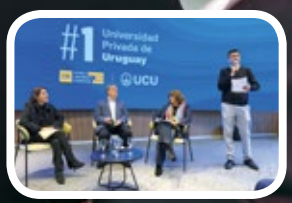
Fundación astur
Revista para las personas mayores

Nuestr@sMayores

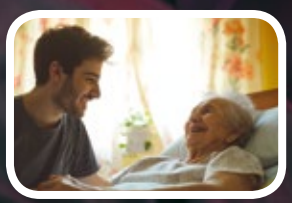
Noviembre 2026 | # 16



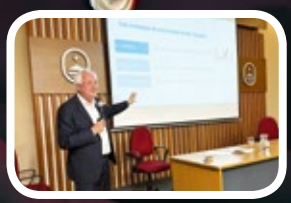
Julio María Sanguinetti
entre la memoria y los nuevos proyectos



Humanizar los cuidados: poner a las personas en el centro



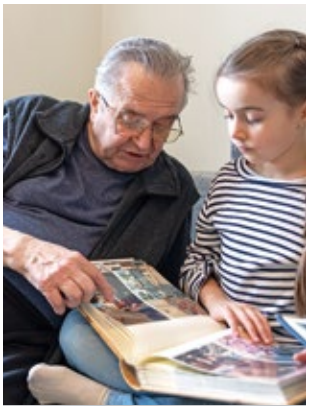
Cuidar es estar



Vivir más: el desafío de construir una longevidad con sentido


#1
Universidad
Privada de
Uruguay
UCU












Staff

Consejo de Administración

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

Consejo Editor Asesor

Graciela Catañy
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:

Soc. Ricardo Alberti | Lic. Noelia Ramírez | Lic. Romina Reyes | Soc. Alejandra Toledo Viera | Dr. Juan Mila | Dra. Alejandra Talice | Lic. Mag. Leticia Saroba | Lic. Marcelo Castillo | Mag. Ana Carolina Rodríguez

Periodistas: Carolina Notalgiovanni

Fotos: Fundación Astur | UCU | Magnific.com

Agradecimientos: Julio María Sanguinetti | Carlos Moreno

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

Dirección, producción y coordinación general:

PANDORA
PROYECTOS CON VALOR AGREGADO

Tel.: 094 402 398 • www.pandora.com.uy

NuestrosMayores

02 **EXPERIENCIAS** | HUMANIZAR LOS CUIDADOS: PONER A LAS PERSONAS EN EL CENTRO

04 **ENTREVISTA** | JULIO MARÍA SANGUINETTI: ENTRE LA MEMORIA Y LOS NUEVOS PROYECTOS

10 **ACTIVIDADES** | HACIA UNA SOCIEDAD QUE CUIDA: EXPERIENCIAS Y DESAFÍOS PARA AMÉRICA LATINA

12 **SOCIEDAD** | ¿ES LA VEJEZ EL PROBLEMA, O VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD QUE AÚN NO ESTÁ PREPARADA PARA ENVEJECER?

16 **ACTIVIDADES** | ENRIQUE V. IGLESIAS, DISTINGUIDO COMO VISITANTE ILUSTRE DE FLORIDA

18 **CUIDADOS** | CUIDAR ES ESTAR

24 **ACTIVIDADES** | UN PASO IMPORTANTE PARA FORTALECER LOS HOGARES DE ANCIANOS DEL URUGUAY

25 **PASATIEMPOS** | CRUCIGRAMA

26 **SALUD** | VOLVER A HACER COMO FORMA DE VOLVER A SER: RECUPERAR LA VIDA DESPUÉS DE UNA ENFERMEDAD

30 **SOCIEDAD** | EL PULSO DEMOGRÁFICO DEL URUGUAY: CRÓNICA DE UN ENVEJECIMIENTO ANUNCIADO

34 **CUIDADOS** | ACOMPAÑAR LA SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES QUE VIVEN EN SU DOMICILIO: UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DESDE LA ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA Y LAS RELACIONES

38 **ENTREVISTA** | UNA VIDA ENTRE PIANOS: LA PASIÓN QUE SIGUE SONANDO A LOS 86

42 **EXPERIENCIAS** | VIVIR MÁS: EL DESAFÍO DE CONSTRUIR UNA LONGEVIDAD CON SENTIDO

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.

Humanizar los cuidados: poner a las personas en el centro



Escuchar, respetar las decisiones y reconocer la historia de vida de cada persona, son algunas de las claves para transformar los cuidados. Sobre estos desafíos reflexionaron especialistas internacionales en una nueva conferencia del ciclo Vejez + Cuidada + Activa.

El pasado 4 de setiembre, se desarrolló la conferencia «Humanización de los cuidados: desafíos y oportunidades para América Latina», organizada en el marco del ciclo Vejez + Cuidada + Activa 2026.

El encuentro contó con la participación de Mayte Sancho (Directora General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales -IMSERSO- de España), Sandra Pinzón (Profesora, investigadora y docente en la Escuela Andaluza de Salud Pública -EASP), y Pablo Ibarrarán (Jefe de la División de Protección Social y Mercados Laborales del Banco Interamericano de Desarrollo), especialistas internacionales que compartieron experiencias y reflexiones sobre la necesidad de avanzar hacia modelos de cuidados más humanos, respetuosos y centrados en las personas.

Cuidar es mucho más que atender necesidades

Una de las principales ideas de la jornada fue que brindar una atención correcta no siempre significa ofrecer un cuidado verdaderamente humanizado. Escuchar, conocer las preferencias de cada persona y respetar su capaci-



dad de decidir son aspectos fundamentales para preservar su dignidad y autonomía.

Durante su intervención, Mayte Sancho destacó la importancia de que las personas mayores puedan continuar desarrollando una vida cotidiana con sentido, manteniendo sus costumbres, vínculos y actividades significativas, incluso cuando necesitan apoyos.

Esta mirada supone reconocer que cada persona tiene una historia, intereses y deseos propios, y que los cuidados deben adaptarse a esa diversidad, en lugar de ofrecer respuestas iguales para todos.

Formar para transformar

Por su parte, Sandra Pinzón abordó la importancia de la formación de quienes cuidan. Además de las habilidades técnicas, señaló la necesidad de desarrollar capacidades como la escucha, la empatía y el respeto por las decisiones de quienes reciben cuidados.





En este marco, se presentó la Plataforma Regional de Formación de Personas Cuidadoras de Personas Mayores, desarrollada por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y Fundación Astur, e implementada a través del Campus Virtual de Salud Pública de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Esta iniciativa ofrece formación gratuita, en línea y certificada en Atención Centrada en la Persona, con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de los cuidados en América Latina y el Caribe. El curso estará disponible en español, portugués e inglés a partir de 2027.

La conferencia dejó una reflexión que invita a seguir pensando: transformar los cuidados no depende únicamente de nuevos recursos, servicios o conocimientos técnicos.

También requiere un cambio cultural que nos permita dejar de ver a las personas mayores como receptoras pasivas de asistencia y reconocerlas como protagonistas de sus propias vidas.



CONFERENCIA: HUMANIZACIÓN DE LOS CUIDADOS

A los 90 años, la curiosidad sigue marcando el ritmo de sus días

Julio María Sanguinetti: entre la memoria y los nuevos proyectos

Con apenas diez años, armó su propio diario: dos o tres páginas escritas a máquina, con dibujos y copias al carbónico que distribuía en la escuela. Aquella primera experiencia anticipaba una vocación periodística que lo acompaña hasta hoy, junto con una vida pública marcada por la política y una curiosidad que parece inagotable. Entre libros, fotografías, conciertos, encuentros familiares y nuevos proyectos editoriales, Julio María Sanguinetti encuentra en la actividad cotidiana una de las claves para transitar el paso del tiempo.



En la Casa del Partido. Agosto 2025

Una infancia entre patios y conversaciones políticas

Su primer recuerdo es una imagen de la bahía de Montevideo. Estaba por cumplir cuatro años cuando, junto a toda su familia, fue a ver el Graf Spee. «Tengo el recuerdo de una mole enorme, y de la multitud», cuenta. Ya de regreso en su casa, su padre salió corriendo para avisarles que corrieran hacia la rambla porque estaban hundiendo el acorazado alemán.

«Por eso le digo a muchos padres, tengan ojo que a los cuatro años los chiquilines se acuerdan de todo», comenta, con humor, al evocar aquella escena.

Nació en una casa de la calle 8 de Octubre, esquina San Ignacio, aunque un año después la familia se mudó a Juan Paullier. Allí transcurrió buena parte de su infancia, en una casa enorme de tres patios, de aquellas que albergaban a varias generaciones. Sus abuelos, sus padres, sus tías, primos, su hermana Silvia y él compartían una vida familiar que recuerda como una pequeña comunidad.

Eran tiempos de guerra y también de intensas conversaciones políticas. En su casa convivían dos tradiciones diferentes: su madre era de familia blanca y su padre colorado. «De modo que el fenómeno de la convivencia lo aprendí desde chico», recuerda.

Aquellas conversaciones familiares fueron también el caldo de cultivo en el que fue creciendo su propio interés por la política. Su participación en la vida pública comenzó muy temprano: a los 26 años ya era diputado y a los 33 ocupaba un cargo ministerial. Pero el golpe de Estado de 1973 interrumpió su actividad política institucional e implicó reorganizar su vida familiar y profesional. «Cuando vino el golpe de Estado, yo tuve que reconfigurar mi vida. Con hijos adolescentes para criar», recuerda.

La curiosidad por el mundo y la inclinación por la lectura aparecieron temprano. A su casa llegaban varios diarios: *El Día* y *El País* por la mañana, y *El Diario de la Noche* por la tarde. Aprendió a leer rápidamente, incluso antes de comenzar la escuela. «Había aprendido a leer con la historieta de *El Fantasma*, en *El Diario de la Noche*», cuenta. También esperaba cada viernes la llegada de *Billiken*, una de las grandes lecturas de su infancia.

La vocación por el periodismo no tardaría en hacerse visible. En quinto año de escuela creó su propio periódico, *La Verdad*: unas pocas páginas escritas a máquina, con dibujos y dos o tres copias al carbónico. «O sea que el periodismo lo llevo adentro. Escribir, siempre, desde niño», recuerda.

Aquella inquietud se transformaría en una actividad que lo acompañaría durante toda su vida. La lectura, la escritura y el interés por la historia y la cultura nunca quedaron relegadas a una etapa de su juventud. Por el contrario, siguen ocupando buena parte de sus días.

Entre los libros que escribió, guarda un cariño especial por *El doctor Figar*i, una biografía con la que buscó recuperar dimensiones



Trabajando con Alfonsín y Enrique Iglesias en el avión presidencial argentino en 1985

menos conocidas del artista: su pensamiento filosófico y su labor pedagógica, que habían quedado relegadas por su reconocimiento como pintor. Siente la satisfacción de haber contribuido a reposicionar públicamente su figura.

Este año publicó también *90 años de imágenes, vida y memoria*, un libro concebido como una memoria gráfica de su vida. A través de fotografías y breves textos, reúne distintos momentos de su extensa trayectoria personal y pública. Un proyecto que, según cuenta, le dio mucha alegría y en el que puso especial empeño.

Una casa que cuenta historias

La relación de Sanguinetti con los libros y los recuerdos también se expresa en los espacios que habita. Durante la recorrida por su casa, las bibliotecas y los archivos van revelando una dimensión particular de su personalidad. Las colecciones están organizadas por temas: las de arte por ejemplo ocupan dos salas, mientras que Marta Canessa, su esposa, tiene otras dos dedicadas a sus propios intereses.

A eso se suma un archivo de alrededor de 600 álbumes con miles de fotografías, conservados en una habitación donde guarda imágenes de distintas etapas de su vida.

«Yo creo mucho en las fotos en papel. Y creo muy poco en las fotos en los teléfonos», afirma. Aunque también toma fotografías con el celular, las que le interesan las imprime y las incorpora a su archivo. Su argumento es sencillo: muchas veces las personas aseguran tener una imagen de un viaje o un acontecimiento importante, pero cuando intentan encontrarla entre miles de archivos digitales «nadie la encuentra».

«Creo en el valor permanente del archivo. Como la palabra escrita, la imagen gráfica también lo tiene», reflexiona.

La acumulación de objetos podría sugerir cierto desorden, pero él tiene otra percepción. Al preguntarle si en medio de todo aquello encuentra lo que busca, contesta sin dudar: «Sí, perfectamente». Menciona que aquello es «un caos vivo», pero él sabe muy bien dónde está cada cosa.



En su escritorio. Mayo 2025

Entre los cuadros que muestra aparece también un recuerdo de otra faceta: un «amansa loco» que tuvo cuando pintaba. Hoy sigue dibujando y coloreando, una actividad que comparte con su bisnieto. La creatividad, en definitiva, también encuentra nuevas formas de expresarse.

Más de seis décadas de vida compartida

Si hay algo que atraviesa tanto sus recuerdos de infancia como su presente es la importancia de la familia. Aquella casa de patios compartidos, donde convivían abuelos, padres, tíos y primos, parece encontrar una continuidad en su hogar actual. Aunque hoy viven solamente él y Marta, la casa sigue siendo un lugar de encuentro: los hijos y los nietos entran y salen, alguno se queda a almorzar, otro pasa a visitarlos. «Mi casa hoy también es una aldea», describe.

Con Marta llevan 66 años de matrimonio, después de siete años de noviazgo. La historia de cómo se conocieron tiene algo de comedia de época. Fue durante una salida al cine en la que ambos habían terminado acompañando a sus respectivas hermanas. Eran los tiempos de los llamados «chaperones», cuando los noviazgos todavía requerían la supervisión de terceros. Marta acompañaba a su hermana y Sanguinetti hacía lo propio con la suya. Así, en aquella salida en la que ninguno había ido precisamente a buscar pareja, se conocieron.

«Somos casi dinosaurios porque ya no hay matrimonio de estas características», bromea.

De aquella unión nacieron dos hijos, llegaron cuatro nietos y ahora también un bisnieto, que lleva el nombre de Julio León.

La amistad es otra de las relaciones que han permanecido a lo largo del tiempo. Entre ellas, la que mantiene con Enrique Iglesias, a quien define como un «íntimo amigo, cariñoso y afectuoso amigo de muchos años».



Luna de miel en Buenos Aires. 1960

Se conocieron cuando eran jóvenes y, años más tarde, cuando Sanguinetti asumió la Presidencia tras la restauración democrática, lo convocó para acompañarlo como canciller. Iglesias aceptó y ambos mantuvieron desde entonces una relación cercana que continúa hasta hoy.

El valor de mantenerse en movimiento

Las jornadas de Sanguinetti tienen poco de improvisadas. Los lunes, miércoles y viernes el despertador suena a las 7.20 para comenzar con treinta minutos de marcha en una máquina y luego una clase de gimnasia. La actividad física la comparte con Marta y con una profesora que los acompaña desde hace más de cuarenta años.

Los otros días comienzan un poco más tarde, pero el desayuno mantiene su carácter de ritual: puede extenderse durante una hora o una hora y media, entre lecturas de



Visita al BID: Sanguinetti, Iglesias y Michel Camdessus, Director General del FMI. Mayo 1998

diarios impresos y digitales. *El País* y *El Observador* de Uruguay, *La Nación* y *Clarín* de Argentina, y *El País* de Madrid forman parte de su recorrido informativo habitual.

Después llega el momento de escribir, atender entrevistas y participar en distintas actividades. Mantiene una columna semanal en *Correo de los Viernes*, publicación que fundó en 1981, y colaboraciones periódicas en medios de Uruguay y Argentina. También participa en mesas redondas, charlas, presentaciones de libros y prólogos.

«Yo escribo todo el tiempo», dice. Y no se trata solamente de una expresión: su agenda intelectual sigue incluyendo nuevos proyectos editoriales, entre ellos un libro que está escribiendo sobre el proceso de la independencia nacional y la configuración de la nación. Además, actualmente colabora como coeditor en un libro que está escribiendo su esposa.

La música, las artes plásticas y la lectura siguen formando parte de sus intereses cotidianos. El día anterior a ser entrevistado por Nuestros Mayores había asistido a un concierto en el Teatro Solís, organizado por el Centro Cultural de Música, del que él y Marta son socios desde hace años. Para esa misma jornada tenía previsto visitar una exposición en el Museo Gurvich.

En cuanto a la tecnología, mantiene una relación práctica. Utiliza intensamente la computadora para trabajar y leer, pero no se considera alguien que viva pendiente del teléfono o de las redes sociales. «Me llevo bien, pero como herramienta», aclara.

Esa actividad permanente también atraviesa su manera de pensar la longevidad. Para Sanguinetti, vivir más años no es una novedad en la historia de la humanidad; lo que ha cambiado son las condiciones sociales y familiares en las que transcurre la vejez.

Recuerda que antes las personas mayores envejecían y morían dentro de familias extendidas, como ocurrió con sus propios abuelos. Hoy, en cambio, la familia nuclear se ha reducido y muchas personas terminan atravesando esa etapa en soledad.

También observa la pérdida de antiguos espacios de sociabilidad, como los clubes de barrio, aquellos lugares donde siempre había algo para hacer o alguien con quien encontrarse. Los clubes de fútbol, las reuniones alrededor de una cancha de bochas y

otros ámbitos de encuentro cumplían una función que, a su entender, hoy se ha debilitado.

Frente a ese escenario, su recomendación es clara: prolongar la vida activa tanto como sea posible. Y cuando una actividad termina, encontrar otra que permita seguir participando, aprendiendo y compartiendo.

«Siempre hay que tener un objetivo, siempre hay que tener un horizonte, siempre hay que tener un proyecto, chico o grande, no importa», sostiene. No necesariamente tienen que ser grandes emprendimientos ni actividades trascendentes. Puede tratarse de organizar campeonatos de cartas en familia, jugar al rummy o formar un club de lectura.



En el aeropuerto de Bruselas-Zaventem. Marzo 1988

«El tema es siempre tener actividad, de la que sea», enfatiza.

A sus 90 años, Sanguinetti parece encontrar en esa idea una manera de transitar el tiempo: no detenerse en lo alcanzado ni vivir únicamente de lo que quedó atrás, sino conservar siempre algo hacia dónde dirigir la mirada. Porque, como él mismo sostiene, lo importante es tener un horizonte.

Julio María Sanguinetti
Entre la política, el periodismo y la cultura

Nacido en Montevideo el 6 de enero de 1936, Julio María Sanguinetti es abogado, periodista, escritor y político, integrante del Partido Colorado, de tradición batllista. Se graduó como doctor en Derecho y Ciencias Sociales en la Universidad de la República, aunque el periodismo fue una vocación que comenzó a desarrollar desde muy joven.

Inició su actividad periodística en el semanario *Canelones*. Luego se incorporó al diario *Acción*, posteriormente a *El Día* y otros medios. En 1981 fundó el semanario *Correo de los Viernes*, que dirigió hasta 1984 y en el que continúa escribiendo como columnista. Su trayectoria también comprende colaboraciones con la agencia *EFE* y medios internacionales como *El País* de Madrid y *La Nación* de Buenos Aires. En 2008 recibió la Pluma de Honor de la Academia Argentina de Periodismo.

A los 27 años llegó a la Cámara de Diputados y posteriormente ocupó los ministerios de Industria y Comercio y de Educación y Cultura. Durante la dictadura iniciada en 1973 fue apartado de sus cargos institucionales e inhabilitado para ejercer actividad política. Recuperados sus derechos políticos en 1981, participó activamente en el proceso de recuperación democrática.

Fue presidente de la República en dos períodos, entre 1985 y 1990 y entre 1995 y 2000, y posteriormente senador entre 2005 y 2010. Su producción editorial comprende numerosos títulos sobre historia, política, arte y cultura, entre ellos *El doctor Figari*, *La agonía de una democracia*, *La Reconquista* y *Retratos desde la memoria.*

En abril de 2026 presentó *90 años de imágenes, vida y memoria*, un libro que recorre su trayectoria personal y pública a través de fotografías y textos.

Hacia una sociedad que cuida:
experiencias y desafíos para América Latina



Fundación Astur participó en la 13.ª Reunión de RedCUIDAR+, un encuentro regional que reunió a especialistas y organizaciones para intercambiar experiencias y reflexionar sobre el futuro de los cuidados de larga duración.

Del 1.º al 3 de setiembre se desarrolló la 13.ª Reunión de RedCUIDAR+, bajo el lema «Sociedades que cuidan: avances y oportunidades en los cuidados de larga duración». Durante tres jornadas, representantes de quince países de América Latina y el Caribe compartieron conocimientos, iniciativas y desafíos para mejorar la calidad de vida de las personas que necesitan cuidados.

Uno de los temas centrales fue la importancia de avanzar hacia modelos de atención que respeten la autonomía, las preferencias y la historia de vida de cada persona. En este sentido, se destacó una diferencia fundamental: la independencia está relacionada con la capacidad de realizar actividades por uno mismo, mientras que la autonomía refiere a la posibilidad de tomar decisiones sobre la propia vida. Una persona puede necesitar ayuda para determinadas tareas y, aun así, conservar su derecho a decidir cómo quiere vivir.

La formación como herramienta de cambio

Durante el encuentro, la Fundación Astur, junto a expertos de la Escuela Andaluza de Salud Pública, presentó los avances de la



Plataforma Regional para la Formación de Personas Cuidadoras de Personas Mayores, una iniciativa que la Fundación implementa junto al Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y otros actores de la región.

La propuesta ofrece formación gratuita y en línea, promoviendo el enfoque de Atención Centrada en la Persona (ACP). A través de experiencias, situaciones reales y buenas prácticas, busca brindar herramientas para desarrollar cuidados más humanos, respetuosos y adaptados a las necesidades de cada persona.

La música también fue protagonista

La participación de Fundación Astur tuvo un momento especialmente significativo con la presentación del Coro Sagasta, integrado por personas mayores que participan en el Centro de Referencia para el Envejecimiento Activo -CREA- Mariano Sagasta de Montevideo.

Con su música, los integrantes del coro compartieron una muestra de lo que significa promover el envejecimiento activo y generar oportunidades de encuentro, expresión y participación.

Su presentación permitió llevar a la práctica algunas de las ideas que atravesaron las





jornadas: cuidar también significa fortalecer vínculos, reconocer capacidades y generar espacios donde las personas puedan seguir desarrollando sus intereses y proyectos.

La reunión dejó una convicción compartida: construir sociedades que cuidan requiere mucho más que ofrecer servicios. Implica reconocer los derechos, las decisiones y la singularidad de cada persona, promoviendo una vejez con autonomía, participación y dignidad.



Coro Sagasta

Soc. Ricardo Alberti
Magíster en Gerontología Social | Consultor ASTUR

¿Es la vejez el problema, o vivimos en una sociedad que aún no está preparada para envejecer?



Cuando imaginamos el futuro a lo largo de nuestra juventud y adultez, soñamos con metas profesionales, la conformación de una familia, viajes, proyectos personales o la estabilidad económica. Sin embargo, existe un curioso punto ciego en la percepción del desarrollo individual y colectivo: la vejez rara vez forma parte de nuestra propia percepción de futuro.

No nos proyectamos siendo personas de ochenta o noventa años —salvo que estemos muy cerca de esa etapa—. La madurez avanzada suele percibirse como un territorio ajeno, lejano o, en el peor de los casos, un destino borroso signado por la pasividad y el declive.

Esta falta de incorporación de la vejez en la imaginación del propio proyecto de vida tiene un correlato directo en la manera en que la sociedad nombra y habla sobre la vejez, tendiendo a percibirla como un problema.

Para comprender este fenómeno, resulta esclarecedor observar nuestra propia historia reciente en Uruguay. Durante las décadas de 1980 y 1990, desde las instituciones de protección a la infancia —como el entonces Consejo del Niño, antecedente del actual INAU—, era frecuente referirse a los niños con dificultades familiares, socioeco-

nómicas o de integración bajo la categoría estigmatizante de «niños problema».

A la luz de los derechos humanos y la sensibilidad social contemporánea, esa formulación resulta hoy éticamente inconcebible. Entendemos con claridad que el problema jamás residía en el niño, sino en la vulnerabilidad de sus entornos, la falta de redes de contención y la insuficiencia de las políticas públicas.

Sustituir el estigma por la comprensión del contexto permitió transformar el enfoque de la infancia. Del mismo modo, ante el envejecimiento poblacional en Uruguay, debemos preguntarnos: cuando comenzamos a ver a la vejez como una «carga» o un «desafío insostenible», ¿no estaremos repitiendo el mismo error conceptual? ¿Es la vejez el problema, o es la sociedad la que aún no ha adaptado sus estructuras, espacios y mentalidad para alojar la vida en toda su extensión?

El valor de la experiencia frente a la cultura de la prisa

Uno de los principales obstáculos para vivenciar la madurez con plenitud radica en los estereotipos sociales asociados a la edad. En su obra seminal *Ageism: Prejudice and Discrimination Against Older People*, el gerontólogo Robert Butler definió el «viejismo» o edadismo como el conjunto de prejuicios y discriminaciones sistemáticas que sufren las personas únicamente en función de sus años [(1)]. Este fenómeno reduce la complejidad de la persona mayor a una mirada signada por el déficit, la pérdida de capacidades o la inactividad.

Más recientemente, el sociólogo Hartmut Rosa [(2)] describe cómo esta visión se intensifica en lo que denomina la «sociedad de la aceleración». En un mundo regido por la inmediatez digital, la productividad inmediata y el consumo incesante, el ritmo propio de las etapas avanzadas de la vida —marcado por la reflexión, la pausa, la contemplación y el rescate de la memoria— suele ser calificado injustamente como lentitud, retraso o hasta obsolescencia humana. La frase «deja que lo hago yo, abuelo/a» se ha vuelto una consigna de la aceleración y la alienación en el trato cotidiano con las personas mayores.

En nuestro querido país, donde la trayectoria de vida acumula un valioso capital de saberes, memorias y vínculos barriales, resulta imperativo deconstruir este prejuicio o, al menos, plantarnos firmemente frente a él. La vejez no es una etapa de mero repliegue o pasividad; es una fase de síntesis personal y de enorme potencia transformadora, no solo para la persona mayor, sino principalmente para su familia, sus afectos y la sociedad toda. La vejez concierne a nuestra percepción de futuro, y no hay cultura que sobreviva cuando ignora o desprecia el aporte de sus constructores. Cuando la sociedad desaprovecha el bagaje cultural y humano de sus adultos mayores, la pérdida no es de la persona, sino del tejido social en su conjunto.

Un lugar en el mundo y en la sociedad: del «depositar» al habitar

El grado de bienestar y autonomía con el que transitamos la madurez no depende exclusivamente de nuestra condición biológica, sino del diálogo dinámico entre nuestras capacidades y el entorno en el que vivimos.

Un gran descubrimiento de la gerontología contemporánea y de la corriente de la Atención Centrada en la Persona Mayor (ACPM) plantea que la pérdida de autonomía no es una consecuencia fatal de los años, sino el resultado del desajuste entre las personas y los lugares que habitan.

El concepto de habitar, desarrollado por el filósofo Martin Heidegger [(3)], enseña que el espacio no es un marco neutro donde los objetos están «depositados», sino la trama donde la existencia humana echa raíces, encuentra seguridad y cobra sentido. El habitar es también el vínculo con las personas, con las cosas y con las estructuras sociales.

Un Uruguay preparado para envejecer no es aquel que crea espacios segregados para los adultos mayores, sino el que transforma sus calles, plazas y viviendas para que cualquier ciudadano, con la capacidad que tenga, pueda desplazarse, disfrutar del espacio privado (el hogar) o público, y sentirse parte viva de su comunidad. No hay envejecimiento saludable sin comunidad.

En nuestras ciudades —desde los barrios de Montevideo hasta las localidades del interior del país— la infraestructura cotidiana aún presenta desafíos significativos para una población madura, y no hay visión de futuro si estas condiciones básicas no se garantizan: veredas en mal estado, iluminación inadecuada, transporte colectivo inaccesible debido a escalones altos, o con frecuencias y costos que limitan la movilidad autónoma.

La pandemia nos dejó una enseñanza dura: tenemos hermosas casas, pero no siempre tenemos hogares; es decir, lugares donde habitar cómodos, seguros y felices, espacios adecuados para vivir la etapa que nos toca. En muchas ocasiones, nuestras viviendas no cuentan con las adaptaciones básicas necesarias para prevenir caídas o facilitar la vida cotidiana de forma segura. O bien vivimos en edificaciones y entornos urbanos que dificultan el encuentro, favoreciendo la soledad no deseada, una de las principales batallas que libra ASTUR hoy.



¿Podemos ser felices en la vejez?

Para evaluar la calidad de vida en la madurez resulta indispensable superar la visión puramente biomédica de la vejez. El índice de bienestar subjetivo de la Organización Mundial de la Salud (WHO-5) y los enfoques humanistas en salud enfatizan que sentirse bien en la vida adulta está íntimamente ligado al mantenimiento del propósito personal, el reconocimiento social, la afectividad y el sentimiento de pertenencia.

Desde esta perspectiva, ver al envejecimiento y a la vejez como una etapa de vida plena exige concebir el cuidado no como una tarea privada e invisible que recae únicamente en las familias, frecuentemente sobre las mujeres, sino como una responsabilidad colectiva e interinstitucional. Es una tarea y un compromiso de todos.

El fortalecimiento de servicios de cercanía como centros de día, programas de acompañamiento comunitario, actividades culturales descentralizadas y atención domiciliaria profesionalizada constituye el camino hacia una red de contención digna. Esta red protege la autonomía personal y garantiza que cada uruguayo decida cómo y dónde quiere vivir sus años de madurez.

Como todos sabemos o intuimos, estos servicios aún no terminan de desarrollarse con la amplitud necesaria en Uruguay. Las razones son variadas y hoy no nos ocuparemos de ellas en detalle, pero se hace imperioso que comencemos a pedir y exigir el desarrollo de estas respuestas desde el rol que cada uno ocupe: como persona adulta mayor, familiar, profesional o ciudadano comprometido.

Hacia un nuevo contrato social con la comunidad y las generaciones

El envejecimiento maduro invita a reconfigurar la manera en que estructuramos el curso de la vida. La división tripartita clásica (educación en la infancia y juventud, trabajo continuo en la adultez, y retiro definitivo en

la vejez) ha quedado obsoleta ante la realidad de vidas que se extienden con salud durante ocho o nueve décadas.

Construir un Uruguay con perspectiva proyectiva, que logre incorporar la etapa de la vejez en el proyecto vital de cada uno de nosotros de forma realista y sustentada, implica abrir caminos innovadores para el intercambio entre generaciones.

Una transición respetuosa hacia la jubilación donde acompañar el cese de la actividad laboral formal no como un final repentino o una «pérdida de utilidad», sino como una oportunidad para reorientar los intereses, proyectar nuevas búsquedas y volcar la experiencia acumulada en la comunidad.

Buscar estrategias de educación y cultura permanente como formas de garantizar el acceso a la formación, la inclusión digital, el arte y el pensamiento crítico en todas las edades, superando el prejuicio de que el aprendizaje es patrimonio exclusivo de la juventud. Ya existen algunas acciones iniciales como cursos, talleres para adultos mayores y programas universitarios. Es fundamental recordar que el desafío es la inclusión en comunidades abiertas y no la creación de «guetos recreativos».

La educación y la cultura deben ser una moneda de dos caras: por un lado, la formación y el enriquecimiento cultural de la persona adulta mayor; por el otro, la formación y sensibilización de quienes comparten la misma aula o espacio formativo, ya sean niños, jóvenes o adultos. No hay crecimiento cultural ni comunitario sin un auténtico intercambio intergeneracional.

Cómo construir el país en el que todos queremos envejecer

Así como la sociedad uruguaya logró superar etiquetas reduccionistas para poner el foco en la protección y los derechos de la infancia, hoy nos encontramos en la encrucijada histórica de hacer lo propio con



la vejez. La longevidad no es una patología a corregir ni un problema demográfico a resolver; es una dimensión constitutiva de nuestra existencia y el horizonte de nuestro propio proyecto de vida. Es una etapa rica en matices, aprendizajes y posibilidades de realización personal.

El desafío de Uruguay en este siglo XXI es profundamente ético, cultural y político. Se trata de integrar la vejez no solo en nuestras políticas e infraestructuras, sino en nuestro propio imaginario personal y colectivo. Al reconocer en cada persona mayor a un ciudadano pleno, con historia, capacidad crítica, autonomía y deseo de futuro, no solo hacemos justicia con quienes nos precedieron: estamos diseñando el país habitable, justo y solidario en el que todos nosotros, indefectiblemente, aspiramos a vivir el día de mañana.

Referencias bibliográficas

(1) Butler, R. N. (1975). *Why Survive? Being Old in America.* New York: Harper & Row.

(2) Rosa, H. (2016). Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía. Buenos Aires: Katz Editores.

(3) Heidegger, M. (1951) Construir, habitar, pensar. En Conferencias y artículos (Trad. E. Barjau, 1994). Barcelona: Serbal.

Enrique V. Iglesias, distinguido como Visitante Ilustre de Florida

En el marco del Día Internacional de las Personas Mayores, el presidente de Fundación Astur recibió un reconocimiento a su trayectoria nacional e internacional y participó de una jornada de intercambio y reflexión sobre los desafíos del envejecimiento.



El pasado 1.º de octubre, Enrique V. Iglesias, fue declarado Visitante Ilustre del departamento de Florida, en reconocimiento a su destacada trayectoria y a su contribución en distintos ámbitos de la vida nacional e internacional.

La ceremonia se realizó en el Salón de Honor de la Intendencia de Florida y contó con la presencia del intendente Carlos Enciso, autoridades departamentales y representantes de distintas instituciones.

Durante el homenaje se destacó la extensa trayectoria de Iglesias, que incluye responsabilidades como ministro de Relaciones Exteriores de Uruguay, secretario ejecutivo de la CEPAL, presidente del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y secretario general iberoamericano, así como su permanente compromiso con el diálogo, la cooperación y el desarrollo de la región.

Al agradecer la distinción, Iglesias expresó su orgullo por representar al Uruguay y reflexionó sobre la importancia de reconocer el aporte de las personas mayores a la sociedad, una causa a la que dedica buena parte de su trabajo actual desde Fundación Astur.

Una jornada dedicada a las personas mayores

La visita a Florida también fue una oportunidad para conocer de cerca el trabajo que se desarrolla en el departamento. En el Centro Cruz Alta, representantes de Fundación Astur compartieron un encuentro con quienes llevan adelante el espacio CREA, una propuesta semanal que promueve la participación, el encuentro y el bienestar de las personas mayores.

La jornada continuó en la Sociedad de Productores de Leche de Florida, donde se desarrolló el seminario «Desafíos locales del Uruguay longevo», una instancia de reflexión sobre los cambios que plantea el envejecimiento de la población y la necesidad de construir comunidades más inclusivas.

Durante el encuentro se abordaron temas como la longevidad, la soledad no deseada y la convivencia entre generaciones, poniendo de relieve la importancia de generar oportunidades para que las personas mayores continúen participando activamente en la sociedad.

Una jornada especialmente significativa, que reunió el reconocimiento a la trayectoria de Iglesias con el compromiso que impulsa la Fundación Astur con su trabajo cotidiano: contribuir a que vivir más también signifique vivir mejor.

Expertos en TARJETAS
LA RECOMIENDAN





NUEVA
ANDA VISA
INTERNACIONAL

Lic. Noelia Ramírez
Trabajadora social
Terapeuta familiar sistémica

Cuidar es estar

La presencia, la espiritualidad y el lugar irremplazable de las personas mayores en nuestras vidas.



Hay una forma de cuidar que no siempre aparece en las indicaciones médicas, en los protocolos o en las tareas de todos los días. Y, sin embargo, muchas veces es la que más se recuerda: estar. Estar de verdad. Con tiempo, con paciencia, con ganas de escuchar. Con esa mirada que le transmite al otro algo tan sencillo como importante: estoy acá, te veo y me importa lo que te pasa.

Vivimos en un mundo donde casi todo parece tener que hacerse rápido. Corremos de una obligación a otra, resolvemos problemas, organizamos horarios y, sin darnos cuenta, a veces dejamos para después lo más importante. Por eso, detenernos un momento junto a una persona mayor puede convertirse en un gesto profundamente humano. Sentarnos a conversar, escuchar una historia que quizá ya nos contó varias veces o simplemente compartir un silencio, sin estar pendientes del reloj.

Porque cuidar no es solamente hacer cosas por alguien. También es encontrarnos con esa persona, reconocerla y hacerle sentir que sigue teniendo un lugar importante en nuestra vida.

Y hay algo más que vale la pena recordar. Las personas mayores no son únicamente quienes necesitan de nuestra compañía. Ellas también siguen acompañándonos. Con sus experiencias, sus afectos, sus opiniones y sus maneras particulares de entender la vida, continúan formando parte de nuestras decisiones, de nuestras familias y de la sociedad.

No son solamente quienes guardan los recuerdos de nuestra historia. Siguen ayudándonos a escribirla.

Humanizar es reconocer a la persona

Humanizar el cuidado significa aprender a mirar más allá de una enfermedad, una dificultad para caminar, una pérdida de memoria o una determinada edad. Delante nuestro hay una persona. Alguien con nombre, con una historia que seguramente desconocemos en parte, con deseos, temores, costumbres, creencias y una manera propia de ver el mundo.

La dignidad no se pierde cuando el cuerpo se vuelve más frágil, o cuando necesitamos ayuda para realizar actividades que antes hacíamos solos. Tampoco desaparece el deseo de decidir, de opinar o de ser escuchados.

A veces, sin quererlo, dejamos de mirar a la persona y empezamos a mirar solamente sus necesidades. Hablamos de ella delante suyo, organizamos su día sin consultarle o tomamos decisiones convencidos de que sabemos qué es lo mejor.

Y la verdad es que muchas de estas situaciones no nacen de la indiferencia. Surgen del apuro, de las rutinas o de esa costumbre de creer que ayudar significa hacer todo por el otro.

Cuidar también implica preguntar

Preguntar qué quiere, qué le preocupa, qué cosas disfruta, qué decisiones desea seguir tomando y qué necesita para sentirse bien.

Tal vez una persona mayor necesite ayuda para vestirse, pero quiera elegir su ropa. Quizá precise apoyo para salir de su casa, pero siga deseando encontrarse con sus amistades. Son pequeños ejemplos que nos recuerdan algo esencial: necesitar ayuda no significa dejar de tener preferencias ni perder el derecho a decidir sobre la propia vida.

La edad, por sí sola, no define a nadie. Una persona mayor no es una lista de enfermedades ni un conjunto de cosas que ya no puede hacer. Es alguien que continúa viviendo, sintiendo, aprendiendo y, muchas veces, descubriendo nuevas maneras de disfrutar.

Su valor no depende de cuánto pueda producir ni de cuánta autonomía conserve. Desde la atención centrada en la persona, el verdadero desafío es que los cuidados se adapten a cada historia de vida, y no que la persona tenga que adaptarse a un modelo de atención que desconoce quién es. [1][2]

La presencia que da sentido al cuidado

No toda compañía significa estar verdaderamente presentes. Podemos pasar una tarde entera junto a alguien y, sin embargo, estar pensando en otra cosa, mirando el teléfono o pendientes de la próxima tarea. Y también puede suceder lo contrario: unos pocos minutos de atención sincera pueden dejar una huella mucho más profunda que varias horas compartidas sin encontrarnos realmente.

Seguramente todos recordamos alguna conversación que nos hizo sentir comprendidos. No necesariamente porque alguien nos haya dado una solución, sino porque nos escuchó con interés, sin juzgarnos ni apurarnos.

Con las personas mayores sucede lo mismo.

Estar presentes es mirar a los ojos. Escuchar sin interrumpir. Aceptar que a veces hay silencios y que no siempre es necesario llenarlos de palabras. Es entender que una historia repetida puede seguir siendo importante para quien la cuenta.



También es reconocer que las personas mayores tienen inquietudes sobre el presente, opiniones sobre lo que sucede a su alrededor y expectativas sobre su propio futuro. No viven solamente de recuerdos, aunque esos recuerdos formen una parte valiosa de su identidad.

Y esta responsabilidad de acompañar no pertenece exclusivamente a los profesionales de la salud. Nos involucra a todos: hijos, nietos, parejas, amistades, vecinos y comunidades.

A veces creemos que una visita es suficiente por el simple hecho de haber ido. Pero una visita sin verdadera escucha puede dejar una sensación de soledad. En cambio, una conversación tranquila, una risa compartida o el interés genuino por lo que el otro tiene para contar pueden devolver algo muy valioso: la sensación de pertenecer.

Porque estar también es celebrar una alegría, preparar juntos una comida, pedir un consejo, compartir una preocupación o acompañar a alguien que todavía tiene ganas de comenzar algo nuevo.

Espiritualidad: respetar lo que da sentido a cada vida

Cuando hablamos de espiritualidad, muchas veces pensamos inmediatamente en la religión. Y aunque para numerosas personas la fe representa una fuente muy importante de fortaleza, consuelo y esperanza, la espiritualidad es mucho más amplia.

Tiene que ver con aquello que nos sostiene por dentro. Con lo que le da sentido a nuestra vida, con nuestros valores, con los vínculos que construimos y con las cosas que sentimos verdaderamente importantes.

Para algunas personas, ese sentido está profundamente ligado a sus creencias religiosas. Para otras, aparece en el amor por su familia, en la música, en la naturaleza, en sus tradiciones, en la libertad de pensamiento o en la satisfacción de haber construido una vida de acuerdo con sus convicciones.
Cada persona llega a la vejez con su propia historia espiritual. Una historia atravesada

por experiencias, alegrías, pérdidas, preguntas y aprendizajes.

Por eso, acompañar espiritualmente no significa transmitir nuestras creencias ni intentar convencer a alguien de que vea la vida como nosotros. Significa, antes que nada, respetar.

Respetar a quien encuentra paz en la oración, pero también a quien la encuentra mirando el mar. A quien desea hablar de sus creencias y a quien prefiere guardar silencio. A quien tiene respuestas firmes y a quien todavía conserva preguntas.

Envejecer puede ser también una oportunidad para mirar la propia vida desde otra perspectiva. Algunas personas sienten la necesidad de compartir lo aprendido, reconciliarse con alguien, transmitir recuerdos familiares o dejar un legado a quienes quieren.

Otras simplemente buscan nuevos motivos para levantarse cada mañana con ilusión.

Y es que la necesidad de encontrar sentido no tiene edad.

Escuchar estas inquietudes nos permite reconocer que las personas mayores no están solamente revisando su pasado. Siguen construyendo su presente y, a su manera, imaginando el futuro.

La búsqueda de sentido, desarrollada por Viktor Frankl [3], y los aportes sobre acompañamiento espiritual en el cuidado [4] nos recuerdan la importancia de respetar esa dimensión profunda y singular de cada persona.

Las personas mayores: un lugar esencial en la sociedad

Con frecuencia hablamos de la vejez a partir de aquello que se pierde: fuerza, velocidad, autonomía o determinadas capacidades. Y aunque algunas de estas dificultades pueden formar parte del proceso de envejecer, reducir la vejez a sus pérdidas es dejar afuera una enorme parte de la vida.

Las personas mayores han atravesado cambios sociales, económicos, culturales y familiares. Han enfrentado momentos difíciles, construido relaciones, aprendido de sus errores y participado de transformaciones que hoy forman parte de nuestra realidad.

Ese recorrido tiene un valor que no siempre sabemos reconocer.

En una familia, una persona mayor puede ser quien conserva las historias que nadie más recuerda, quien ayuda a comprender de dónde venimos o quien ofrece una mirada diferente ante un problema.

Pero también puede ser quien propone un paseo, quien aprende a utilizar una nueva tecnología, quien inicia una actividad, se enamora, viaja o descubre intereses que nunca antes había tenido tiempo de explorar.

En nuestros barrios y comunidades hay personas mayores que enseñan, trabajan, emprenden, participan en organizaciones, cuidan a otras personas y sostienen vínculos fundamentales para la vida cotidiana.

Y también están quienes, por diferentes motivos, necesitan cuidados y tienen menos posibilidades de participar de algunas actividades. Su lugar en la sociedad no debería ser menos importante por eso.

No se trata de idealizar la vejez, ni de pensar que todas las personas mayores tienen que ser sabias, activas, alegres o independientes. No todas lo son, como tampoco lo somos las personas de otras edades.

Se trata de reconocer que el valor de una persona no depende de lo que hace, de cuánto aporta ni de cuánta ayuda necesita.

Incluso cuando existe una dependencia importante, siguen estando presentes su identidad, sus afectos, sus deseos y su derecho a formar parte de las decisiones que afectan su vida. Una persona que necesita cuidados no debería perder su voz.

Por eso, reconocer a las personas mayores exige algo más que homenajes, celebraciones o palabras de agradecimiento. Necesitamos generar espacios donde puedan opinar, participar y decidir. En las familias, en las instituciones y en la comunidad. Porque ser visibles no es solamente que los demás nos miren. Es sentir que nuestra opinión importa y que seguimos teniendo un lugar.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores constituye un marco fundamental para defender precisamente esa dignidad, autonomía y participación. [5]

Generaciones que se encuentran, historias que continúan

Si pensamos en nuestra propia historia, seguramente encontraremos personas de distintas generaciones que dejaron alguna enseñanza en nuestra vida.

Tal vez una abuela que nos enseñó una receta, un abuelo que compartía historias de su infancia, una vecina que siempre tenía tiempo para conversar o una persona mayor que nos ayudó a mirar una situación de otra manera.

Muchas veces esas enseñanzas no llegaron a través de grandes discursos. Aparecieron en gestos cotidianos, en conversaciones sencillas o en momentos que, con los años, adquirieron un significado especial.

La humanidad se ha construido así, a través de generaciones que se encuentran, comparten conocimientos, discuten ideas y transforman lo recibido.

Las personas mayores aportan la perspectiva de lo vivido. Las generaciones más jóvenes traen nuevas preguntas, otras experiencias y diferentes maneras de comprender el mundo. Y cuando esas miradas se encuentran desde el respeto, todos tenemos algo para aprender.

No significa que siempre estemos de acuerdo. Es natural que existan diferencias. Las costumbres cambian, las formas de comunicarnos también y cada generación crece en circunstancias distintas. ***Pero esas diferencias no tienen por qué separarnos.***

Una conversación entre un abuelo y su nieta puede ser una oportunidad para conocer cómo era la vida antes y, al mismo tiempo, descubrir cómo se vive hoy. Ambos pueden sorprenderse. Ambos pueden aprender.

Eso también es cuidar los vínculos: dar lugar a las preguntas, a las diferencias y a la posibilidad de comprendernos un poco mejor.



Porque ninguna generación vive completamente aislada de las demás. Somos parte de una misma sociedad, construida con historias que se entrelazan. Necesitamos de quienes estuvieron antes para entender nuestro camino y de quienes vienen después para imaginar nuevos horizontes.

Cuando las generaciones se encuentran, la historia no se detiene: continúa, se transforma y se enriquece.

El cuidado que nos transforma: hacia una sociedad más humana

Hay algo profundamente valioso en el acto de cuidar: no transforma solamente a quien recibe ayuda. También puede transformar a quien acompaña.

Quien cuida ofrece tiempo, esfuerzo, afecto y compromiso. Pero, en ese encuentro, también puede recibir aprendizajes, experiencias, gestos de confianza y otras maneras de comprender la vida.

A veces, una persona mayor nos enseña a tener paciencia. Otras veces, nos ayuda a relativizar problemas que parecían enormes. Y en ocasiones, simplemente nos recuerda la importancia de disfrutar de las pequeñas cosas.

Claro que cuidar también puede ser difícil. Puede generar cansancio, preocupaciones e incluso momentos de tristeza. Por eso, reconocer el valor del cuidado significa también reconocer a quienes cuidan; acompañarlos y comprender que nadie debería tener que hacerlo en soledad.

Humanizar implica construir relaciones en las que exista respeto por ambas partes, donde las necesidades de cuidado no borren la identidad de quien las recibe ni invisibilicen el esfuerzo de quien las brinda.

Como plantea Boff [6], el cuidado no es solamente una tarea que realizamos. Es una forma de relacionarnos con los demás y con el mundo.

Y quizá allí se encuentre una de las enseñanzas más importantes.

Cuidar no siempre requiere grandes gestos. A veces comienza con algo tan sencillo como acercar una silla, escuchar una preocupación, respetar una decisión o dedicar unos minutos sin mirar el reloj.

Significa reconocer que las personas mayores no son solamente receptoras de cuidados. Son protagonistas de sus familias, de sus comunidades y de nuestra sociedad. Tienen una historia que merece ser escuchada, una voz que necesita espacio, y un presente que sigue siendo suyo.

Porque nuestros mayores no son únicamente parte de lo que fuimos. Siguen siendo parte de lo que somos y de lo que estamos construyendo.

Una sociedad que los escucha, que respeta sus creencias, que reconoce sus derechos y que les permite seguir participando; es una sociedad que aprende a cuidar mejor. Y, sobre todo, es una sociedad que se vuelve más humana.

Mientras las generaciones sigan encontrándose, la sabiduría tendrá raíces, la esperanza tendrá alas, y la vida siempre tendrá un futuro por construir.

Referencias

(1) Kitwood, T. (1997). *Dementia reconsidered: The person comes first.* Open University Press.

(2) Bermejo, J. C. (2014). *Humanizar la asistencia sanitaria.* Desclée de Brouwer.

(3) Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido.* Herder.

(4) Benito, E., Barbero, J. y Payás, A. (eds.). (2008). *El acompañamiento espiritual en cuidados paliativos.* SECPAL / Arán Ediciones.

(5) Organización de los Estados Americanos. (2015). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.*

(6) Boff, L. (2002). *El cuidado esencial.* Trotta.

Un paso importante para fortalecer los hogares de ancianos del Uruguay

Representantes de distintas instituciones del país se reunieron en la Fundación Astur para dar origen a la Federación de Hogares de Ancianos del Uruguay, una iniciativa que busca fortalecer el trabajo conjunto y promover el bienestar y los derechos de las personas mayores.

La sede de la Fundación Astur fue escenario de un acontecimiento significativo el pasado 2 de octubre: la firma del acta fundacional de la Federación de Hogares de Ancianos del Uruguay, una nueva asociación civil sin fines de lucro que nace con el propósito de reunir, representar y acompañar a los hogares de ancianos de todo el país.

Los hogares cumplen un papel fundamental en la vida de muchas personas mayores, brindando cuidados, acompañamiento y espacios de convivencia. Sin embargo, también enfrentan desafíos que requieren respuestas compartidas, desde la formación de sus equipos hasta la mejora de los servicios y la gestión institucional.

La creación de esta Federación representa una oportunidad para que las instituciones puedan unir esfuerzos, intercambiar experiencias y trabajar de manera coordinada en la búsqueda de soluciones.

Un espacio para crecer y trabajar juntos

Entre sus principales objetivos se encuentran la defensa de los derechos de las personas mayores, el fortalecimiento de los hogares y la promoción de iniciativas que



contribuyan a mejorar la calidad de vida de quienes residen en ellos. La nueva organización también buscará impulsar instancias de capacitación, promover el voluntariado y generar espacios de intercambio a nivel local, departamental, regional y nacional.

Un aspecto especialmente importante será el impulso de modelos de atención centrados en la persona, que reconozcan la historia de vida, las preferencias y las decisiones de cada residente.

Además, la Federación aspira a representar a los hogares en los ámbitos de diálogo y elaboración de políticas vinculadas al envejecimiento y los cuidados, contribuyendo a que sus experiencias y necesidades sean escuchadas.

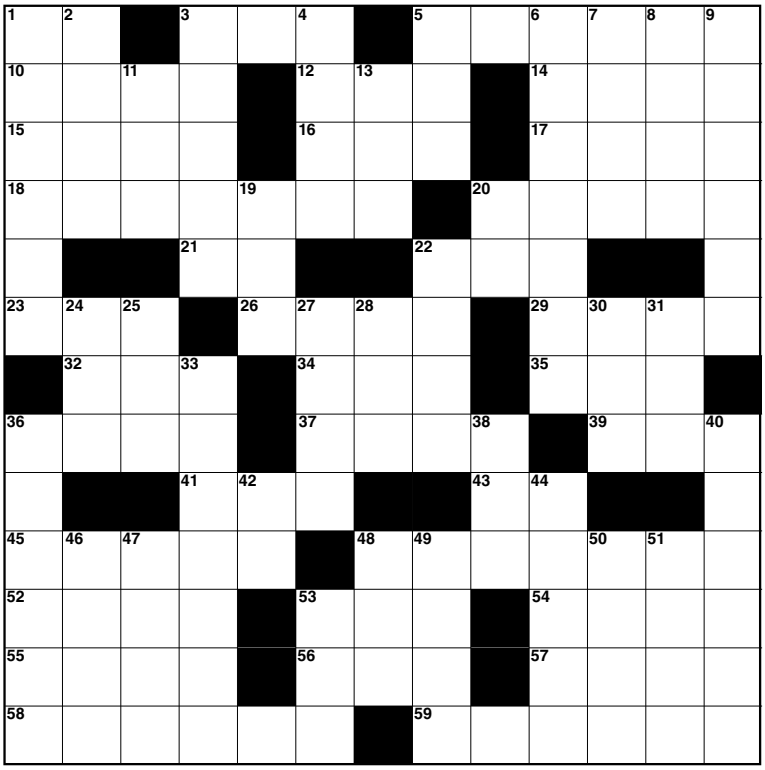
Más allá de la firma de un documento, este encuentro marcó el comienzo de una nueva etapa de colaboración entre instituciones que comparten un mismo compromiso: construir entornos de cuidado cada vez más humanos, respetuosos y capaces de responder a las necesidades de las personas mayores.

Desde Fundación Astur celebramos haber acompañado este primer paso, convencidos de que el trabajo conjunto es fundamental para avanzar hacia una sociedad que cuide, valore y respete a sus personas mayores.

Crucigrama

HORIZONTALES

1 • Pronombre de segunda persona. **3** • Trastorno obsesivo compulsivo. **5** • Interceder, hablar en favor de alguien. **10** • Actividad creativa del ser humano. **12** • Bebida alcohólica obtenida por fermentación de la caña de azúcar. **14** • Pieza que protege del roce al eje de una rueda o máquina. **15** • Pulsación del botón del ratón. **16** • Utiliza. **17** • Antiguo reino asiático hoy llamado Tailandia. **18** • Maleficio, encantamiento. **20** • Arácnido diminuto fuente de alérgenos. **21** • Pronombre personal en segunda persona del plural. **22** • Nombre de consonante. **23** • Monarca o soberano de un reino. **26** • Gran masa de nieve que se desprende de los montes con violencia. **29** • Prefijo que significa muy pequeño o enano. **32** • Existir o tener lugar. **34** • Indio o indígena fueguino. **35** • Órgano de la vista. **36** • Saludable, vigorosa, lozana o que goza de perfecta salud. **37** • Casamiento. **39** •Internacional. **41** • Prefijo o sufijo que significa vida. **43** • Señor. **45** • Mamífero roedor pequeño, de pelaje gris, hocico puntiagudo y cola larga. **48** • Criadero de abejas. **52** • Pelo del cuello del caballo. **53** • Prefijo de anterioridad. **54** • Me rendí. **55** • Áspero, picante o agrio. **56** • Átomo cargado, partícula eléctrica.



57 • Amargura, resentimiento. **58** • Asan ligeramente. **59** • Asusto, causo preocupación o desasosiego.

VERTICALES

1 • Borrar o rectificar lo escrito con rayas o trazos. **2** • Sentarle bien algo a alguien. **3** • Cubierta superior. **4** • Figura de dos líneas que se cruzan o cortan perpendicularmente. **5** • Nombre femenino palíndromo. **6** • Impúdico, torpe, ofensivo al pudor. **7** • Libro de indicaciones. **8** • Deslucir, marchitar o gastar por el uso. **9** • Distante, antiguo. **11** • Espasmo muscular, gesto nervioso. **13** • Mamífero plantígrado. **19** • Baile típico de las islas Canarias. **20** • Primer naipe. **22** • Tiempo vivido. **24** • Demostrativo femenino. Aquella. **25** • Unidad monetaria del Japón. **27** • Cánido salvaje de pelaje gris oscuro o pardo. **28** • Primer número natural. **30** • Pimiento picante. **31** • Impar. **33** • Que no tienen cola. **36** • Navegas, cruzas, atraviesas. **38** • De esta manera. **40** • Compositor del célebre tango «Sur». **42** • Prefijo de negación o privación. **44** • Corriente, fortuna, período. **46** • Arma curva que dispara flechas. **47** • Arroja, lanza o dispara. **48** • Argolla, anillo, cerco o arandela. **49** • Tristeza, desazón. **50** • Manifestar regocijo con movimientos del rostro y sonidos. **51** • Lo mismo. **53** • Clave numérica secreta.

Soluciones en la página 41

Lic. Romina Reyes
Terapista Ocupacional

Volver a hacer como forma de volver a ser: recuperar la vida después de una enfermedad



Responder a la pregunta «¿Quién soy?» muchas veces encuentra sentido en el «¿qué hago?»: qué he hecho a lo largo de los años, durante el transcurso de mi vida. En ocasiones, nos encontramos cuestionando el sentido de nuestro accionar y de nuestro hacer. Al adentrarnos en la vejez, nuestra identidad ocupacional también se transforma, exigiéndonos una reconfiguración permanente de aquello que hacemos.

Sin lugar a dudas, el diagnóstico de una enfermedad nos lleva a poner un freno y a mirar de otra manera. Cuando aparece la fragilidad, nosotros mismos, también influenciados por nuestro entorno, tendemos a mirar desde el «no puedo», «ahora no puedo hacer», «ahora dependo». En mayor o menor medida, nuestra situación de independencia puede variar, temporal o definitivamente.

La invitación es a aprender a mirar con otros ojos, a reconocer aquello que todavía podemos construir. El desafío radica en retomar nuestro hacer desde las pequeñas cosas, en ese ir haciendo desde lo pequeño, desde lo cotidiano y sencillo, como puede ser servirnos un vaso de agua, algo que, a veces, puede resultar muy difícil.

Recuperar la vida después de una enfermedad supone un cambio significativo. Ante la irrupción de esta en nuestra vida cotidiana, o su instalación si se trata de una enfermedad crónica por ejemplo, seguramente se produce un reordenamiento de nuestras prioridades, que repercute directamente en nuestras ocupaciones. Los cambios y desafíos a los que nos enfrentamos son, indiscutiblemente, individuales y singulares, y presentan una gran heterogeneidad, incluso cuando compartimos un mismo diagnóstico.

Las transformaciones en nuestras ocupaciones también pueden implicar modificaciones en los roles preestablecidos a nivel familiar. En determinadas circunstancias, estas situaciones pueden incluso dar lugar a una crisis familiar. Afrontarla requerirá poner en juego nuestra capacidad de adaptación y la flexibilidad necesaria para asumir nuevos desafíos. Esta crisis también puede abrir una ventana de oportunidades, en ambas direcciones: tanto para la persona que transita la enfermedad como para quienes integran su entorno, que contienen, acompañan y encuentran nuevas formas de ser familia.

La terapia ocupacional conjuga el arte y la ciencia para alcanzar ese máximo estado de bienestar, que comprende nuestros aspectos físicos, sociales, cognitivos, emocionales y también espirituales.

Su herramienta principal es la ocupación; mediante el uso de actividades terapéuticas podemos acercarnos a la rehabilitación. Es a través del ***hacer*** que se va construyendo una mirada complementaria, centrada en lo que ***sí puedo*** y en aquello que me permito hacer. Sin caer en romanticismos y llevando esta idea a un plano más concreto, se trata de comenzar a transformar la percepción que tenemos de nosotros mismos y de reconocer nuestras nuevas posibilidades.

La identidad, el quiénes somos, no queda relegada solamente a quiénes fuimos, sino que se encuentra en permanente construcción. Es verdad que nuestras raíces ya están plantadas, pero, sin dudas, podemos seguir brotando: hacer cosas nuevas, permitirnos ocupar otros espacios, aprender nuevas actividades o, simplemente, realizar las mismas actividades de una manera diferente.

El tránsito por una enfermedad, en ocasiones, pone de manifiesto la pérdida de la ocupación que desempeñábamos y puede generar ambivalencia, al plantearnos una superposición de emociones que nos llevan, al menos, a la reflexión. Me resulta inevitable recordar algunas frases que escuchamos en los relatos de experiencias compartidas: «Ahora, a los 70, no puedo hacer lo mismo que a los 40…». Es verdad, sí, pero también es cierto que ahora puedo hacer cosas que a los 40 no podía. Apropiémonos de nuestro tiempo y sigamos siendo dueños de él, de un tiempo del que antes no…

Después de una enfermedad, nos encontramos frente a un cuerpo que ya no es el mismo. ¿Cómo es vivir con esa nueva realidad? ¿Qué sucede con el movimiento, la percepción, las sensaciones, la fuerza? ¿Cómo convivir con el dolor, la fatiga y los límites? ¿Cómo aprender a reconocer mis nuevas posibilidades desde este cuerpo presente?

La terapia ocupacional no se ocupa solamente de recuperar actividades básicas —y no por ello menos importantes—, como bañarse, comer o vestirse, sino también de procurar que esas actividades sean significativas. No se trata únicamente de recuperar una función, sino de otorgar valor a esas pequeñas cosas. En ocasiones, la intervención pasa por reacomodar, reajustar, adaptar o compensar; incluso, por inventar nuevas maneras de hacer. Pero todo ello forma parte de un proceso más amplio: el ***ser***, seguir siendo nosotros, o esta nueva versión de nosotros.

¿Quién soy después de lo que me pasó? Hablamos de los cambios físicos, pero ¿dónde quedan los cambios emocionales y sociales que también van ocurriendo? Las modificaciones en las ocupaciones significativas generan, como cualquier pérdida,

procesos de duelo. En terapia ocupacional los llamamos duelos ocupacionales: esa tristeza que nos produce no poder realizar actividades que nos definían.

Comprender este concepto va más allá de la esfera emocional: permite visibilizar el fuerte impacto que estas pérdidas tienen en la vida cotidiana y en la calidad de vida, e identificar cómo modifican e influyen directamente en el desempeño ocupacional. Dicho de manera sencilla, al dejar de realizar algunas actividades, podemos terminar dejando de hacer otras. Se trata de una experiencia más profunda, porque compromete los hábitos, los roles y la identidad.

A medida que atravesamos ese duelo ocupacional, vamos habitando la incomodidad y aprendiendo a perder, porque todo duelo implica pérdidas. Pero también podemos aprender a ***ser*** nuevamente. La terapia ocupacional puede ayudarnos a reconocer y valorar nuestras posibilidades, ampliar la mirada, construir nuevos quehaceres y adaptar aquellas actividades que lo requieran.

El concepto de *curing by doing*, que podría traducirse como «curar haciendo», permite comprender que el potencial de una actividad va más allá de la recuperación de funciones específicas o de la reversión de lesiones y secuelas. Se trata de aprovechar el potencial de la acción en sí misma para recuperar o reconstruir la vida de esa persona.



El objetivo no debería limitarse a entender la recuperación como la posibilidad de volver a hacer y ser quienes éramos antes de la enfermedad, sino que el desafío radica en descubrir y fortalecer aquello que estamos pudiendo ser ahora.

La rehabilitación no implica únicamente recuperar funciones aisladas, sino también capacidades y actividades con sentido. Detrás de esas habilidades hay un deseo, una historia, un motor que nos mueve a hacer, vínculos y nuevas formas de estar en el mundo.

Un ejemplo concreto que utilizamos los terapeutas ocupacionales es la actividad de vestirse. Puede suceder que no seamos capaces de ponernos una camisa o que necesitemos ayuda para hacerlo, pero, aun así, podemos seguir eligiendo cuál queremos ponernos, su color o su estilo. Todo ello contribuye a preservar nuestra autonomía, entendida como la posibilidad de seguir eligiendo.

Cuando nuestra independencia se ve comprometida y necesitamos apoyos o facilitadores para realizar determinadas actividades, nuestra autonomía también puede verse puesta a prueba, pero no necesariamente comprometida. Desde la terapia ocupacional abordamos ambas dimensiones: por un lado, trabajamos en la recuperación de las funciones y capacidades necesarias para las actividades básicas; por otro, en paralelo o con posterioridad, promovemos la autonomía como capacidad de decidir sobre nuestra propia persona.

Hay una frase que me gusta mucho para resumir este propósito: «No hay que estar bien para hacer las cosas, sino hacer las cosas para estar bien». Creo que sintetiza bastante lo que se ha querido transmitir.

En estas nuevas formas de hacer, para ***seguir siendo***, la rehabilitación no debería plantearse como un objetivo limitado a recuperar aquello que la persona perdió, sino orientarse también a reconstruir su vida, a acercarla a la vida que desea vivir.

BENOIT Audífonos
oír juntos!



NOSOTROS SÍ TE ACOMPAÑAMOS

Estar siempre cerca tuyo
es lo que marca la diferencia.

ES TIEMPO DE ESCUCHAR MEJOR

4 AÑOS ACOMPAÑÁNDOTE

- Pilas o cargador
- Service y calibración
- Consultas con tu fonaudiólogo
- Garantía especial

9 años en Uruguay.
8 Clínicas en el país.

- Montevideo (2)
- Canelones
- Maldonado
- Lavalleja
- Flores
- Durazno
- Paysandú



Y consultá por nuestros distribuidores oficiales en más puntos del país.

Probá tus audífonos entre 7 y 15 días sin costo.

¡En nuestras Clínicas tus estudios auditivos también son sin costo!

Agendá tu consulta → **097 670 331**

El pulso demográfico del Uruguay: crónica de un envejecimiento anunciado

Nuestro país avanza -creemos que para asombro de nadie- en una de las transformaciones estructurales más profundas de su devenir demográfico. Lo que hace décadas ya se constataba como una tendencia sostenida, hoy resulta ser una realidad ineludible: el país envejece de manera irreversible y particularmente acelerada.

División de Planificación Estratégica en Salud (DPES) - DIGESA, MSP
Soc. Alejandra Toledo Viera
Adjunta de Dirección DPES
Dr. (PhD) Juan Mila
Director DPES y Coordinador del Programa Nacional de Personas Mayores.
Equipo Técnico del Programa Nacional de Personas Mayores, DPES- DIGESA, MSP
Dra. Alejandra Talice
Lic. Mag. Leticia Saroba
Lic. Marcelo Castillo

Este fenómeno comienza a redefinir el contexto donde se entreteje la convivencia social: lo que hasta ahora se reflejaba en indicadores demográficos ya lo empezamos a percibir con nuestros propios ojos en la vida cotidiana, por ejemplo, de escuelas y colegios donde cada vez son menos los niños que hay para conformar grupos de educación inicial.

Para refrescar la magnitud de este fenómeno, que fue vastamente documentado desde la academia y por parte de organismos internacionales y regionales y gubernamentales, se presentan algunos indicadores demográficos recientemente publicados por el Instituto Nacional de Estadística, en base a la revisión 2025 de las proyecciones de población[1].

El espejo de la transformación: las pirámides de población de 2024 y 2070

La fotografía reciente y su proyección hacia el año 2070 ponen de manifiesto un cambio radical en la fisonomía poblacional de nuestro país.

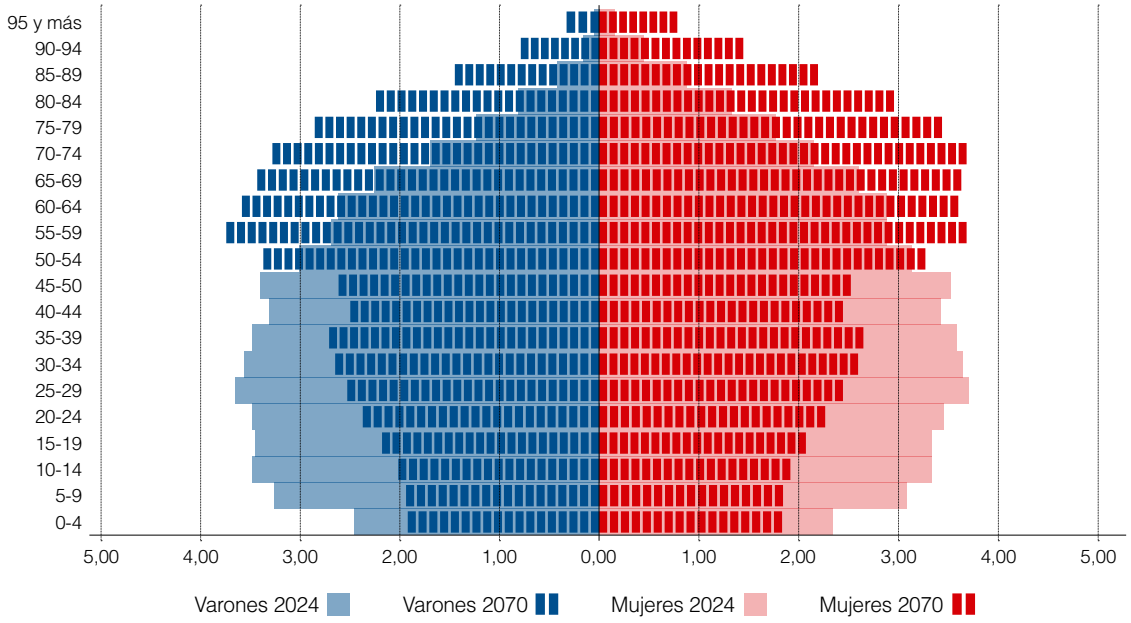


La pirámide de población uruguaya sigue mutando. La forma triangular de base ancha -de muchos niños y jóvenes- y cúspide estrecha -de pocas personas mayores- hoy es un dato de los libros de historia.

La actual pirámide ensanchada tenderá hacia una nueva forma triangular pero invertida: una base de menos niños y jóvenes que se estrecha y tiende a parecerse más a una cúspide y una parte superior -de más personas adultas y adultas mayores- que se ensancha al punto de parecerse más a una base.

La comparación de distribución porcentual por grupos de edad y sexo del año 2024 con la proyectada por el INE para 2070 muestra un peso relativo sustantivamente mayor de hombres y mujeres de 60 años en adelante, mientras que las bases correspondientes a la infancia y la juventud (de 0 a 14 años) se contraen de forma notoria.

Pirámides de población. Uruguay 2024 - 2070 (% del total)



Fuente: Elaborado en base a: Instituto Nacional de Estadística. (2025). Estimaciones y proyecciones de población revisión 2025. República Oriental del Uruguay.

Siendo que el asombro nace de lo inesperado, este fenómeno no debería sorprender a nadie: responde a un proceso de transición demográfica que nuestro país inició de manera precoz respecto del contexto regional y que hoy se encuentra en una etapa muy avanzada. Allí se combinan una baja de la natalidad, una reducción sostenida de la mortalidad y aumento de la esperanza de vida al nacer y en consecuencia, el envejecimiento poblacional.

La marcha implacable de los números: personas de más de 65 y más de 85 años

La proyección porcentual y absoluta de la población adulta mayor no deja lugar a ambigüedades sobre la velocidad de este proceso. Si se analiza la serie histórica y proyectada de personas de 65 años y más entre 1996 y 2070, el salto cuantitativo habla por sí solo.

En 1996 este grupo etario representaba el 12,7% de la población total del país y hoy, 30 años después, en 2026 el porcentaje aumentó para ubicarse en 16,4%.

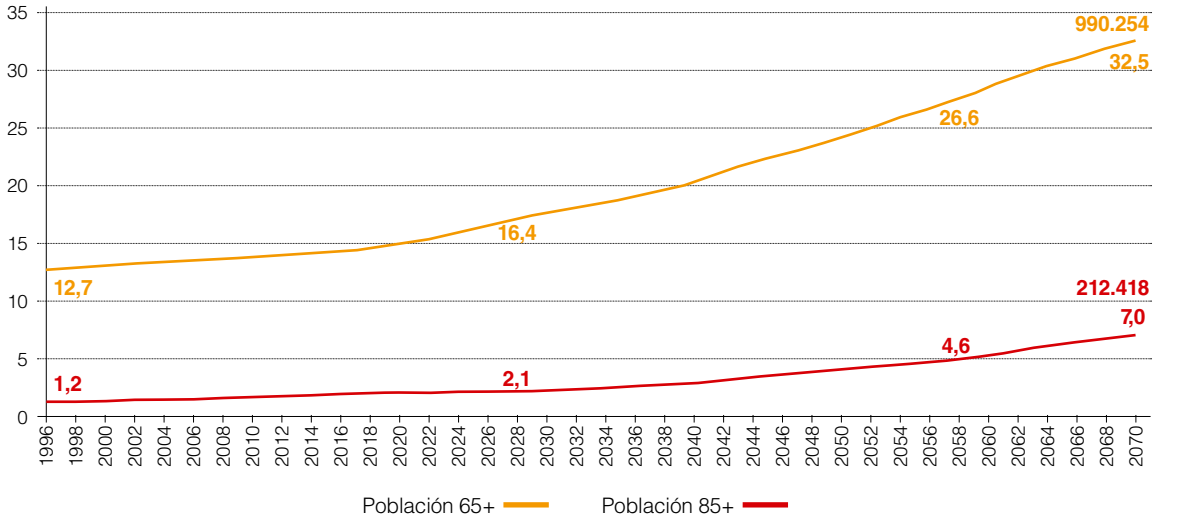
Sin embargo, el verdadero punto de inflexión se observa en los próximos 30 años, donde, para 2056 el porcentaje de personas de 65 años y más alcanzará el 26,6%.

Hacia el final del periodo analizado (2070), tres de cada diez uruguayos tendrán 65 años y más (32,5%), lo que se traducirá en un total aproximado de 990.254 personas en esa franja etaria.

Aún más significativo es el comportamiento del grupo poblacional de mayor vulnerabilidad y demanda de cuidados: los adultos de 85 años y más.

En 1996 representaban apenas el 1,2% de la población y para 2026 la cifra ascendió al 2,1%. No obstante, las proyecciones del INE indican que para 2056 las personas mayores de 85 años representarán el 4,6% de la población y hacia el final del periodo analizado (2070) alcancen un 7%, totalizando un aproximado de 212.418 personas.

Porcentaje de personas de 65+ años y 85+ años. Uruguay 1996 - 2070



Fuente: Elaborado en base a: Instituto Nacional de Estadística. (2025). Estimaciones y proyecciones de población revisión 2025. República Oriental del Uruguay.

2027: un cruce histórico de trayectorias

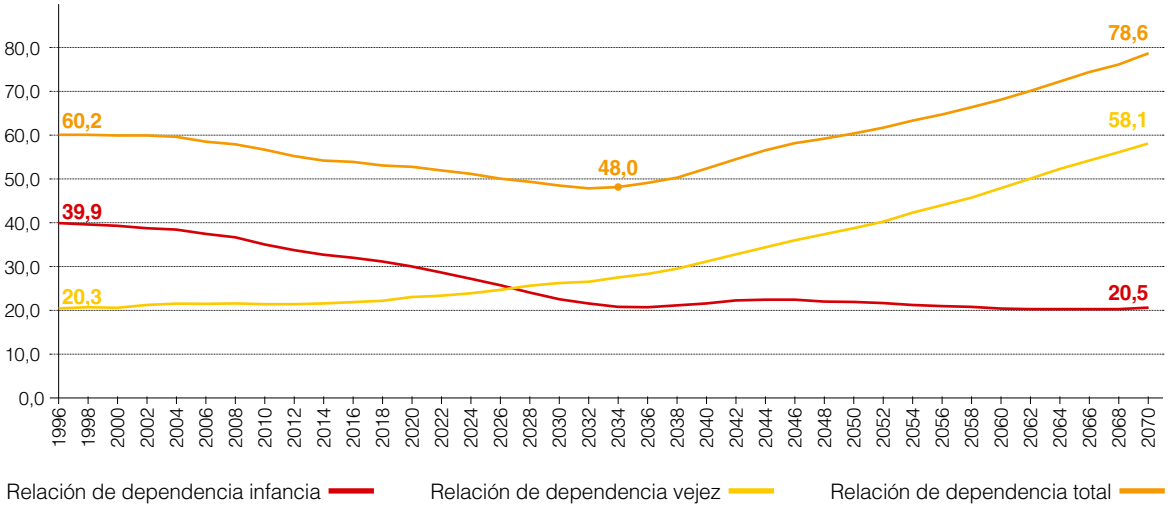
Un indicador que pone en relación las poblaciones potencialmente inactivas (menores de 15 años y mayores de 64) respecto de la población en edad activa (de 15 a 64 años) es la Tasa de Dependencia.

Históricamente, la tasa de dependencia total en Uruguay estuvo marcada principalmente por el peso de la infancia. En 1996, la tasa de dependencia total se situaba en el 60,2 por cada cien personas en edad activa, donde la dependencia de infancia aportaba un peso de 39,9 y la de vejez apenas un 20,3.
No obstante, las proyecciones prevén un cruce histórico de trayectorias, que tendrá lugar en 2027. A partir de ese momento la tasa de dependencia en la infancia tenderá a estabilizarse apenas por encima del 20%, luego de un descenso sostenido que se corresponde con la caída en los nacimientos observada en estos últimos años. En cambio, la tasa de dependencia por vejez crecerá sostenidamente, alcanzando una relación de 58,1 personas de 65 años y más por cada cien personas en edad activa hacia 2070.

El descenso que se observa en la tasa de dependencia total – debido a la caída en los nacimientos- tendrá un punto de inflexión en 2034, momento a partir del cual comenzará a crecer sostenidamente como resultado del envejecimiento poblacional y del peso de las personas de 65 años y más.

En 2050 se alcanzará prácticamente la misma tasa de dependencia total observada en 1996 (en torno a 60%) y continuará escalando, previendo que en 2070 haya 78 personas potencialmente inactivas por cada 100 personas en edad activa.

Relación de dependencia total; infancia y vejez. Uruguay 1996 - 2070



Fuente: Elaborado en base a: Instituto Nacional de Estadística. (2025). Estimaciones y proyecciones de población revisión 2025. República Oriental del Uruguay.

No estamos solos

Según la revisión 2024 de «World Population Prospects» de las Naciones Unidas la esperanza de vida global aumentó en 8,4 años entre 1995 y 2024, alcanzando los 73,3 años. A su vez, se prevé que las personas de 60 años o más en el mundo pasen de 1.1 mil millones en 2023 a 1.4 mil millones para 2030.

Aun cuando los países transitan su envejecimiento de forma heterogénea, este fenómeno impone nuevos desafíos en cuanto a las formas en cómo la sociedad da una respuesta organizada a las necesidades de su población.

El estadio y el ritmo en el que los países cursan su transición demográfica solo define cuándo y con qué rapidez los Estados deberán hacer frente a las exigencias que impone su propio éxito: que las personas vivan más tiempo.

Las nuevas proyecciones de población publicadas por el Instituto Nacional de Estadística ratifican lo que ya sabíamos: el país transita hacia una configuración poblacional inédita como resultado de un proceso demográfico que no es inédito.

En este marco, cobra aún más vigencia la Estrategia de Desarrollo 2050, publicada en 2019 por la OPP. Allí queda claramente señalado el desafío inminente de superar el desajuste institucional -de los sistemas de protección social y de salud- respecto de las necesidades de una población que está envejeciendo aceleradamente.

También allí se traza un camino claro – universalismo de nueva generación- por el cual empezar a transitar para garantizar políticas públicas que impacten a lo largo de todo el ciclo vital, reconociendo las necesidades heterogéneas que surgen de las desigualdades estructurales que atraviesan nuestro país.

El tiempo no para. El envejecimiento poblacional nos hará víctimas de nuestro propio éxito como sociedad si nos vemos sorprendidos por algo largamente esperado.

Referencias

(1) Instituto Nacional de Estadística. (2025). *Estimaciones y proyecciones de población revisión 2025.* República Oriental del Uruguay.

(2) United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). *World Population Prospects 2024*, Online Edition.

Mag. Ana Carolina Rodríguez
Magíster en Gerontología y Atención Centrada en la Persona y las Relaciones

Acompañar la soledad no deseada en personas mayores que viven en su domicilio: un programa de intervención desde la atención centrada en la persona y las relaciones



El envejecimiento poblacional es una realidad que crece de forma sostenida en nuestra sociedad. Esto responde, por un lado, a la mejora en la esperanza de vida lograda en las últimas décadas gracias a múltiples factores y, por otro, a la caída en la tasa de nacimientos. Ambas tendencias combinadas explican por qué cada vez hay más personas mayores en proporción al resto de la población.

Uruguay no es la excepción: es uno de los países más envejecidos de América Latina, una tendencia que comparte con buena parte del mundo desarrollado y que trae consigo tanto un logro —vivir más años— como un desafío: conseguir que esos años se vivan de forma activa y satisfactoria.

Los números lo confirman. Según el último censo del INE (2023), Uruguay tiene 3.499.451 habitantes, y el 16 % son personas mayores de 65 años (unas 545.301). Es un porcentaje que viene creciendo censo tras censo, mientras que la proporción de niños y adolescentes desciende. La estructura demográfica del país está cambiando y, con ella, sus necesidades. Esta tendencia se refleja también en la creciente proporción de hogares unipersonales de personas ma-

yores que, según datos del BPS (2023), alcanzan el 46,1 % del total de hogares donde vive una sola persona, y en el hecho de que, según un estudio del Centro Interdisciplinario de Envejecimiento (CIEn-UdelaR), aproximadamente 4 de cada 10 personas mayores en Uruguay declaran sentir soledad.

Pero envejecer no es una experiencia única ni uniforme. Cada persona mayor vive esta etapa de forma distinta, según su historia, su entorno y los vínculos que logra sostener con él. La diversidad del envejecimiento se seguirá incrementando en los próximos años y debe ser atendida y comprendida desde la singularidad y particularidad de cada persona. Cada persona está influenciada por su entorno, y por las relaciones que pueda construir con él.

Factores asociados y estrategias de afrontamiento

Prevenir la soledad no deseada (SND) empieza por poder identificarla a tiempo. Esto exige primero entender bien de qué se trata: qué tipos existen, qué factores se asocian con ella y qué hace que se mantenga en el tiempo. Con ese conocimiento se puede diseñar una intervención efectiva, que involucre a la familia y a la comunidad, con las medidas de apoyo necesarias para reducir su impacto en la vida de las personas mayores.

Cuando hablamos de soledad en las personas mayores, nos referimos puntualmente a la no deseada: esa experiencia negativa que puede afectar a la persona en los planos emocional y social. Es sobre esta forma de soledad que centraremos la mirada.

La soledad que es elegida no significa un problema; en cambio, la soledad no deseada (SND) puede tener consecuencias importantes en la vida de la persona que la experimenta. Existen personas que, si bien viven acompañadas, se sienten excluidas y experimentan falta de conexión con lo que les rodea. Este sentimiento de soledad puede tener un impacto negativo en la salud y en la calidad de vida de las personas, independientemente de su edad.

Se distinguen cinco grupos de factores asociados a la SND:

- Factores sociodemográficos: vivir solo, ser mujer, no tener hijos sobrevivientes, barreras arquitectónicas de la vivienda, tener 75 años o más.
- Condiciones materiales: pobreza, bajo nivel educativo, ingresos insuficientes.
- Factores de salud: discapacidad, pérdida de autonomía y movilidad, salud autopercibida regular o mala, problemas de salud mental, deterioro cognitivo, ansiedad y depresión.
- Recursos sociales: aislamiento, ausencia de un confidente.
- Eventos vitales: duelo reciente, cuidado de un familiar.

La presencia de estos factores es relevante, ya que la SND se asocia con consecuencias concretas sobre la vida de quien la padece.

En el plano *físico*, se relaciona con un mayor riesgo cardiovascular, alteraciones del sistema inmunológico y una peor recuperación frente a enfermedades.

En el plano *psicológico*, se asocia con una mayor prevalencia de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.

En el ámbito de lo *social*, puede debilitar las redes de apoyo y la participación comunitaria, aumentando la dependencia institucional, especialmente cuando vivir solo se combina con escasez de vínculos cercanos.

Pero quizás uno de los impactos más profundos es el que puede producirse sobre el sentido vital de la persona: la soledad no deseada puede afectar la motivación, el propósito y la continuidad del proyecto de vida, afectando directamente la posibilidad de sostener un envejecimiento activo y satisfactorio.

Quienes atraviesan la SND suelen desarrollar, como parte de ese proceso, distintas estrategias de afrontamiento. Estas pueden orientarse a modificar la situación de soledad, o al menos a reducir su impacto y efectos negativos.

Se distinguen tres formas de afrontamiento:

- ***Enfoque pasivo:*** caracterizado por la resignación y la aceptación de la soledad sin intención de cambiarla.
- ***Enfoque proactivo:*** la persona toma la iniciativa para hacer frente a la situación. Puede hacerlo de distintas formas; buscando más contacto social, trabajando sus pensamientos y emociones, o incorporando nuevos proyectos que le motiven y den sentido.
- ***Enfoque positivo:*** la persona se siente cómoda estando sola y/o disfruta de actividades realizadas en soledad, como escribir, leer o salir a caminar.

Programa de intervención gerontológico para el abordaje de la soledad no deseada

Desde el modelo de atención centrada en la persona y en las relaciones (ACPR), el presente programa de intervención tiene como propósito prevenir y reducir la soledad no deseada entre las personas mayores que viven en su domicilio, a partir de estrategias de generación de vínculos significativos y participación comunitaria.

Para que la propuesta tenga efectividad, es necesario partir del conocimiento y análisis de la realidad y diversidad de las personas mayores, atendiendo a cada una desde su singularidad y particularidad. Conocer los factores asociados a la SND en las personas mayores es clave para orientar la intervención.

En este contexto, es fundamental que los profesionales de la salud tomen conciencia del impacto de la soledad no deseada en la sociedad y dispongan de herramientas para detectarla y abordar sus posibles consecuencias a nivel biopsicosocial. Para ello, se propone trabajar en equipo de forma interdisciplinaria, contando con un profesional de referencia comprometido y familiarizado con el enfoque ACPR.

Con respecto a los contenidos del programa, se diseña un dispositivo mixto de atención individual (en domicilio) y grupal en la comunidad, organizado en cinco etapas:
Etapa 1: Coordinación con los agentes de salud para informar sobre la soledad no deseada y proporcionar herramientas de cribado que faciliten la detección de personas



que se encuentren en esa situación.

Etapa 2: Contacto con las personas mayores previamente identificadas por el equipo de salud para establecer las prioridades de la intervención y posibles formatos, de acuerdo con la persona.

Etapa 3: Desarrollo del programa de intervención propiamente dicho, ajustado al perfil de la población destinataria.

Etapa 4: Evaluación posterior a la intervención, con el propósito de comparar los resultados y valorar los efectos del programa.

Etapa 5: Finalización de la intervención, mediante instancias de intercambio individual y grupal y reflexión sobre el proceso.

Desafíos y oportunidades

Al tratarse de un programa con un enfoque interdisciplinario, sus beneficios no alcanzan únicamente a las personas mayores, sino también a los profesionales referentes, que cuentan con herramientas para abordar la SND desde una perspectiva integral y centrada en la persona. Asimismo, la sensibilización acerca de la importancia de prevenirla y abordarla puede generar un efecto multiplicador, contribuyendo al fortalecimiento de las redes sociales locales, a una mayor integración y participación comunitaria y a la construcción de un entorno más solidario y atento a las necesidades emocionales y sociales de estas personas.

La propuesta representa además un enfoque innovador dentro de la comunidad gerontológica, ya que no se limita a la detección de la soledad no deseada, sino que apunta a que cada persona mayor logre reconocer los pensamientos, emociones y conductas negativas asociados a esta situación, como paso previo para poder transformarla. En ese proceso, se acompaña a cada persona en la elaboración de un Plan Personalizado de Atención y Apoyo al Proyecto de Vida, entendiendo que la respuesta a la soledad no puede ser homogénea, sino que debe construirse a la medida de la historia y las necesidades de cada quien.

La principal contribución de esta propuesta radica en su dimensión comunitaria. Al incorporar estrategias de afrontamiento y fortalecimiento emocional, no solo busca mejorar la percepción de bienestar individual, sino también favorecer la inclusión social de las personas mayores y promover comunidades más atentas y preparadas para acompañar esta etapa de la vida.

Así, la soledad no deseada no debe abordarse como un problema exclusivamente individual, sino como un desafío que involucra a toda la comunidad. Programas como el presentado aquí no solo pueden impactar a nivel individual, sino también tener un potencial transformador a nivel sociocomunitario, requiriendo el compromiso de profesionales, familias, organizaciones e instituciones que trabajen de forma articulada, poniendo a la persona y su entorno en el centro de la intervención.

En ese sentido, busca ser un aporte concreto: acompañar, escuchar y tender puentes con quienes transitan la vejez en una situación de soledad no deseada, contribuyendo a construir comunidades donde envejecer no signifique aislarse, sino seguir formando parte del entramado social, con vínculos, roles y propósitos significativos.

Referencias

Monteiro, L., y Bonilla, R. (2020). *La soledad como campo de estudio del envejecimiento. Una mirada interdisciplinaria. En Miradas interdisciplinarias sobre envejecimiento y vejez* (Cap. 3). Centro Interdisciplinario de Envejecimiento, Universidad de la República.
https://cien.ei.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2022/06/Libro_CIEn-Miradas_interdisciplinarias_sobre_envejecimiento_y_vejez.pdf

Núñez, I., y Sanguinetti, P. (2023). *Un acercamiento al tema de la soledad* (Comentarios de Seguridad Social N.° 98). Asesoría General en Seguridad Social, Banco de Previsión Social.
https://www.bps.gub.uy/bps/file/22334/1/98.-abril-2023.pdf

Rodríguez, A. C. (2026). *Programa de intervención gerontológico para el abordaje de la soledad no deseada en personas mayores que viven en su domicilio* [Trabajo fin de máster]. Universidad Internacional de La Rioja.

La curiosidad de aquel niño que pasaba horas armando piezas, sigue presente en el hombre que afina pianos.

Una vida entre pianos: la pasión que sigue sonando a los 86



Afinando el piano para concierto en el MACA

Carlos Moreno tiene 86 años, más de seis décadas de matrimonio, una empresa familiar y un oficio que lo mantiene activo. Restaurador técnico y afinador de pianos, encontró en este oficio una pasión que comparte con su esposa, la reconocida pianista Raquel Boldorini, y con su hijo, con quien continúa trabajando.

Pocas horas antes de esta entrevista, Carlos y su hijo Leonel habían estado afinando un piano en el Palacio Legislativo, donde esa noche tendría lugar el acto central por la conmemoración de los 100 años del Archivo General de la Nación. Una tarea que forma parte de su rutina laboral y que, a sus 86 años, sigue realizando con la misma dedicación.

En su casa, en un ambiente donde la música y los pianos ocupan un lugar especial, Carlos reconstruye una historia que tiene mucho de vocación descubierta, de en-

cuentros y de proyectos compartidos. Es esposo de Raquel Boldorini, una de las pianistas más virtuosas y reconocidas del país, con una destacada trayectoria musical y docente en Uruguay y el exterior. Boldorini también fue distinguida como Ciudadana Ilustre de Montevideo. Juntos formaron una familia, compartieron escenarios y viajes, y construyeron una trayectoria en la que la música terminó ocupando un lugar central.

Del mecano a los pianos: una vocación inesperada

Carlos nació en Montevideo en 1940. Aunque sus padres eran uruguayos, sus familias, por ambas ramas, eran de origen italiano. Su historia familiar, incluso, tiene un pequeño recorrido internacional: sus padres vivían en Estados Unidos cuando su padre, que trabajaba en General Electric, solicitó un traslado a Montevideo. La empresa se lo concedió, pero a Buenos Aires. Quince días antes de su nacimiento, su madre viajó desde la capital argentina a Montevideo. «Así que soy medio americano, medio argentino, pero nací en Montevideo», cuenta. Después de su nacimiento, sus padres él y su hermano se instalaron en Punta Carretas donde transcurrieron los primeros diez años de su infancia, que recuerda con especial cariño: «Fabulosos. Frente a la rambla, jugando en las rocas, con sol, con playa».

De aquellos años también conserva el recuerdo de un juego que despertaba su interés por construir y armar: el mecano, un invento inglés compuesto por pequeñas piezas de hierro y tornillos que permitían crear casas, autos y carreteras. Algo parecido a lo que años después sería el Lego. «Me pasaba las horas jugando. Siempre me gustó la manualidad y el detalle», recuerda. Una inclinación que, aunque entonces no podía imaginarlo, tendría mucho que ver con su futuro oficio.

Sin embargo, su primer recorrido laboral estuvo lejos de la música. A los 17 años comenzó a trabajar como cadete y, con el tiempo, fue aprendiendo contabilidad y desarrollándose en el área administrativa. Pasó por distintas empresas y llegó a acumular varias décadas de experiencia en administración, hasta que apareció una posibilidad que cambiaría su rumbo.

El acercamiento al mundo de los pianos llegó en 1971, a través de un amigo que le propuso aprender a afinarlos. Después de salir de su trabajo, a las seis de la tarde, comenzó a ir una o dos veces por semana al taller para aprender el oficio.

Le gustó desde el principio, aunque sabía que no era una actividad de la que pudiera vivir de un día para el otro. Mientras continuaba con su empleo administrativo, fue adquiriendo conocimientos y experiencia. En 1977 fundó Pianos Moreno, una empresa familiar que con los años se convertiría en una referencia del rubro en Montevideo.

El cambio definitivo llegó cuando la empresa en la que trabajaba cerró y se quedó sin



empleo. Entonces decidió apostar de lleno por aquello que había comenzado como una actividad complementaria. En 1988 viajó a Viena para estudiar y profundizar sus conocimientos sobre la tecnología y el funcionamiento de estos instrumentos.

«Aprendí, pero vine a Montevideo y no tenía clientes», recuerda. El vínculo de Raquel con el ambiente musical le permitió empezar a conseguirlos.

Se habían conocido en 1963, en la casa de una reconocida profesora francesa de piano que se había instalado en Uruguay. Ella organizó un encuentro con sus alumnos y allí se cruzaron por primera vez. Tres años después, se casaron. Hoy llevan seis décadas juntos, tienen un hijo y un nieto.

Raquel ya tenía una trayectoria musical importante. Había tocado en el Teatro Colón de Buenos Aires; así, su actividad y sus contactos en el ambiente musical ayudaron a que Carlos comenzara a recibir sus primeros trabajos como afinador.

En su casa, además, los pianos siempre habían estado presentes: la madre de Raquel también tocaba el instrumento. Para Carlos, ese universo fue convirtiéndose progresivamente en parte de su propia vida.

Con una frase que resume con humor el origen de esta historia compartida, lo explica así: «Ella no se casó con el afinador. Yo me casé con la pianista». Y agrega: «El tema del piano para mí apareció con ella».

La relación entre ambos también los llevó a compartir experiencias profesionales en el exterior. Durante años, Raquel viajaba a Europa para ofrecer varios conciertos al año y, muchas veces, Carlos afinaba los instrumentos. Grecia fue uno de los lugares donde más trabajaron juntos: durante aproximadamente 15 años, ella daba clases en una academia de piano y él afinaba tres o cuatro instrumentos por día.

Así, lo que había comenzado como una curiosidad y un aprendizaje después del horario de oficina, terminó convirtiéndose en una profesión, una empresa y una actividad que también le permitió acompañar a su esposa en su carrera musical.

Seguir haciendo posible la música

Afinar un piano es un oficio muy específico, que requiere conocimientos técnicos, oído, paciencia y destreza manual. Carlos explica que no existe una escuela de afinadores en Sudamérica y que, tradicionalmente, el aprendizaje se transmite de generación en generación, muchas veces de padres a hijos. A eso se suma que el mercado de los pianos acústicos se ha ido reduciendo. La aparición de los instrumentos eléctricos y los cambios en las costumbres musicales han repercutido en la actividad. «La cultura del piano en Uruguay se está viniendo al piso. Porque nuestro mercado es muy chico», señala.

También observa con preocupación la disminución de los espacios de formación y difusión para los jóvenes músicos. Cuando él comenzó a vincularse con este ambiente, existían dos institutos que organizaban concursos para que los estudiantes pudieran presentarse ante el público. Eran una primera oportunidad para mostrar su talento y comenzar a desarrollar una trayectoria. A su vez, instituciones culturales extranjeras como la Alianza Americana, el Instituto Italiano de Cultura, la Alianza Francesa y el Instituto Goethe, organizaban ciclos de conciertos todos los meses, espacios que ofrecían oportunidades de actuación y contribuían a mantener viva la actividad musical. Hoy, muchos de esos ciclos ya no existen y, como consecuencia, los pianistas jóvenes con mayor proyección suelen buscar oportunidades fuera del país.

Pese a este panorama, el trabajo de Carlos continúa siendo requerido en importantes salas y espacios culturales. El Palacio Legislativo es uno de los lugares a los que concu-

rre habitualmente. También afina pianos en el Teatro Solís, el Sodre y la Sala Zitarrosa, entre otros escenarios. Además participa en ciclos de conciertos en Punta del Este, entre ellos los que se realizan en el Museo de Arte Contemporáneo Atchugarry (MACA).

Los trabajos en otros departamentos también forman parte de la actividad de Pianos Moreno, aunque los viajes más largos actualmente los realiza su hijo Leonel.



La afinación requiere tiempo y precisión. Si trabaja solo, le puede tomar aproximadamente una hora y media completar una afinación. Cuando lo hace junto a su hijo, unos 45 minutos. La frecuencia con que debe realizarse depende del uso y de las condiciones del instrumento: un piano de una sala de conciertos puede necesitar afinación todos los días, mientras que el que tienen en su propia casa, que se utiliza poco y es muy estable, puede pasar dos años sin requerirla.

Cuando se le pregunta qué significa para él continuar trabajando, no duda: «El trabajo para mí significa mucho. Me permite estar en actividad. Para afinar hay que trabajar la cabeza. Y a veces hay que hacer fuerza para levantar un teclado con toda la martillera que pesa 15 kilos. Todavía puedo hacerlo».

La música también sigue siendo un proyecto compartido con Raquel. Ella continúa vinculada a la enseñanza y a la organización de actividades musicales. Una de ellas es el ciclo de piano que lleva su nombre en el Teatro Solís, donde se encarga de seleccionar a los músicos y de realizar el discurso de apertura. Carlos, por su parte, tiene a su cargo la afinación del piano.

También organizan, desde hace 22 años, el concierto La Nueva Generación, una propuesta destinada a darles a los pianistas jóvenes un escenario donde presentarse y mostrar su trabajo.

Aquella inclinación infantil por las piezas, los tornillos y el trabajo manual encontró su lugar en un oficio que lo ha acompañado durante décadas, y todavía hoy le propone desafíos. Una pasión que, lejos de apagarse con el paso del tiempo, sigue encontrando nuevas formas de mantenerse vigente.

PASATIEMPOS

Soluciones de la página 25

1 T	2 I	■	3 T	O	4 C	■	5 A	B	6 O	7 G	8 A	9 R
10 A	R	11 T	E	■	12 R	13 O	N	■	14 B	U	J	E
15 C	L	I	C	■	16 U	S	A	■	17 S	I	A	M
18 H	E	C	H	19 I	Z	O	■	20 A	C	A	R	O
A	■	■	21 O	S	■	■	22 E	S	E	■	■	T
23 R	24 E	25 Y	■	26 A	27 L	28 U	D	■	29 N	30 A	31 N	O
■	32 S	E	33 R	■	34 O	N	A	■	35 O	J	O	■
36 S	A	N	A	■	37 B	O	D	38 A	■	39 I	N	40 T
U	■	■	41 B	42 I	O	■	■	43 S	44 R	■	■	R
45 R	46 A	47 T	O	N	■	48 A	49 P	I	A	50 R	51 I	O
52 C	R	I	N	■	53 P	R	E	■	54 C	E	D	I
55 A	C	R	E	■	56 I	O	N	■	57 H	I	E	L
58 S	O	A	S	A	N	■	59 A	L	A	R	M	O

Vivir más:
el desafío de construir una longevidad con sentido

Rodolfo Saldain invitó a repensar el envejecimiento y a reconocer que una vida más larga requiere mucho más que salud y recursos económicos: también necesita vínculos, proyectos y oportunidades para seguir desarrollándose.

Vivimos cada vez más años. Lo que durante siglos fue una aspiración de la humanidad, se ha convertido en una realidad que transforma nuestras sociedades y nos obliga a revisar muchas de las ideas tradicionales sobre la vida, el trabajo, la vejez y el futuro.

Pero ¿estamos preparados para vivir más? ¿Qué necesitamos construir a lo largo de nuestra vida para llegar a edades avanzadas con bienestar, autonomía y proyectos?

Estas fueron algunas de las interrogantes que atravesaron la conferencia «Patrimonios para la longevidad. El valor transformador de vivir más», a cargo de Rodolfo Saldain, realizada el 22 de octubre en la Universidad Católica del Uruguay. El encuentro, que convocó a una sala colmada, constituyó la tercera instancia del ciclo 2026 «Vejez + Cuidada + Activa», organizado por Fundación Astur y la UCU.

Una nueva forma de pensar la vida

El aumento de la esperanza de vida, la disminución de la natalidad, y los avances científicos y tecnológicos, están modificando profundamente la estructura de nuestras sociedades. Uruguay no es ajeno a estos cambios. El envejecimiento de su población plantea desafíos para los sistemas de protección social, la economía y los cuidados, pero también abre oportunidades para reconsiderar el lugar de las personas mayores y su participación en la sociedad.

Durante su exposición, Saldain propuso cambiar la mirada sobre la longevidad: dejar de entenderla exclusivamente como un problema asociado al envejecimiento, y comenzar a reconocerla como una conquista colectiva. Vivir más años supone también la posibilidad de seguir aprendiendo, trabajando, participando y descubriendo nuevos intereses. Para ello, resulta necesario superar la idea de una vida organizada en





etapas rígidas, donde primero se estudia, después se trabaja y finalmente se ingresa en un período de retiro e inactividad.

Una vida más larga invita a pensar en trayectorias flexibles, en las que las personas puedan reinventarse y desarrollar diferentes proyectos a lo largo del tiempo.

Los tres patrimonios de la longevidad

Uno de los conceptos centrales de la conferencia fue el de los patrimonios para la longevidad: un conjunto de recursos y capacidades que las personas construyen a lo largo de su vida y que resultan fundamentales para afrontar los desafíos y aprovechar las oportunidades de vivir más años.

Saldain identificó tres dimensiones complementarias: El patrimonio biológico comprende la salud y las capacidades físicas y cognitivas. Su construcción implica cuidar el cuerpo y la mente, mantener hábitos saludables y promover la autonomía durante el mayor tiempo posible. El patrimonio material está integrado por los recursos económicos, la vivienda y las condiciones materiales necesarias para sostener una vida digna. Contar con seguridad económica y acceso a servicios adecuados constituye un componente esencial del bienestar en la vejez. Finalmente, el patrimonio inmaterial reúne aspectos que no siempre reciben la misma atención, pero que tienen un enorme valor: los conocimientos, las experiencias, las relaciones personales, los intereses y los proyectos que cada individuo desarrolla a lo largo de su existencia.

Estas tres dimensiones se complementan. Una longevidad satisfactoria no depende únicamente de disponer de buena salud o de recursos económicos, sino también de contar con motivos para seguir participando activamente en la vida.

Mucho más que una identidad

El patrimonio inmaterial ocupó un lugar especialmente relevante en las reflexiones de Saldain. A lo largo de los años, las personas construyen su identidad alrededor de diferentes roles: una profesión, el trabajo, la familia o determinadas responsabilidades. Sin embargo, esos roles pueden modificarse o desaparecer con el paso del tiempo.

La jubilación, los cambios familiares o la pérdida de determinadas actividades pueden representar transformaciones importantes en la forma en que cada persona se percibe a sí misma. Por eso, desarrollar intereses diversos, cultivar relaciones y descubrir nuevas actividades constituye una ma-

nera de prepararse para una vida más larga. Aprender algo nuevo, participar en espacios comunitarios, compartir conocimientos, desarrollar actividades culturales o establecer nuevos vínculos son experiencias que contribuyen a ampliar ese patrimonio inmaterial.

No se trata solamente de mantenerse ocupado, sino de preservar la capacidad de encontrar sentido, disfrutar y continuar construyendo una identidad que evoluciona con el tiempo.

Una responsabilidad individual y colectiva

Prepararse para la longevidad implica tomar decisiones a lo largo de toda la vida, pero no puede entenderse únicamente como una responsabilidad individual. Las oportunidades de aprender, participar, acceder a servicios, mantener vínculos y desarrollar proyectos también dependen de las condiciones que ofrece la sociedad.

Los prejuicios asociados a la edad, el aislamiento social y la falta de espacios de participación pueden limitar las posibilidades de las personas mayores, incluso cuando cuentan con capacidades y deseos de mantenerse activas. En este sentido, construir una sociedad preparada para la longevidad requiere impulsar entornos más inclusivos, reconocer el aporte de las distintas generaciones y generar oportunidades de desarrollo personal a cualquier edad.

Durante el cierre de su exposición, Saldain hizo una referencia especial a Enrique V. Iglesias y a la creación de Fundación Astur, destacando la importancia de contar con instituciones que articulen conocimiento, recursos y compromiso social en favor del bienestar y la participación de las personas mayores.

El valor transformador de vivir más

La conferencia dejó planteada una reflexión que trasciende el envejecimiento: la longevidad no comienza a construirse cuando llegamos a la vejez, sino mucho antes.



Las decisiones que tomamos, los conocimientos que adquirimos, los vínculos que cultivamos y los proyectos que desarrollamos forman parte de un patrimonio que puede acompañarnos durante toda la vida.

En una sociedad donde vivir más años será una experiencia cada vez más frecuente, el desafío consiste en transformar ese tiempo adicional en oportunidades para continuar creciendo, participando y encontrando nuevas formas de realización.

Porque el verdadero valor de la longevidad no está solamente en sumar años, sino en ampliar las posibilidades de vivirlos con autonomía, bienestar y sentido.



CONFERENCIA: PATRIMONIOS PARA LA LONGEVIDAD

Un servicio humano y profesional

- Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- Acompañantes calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001-2015)
- Más de 78 millones de horas de compañía brindada.
- Cumple con los estándares internacionales en seguridad de la información, contando con la certificación ISO 27001:2022. Garantizando la protección de la información de los afiliados, colaboradores, proveedores y otras partes interesadas.

35 AÑOS

SECOM

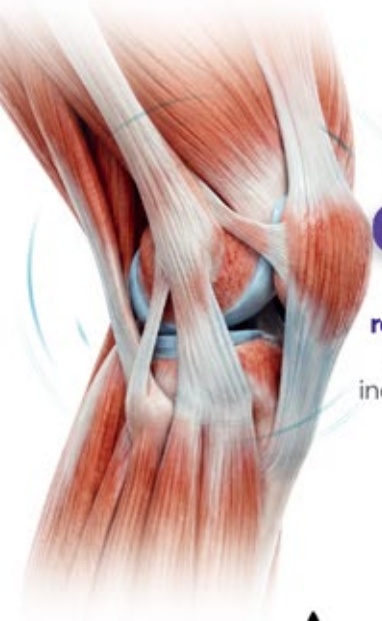
PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

0800 4584 | www.secom.com.uy

Dirox® Dúo

Dirox® + L-Carnitina

El tratamiento más completo para la Osteoartritis



Músculo

520 mg L-Carnitina

Acelera y mejora la recuperación muscular luego de la actividad inducida por el ejercicio

Articulación

40 mg Dirox®

Dirox®, ÚNICO que posee estudios científicos que respaldan su eficacia



NO CONTIENE T.A.C.C.

FABRICADO EN USA



Dosis

2 cápsulas juntas/día

30 min Antes del desayuno

520 mg L-Carnitina + 40 mg de Dirox®

Presentación 60 cápsulas
1 mes de tratamiento

Gramón Bagó