

## Cursos Invierno

### Taller Cultura y Actualidad

**Descripción:** Taller destinado a discutir, reflexionar y comentar diferentes temas relacionados con la historia, salud, arte y tecnología. Contempla visitas a museos y patrimonios culturales, revisión de documentales y séptimo arte.

**Horario:** Lunes 14.30 a 17.00 hrs.

### Taller Memoria y Aprendizaje

**Descripción:** Diversas actividades individuales y grupales que buscan mantener y favorecer nuestra memoria y el resto de nuestras capacidades cognitivas.

**Horario:** Martes 10.00 a 12.30 hrs.

### Taller Ejercicios y Salud

**Descripción:** Variadas actividades y ejercicios físicos adaptados a nuestra capacidad, que fomentan la mantención y estimulación de nuestra salud física, mental y social.

**Horario:** Jueves 10.00 a 12.30 hrs.



## Viudez: ¿Cómo enfrentarla?

*La promesa “Hasta la muerte nos separe” en algún momento se tiene que concretar. Según el Censo 2012, al 24% de las personas mayores de 65 años en Chile ya le pasó. Pero más allá de las cifras ¿qué implicancias tiene la muerte de un ser querido?, ¿qué ocurre cuando una persona casada se transforma en viuda?*

La pérdida del esposo o esposa es, sin duda, una de las pruebas más difíciles de la vida, y cuya posibilidad de ocurrencia aumenta conforme pasan los años. Después de los 60, la inminente llegada de la viudez es algo previsible, por lo que las personas ya han ido asimilando un duelo anticipado, y llegado el momento de enfrentarlo aparecen varios desafíos por superar:

1) Salir de un duelo no significa dejar de sentir tristeza o de extrañar a la persona, sino que tiene que ver con el aprender a vivir sin ella y poder construir un futuro desde esa realidad.

2) La pena y la melancolía son sentimientos normales y necesarios para hacer un proceso de duelo sano.

3) La angustia y la ansiedad son señales de que aún se necesita más tiempo para asimilar la pérdida.

### Las etapas:

Negación, ira, negociación, depresión y aceptación, son las fases más conocidas. Sin embargo, no van seguidas unas de otras ni tampoco es necesario vivirlas todas. De hecho, no todos llegan a la aceptación, ya que eso depende de los estilos de personalidad y afrontamiento de cada uno.

El permitirse estar mal y sentir pena, protege. Para evitar depresiones severas es necesario saber vivir la tristeza, no reprimirla, solo así puede resolverse.


### ¿Preparación?

Nadie está preparado completamente para una pérdida porque va en contra de nuestra naturaleza afectiva. Pero aceptar el paso de la edad, ser flexibles a los cambios y conversar sobre aprehensiones e inquietudes al respecto, ayuda a afrontar un duelo. Es decir, contribuye a verlo de una forma más natural, con mayor sabiduría.

En ese aspecto, el apoyo y la compañía de los familiares y amigos, permite entender que pese a la pérdida del cónyuge no se está solo. Las buenas relaciones interpersonales son uno de los aspectos que definen la calidad de vida en el adulto mayor.

Para aquellas personas cuya pena se extiende por mucho tiempo, la recomendación es buscar la orientación y guía de un profesional, que lo ayude a enfrentar esta nueva realidad.

### ¿Es posible re enamorarse?

Algunas personas pueden efectivamente encontrar una nueva pareja que se acomode a sus necesidades y viceversa, y retoman su vida afectiva y sexual. Sin embargo, hay otras que pueden estar felices sin la necesidad de volver a enamorarse, y vuelcan su atención y cariño a otras áreas de su vida. 

*\*Este artículo fue realizado con la colaboración de Camila Gutiérrez, psicóloga de Clínica Alemana.*

# Infografía

## Conducción post 65: ¿Hasta cuándo es recomendable?

*El paso de los años también pasa la cuenta al momento de tomar el volante. Si bien no existe una edad determinada para dejar de manejar, esta decisión depende de las condiciones físicas y mentales de cada persona. A los 85 años, la tasa de accidentes es 8 veces mayor que a los 70; y la tasa de accidentes con resultados fatales se eleva 15 veces, en el mismo periodo.*

### Cuidado si

Experimenta fallas en la vista y el oído, o problemas de memoria (desorientación mientras conduce).

Toma medicamentos de forma regular, cuyos efectos secundarios pueden afectar la capacidad de atención.

Comienza a sufrir accidentes pequeños como topes o errores de cálculo en los estacionamientos, ya que son señales de que se están perdiendo habilidades.

- \* Evitar conducir en horarios y calles de alto tráfico.
- \* Evitar conducir de noche y a las horas del crepúsculo.
- \* Evitar conducir con mal tiempo.
- \* Evitar conducir en lugares desconocidos.
- \* Conducir siempre con cinturón de seguridad.
- \* Evitar distractores como ir escuchando noticias, música a alto volumen o manipular el celular.
- \* Guardar una distancia considerable con el auto que antecede.

### Otras alternativas

Dejar de manejar su propio auto no significa el fin de su independencia. La recomendación es buscar opciones: usar colectivos, taxis, o que algún familiar lo traslade, así como también contratar un servicio de radiotaxis, que le permita establecer un vínculo con choferes conocidos.

### Consejos:

#### 01

Hay que considerar que más del 90% de la población mayor de 65 años sufre disminución en la agudeza visual. Por eso, es recomendable visitar al oftalmólogo una vez al año para preguntarle si su capacidad visual es suficiente.

#### 02

Si hay problemas de memoria es conveniente consultar con un neurólogo o un geriatra para evaluar las condiciones cognitivas. Igualmente si hay problemas de movilidad de extremidades.

#### 03

Es responsabilidad de la familia detectar estas fallas, llevar al conductor a un examen médico y aclarar con éste si debe seguir conduciendo. Pero si las condiciones no son severas, hay distintas medidas que pueden tomarse antes de dejar definitivamente el auto.

Recuerde que es mejor dejar de conducir cuando aún se está bien, que terminar accidentándose. Según cifras de Conaset, 403 conductores mayores de 64 años resultaron fallecidos o lesionados en accidentes de tránsito durante 2010, en la Región Metropolitana.

# Breves:



## ¿Deseos de trabajar?

Si estar todo el día en la casa no es lo suyo, le recomendamos visitar [www.trabajosenior.cl](http://www.trabajosenior.cl) un portal orientado a personas mayores de 50 años que buscan oportunidades en el mundo laboral.

## ¿Cómo prevenir la Enfermedad Renal Crónica?

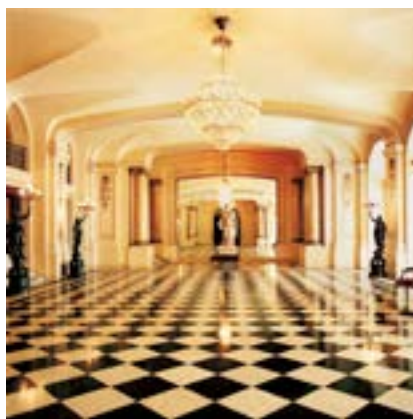
Diversos son los factores de riesgo para desarrollar esta patología: la diabetes y la hipertensión arterial serían los principales agentes que predisponen a sufrir este daño. Asimismo, lo serían la obesidad y el tabaquismo. Por eso, el llamado es a mantener un estilo de vida saludable, en el que prime la actividad física, la alimentación equilibrada y la eliminación del cigarrillo.

También es importante la responsable adherencia al tratamiento farmacológico de la diabetes y la hipertensión arterial, ambas enfermedades mudas atacan en silencio al riñón, corazón, vasos arteriales, cerebro y otros órganos.

## Asocian la apnea del sueño con depresión

Según un estudio realizado por investigadores de la U. de Adelaida (Australia), el síndrome de apnea obstructiva del sueño y los síntomas de cansancio que éste genera durante el día, se asocian con un mayor riesgo de sufrir depresión.

La investigación involucró a 1.875 hombres, entre 35 y 83 años, quienes habían sido diagnosticados con depresión durante los últimos cinco años. Del total de individuos evaluados, quienes mostraron síntomas de apnea severa tenían cuatro a cinco veces más riesgo de tener depresión nuevamente.



## Domingos Musicales

Por tercer año consecutivo, la Sala La Capilla del Teatro Municipal se llenará de música clásica con las presentaciones del Ensemble Filarmónico, el Trío Filarmónico y Solístico Santiago, a partir del domingo 19 de julio. Cada concierto tendrá una explicación de las obras, en la intimidad que ofrece la sala. Más información en [www.municipal.cl](http://www.municipal.cl)



## Jornada de Geriatria en Vida Proactiva

Con tres talleres teóricos prácticos, una charla sobre Síndromes Geriátricos y una mesa redonda, el pasado 29 de abril se realizó con éxito la sesión de educación en salud, encabezada por el doctor Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana.

A la actividad asistieron 29 socios de CCAB, quienes valoraron la instancia y agradecieron la oportunidad de compartir esta experiencia.

## Dato útil:

### Servicios de Farmacia a Domicilio

**Salcobrand:** 600 360 6000 (desde celular \*3600)

Horario de Atención: Lunes a Sábado de 08:00 a 22:30 horas  
Domingos y festivos de 09:00 a 20:30 horas

**Cruz Verde:** 800 802 800 (desde celular\*7700)

Horario de Atención: Lunes a domingo de 08:00 a 22:00 horas.

**Ahumada:** 600 222 4000

Horario de Atención: Lunes a Sábado de 08:30 a 21:30 horas

Domingo y festivos de 09:00 a 20:00 horas

# Talleres de Invierno

*Posando..*



*En clases...*



*Trencito...*



*Estudiando...*

## EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Nicole Baldwin F.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.

# ¡Juego de Letras!

Escriba 5 palabras con estas letras. Puede usar las que quiera, pero sin repetir.

AFREDSTGHO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

NBDEILPOSZ

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Consejos de Invierno:

- Aumente el consumo de cítricos como la naranja y el limón, son ricos en vitamina C.
- Abríguese bien, no se exponga al frío.
- Practique actividad física para mantenerse activo, pero a una temperatura adecuada.
- Evite el exceso de té y café, ya que poseen efecto diurético y estimulante.
- Evite permanecer en locales cerrados y con poca ventilación.