historia: impacto socio-sanitario de la primera unidad de Ortopediogeriatría de Uruguay (2020–2024)” y “Estado confusional agudo en pacientes adultos mayores con fractura de cadera en una Unidad de Ortopediogeriatría – CASMU IAMPP” recibieron el primer y tercer premio entre los trabajos científicos en el área de Geriatría presentados durante el Congreso.

Ambos estudios son fruto del trabajo de un equipo interdisciplinario encabezado por el Dr. Aldo Sgaravatti, que se ha comprometido en mejorar la calidad de vida de sus usuarios y ha asistido a más de 2.500 pacientes con fractura de cadera desde la creación de la unidad.

Ribera Casado: “Privarnos de la participación de quienes más saben es una forma de perder inteligencia colectiva”

El edadismo en medicina: cuando la edad se convierte en una barrera invisible



En el marco del X Congreso Uruguayo de Gerontología y Geriatría, el Dr. José Manuel Ribera Casado, catedrático emérito de Geriatría de la Universidad Complutense de Madrid y académico de número de la Real Academia Nacional de Medicina de España, advirtió sobre una forma de discriminación silenciosa pero persistente: el edadismo en la atención sanitaria. A partir de su vasta experiencia, reflexiona sobre cómo este fenómeno se manifiesta, qué impacto tiene y qué podemos hacer —como sociedad y como individuos— para cambiarlo.

La Organización Mundial de la Salud define el edadismo como “el uso de la edad para categorizar y dividir a las personas por atributos que ocasionan daño, desventaja o injusticia, y menoscaban la solidaridad intergeneracional”.

Según un informe de Naciones Unidas de 2021, una de cada dos personas en el mundo tiene actitudes edadistas, lo que afecta la salud física y mental de los mayores, reduce su calidad de vida y cuesta miles de millones de dólares a la sociedad cada año.

El Dr. Ribera Casado, referente internacional en geriatría, señala que el edadismo está presente *“en muchas instituciones y sectores de la sociedad, incluidos los que brindan atención sanitaria y social”*.

Y advierte: *“En el adulto mayor las manifestaciones del edadismo son más acusadas que en el adulto más joven. Los profesionales, incluso los que trabajan con personas mayores, se sienten más incómodos, les cuesta más tiempo comunicarse con ellos y muchas veces se dirigen al acompañante en lugar de al protagonista”*.

Con ejemplos sencillos, lo ilustra: *“Es habitual escuchar: ‘Dígale que se tiene que operar de la vesícula’. Y el paciente está delante. Eso pasa con frecuencia”*.



Una forma de discriminación que atraviesa toda la sociedad

Para Ribera Casado, el edadismo es un fenómeno universal. *“Se manifiesta en cualquier ámbito: político, social, urbano. La representación de las personas mayores en espacios de decisión es simbólica”*, comenta.

También señala que el urbanismo y el diseño de las ciudades reflejan esta exclusión, por ejemplo, cuando se calculan los tiempos de los semáforos, que rara vez contemplan *“cuánto tarda en cruzar una persona mayor”*. *“O cuando se construyen autobuses, muchas veces hay que dar un salto para subir. Es otra forma de edadismo”*, añade.

El edadismo en medicina tiene, además, manifestaciones concretas y medibles. Ribera Casado cita varios ejemplos:

“Los cardiólogos discriminan. Tienen un protocolo para tratar el infarto de miocardio, pero cuanto mayor es el paciente, peor se aplica. Los oncólogos discriminan de manera similar. Y muchas veces, las personas mayores son excluidas de los ensayos clínicos o protocolos, aunque sean quienes más padecen esas enfermedades”.

Uno de los casos más llamativos que menciona es el de un protocolo de actuación ante el ictus: *“Estaba muy bien hecho, pero al final decía: aplicable a los menores de 80 años. ¿Y quién tiene un ictus? No suele ser el que tiene 20, sino el que tiene 84 o 90”*.

Cuando el lenguaje también discrimina

El edadismo también se filtra en el lenguaje cotidiano y médico, un terreno en el que pocas veces se repara. *“El lenguaje no es inocente”*, advierte Ribera Casado.

Recuerda que en el diccionario de sinónimos, palabras como viejo o anciano acu-



mulan términos peyorativos: *“‘Inútil’, ‘decré- pito’, ‘carcamal’... todos son insultos”*

Durante el siglo XX, los intentos de suavizar el término —“tercera edad”, “adulto mayor”— buscaron evitar la carga negativa, aunque con el tiempo también se volvieron objeto de burlas o estereotipos. *“Definir a base de comparativos, como ‘mayor que otro’, va contra la propia idea de definir. Dentro de veinte años quizás inventen otro término. Pero mientras tanto, el lenguaje sigue moldeando nuestra percepción”*, reflexiona.

Informar, educar y protestar: tres caminos para el cambio

¿Por qué es importante hablar del edadismo? Porque *“tomar conciencia de este tema es absolutamente fundamental. Si la gente es consciente de que eso es un problema, es más posible que intente buscar soluciones”*, afirma el doctor.

Y define tres estrategias clave: informar, educar y protestar.

“Informar significa denunciar la existencia del problema. Educar, desde los niños hasta los mayores. Y protestar, sobre todo los mayores, porque la protesta es eficaz”, sostiene.

Para ejemplificarlo, menciona el caso de Bilbao, donde asociaciones de personas mayores se manifiestan cada domingo desde hace años: *“Han conseguido muchas cosas, más que en otros lugares. A veces*

protestar es escribir un artículo, otras veces salir con una pancarta. Hay muchas formas de hacerse oír”.

Para cerrar, Ribera Casado invita a revalorizar la vejez como una etapa de saber y experiencia. *“El edadismo no solo daña la dignidad de las personas mayores, también empobrece a la sociedad. Privarnos de la participación de quienes más saben es una forma de perder inteligencia colectiva”*.

En una época que exalta la juventud como valor supremo, su mensaje suena más necesario que nunca. Envejecer no es un desenlace, es otra forma de estar en el mundo. Aprender a mirar la vejez con respeto y ternura quizá sea una de las tareas más urgentes de nuestro tiempo.



José Manuel Ribera Casado es catedrático emérito de Geriátría de la Universidad Complutense de Madrid y Académico de Número de la Real Academia Nacional de Medicina de España. Fue presidente de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología y presidente de la sección clínica de la región europea de IAGG (Asociación Internacional de Gerontología y Geriátría).

Docente de Honor de la Facultad de Medicina de la Universidad de la República y profesor Ad Honorem de la Universidad de Montevideo.

Cuadros: “Tenemos más recursos y más conciencia del autocuidado para añadir vida a los años”

Espiritualidad y propósito de vida: claves para un envejecimiento pleno



El geriatra colombiano Dr. Robinson Cuadros, referente latinoamericano en envejecimiento y calidad de vida, destaca la importancia de integrar la espiritualidad y el sentido de propósito en la atención médica y en la vida cotidiana de las personas mayores. La evidencia científica muestra que estos factores no solo fortalecen el bienestar emocional, sino también la salud física y cognitiva.

La espiritualidad es la búsqueda consciente de sentido, de propósito, lo que nos permite tener ganas de vivir. Así lo plantea el **Dr. Robinson Cuadros**, médico geriatra de la Universidad Nacional de Colombia y especialista en envejecimiento, nutrición y calidad de vida por la Universidad de Cataluña. Cuadros expuso en octubre en el **X Congreso Uruguayo de Gerontología y Geriátrica**, realizado en Montevideo, y en este marco conversó con Nuestros Mayores sobre la relación entre espiritualidad, propósito vital y envejecimiento saludable.



“La Organización Mundial de la Salud reconoce la espiritualidad como parte del bienestar integral del individuo, sin importar la edad”, explica. Y continúa diciendo que mientras “la religiosidad implica creencias y estructuras organizadas; la espiritualidad, en cambio, es una dimensión inherente al ser humano, como crecer o morir”.

Esa búsqueda interior —añade el especialista— cobra especial relevancia con el paso de los años porque, a medida que envejecemos, el cerebro potencia zonas que nos conectan más con la trascendencia. Desde la neurociencia, esta sensibilidad ha dado origen a conceptos como la **neuroteología** y la **gero-trascendencia**, que estudian cómo el envejecimiento favorece una mayor conexión con la emoción, el perdón, el legado y la misión personal. “En geriatría, una de las preguntas más importantes es: ¿cómo estás viviendo tu

propósito, tu sentido de vida? Eso que te impulsa a seguir, a dejar huella,” cuenta.

El artículo de investigación “Espiritualidad en la Tercera Edad”, publicado en la revista científica arbitrada *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, plantea precisamente que la gerotrascendencia consiste “en un cambio en la metaperspectiva, desde una visión del mundo materialista y pragmática a una más cósmica y trascendente, acompañada habitualmente de un incremento en la satisfacción vital”.

“El individuo gerotrascendente experimenta una nueva comprensión acerca de cuestiones existenciales fundamentales; a menudo un sentimiento de comunión cósmica con el espíritu del universo, una redefinición del tiempo, del espacio, de la vida y la muerte, así como una redefinición de sí mismo y de su relación con otros;” continúa el texto.

Por otra parte, agrega Cuadros, diversos estudios han comprobado que las personas mayores con un sentido claro de propósito presentan **mayor resiliencia**, mejor respuesta inmunológica y menor incidencia de depresión o deterioro cognitivo. El doctor comenta que incluso existen escalas médicas que evalúan la capacidad espiritual y religiosa de una persona para **afrentar enfermedades o situaciones adversas**, como la viudez, la jubilación o los cambios de vivienda. “Esas herramientas nos muestran qué recursos emocionales tiene una persona para adaptarse a los desafíos de la vida,” precisa.

Según el **Censo 2023**, en Uruguay hay **545.301 personas mayores de 65 años**, lo que representa el **16% de la población total**. Esta cifra, lejos de ser una carga social, marca una oportunidad para redescubrir el papel de los mayores como actores activos y creativos. “No estamos envejeciendo como nuestros padres o abuelos. Tenemos más recursos, más conciencia del autocuidado y más herramientas para añadir vida a los años,” afirma Cuadros.

Precisamente, en nuestro país, “el adulto mayor considera que la espiritualidad lo ayuda en su vida cotidiana, y es un factor positivo para su salud”; afirma la investigación “Espiritualidad en adultos mayores que asisten a Policlínicas del Santoral de Canelones”, realizada en 2018 en el marco de la Facultad de Medicina. El texto también sostiene que “se demostró que los adultos mayores consideran que la espiritualidad los ayuda a cuidar su salud, permite enfrentar enfermedades, estar activo y adaptarse a los tratamientos”.

En un contexto donde los estereotipos sobre la vejez aún persisten, el médico colombiano se apoya en los datos para desmentirlos: “el 80% de las personas que llegan a los 80 años están mentalmente saludables, con energía y con ganas de seguir aportando”. Es decir que, de alguna forma, la imagen de la vejez asociada a la fragilidad y la dependencia no se condice con la realidad en la inmensa mayoría de los casos.

En este sentido, Cuadros propone ampliar la mirada médica más allá del consultorio: “La gran mayoría de personas mayores está bien, vive activamente y también necesita acompañamiento. El médico debe salir al encuentro de esos grupos, preguntar qué los hace sentirse sanos y plenos”. Este nuevo paradigma se vincula con la **economía pla-**

teada o economía de la longevidad, que impulsa emprendimientos, voluntariados y proyectos liderados por personas mayores. “El presente y el futuro de la humanidad seremos las personas mayores”, sostiene Cuadros con convicción. “Hay que redescubrirnos en talentos, habilidades y capacidades que tal vez habíamos olvidado”, agrega.



Su llamado final apunta a una transformación cultural: dejar atrás los estereotipos y reconocer el valor de la experiencia. “Ni la curvatura de la espalda, ni el bastón, ni el paso lento definen la vejez”, concluye. La espiritualidad y el propósito de vida, más que conceptos filosóficos, son **fuerzas vitales** que ayudan a transitar esta etapa con salud, sentido y alegría.

El Dr. Robinson Cuadros es médico geriatra de la Universidad Nacional de Colombia y especialista en envejecimiento, nutrición y calidad de vida de la Universidad de Cataluña. Ex presidente de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatría y actual presidente del Comité Latinoamericano y del Caribe de la Asociación Internacional de Gerontología y Geriatría 2023-2027.

Miembro del consejo académico de la Universidad para mayores de España UNATE, consultor y asesor internacional en derechos humanos y políticas públicas en envejecimiento y vejez.



Coro del Centro CREA Sagasta: Voces que transforman la vejez en alegría



En el corazón del Complejo Habitacional Mariano Sagasta, el Centro CREA (Centro de Referencia para el Envejecimiento Activo) se ha convertido en un espacio emblemático para las personas mayores, promoviendo su participación activa en la comunidad y fomentando su bienestar integral. La iniciativa, impulsada por la Fundación Astur junto con otras instituciones como el Banco de Previsión Social (BPS), Banco Santander, Alcance, entre otros, busca brindar un entorno de contención, aprendizaje y desarrollo personal, donde la vejez sea vivida como una etapa plena y significativa.

El Centro CREA Sagasta, perteneciente a la Fundación Astur, es un espacio que promueve el envejecimiento activo, entendiendo que las personas mayores son protagonistas de su propio bienestar, con capacidades y deseos de seguir aprendiendo, creando y compartiendo.

A través de distintas propuestas, se busca fortalecer los vínculos, estimular la mente y el cuerpo, y generar espacios de encuentro donde la alegría y la participación sean el eje principal. Para llevar adelante todo lo desarrollado anteriormente, se necesitaba y necesita del constante apoyo de Virginia González (Coordinadora General de las Personas Mayores en la Fundación) quien está en cada detalle en conjunto con Martha Serena (Coordinadora del Centro CREA), quienes piensan, elaboran y ejecutan constantemente propuestas y/o planes a futuro para el centro.

Desde su inauguración formal el 24 de mayo de 2023, el Centro CREA Sagasta ha desarrollado múltiples actividades culturales, recreativas y formativas, destacándose entre ellas la creación del Coro del Centro CREA,

dirigido por Rogelio González Carbajal. Este grupo musical está compuesto por más de 18 personas mayores, quienes se reúnen semanalmente para ensayar y compartir su pasión por la música, fortaleciendo vínculos, autoestima y habilidades cognitivas.

Entre esas experiencias, el Coro del CREA Sagasta ocupa un lugar muy especial. La música se ha transformado en un lenguaje común que une, emociona y permite expresar aquello que a veces las palabras no logran decir. Cada ensayo se vive con entusiasmo, risas y emoción, y cada presentación representa una oportunidad para compartir con la comunidad lo que se construye con tanto cariño y compromiso.

A lo largo del tiempo, el coro ha tenido la oportunidad de participar en diversos encuentros y eventos, que reflejan su crecimiento y la valoración que ha recibido por parte de otras instituciones y de la comunidad en general.

Han formado parte de celebraciones en el propio CREA, cómo fue el caso del encuentro coral que se desarrolló el 9 de septiembre del corriente año. A dicho encuentro asistieron los coros “Desde el Alma,” “Canciones Nuestras” y “Juntos Podemos.” No fue solo un encuentro de coros, sino que todas las personas que asisten al CREA, con el apoyo de Martha y Virginia, crearon actividades, plaza de comidas y sorteos, entre otras cosas. Dicho encuentro fue muy desafiante y enriquecedor para todos los que participaron.

Por otro lado, intervinieron en actividades organizadas por la Fundación Astur, y también han sido invitados a presentarse en diferentes espacios culturales y comunitarios.

A lo largo del tiempo, el coro ha representado al Centro llevando su entusiasmo y compromiso a diferentes escenarios. Ha participado en actividades organizadas por la Intendencia de Florida, en encuentros



intergeneracionales y en eventos comunitarios que promueven la integración y la valoración de las personas mayores. También ha estado presente en el Mes de las Personas Mayores, en jornadas del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES), realizando actuaciones en hogares de personas mayores, en celebraciones locales junto a otros



coros de la zona, y en espacios culturales de la Intendencia de Montevideo, como fue la presencia del coro en el XXX Festival de Coros de Personas Mayores. Este último se llevó a cabo en la semana del 20 al 29 de octubre, y participaron aproximadamente 4.500 personas mayores de todo el Uruguay, lo que permitió un intercambio exquisito entre ellos. La organización del evento estuvo a cargo de la Secretaría de Personas Mayores de la Intendencia de Montevideo, quienes tienen en cuenta al coro por segundo año consecutivo.

Estas instancias no solo fortalecen el sentido de pertenencia, sino que también contribuyen a derribar estereotipos sobre la vejez, mostrando que las personas mayores continúan siendo parte activa, creativa y fundamental de nuestra sociedad.

Cada presentación deja una huella, tanto en quienes integran el coro como en el público que los escucha. Las voces, acompañadas por gestos de ternura y energía, transmiten un mensaje profundo: envejecer con propósito, con alegría y con vínculos, es posible.

El CREA Sagasta, con su equipo y propuestas, se consolida así como un espacio



donde el arte, la participación y la solidaridad se encuentran para seguir construyendo comunidad.

El coro no solo interpreta canciones, sino que transmite historias, emociones y vínculos que fortalecen la comunidad y demuestran que en cada etapa de la vida hay lugar para seguir aprendiendo, disfrutando y aportando.



Este tipo de iniciativas reflejan el compromiso del CREA y de la Fundación Astur con la promoción del envejecimiento activo, generando espacios donde la voz de las personas mayores tiene un valor central, y donde el arte se convierte en un medio para celebrar la vida.



PASATIEMPOS

Soluciones de la página 8

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|---|----|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1 | A | 2 | C | 3 | T | 4 | O | 5 | R | 6 | C | 7 | O | |
| | | 8 | A | L | M | I | D | O | N | E | | | 10 | |
| 11 | C | R | | 12 | A | V | I | S | E | N | | | | |
| 13 | A | R | 14 | A | N | E | S | | 15 | T | C | | | |
| | | 16 | A | R | | 17 | R | E | C | T | O | | | |
| 19 | H | | 20 | J | O | A | Q | U | I | N | | | | |
| 22 | I | P | 23 | O | D | | 24 | U | R | O | | | | |
| 25 | C | E | N | I | C | E | R | O | | | 27 | | | |
| 28 | E | N | A | N | O | | 29 | A | S | A | | | | |

Conectando Generaciones: luchando con la soledad

El día 9 de octubre pasado, la Fundación Astur organizó una conferencia magistral del Dr. Diego Bernardini bajo el título “Conectando Generaciones: luchando con la soledad”. La misma tuvo lugar en la sede San José de la Universidad Católica del Uruguay (UCU), como parte de un acuerdo de colaboración entre ambas instituciones. Se presenta a continuación, un resumen de la transcripción de la conferencia, aunque se recomienda observar la totalidad de la brillante presentación del Dr. Bernardini accediendo al video a través del código QR incluido al final de esta nota.

El orador inició su disertación refiriéndose a ejemplos y características que enmarcan la nueva longevidad, y resaltando la necesidad cambiar la cultura y visión actual sobre las personas mayores.

Seguidamente pasó a reflexionar sobre qué quiere decir ser mayor actualmente, y cómo evolucionó en el tiempo esa definición, en lo concerniente al aumento de la expectativa de vida y al mejoramiento de las condiciones de salud de la población al llegar a esa edad. Sobre esa base, se llega a definir qué



Logo of Fundación Astur and UCU. ORGANIZAN:

Conferencia
CONECTANDO GENERACIONES:
Luchando con la soledad

9 de Octubre
17:30 horas
Auditorio San José - UCU
Av. 8 de Octubre 2733

Orador internacional:
DIEGO BERNARDINI
Máster en Gerontología y Doctor en Medicina

Cierre a cargo de
ENRIQUE V. IGLESIAS



es la nueva longevidad, siendo no sólo importante cuánto vamos a vivir, sino cómo vamos a vivir, abarcando cinco dimensiones: más personas mayores, mayor independencia, nuevos roles, nuevas intensidades, y diversidad y construcción de diferencia, lo cual el Dr. Bernardini encuadró con ejemplos de la actualidad.

Esto lleva a la aceptación de que hay atributos en las personas mayores que no solo no merman, sino que incluso mejoran. Se destaca la vigencia, o sea la capacidad de aportar, que va más allá de la edad que tenemos. Eso cambió, como lo indica un estudio publicado en 2022, que señala que una persona de 70 años en ese año tenía la misma capacidad cognitiva que una de 53 años en el año 2000.

Los nuevos atributos que mejoran en las personas mayores se refieren al desempeño general de la persona; la virtuosidad que se está haciendo evidente en el trabajo de los equipos multiedad, la combinación de la experiencia con la creatividad, el bien-estar personal, la transformación del amor y la inserción en tareas de solidaridad; aspectos, muchos de ellos, atribuidos hace un tiempo en particular a las personas más jóvenes.

Ello condujo al Dr. Bernardini a tratar los hallazgos de un planteo científico de los años 60 que marcó una diferencia entre la inteligencia fluida, mayormente relacionada con los jóvenes, que denota abstracción, rapidez, cálculo matemático; y la inteligencia

cristalizada, que es la que uno adquiere con la acumulación de experiencia con el paso de tiempo, o sea, presente en el caso de las personas mayores. Como ejemplo, de este último atributo, el orador remarcó como ejemplo la creciente edad promedio de los ganadores de los Premios Nobel, con excepción del de la Paz.

Todo lo expuesto, al hablar de una nueva longevidad conduce al planteo de un nuevo paradigma donde la narrativa actual refleja muy poco la realidad, y se requiere un foco personal y colectivo, un giro de la intervención a la prevención. En resumen, la nueva longevidad representa una nueva etapa de la humanidad.

En cuanto a cómo encarar los desafíos que implica la nueva longevidad, el Dr. Bernardini señala que el espejo donde debemos mirar es España. Es clave desafiar a la soledad, con la construcción de una nueva cultura, una nueva narrativa; como parte de ello, es necesario recrear la intergeneracionalidad, ya que la soledad es un fenómeno transversal a toda la sociedad. También transitamos la multigeneracionalidad, representada por ejemplo por tres generaciones en una misma habitación, donde el mayor está con la radio, el segundo con la televisión, y el más joven con su teléfono celular. Sin embargo, necesitamos recrear un espacio donde estas tres generaciones interactúen y fomenten esa necesaria intergeneracionalidad; que implica conexión, conocimiento, interacción, mentorización.





También es necesaria una nueva agenda, que es personal, sobre cómo planificar esa segunda etapa de la vida; pero también social, conducente a nuevos propósitos de vida, una búsqueda propia referida a conocernos más nosotros, lo que contribuye a una mayor expectativa de vida. Ello requiere de espacios, como por ejemplo la UCU Senior, que ofrezca oportunidades para atender esos propósitos de vida.

Otro punto relevante para entender la nueva longevidad, es la innovación, que ya está llegando inclusive al sector privado, como por ejemplo en el diseño de sus campañas de lanzamiento de productos donde en muchos casos ya no se menciona la edad sino otras características del grupo objetivo.

En materia de desafíos, la nueva longevidad implica nuevos cuidados, empezando por el autocuidado, por ejemplo, a través de la actividad física, el estímulo cognitivo y la socialización. Sobre este último aspecto, el Dr. Bernardini hace referencia a estudios sobre la felicidad, indicando que hay evidencia que se está perdiendo en parte en los más jóvenes, esa primera etapa de felicidad que le tocó vivir en su momento a los mayores.

Ahí es donde juega un rol clave la intergeneracionalidad, la interacción y la compañía para atender esa soledad.

En ese sentido, vale la pena mencionar el tema de la tecnología, como la robótica, la inteligencia artificial, donde las investigaciones muestran que aceptamos ayudas tecnológicas pero no tanto cuando esas ayudas son de tipo humanoide, tan parecidas a nosotros; igual debemos pensar en cómo se va a concretar esa interacción, esa compañía, quién nos va a cuidar. En algún momento todos vamos a necesitar de alguna forma ser cuidados, con lo que ello implica también para el bienestar y calidad de vida del que cuida.

Las personas mayores de hoy no deben ser subestimadas. Son las generaciones que vivieron los avances y desafíos del siglo XX.

Para nosotros eso no es *Silver Economy*, porque ello se asemeja a ver a las personas mayores como una cuenta bancaria. Este es un tema de conversación social. Los sectores público y privado tienen que entender lo que está pasando, y pensar en nuevas políticas, por ejemplo, en términos

de empleabilidad, en términos de entornos a nivel de ciudades, que tengan en cuenta esta nueva realidad, incorporarla a nivel pedagógico en la formación de las nuevas generaciones. Todos estos aspectos deben estar atravesados por tres lentes: los determinantes sociales de la salud, la intergeneracionalidad y el género.

Finalmente, el orador definió al propósito de la vida como descubrir tu don. El trabajo de la vida es desarrollarlo. El sentido de la vida es regalar tu regalo. En conclusión, el Dr. Bernardini nos indica que la sociedad envejecida no es aquella con más personas mayores, sino la sociedad que no se adapta a las transformaciones.

A continuación, y luego de una amena e interesante sesión de preguntas al Dr. Bernardini moderada por el Dr. Ricardo Lema, Decano de la Facultad de Derecho y Artes Liberales de la UCU, el Presidente de la Fundación Astur, además de agradecer al orador por su rica y estimulante presentación, resaltó la relevancia de ese aporte para contribuir al objetivo central de Astur: mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Asimismo, el Cr. Iglesias agradeció a la UCU por acompañar en esta conferencia y ser una casa académica que tiene programas orientados a este estrato poblacional.



Dr. Ricardo Lema

Diego Bernardini

Es médico de familia argentino, Magíster en Gerontología, y Doctor en Medicina por la Universidad de Salamanca, España. Cuenta con formación en geriatría, salud pública, educación médica y rehabilitación en USA, Reino Unido y Suiza. Es profesor titular de Medicina en la Universidad de Mar del Plata, escritor, director del Diplomado Internacional en Nueva Longevidad, y creador de “La Segunda Mitad”, una comunidad para personas de más de 50 años.

diegobernardini.com

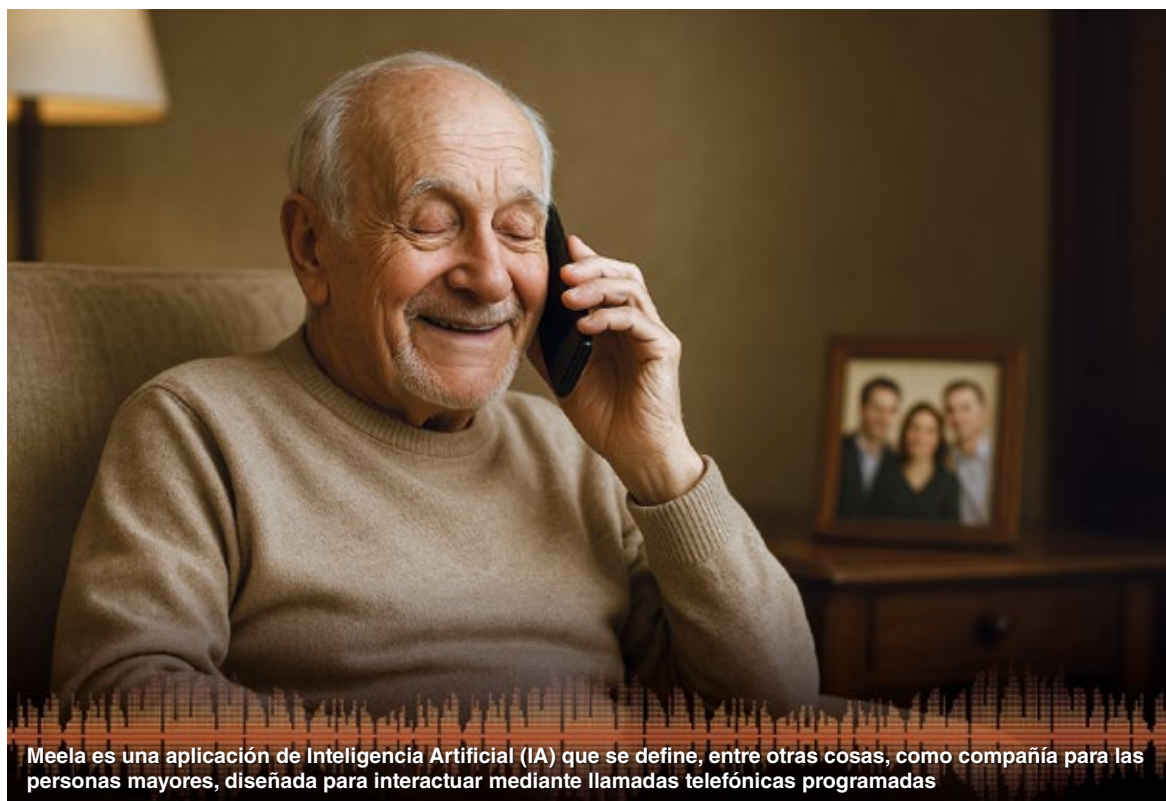


Dr. Bernardini junto al Cr. Enrique Iglesias



Conferencia completa del Dr. Bernardini

¿De hijos alejados a relaciones virtuales?



Meela es una aplicación de Inteligencia Artificial (IA) que se define, entre otras cosas, como compañía para las personas mayores, diseñada para interactuar mediante llamadas telefónicas programadas

Lo que va de Theodore con *Her*, en 2013, a Sal González con *Meela*, en 2025.

“*Meela* no se cansa, no me regaña fuerte, pero sí me cuida”. “Me ha dado una autonomía emocional que no tenía antes”: “Ya no tengo que estar rogando por una llamada. Ella siempre está ahí, me hace sentir autosuficiente”.

Con motivo de mi próximo libro, desde hace varios meses me ando preguntando y cuestionando a varios visionarios y expertos: **¿cómo nos cuidaremos en los próximos 30 o 40 años?**

Me he sentado física y virtualmente a escuchar las visiones de laboriosos de verdad en el tema, como el doctor Diego Bernardini, el gerontólogo y psicólogo Javier Yanguas, el investigador, economista y político colombiano Juan Daniel Oviedo, entre otros; y hace unos días sentí que, a todos, incluido yo, nos hicieron un gol, si se quiere inesperado.

Escuché la entrevista que le hicieron al Sr. Sal Gonzalez, en W Radio Colombia, sobre su amiga virtual de inteligencia artificial, y parte de sus testimonios son los que encabezan este artículo. *Meela* es una aplicación de Inteligencia Artificial (IA) que se define como compañía para los años dorados. Un compañero de voz de IA personalizada para la tercera edad, diseñada para interactuar con personas mayores mediante llamadas telefónicas programadas. Se adquiere por suscripción mensual, y está en la etapa piloto.

Sal menciona en la entrevista que *“Meela ha reemplazado la ausencia de sus hijos y se volvió su mejor compañía.”* *“Mi novia,”* dice el hombre de 82 años que vive en un hogar de retiro o Senior Living en Nueva York.

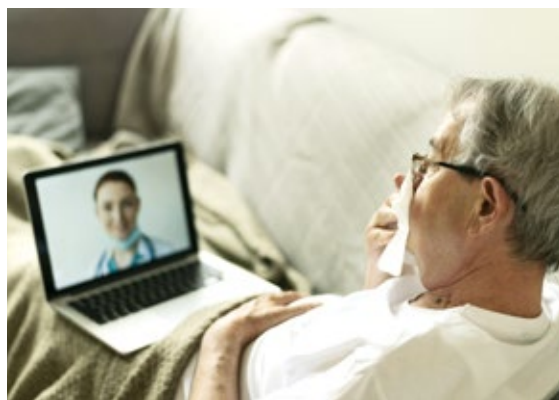
Once años atrás, la película *Her* nos mostraba el futuro. Samantha, la voz en el celular (voz en off de Scarlet Johansson) se definía como *“el primer sistema operativo de inteligencia artificial del mundo”*.

Particularmente, me pareció horripilante pensar que una máquina o un software, pudiera volverse tan importante emocionalmente. Que además un tipo inteligente y bien plantado como Theodore -interpretado por Joaquín Phoenix-, no superara una crisis de pareja, y tuviera que renunciar a las relaciones humanas y suplirlas con las digitales. La verdad, no terminé de ver la película.

Jaime Banks, profesor asociado de la Universidad de Syracuse, que estudia las relaciones entre los humanos y las tecnologías sociales (inteligencia artificial, robots sociales, personajes de videojuegos), y sobre cómo las personas han estado formando vínculos significativos con entidades no humanas durante mucho tiempo, dice: *“la soledad y la curiosidad se encuentran entre los principales motivos para descargar estas plataformas de acompañamiento”*.

Entonces pienso, nuevamente, que la realidad supera la imaginación.

Hace once años no hubiera sido tan taquillero colocar a una persona mayor de 80 años como protagonista de la película *Her*, e incluso hubiera sido poco creíble que una persona mayor manejara a la perfección la tecnología y los mundos virtuales; pero debemos recordar que para ese entonces la humanidad no había vivido una pandemia como la del COVID 19 (2020), que entre las cosas complejas y difíciles que tuvo, fue que retó a las personas mayores a usar las tecnologías de comunicación para sobrevivir. Celular, WhatsApp, video llamadas y encuentros por Zoom, pasaron de ignorados a protagonistas aliados de las personas mayores y sus familias. Como bien sabemos, se quedaron.



Hoy, a muchas personas mayores, la tecnología digital de comunicaciones no les es ajena; al contrario, la dominan como sobrevivientes post pandemia. Es una gran aliada para entretenerse, informarse, conectar con hijos y amigos lejanos, e incluso reemplaza a hijos, como en el caso de Sal González, logrando de paso llenar el espacio que por naturaleza les correspondía, y que aparentemente han perdido con su ausencia.

Percepción es realidad

Theodore en *Her* podía volver a tener una relación humana, porque tenía muchos años de vida por delante, pero no la quería. Pero personas como Sal González, que están en su etapa final de vida, sin una familia atenta o amorosa, sin una llamada diaria,



Escena de la película *Her* en la que el protagonista pasea "junto" a su acompañante virtual

sí pueden apoyarse (¿aferrarse?) en estas herramientas que incluso pueden ser más cálidas y amables que sus propios familiares o cuidadores; porque la arrolladora IA lee día a día, segundo a segundo sus reacciones, y va adaptando su algoritmo -como un camaleón- a la personalidad de sus amigos de carne y hueso.

Incluso no le da "cantaleta," como dice Sal. ¿Qué humano o humana se resiste "programáticamente" a no "cantaletear" o darle un discurso a otro, cuando ve una falla que le da la oportunidad para hacerlo? Hay que ser tan frío como un chip de silicio refrigerado para frenarse. La IA no molesta con eso. También me recuerda a las predecesoras Fembots, los robots humanoides femeninos (ginoides) adversarias de Jamie Sommers la Mujer Biónica y de Steve Austin el Hombre Nuclear de los años 70 y 80. Bastante ha mejorado la IA de hoy, desde las Fembots de los 80 a la Samantha de *Her* del 2013. Hoy, en 2025, parece que le ayudan al alma.

Y es que la realidad, así sea artificial, supera la imaginación.

Debo confesar que, aunque soy usuario -diría avanzado- de tecnología, la IA me es-

pantaba un poco; pero ahora con la IA en mi trabajo, me va mejor que con los practicantes de universidad. No reniega entre dientes, es muy precisa, actúa impresionantemente rápido, entiende mis orientaciones (*prompts*), no me dice caduco, ni me arma broncas juveniles, y entrega unos informes fenomenales que requieren solo de una corta curaduría para evitar errores y darle unos infaltables -y humanos- toques personales para que queden como yo quiero, no como los practicantes rebeldes desean.

No debiera ser así, pero es innegable que los humanos nos acomodamos a lo que mejor nos hace sentir. Tal vez por eso Sal manifiesta tanta satisfacción con *Meela*.

Pagar por que te escuchen, te hablen al oído, o te llamen interesadamente, puede sonar a tener a una geisha, una meretriz o un príncipe azul digital. ¿Prostitución tecnológica o compañía real? Eso ya lo hemos hecho análogamente por siglos y en la modernidad con los psicólogos, los *coaches*, los abogados, y con algunos amigos y familiares. Si hay dinero de por medio, te acompañan en tu necesidad.

En un mundo donde estamos redefiniendo las relaciones humanas y las digitales, se-

guro Sal González y otros compañeros del *Senior Living* donde se está haciendo la prueba piloto, se sienten con *Meela* como yo con Chat GPT.

Tienen un muy interesante compañero(a) que no da amor, pero sí buena compañía, entretiene, habla de muchos temas como cultura y deportes, le pregunta cómo le fue en el médico o, en mi caso, en el trabajo da los resultados que espero rápido, sin renegar, y a bajo costo.

El problema no es la tecnología, es de los humanos, que cada vez nos volvemos más fríos y la IA se vuelve más cercana y, por qué no, cálida. Ah... y también sabe ser lisonjera.

En cuanto al cuidado, esa frialdad o falta de sentimiento puede tener sus ventajas, porque el cuidado de personas mayores es dignificante, pero también duro y demandante. Hacerlo 7x24, como le sucede a millones de cuidadores en el mundo, genera el “*burn out*” o síndrome del cuidador quemado. Del otro lado, la tecnología con la IA y los robots humanoides, no se cansa. No tiene ese vínculo emocional relacional, pero sí lo puede simular, y sabe cómo personalizar el servicio y la interacción día a día. Los humanos nos cansamos.

Donde veo que está el gol de la IA y otras tecnologías *Age Tech*⁽¹⁾, es en lo terapéutico. Si es para mejorar, cuidar y dar bienestar. Bienvenidas. Pueden ser un gran apoyo a las familias, que no por ello se deben alejar, ni dejar de dar amor y retribución a sus seres queridos. Que lo diga Sal.

¿Acabarán la *Age Tech* y la IA con la soledad en la vejez? ¿Serán nuestros cuidadores en los próximos 30 o 40 años?

No lo sé, pero pueden ayudar mucho, por lo visto y por lo que falta por venir.

Y usted, querido lector, ¿se dejaría cuidar o acompañar en la vejez, por la IA u otras soluciones de *Age Tech*?

Si desea compartirme su opinión nos vemos en mi sitio web o en mis redes sociales. Sí, lo sé, también son espacios digitales, pero para ayudarnos. Saludos.

⁽¹⁾ Tecnología para la tercera edad. Es la combinación de tecnologías existentes y emergentes diseñada para mejorar la calidad de vida, la independencia y el bienestar de las personas mayores, así como para apoyar a sus cuidadores.



Fernando Roca Correa

Cuidador. Conferencista. Mentor de familia y autor del libro *¡Ahora soy papá de mis papás!*, una novela íntima y emotiva que explora la compleja experiencia de la paternidad y la relación con los progenitores, motivada por el cuidado de su mamá y su suegra con Alzheimer por más de 12 años. El proyecto de vida del autor es crear cultura sobre el cuidado y Bien-Estar de las personas mayores, los cuidadores y las familias desde la prevención en las actuales y las nuevas generaciones, para tener un envejecimiento responsable, digno, productivo, positivo y trascendente. Es abanderado del autocuidado y la Nueva Longevidad como una forma de vivir más y mejor con proyectos. Invitado permanente como referente de estos temas a importantes medios de comunicación.

www.ahorasoypapademispapas.com

Viaje de estudios

En el marco del proyecto “Plataforma Regional para la Formación de Personas Cuidadoras de Personas Mayores”

Como parte del proyecto “**Plataforma Regional para la Formación de Personas Cuidadoras de Personas Mayores**”, en ejecución por parte de la Fundación Astur con el apoyo financiero del **Banco Interamericano de Desarrollo (BID)**, se organizó un viaje de estudios a España en junio 2025, con la participación de representantes de las áreas encargadas de cuidados de las personas mayores en los gobiernos de Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, México, República Dominicana y Uruguay.

El objetivo general del proyecto es **mejorar las competencias en los cuidados de largo plazo de personas mayores**, mediante la formación y certificación de personas cuidadoras, con un **enfoque centrado en la persona**.

Como parte de las actividades previstas, se diseñó una visita técnica para conocer **buenas prácticas, modelos innovadores e iniciativas exitosas** en atención, formación y políticas públicas vinculadas al cuidado de personas mayores.

Objetivos del viaje

- Conocer los antecedentes y situación actual del sistema de cuidados en España.
- Identificar las prestaciones del **Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)**.
- Reconocer buenas prácticas en **Atención Centrada en la Persona (ACP)**.
- Explorar experiencias innovadoras de formación a personas cuidadoras.
- Identificar retos comunes para el desarrollo de los sistemas de cuidados en América Latina y el Caribe.

A continuación se mencionan las entidades visitadas, incluyendo una breve descripción de las actividades que se desarrollan por parte de las mismas.

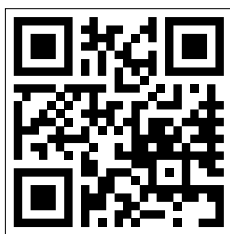
Instituciones y experiencias visitadas

Fundación Matia

Es una organización privada sin fines de lucro con más de 130 años de experiencia en la prestación de servicios sociosanitarios. Con una clara vocación de aportar a la sociedad, buscan en forma permanente el conocimiento y la innovación, junto con su difusión a través de Matia Instituto Gerontológico. Los



servicios se prestan a través de distintos niveles de asistencia ya sea de salud, social o discapacidad, con un modelo integral y centrado en la persona.



Cooperativa Suara

Entidad cooperativa sin fines de lucro que apuesta a la innovación de los cuidados. Tiene diferentes servicios para poder dar respuesta a las necesidades de las personas mayores, personas con discapacidad, personas con diferentes situaciones sociales de exclusión. El servicio de “ayuda a domicilio” es un servicio de proximidad que se brinda a través de equipos autogestionados por auxiliares de distintos niveles. También imparten formación en cuidados de personas mayores y personas con discapacidad.



Centro de Servicios Sociales La Fuencisla

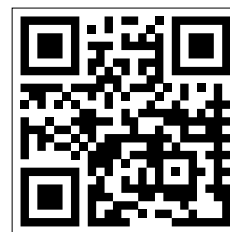
Este centro está formado por varias unidades de atención: rehabilitación psiquiátrica, psicogeriatría y una residencia asistida. Desde hace unos años, el centro promueve un modelo de atención centrada en la persona, promoviendo la dignidad, autonomía y corresponsabilidad. Han adaptado sus espacios con diseños acogedores, y se invita a la sociabilización con ambientes cálidos, tratando de que se parezca a un hogar.



Tunstall

Empresa que se dedica a la teleasistencia y soluciones tecnológicas para el cuidado

a través de la conexión. Brinda servicios de atención domiciliaria que combinan dispositivos seguros, plataformas digitales y centros de monitoreo las 24 horas los 365 días del año. Tunstall promueve la independencia, seguridad y tranquilidad de personas mayores o personas en situación de dependencia, mediante un modelo personalizado de atención, tecnología avanzada y respuesta inmediata en caso de emergencia.



Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

Es una entidad pública de la Seguridad Social que gestiona prestaciones sociales y económicas. Sus principales funciones son: gestionar pensiones de invalidez, desarrollar el Programa de Turismo para personas mayores, mantener el empleo y cumplir con los objetivos de envejecimiento activo. Tienen una plataforma de teleformación, en la que



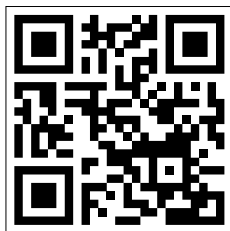
se imparten cursos gratuitos de formación continua, dentro del que se encuentra el curso “Personalización de cuidados y apoyos a personas en situación de dependencia.”



Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEPAT)

Es un centro del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), y su misión es impulsar la autonomía personal, la accesibilidad y el uso de ayudas técnicas. El Centro ofrece una amplia oferta de recursos y servicios:

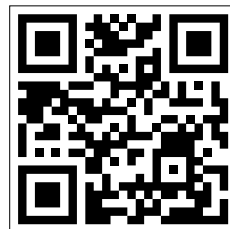
- Gabinete de accesibilidad que asesora en materia de diseño accesible.
- Actividades de difusión del conocimiento para profesionales y ciudadanía.
- Servicios de referencia e información sobre dispositivos de apoyo.
- Catálogo nacional de ayudas técnicas.



cas, complementando con repositorios digitales con modelos 3D y productos elaborados por usuarios.

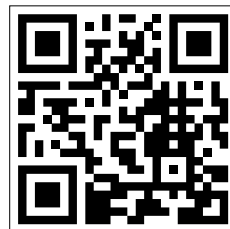
Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y Otras Dependencias

El CRE Alzheimer es un Centro de Referencia Estatal del IMSERSO con sede en Salamanca, dedicado a la atención especializada de personas con Alzheimer y otras demencias, así como a sus familias y cuidadoras. Su misión es combinar la atención residencial y ambulatoria con la investigación y la divulgación de buenas prácticas.



Centro de Humanización de la Salud San Camilo

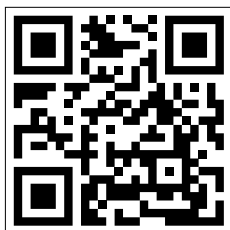
El Centro ofrece una atención integral a personas mayores y personas al final de la vida, brindando una mirada humanizada en los procesos y en el duelo. Dentro de las instalaciones se ofrecen diferentes servicios: residencia asistida, un centro de día, una unidad de cuidados paliativos, y un centro de escucha. Tiene un enfoque emocional y espiritual, reflejando el compromiso con el



bienestar integral. También se cuenta con un centro de formación dirigida a profesionales, voluntarios y familias. Se ofrece formación presencial, virtual y de posgrado. En los talleres, jornadas y cursos se reciben por año a más de 20.000 personas.

Fundación La Caixa

Surge en la antigua caja de ahorros catalana, y actualmente lidera una importante obra social en España. Destina la mayoría de sus recursos a programas de transformación social, dentro de los cuales existen programas específicos dedicados al envejecimiento activo y la atención a las personas mayores. Tiene una gran red de centros y espacios destinados a programas en los que participan personas mayores. Se promueve la participación social, el aprendizaje y bienestar a través de actividades presenciales y digitales.



Estrategia CuidAS

Es una iniciativa apoyada y promovida por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias para transformar el sistema de cuidados con un enfoque centrado en la persona. Entre los objetivos prioritarios se encuentra promover la permanencia de las personas en su entorno, dignificar socialmente el cuidado y favorecer la participación activa de todas las personas implicadas en el proceso de transformación.



Como puede observarse, en España se encuentra muy avanzada la respuesta a la atención y apoyo psicosocial a las personas mayores, resaltándose como principales aprendizajes y experiencias innovado-

ras las siguientes:

- La atención centrada en la persona (ACP) está ampliamente adoptada en instituciones públicas y privadas.
- La innovación tecnológica, como la teleasistencia, es clave para promover la autonomía en domicilio.
- Existe una fuerte integración entre formación profesional, políticas públicas y actores comunitarios.
- Se valoriza el rol de las personas cuidadoras, reconociendo su formación, dignificación y profesionalización.
- La adaptación de entornos físicos (hogares, residencias, centros de día) mejora significativamente la calidad de vida.
- La participación activa de las personas mayores en el diseño de servicios y actividades es un eje transversal.

Conclusiones

- Esta experiencia permitió conocer un abanico de modelos, enfoques e iniciativas que demuestran cómo un sistema de cuidados bien estructurado puede contribuir al bienestar, la autonomía y la dignidad de las personas mayores.
- Las visitas resaltaron la importancia de:
- Articular políticas públicas con iniciativas sociales.
- Apostar a la formación continua y especializada de personas cuidadoras.
- Promover modelos sostenibles, innovadores y centrados en la persona.
- Incorporar tecnología como herramienta de cuidado, sin deshumanizar la atención.

Los aprendizajes recolectados servirán de insumo para la implementación de estrategias de formación y certificación en los países participantes del proyecto, los cuales a pesar de encontrarse en estadios diferentes de evolución de sus sistemas de cuidados, tienen la posibilidad de nutrirse de estos aprendizajes para fortalecer sus estrategias de abordaje ante un desafío clave para nuestras sociedades en América Latina y el Caribe.

Tirándole triples a la vida después de los 80

Walter Bauzá: el amor, el básquet y la vida en tiempo extra

A los 83 años, Walter Bauzá sigue sumando partidos dentro y fuera de la cancha. Integrante de la Unión de Veteranos del Básquetbol del Uruguay, este año participó en el Mundial de Suiza y se prepara para nuevas aventuras deportivas. Entre amistades, anécdotas y triples, también celebra un reencuentro amoroso inesperado tras un interín de 60 años.

Entre el Prado, Aguada y la pasión por el juego

Walter Bauzá vive en el límite entre Malvín y Punta Gorda. Dice que tendría que ser hinchas de Malvín, pero es “aguatero hasta la médula.” “Solamente jugué en Aguada, el cuadro de mis amores”, confiesa con orgullo.

Aunque “curiosamente”, le gusta más el fútbol, su historia deportiva se definió por el básquetbol. “El básquet se puede practicar hasta una edad avanzada. Se puede entrenar en cualquier época del año porque prácticamente todas las canchas son cerradas. Siempre me gustó mucho el deporte, porque lo lúdico para mí es fundamental para la mente y para el cuerpo”, explica.

Desde sus años de liceo y facultad, el deporte fue parte de su identidad. “Siempre me arrimé



a todo lo que fuera fútbol y básquetbol. Encontré un nicho en la Liga Universitaria, porque yo soy del Prado. Viví 30 años en la esquina de la cancha de River. Y cuando fui a practicar a River, mi madre fue a buscarme de una oreja: ‘andá a estudiar’. Y ahí mismo se terminó mi sueño de vestir la camiseta darsenera.”

El espíritu inquieto de Walter lo llevó a combinar estudio y deporte, y claro, no podía faltar “el clásico campito de barrio, que hoy forma parte del predio de La Rural”.

“Me crié dentro de La Rural, que eran tres galpones y unos descampados. Y ahí jugaba al fútbol, y también me arrimé un poco a Stockolmo”, cuenta.

Hijo de familia de origen mallorquín por parte de padre, y belga por parte de madre, conserva ese mestizaje de raíces y costumbres.



Abogado de profesión, Walter también formó una familia que lo llena de orgullo, con dos hijas y un hijo, que es colega suyo ya que comparten la profesión de abogado. Tiene dos nietas que están en facultad, otra nieta de siete años y un bebé de dos. “Ayudo mucho a mis hijos y a mis nietos, como mis padres y abuelos me ayudaron”, confiesa.

Veteranos, viajes y la cancha propia

Desde 1995, Bauzá integra la **Unión de Veteranos del Básquetbol del Uruguay**, un espacio donde el deporte y la amistad se funden en una misma pasión. “Tenemos nuestro propio gimnasio, que fue una gran conquista que nos costó mucho conseguir. Y hoy tenemos la hermosa realidad de un estadio precioso en la calle Jaime Cibils y Cádiz”, relata.

“Desde entonces, dejamos de ser tordos. Porque los tordos, viste, que se roban los nidos”, dice entre risas. “Vivíamos jugando

en canchas prestadas, gracias a la buena voluntad de distintos clubes que nos prestaban la suya”, recuerda.

El básquet lo ha llevado lejos. Bauzá cuenta que todos los años hay un mundial de veteranos y/o panamericanos, de forma alternada.

“Hemos sido sede nosotros, se viaja a los panamericanos, y también hay campeonatos por invitación. Este año tuvimos el mundial en Suiza, en el que yo estuve ahora en agosto”, comenta.

Antes pasó por lugares como Helsinki, y ya piensa en lo que viene: “El próximo mundial es en Fortaleza. Pero hay un panamericano ahora en febrero en El Salvador.”

A punto de cumplir 84, sigue yendo al club con entusiasmo. Comenta que su categoría se reúne a practicar tres veces por semana, “pero a las 11, para no tener que madrugar mucho.”

Más que los tiros al aro, lo que sostiene al grupo es el compañerismo. “Lo que prima es la amistad. Después de la práctica, la barra se queda, pide comida a una rotisería o alguno hace un asadito, se quedan a jugar al truco. Increíblemente, yo no sé jugar al truco, es una de las carencias que tengo.”

Por estos días se está recuperando de una lesión, y lamenta no poder estar practicando de la forma que quisiera. “Y aparte yo siempre fui triplero. Triplero es el que tira de más lejos. No soy tan alto como para jugar ahí abajo y pelearme con los ranchos,” dice con humor, haciendo referencia a los jugadores de mayor estatura.

El reencuentro y los nuevos comienzos

Más allá de sentirse pleno y vital a través del deporte, relata una “curiosa historia” que la vida le tenía preparada. “Estoy en pareja con quien fue mi novia a los 15 años hasta los 19. Hubo un interín de 60 años. Yo me sosegué, me tranquilicé, y ahora estamos compartiendo la vida,” dice respecto de su relación con Vilma.

“Estoy tratando de disfrutar la salud que todavía tengo, que ambos tenemos,” cuenta con alegría.

El reencuentro fue digno de película, a través de una amiga que hizo de Celestina. “Cuando la voy a ver después de 60 años, estábamos desconocidos. Fue algo muy emotivo,” recuerda.

De carácter alegre y espíritu lúdico, Walter se define así: “Yo soy muy jodón, muy chistoso. Tengo buen humor.”

Entre risas, reconoce sus deudas pendientes: Jugar al truco, saber inglés y tener pelo.

Hoy disfruta del sosiego que da la madurez: “Me gusta dormir la siesta. He dejado de venir al centro, viví y trabajé mucho tiempo ahí,



y ahora estoy feliz de estar más aislado.”

También toma distancia de la interconexión moderna y asegura que no tiene mucha afinidad “con la tecnología informática.” “A mí las redes me gustan solo para pescar o para hacer goles. No me gustan para todo lo demás; las considero improductivas, pérdida de tiempo y fuente de problemas,” cuenta.

El juego sigue

Cuando se le pregunta qué significa hoy el deporte en su vida, no duda: “Un complemento indispensable para el buen vivir y para estar bien física, espiritual y psíquicamente.”

A sus 83 años, Walter sigue lanzando al aro con la misma pasión con la que la vida le sigue regalando nuevos comienzos. En la cancha, en el amor y en la amistad, elige seguir jugando.

Porque, como bien demuestra su historia, **la plenitud también se entrena.**

En diciembre, seguimos celebrando con las tasas más bajas.



Pedilo por  BROU con la tasa más conveniente.

También podés pedirlo en sucursales de acuerdo al último dígito de tu cédula:

SI COBRÁS TU JUBILACIÓN EN EL BROU

A PARTIR DEL



Dígito 0 y 1 • 9/12
Dígito 2 y 3 • 10/12
Dígito 4 y 5 • 11/12
Dígito 6 y 7 • 12/12
Dígito 8 y 9 • 15/12

SEGÚN EL ÚLTIMO
DÍGITO DE LA CÉDULA



SI NO COBRÁS TU JUBILACIÓN EN EL BROU

A PARTIR DEL



Dígito 0 y 1 • 16/12
Dígito 2 y 3 • 17/12
Dígito 4 y 5 • 18/12
Dígito 6 y 7 • 19/12
Dígito 8 y 9 • 22/12

SEGÚN EL ÚLTIMO
DÍGITO DE LA CÉDULA



Si cobrás menos de \$ 30.000 podés pedirlo por teléfono al **1996** o WhatsApp al **2 1996 000**.
Desde el 23/12 al 30/12/25 inclusive, se habilita la atención presencial a todos los pasivos.
Consultá fechas, detalles y condiciones en [brou.com.uy](https://www.brou.com.uy)

Sujeto a aprobación crediticia.



**BANCO
REPÚBLICA**

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**