



**“Vieja la
cédula, yo me
siento
espectacular...”**





La Organización Mundial de la Salud mencionó en el artículo “Envejecimiento y Salud” del 4 de octubre del 2021, una propuesta sobre la vejez desde una perspectiva biológica que implicaría el daño molecular y celular a lo largo del tiempo, que de una u otra manera conlleva cambios graduales de descenso en las capacidades físicas y mentales.



En otras palabras, la vejez desde este enfoque conlleva que nuestro motor metafóricamente hablando se afecta y ya no puede dar el mismo rendimiento hasta que deja de funcionar.

Lo interesante de permitirse percibir la vejez de esta manera, es que no está directamente asociada a la edad, el daño no se generaliza y de presentarse será variable, en concordancia con diversos factores físicos, biológicos y psicosociales entre otros; pero, además, nos abre una gran oportunidad para que las personas podamos influir en la promoción y cuidado desde esa realidad subjetiva y única del cuerpo y sus partes.



Envejecer está implícito al nacer, pero algunas personas podrían desarrollar resistencia al cambio y generar acciones riesgosas para irradiar una imagen de eterna juventud; en ocasiones experimentan una aparente frustración por las canas, las arrugas, la flacidez entre otras; pero se enfocan en lo externo sin cuidar las áreas internas y es lo que permitiría que nuestro motor desde la metáfora siga funcionando lo mejor que pueda.

La población a nivel mundial tiene una expectativa de vida más prolongada; menciona el mismo documento que entre los años 2020 al 2050 las personas de 80 años o más se triplicará; por ese motivo será útil que asumamos el compromiso personal para cuidar la salud desde una perspectiva integral; imaginar tener más años para disfrutar con el motor en el mejor estado posible es más adecuado que visualizar ese tiempo en un taller intentando reparar todos los daños.

Por ese motivo incorpore en su plan a largo plazo un concepto de vida saludable desde la prevención y no desde la intervención.



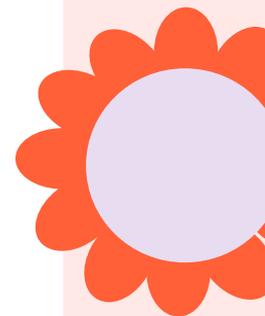
En este boletín queremos invitarle a trabajar la aceptación del proceso; 
construyamos algunos ejemplos como referencia: 



 Imagine frente a usted a tres personas, la primera nació en 1960 y entre cada una hay veinte años de diferencia, quedando de la siguiente manera:

Nacimiento	1960	1980	2000
Edad	62	42	22

- ¿Cuál es más joven?
- ¿Cuál es más saludable?
- ¿Cuál tiene la piel más suave?
- ¿Cuál se desenvuelve con mayor facilidad ante un problema?
- ¿Cuál se alimenta de manera balanceada?
- ¿Cuál tiene éxito financiero?
- ¿Cuál es la persona más enferma?



Según la Real Academia Española (RAE) la palabra joven está asociada a poca edad; siendo así, la única respuesta común de este caso sería “la persona más joven es la de 22 años”, las demás variables son subjetivas y están asociadas a expectativas sociales.

Construyamos un colectivo de variables desde expectativas no generalizables, quizá se espere que la persona de 22 años sea más saludable y tenga la piel más suave y que las personas que han desarrollado mayor asertividad para afrontar problemas, ostentar mayor éxito en las finanzas y haber desarrollado una alimentación balanceada fruto del sobrepeso, los triglicéridos, la hipertensión y otras enfermedades sean las personas mayores

Quizá se espere que la persona más enferma sea la de mayor edad; parece que envejecer fuese sinónimo de enfermedad, deterioro, el fin de los sueños y del camino de la vida; en otras palabras, podría percibirse que envejecer es morir...

Que le parece abrirse a la posibilidad de integrar una perspectiva diferente para abrazar los años con amor, compromiso y materializar una etapa adulta sintiéndose espectacular



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA



Recuerde, las decisiones que se toman hoy generan resultados mañana; imagine a su yo actual cuando tenga 70 u 80 años ¿Cómo sería?



Algunas personas podrían visualizarse como cuidadoras de nietas o nietos, otras quizá ingresadas en un hogar de retiro y no dejemos de lado a quienes ya no se visualizaron de este lado de la historia.

Otras personas con una perspectiva diferente de envejecer quizá se observaron haciendo senderismo en algún lugar del planeta o en un intercambio de seis meses para afianzar un idioma nuevo, quizá en una competencia de ciclismo, una maratón, escribiendo un libro o materializando su más reciente idea de emprendimiento; tenga presente que las cosas existen primero en la imaginación y luego se pueden llevar a cabo en la vida real, bienestar y malestar son opciones diferentes de envejecimiento.



Si para usted la vejez es malestar estaría abriendo las puertas a ello; pero también puede empezar a resignificarla con oportunidades y aventuras que le abrirán los ojos a un mundo lleno de posibilidades.



DIRECCIÓN
de GESTIÓN
HUMANA

Ponga en práctica las siguientes recomendaciones:

- Abraze su edad y celebre los nuevos años a su manera. Tener vida es un regalo maravilloso, aproveche el momento presente ya que estamos de paso.
- Fomente un estilo de vida saludable en usted y en las nuevas generaciones. Alimentarse de manera balanceada, realizar actividad física y salir de la zona de confort le será útil. Evite el sedentarismo y asesórese para lograr sus objetivos.
- Recuerde que el uso del tabaco y de bebidas alcohólicas es perjudicial para la salud, evitar su uso impactará de manera benéfica su sistema inmune.
- Rétese y estimule su lado creativo; muchas destrezas o habilidades son adquiridas con el tiempo, lo que se estimula se hace fuerte. De esa manera usted estará un paso adelante del cambio, le resultará adecuado para adaptarse al ritmo del modelo de vida actual y reinventarse en el camino.
- Elija un lugar tranquilo y agradable acorde con sus convicciones para vivir; el entorno influye en la calidad de vida.



Ponga en práctica las siguientes recomendaciones:

- Genere movimiento, camine tanto como le sea posible, es una forma de hacer actividad física sin incurrir en pagos extras, pero tenga presente que los centros deportivos son una inversión y no un gasto.
- Ámese y ame. La edad no es limitante para gozar de una vida llena de emociones con calidad y calidez.
- Finalmente, viva al máximo y tenga presente que hay muchas variables inciertas que podrían generar cambios drásticos en el proceso de envejecimiento como la partida de sus seres queridos, amistades, parejas; una caída que le genere lesiones serias, un despido en edad avanzada, altos niveles de endeudamiento, accidentes en medios de transporte u otros que podrían estar en detrimento de su calidad de vida; sin embargo, actúe tan responsable como le sea posible para que física y mentalmente pueda responder mejor ante la adversidad

Gracias y que tenga un envejecimiento saludable; quizá usted pueda expresar con plena consciencia “vieja la cédula, yo me siento espectacular...”; los mejores deseos en cada área de vida.

Le dejamos algunas recomendaciones para lectura o búsqueda de material:

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=Desde%20un%20punto%20de%20vista,%C3%BA%20ultima%20instancia%20a%20la%20muerte.>
- Carl Honoré Libro: Elogio de la experiencia.
- <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estilos%20de%20vida%20saludable.%20Actividad%20f%C3%A9sica.pdf>
- Envejecimiento activo.
- Pausas activas.
- Nutrición y salud.

