



Número 1 / 2016

Editorial

“En busca del Buen Envejecer”

El Envejecimiento Poblacional es ya un fenómeno demográfico mundialmente reconocido del cual se derivan nuevos retos y desafíos para conseguir no sólo vivir más, sino sobre todo vivir con más Calidad esta fase del ciclo vital. En consecuencia la humanidad ha tenido que enfrentarse a toda una serie de cambios para los cuales no estaba debidamente preparada y todo ello ha desembocado en la valoración no siempre acertada de esta nueva composición social. De esta forma , en ocasiones asistimos a la presentación del envejecimiento poblacional como un” problema” cuando sin duda alguna se trata de un éxito social que debería ser motivo de satisfacción tanto a nivel individual como comunitario.

Al respecto prevalecen una serie de estereotipos negativos en relación con la vejez como etapa del ciclo vital que estigmatizan a las personas y frenan su pleno desarrollo y autorrealización personal muchas veces solapadas tras una aparente “protección “. En verdad uno de los asuntos medulares estriba en que no se reconocen adecuadamente los nuevos roles y escenarios sociales en los cuales las personas mayores pueden Participar de forma activa en el desarrollo social y comunitario. Frente a esta situación se intenta la búsqueda de soluciones para afrontar tales retos a través de la implementación de modificaciones de los programas de salud, asistencia y seguridad social sin duda serán necesarios, pero no suficientes. Se impone una nueva consideración que valore el potencial que estas personas mayores pueden aportar, rompiendo antiguos paradigmas que las proponen solo como carga social y económica a la comunidad y especialmente respetando la diversidad en que se desarrolla el proceso de envejecimiento de forma tal que no existe una vejez uniforme y generalizada sino vejezes y cada quien envejece de acuerdo a una serie de factores variables y de alguna manera construye a lo largo de su vida su propia vejez.

Sin duda es preciso considerar a las personas mayores como un recurso altamente valioso que aún tiene mucho que aportar a la sociedad en un mundo globalizado marcado seriamente por los vertiginosos avances tecnológicos que actualmente ocupan lugar primordial en el desarrollo de la sociedad pero que puede ser enriquecido por las experiencias y valores aportadas por los mayores

Con la intención de favorecer tales cambios de forma progresiva el Programa de Caritas para las Personas Mayores se ocupa de propiciar a las personas de este grupo espacios de recreación, aprendizaje y cultura que les permiten no solamente fortalecer sus relaciones inter-personales e incrementar sus redes sociales sino además estimular su creatividad al desarrollar actividades que puedan contribuir con la sociedad en la esfera productiva, económica, cultural y especialmente en la participación en la vida familiar y comunitaria mediante la transmisión de valores y tradiciones propios de nuestra identidad cubana y cristiana, Una de las formas en que nuestro Programa promueve la asociatividad de nuestros mayores es la celebración de los encuentros zonales de personas mayores cuya mayor riqueza estriba en el intercambio de experiencias y el disfrute pleno de los participantes . Por tratarse de una experiencia del programa que ya alcanza los 10- años dedicamos este numero de nuestro boletín a la divulgación de los más recientes encuentros celebrados en el año 2015 como

una propuesta que podría contribuir al logro de un Buen Envejecer en muchas personas; que les permite enriquecer sus vidas y a la vez contribuir con la sociedad de alguna forma de una vejez más exitosa.

Dra. María Magdalena Rodríguez Fernández

Capacitación

*Aprender a envejecer, uno de los desafíos de este siglo**

Jueves, 03 de Diciembre de 2015

Envejecimiento y vejez

La expectativa de vida aumentó, las poblaciones envejecieron y las sociedades deben adaptarse para enfrentar los retos y aprovechar las oportunidades de esta revolución demográfica.

Por Natalia Muñiz

Diario Popular, lunes 30 de noviembre de 2015

Los avances en la medicina, la tecnología, la educación, el desarrollo social, entre otros, lograron una revolución demográfica sin precedentes. La expectativa de vida aumentó alcanzando, en promedio, los 75 años en nuestro país. Asimismo, uno de los grupos que más crece es el de las personas que superan los 80 años. Las poblaciones envejecieron hace décadas y este fenómeno se profundizará en las siguientes. En este marco, las sociedades deben modernizarse, adaptarse en todos los ámbitos y aprovechar las múltiples oportunidades que se generan.

"Hubo una ganancia cuantitativa que tiene que ver con el aumento de la expectativa de vida pero ese aspecto ahora se está viendo desde lo cualitativo: llenar de vida esos años ganados", destacó Diego Bernardini, médico de familia y master en Gerontología.

Consultado por este diario, el profesional manifestó: "El gran desafío es qué hacemos con ese tiempo, cómo lo completamos, cómo lo llenamos y sobre todo porque el sentir de las personas es 'no puedo hacer lo mismo que a los 30, no tengo resistencia física como a los 40, pero sí puedo aportar y dar'. Y eso es lo fundamental porque el curso de vida hace que ese transcurrir la vejez tome distintas formas".

Bernardini publicó este año su primer libro "De Vuelta. Diálogos con Personas que Vivieron Mucho (Y lo Cuentan Bien)", de Editorial Aguilar, con prólogo del neurólogo Facundo Manes. El libro consta de veintidós entrevistas a personas de 70 años y más, entre las que se encuentran Carlos Garaycochea, Luis Felipe Noé, María Fux, Efraín Wachs, Hilda Bernard, Graciela Fernández Meijide, entre otros políticos, economistas, actores, médicos y personas no públicas.

"Ellos (por los entrevistados) de alguna manera son supervivientes, personas que ya han ido y vuelto, han aprendido y han traído esa sabiduría de alguna manera. Más que nunca hoy cobra importancia el aprendizaje que se llama de arriba hacia abajo: de los mayores hacia los jóvenes", señaló.

En este sentido sostuvo que "se aprende a envejecer a lo largo de la vida, así como uno aprende a caminar, a

andar en bicicleta", y remarcó que "fundamentalmente se aprende por una cuestión de oportunidades que nos da la vida, el entorno, nuestras redes, nuestros padres, nuestros valores, pero también aceptándonos y ese es otro punto que la sociedad nos está demandando".

Mayor visibilidad

Al respecto, afirmó que "las personas mayores están cobrando cada vez más visibilidad", como por ejemplo, "en el cine, en los productos a los cuales el sector privado apunta, de alguna forma los mayores se hacen más presentes".

Bernardini, coordinador de Proyectos Especiales del Centro Internacional de la Longevidad (ILC, por sus siglas en inglés) con sede en Río de Janeiro, Brasil, sostuvo que hay que "empezar a aceptar, entender y transformar las sociedades considerando un marco político de acción de envejecimiento activo que tiene los pilares de salud, seguridad, participación y aprendizaje continuo".

Asimismo manifestó que un punto clave "es la iniciativa de las ciudades amigables con las personas mayores", adaptar el entorno, hacerlo accesible que, en definitiva, lo será "para todos": mujeres embarazadas, personas que usan bastones o sillas de ruedas, para los chicos cuando van con la mochila cargada al colegio, entre otros tantos ejemplos.

"Tenemos que empezar a tener otra visión de lo que nos rodea -afirmó-. Además, una de las pocas certezas que tenemos es que cada vez habrá más personas mayores".

Relaciones intergeneracionales

De igual forma, señaló que "una cultura de solidaridad intergeneracional y cuidado a los mayores se torna imperiosa".

"Es aprender de ellos. Las personas mayores están más adelante que nosotros en el camino, lo bueno es eso, ver como el curso de vida nos condiciona de manera distinta. A nivel personal me pasó que en el proceso de armar el libro, uno se siente identificado con alguna persona, en algún aspecto; con otra, en otro aspecto", comentó.

"Prácticamente un cuarto de nuestras vidas y posiblemente más seremos personas mayores. Pero creo que en la inmediatez donde uno está viviendo no se tiene la posibilidad de planificar y hace que veamos la vejez como un tema lejano. Sin embargo es algo que viene" y hay que prepararse, indicó.

"Se modificarán todas las reglas de juego"

"No son las sociedades las que envejecen, sino las poblaciones. Y las sociedades que envejecen son las que no se adaptan a ese cambio", destacó Diego Bernardini, especialista en Medicina Familiar y Geriátrica.

Señaló: "Si hay alguna certeza es que cada vez habrá más personas mayores y se modificarán todas las reglas de juego de las sociedades, todas las reglas de juego del desarrollo, de conceptos de hasta la gobernabilidad porque son votantes, aportantes, personas que tienen mucho para dar y se empieza a dar luz, testimonio y poner sobre la mesa un tema que es agenda".

"Hay recursos y cuestiones importantes, como por ejemplo, empezar a pensar en una cultura de la solidaridad, del cuidado, que pone a la persona mayor como un dador, una persona activa, porque cooperación, solidaridad significan que las dos partes dan, reciben y ganan", explicó Bernardini, quien es también director ejecutivo de la consultora Mayores.org.

Asimismo, el profesional señaló que "hoy, la vida está planteada como una maratón, no como una carrera de velocidad, y en todo maratón tenemos que pensar muy bien cómo llegar al final".

"La vejez es una construcción social que está muy estereotipada, construida fundamentalmente por observaciones externas, y muchas veces por falta de sensibilidad. Está en nosotros generar ese cambio y llegar a esa cultura de solidaridad", agregó en la presentación de su primer libro "De Vuelta. Diálogos con Personas que Vivieron Mucho (Y lo Cuentan Bien)".

Y concluyó: "Los adultos mayores hoy pueden ser nuestros abuelos, padres, tíos, pero también vamos a ser nosotros. Tenemos que aprender de ellos no solo para ver cómo planificamos nuestro futuro sino cómo convivimos con las personas mayores".

Las experiencias de las personas mayores

Algunas de las frases de las entrevistas que el médico Diego Bernardini publicó en su libro "De Vuelta":

* Betty Galer, de 86 años, vive en CABA: "Yo siempre le digo a todo el mundo que hay mucho racismo con los viejos. Yo soy una luchadora de la vejez porque me encanta la vejez; usted sabe que me encanta esta edad. Siempre cuento que cuando era joven era feminista y ahora soy viejista".

* Efraín Wachs, de 95 años, uno de los diez atletas más veteranos en el mundo, vive en Tucumán: "Sí, fui feliz siempre y pienso seguir siéndolo. Yo pienso que la felicidad depende de uno mismo. Que hay que ser optimista, hay que tener esperanza, programas, planes de acción".

* Luis Carranza, de 75 años, remisero, vive en Tucumán: (sobre cómo le gustaría ser recordado por sus nietos) "Como modelo. Que presuman y digan '¡Qué grande mi abuelo! Y yo sigo la línea".

**Fuente: Red Latinoamericana de Gerontología*

Experiencias del Programa

Los Encuentros

La persona mayor con frecuencia afronta el desafío de reestructurar sus costumbres. Años atrás, al final de la mediana edad, y en el caso frecuente de convivir varias generaciones, ceso en su "plaza" como responsable de proveer o de asumir todos los quehaceres domésticos. Pues aun los modelos de género para el hombre y para la mujer tienen diferentes encargos sociales no solo asignados pues estos también son asumidos.

La terminación de la vida laboral, en la que se desempeñaron durante muchos años, exige cambios en las relaciones interpersonales. Puede suceder que busquen y encuentren otras vías para económicamente apoyar la pensión o jubilación, pero esta no necesariamente coincide con su anterior desempeño y le exige esfuerzos.

La imagen social de la vejez se asocia en mayor medida con las pérdidas, haciendo énfasis en las funcionales, y no como una etapa del camino de la vida. La vejez, al igual que las otras, -infancia, adolescencia, juventud y mediana edad- ofrecen retos y regalos. La posibilidad de distribuir el tiempo con mayor libertad de ajustarle a las preferencias es parte de estos regalos.

La vida de relación, necesaria para el bienestar personal, es una de las facetas de “ser mayor” que se ajusta a nuevas realidades y oportunidades. Pero no solo es necesaria la oportunidad, también es indispensable la decisión de participar activamente.

El Programa de Personas Mayores facilita espacios e encuentro. Espiritualidad y recreación se dan la mano. El apoyo mutuo las relaciones cariñosas y la alegría tienen en estos un lugar de acogida. Estas relaciones nacidas de las inquietudes de las personas mayores y de los pequeños grupos (referencia al estudio 1 de impacto) incide favorablemente en la satisfacción de quienes participan y de sus familiares.

Los años de alentadoras experiencias de encuentros intraparroquiales, interparroquiales e intradiocesanos motivaron la creación de los interdiocesanos.

Para su realización se agrupan en tres zonas; occidental, central y oriental.

Transcurridos ya más de 10 años de experiencias resulta interesante compartir algunos detalles. En ellos que tienen un carácter festivo y de reconocimiento a participantes en los grupos, voluntarios y animadores se trabaja además los temas de formación gerontológica elegidos para el año y de esta manera entre cariños, intercambios de saberes y diversión transcurre el Encuentro Zonal.

Nos agrada compartir las experiencias de los realizados el pasado 2015. Estos centraron su quehacer en las relaciones intergeneracionales y participaron adolescentes y jóvenes junto a las personas mayores para intercambiar riquezas y preferencias entre estos grupos atareos que los prejuicios señalan contradictorios. La realidad de los intercambios de vinculación y continuidad aportaron vivencias divertidas para todos según las referencias personales.

Esta crónica nos invita a ser participantes de sus alegrías.

*Pinar del Río, La Habana y Matanzas, en el Encuentro Zonal del Programa de Personas Mayores**

Tania Gómez Rodríguez- Equipo de Comunicaciones de Cáritas-Pinar del Río



Diócesis de Pinar del Río, Casa Diocesana “Ntra. Sra. De Loreto”, 9 de noviembre de 2015: La Casa Diocesana de Pinar del Río acogió recientemente el Encuentro Zonal del Programa de Personas Mayores, en el cual participaron 34 personas mayores, dos coordinadores, tres formadores, dos adolescentes y una joven, que representan a los múltiples beneficiarios y voluntarios de dicho programa.

Llegaron en la mañana del 4 de noviembre de las diócesis de Matanzas, La Habana, y de diferentes parroquias de Pinar del Río, sede este año. Los unían muchas cosas en común: la edad avanzada, el amor a la Iglesia y la generosidad en la entrega, pero lo que más les caracteriza es la alegría y gratitud hacia Cáritas, como escuchamos por ejemplo, en boca de Eneida una de las representantes mantuanas, que le cambió su vida, rompiendo todos los pronósticos de tristeza que le habían hecho sus conocidos, al ser ella una persona mayor con su esposo como único familiar.

El tema central fueron las Relaciones Intergeneracionales y supieron vivirlo a través de los diferentes momentos que conformaron el horario. Oración, dinámicas, reflexión, evaluación, compartir, baile, música y un divertido paseo por Viñales, región donde Dios nos regaló un espléndido paisaje natural, fueron entretejiendo las relaciones de afinidad entre los participantes.

Sin importar la edad, no hubo sitio para el aburrimiento. Se reían de todo: achaques, experiencias, dificultades, logros obtenidos y el recuerdo de lo vivido que les hace mirar hacia el futuro también sonriéndole a la vida para darle de frente con alegría, y aprendiendo a disfrutar cada instante al máximo porque son una nueva oportunidad que Dios nos da para hacer algo en servicio a los demás.

Imagino que llegado el mediodía del 6 de noviembre, cuando regresaron a sus hogares, lo harían de una manera diferente, porque desde la señora de 80 años que aprendió a bailar la música de Marc Anthony y Gente de Zona, hasta los adolescentes que respondieron enseguida a los refranes que debían completar en una de las dinámicas, todos disfrutaron de este espacio ofrecido por los Encuentros Zonales, de los que también Dios se sirve para recordarnos cuánto nos ama a cada uno en particular.

**Fuente: Nosotros hoy Segmento noticioso del Sitio WEB de la COCC*

Sin edades para amar

*Lic. Leonor Grethel Sierra Salas
Comunicadora de Cáritas Diocesana en Santiago de Cuba*

Arquidiócesis de Santiago de Cuba, El Cobre, 5 de enero de 2016

Cada época elabora su propio entramado de representaciones e imaginarios sobre las diferentes etapas de vida de las personas, y fomenta roles, valores, prejuicios, o actitudes al respecto. Estos crean, en ocasiones, obstáculos insalvables en las relaciones intergeneracionales. Que seamos jóvenes o ancianos puede implicar que tengamos concepciones, aspiraciones, o intereses diversos, pero no que resulte imposible el diálogo comprensivo, la convivencia armoniosa, los lazos de amistad y amor. En lugar de encontrar limitaciones, podemos obtener provecho de las diferencias: una especie de equilibrio a través de la complementación. Si se sustenta en la tolerancia, el respeto y la sensibilidad, un vínculo entre generaciones es un vínculo de fuerza. Usted tiene de experiencia y sabiduría, yo tengo de ímpetu y destreza. Se puede tener en el otro lo que nos completa, y no lo que nos estorba.

Cuán buenos resultados se conquistan al aunar niños, adolescentes, adultos medios y mayores en un mismo espacio de convivencia. Quedó demostrado en el Encuentro Zonal de Personas Adultas Mayores de las Diócesis Orientales, efectuado en el Cobre entre los días 18 y 19 de diciembre de 2015. Todos, como si las edades hubieran sido borradas, respondieron con igual entusiasmo a un calendario de actividades eminentemente recreativas, pero que también dieron cabida a la reflexión y al intercambio de opiniones. Durante todo el año, el Programa de Personas Adultas Mayores de Cáritas, dedicó su trabajo al tema de las relaciones intergeneracionales, que tuvo su cierre, evaluación y festejo en este encuentro. Provenientes de las diócesis de Holguín, Bayamo-Manzanillo, Guantánamo-Baracoa y Santiago de Cuba, los participantes trajeron sus propuestas interactivas para compartir con los grupos regionales reunidos. La mejor manera de dar fe del trabajo realizado fue junto a la Virgen de la Caridad del Cobre, a unos pasos de su Santuario, en el Seminario San Basilio Magno.

Todo comenzó con la oración, a la que siguió la presentación del formador Carlos Joaquín Blanco, de Santiago de Cuba, que a través de una técnica interactiva inició el conocimiento de los presentes. Luego el Dr. Clemente Couso animó el debate formativo: ¿Qué son las relaciones y los choques intergeneracionales? ¿Cuáles son sus causas y consecuencias? ¿Cuánto se ha aprendido sobre el tema durante todo el año? ¿Qué se busca con promover las relaciones intergeneracionales? Quedó en evidencia el objetivo explícito de propiciar la integración, encaminada a la formación de valores, y a la recuperación de vínculos entre los diversos grupos etarios, así como de fortalecer los comportamientos cívicos y el respeto a la comunidad.

La propuesta de Guantánamo-Baracoa fue la bailoterapia. Nadie se sintió demasiado viejo o demasiado joven para coordinar movimientos, bailar al ritmo de música animada, crear parejas mixtas, formar trenes acompasados o hasta quedar a dúo con la escoba. Lo supuestamente insólito o difícil de realizar fue motivo de diversión. Disímiles juegos interactivos pude revivir de mi infancia, pero en esta ocasión los experimenté no solo con los más pequeños. Especialmente útil me pareció “la canasta revuelta”, un juego de memoria que ejercitó la capacidad de recordar nombres recién aprendidos y puso en aprietos a unos cuantos, que fueron “castigados” poniendo a prueba sus dotes artísticas.

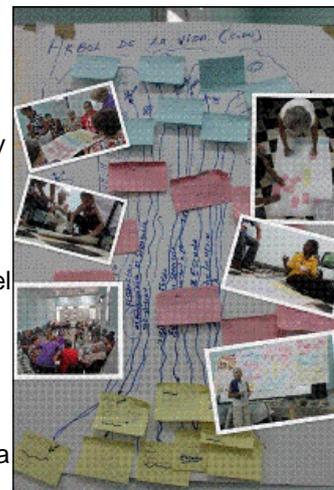
La noche inició con un video del Papa a propósito del trabajo de Cáritas, a la que valora en sus dos dimensiones: de acción y mística, y en el despliegue de su actividad curativa y de promoción. Al reflexionar sobre la intervención del Obispo de Roma, se resaltaron sus afirmaciones más hermosas: “Una iglesia sin la caridad no existe, y la Cáritas es la institución del amor de la iglesia”, “la Cáritas es la caricia de la iglesia a su pueblo, la caricia de la madre iglesia a sus hijos”, “el fundamento de la espiritualidad de Cáritas es donarse a sí mismo, salir de sí mismo, estar al servicio continuo de las personas que viven en situación de periferia. La espiritualidad de Cáritas es la espiritualidad de la ternura”.

¡Y llegaron los regalos! Luego de un momento de atenta audición y cavilación, la Diócesis de Holguín entregó sus presentes a todos. El regocijo tuvo su clímax con los músicos invitados, integrantes del grupo “Los Jubilados Caribe”, que interpretaron canciones cubanas, mayoritariamente bailables, unas más tradicionales que otras. Sin embargo, la primera interpretación fue diferente y muy bien recibida dada la proximidad de la fecha: la canción de la Nochebuena, esta vez nacida de guitarras, bajos y maracas.

La primera actividad del sábado 19 de diciembre fue asistir a la misa. Encaminarse al Santuario recibiendo la brisa matutina y ser partícipe del espectáculo que ofrecen las montañas arrimadas a la iglesia como tsunamis verdes a punto de impactar, es una experiencia divina. Adentro, el olor a azucenas, los cientos de fieles que acuden a la Virgen y la palabra comedida del sacerdote completan la vivencia espiritual.

A continuación, los holguineros promovieron el nacimiento, por equipos, de los árboles de la vida. Una iniciativa que fomentó el trabajo colectivo, la creatividad y el análisis sobre los valores que nos sostienen (las raíces del árbol), los proyectos a desarrollar (tronco) y lo que aspiramos entregar (frutos). Le siguió una expoventa de artesanías con manualidades de los talleres locales de costura. La Diócesis de Bayamo-Manzanillo propuso la búsqueda del tesoro en el jardín del Seminario. Los premios fueron las palabras del Papa, algunas de las cuales se acompañaron de regalos por la Navidad.

La evaluación de la actividad, así como las conclusiones, hicieron énfasis en la necesidad de que, en nuestras casas y espacios de interacción social, continuara primando lo que caracterizó nuestro tiempo de convivencia: el respeto y el amor





entre personas de cualquier edad. Muchos manifestaron su deseo de extender los días de actividades para próximas ocasiones. Los abrazos entre aquellos que pasamos de ser desconocidos a ser hermanos por dos días, demostraron el alcance humano de esta gran reunión intergeneracional y dejaron la esperanza de un reencuentro.

Unas merecidas felicitaciones y agradecimientos a aquellos que trabajaron por hacer posible el Encuentro Zonal, coordinadores, formadores y colaboradores del Programa de Personas Mayores de las Cáritas

orientales.

Abandonemos por un momento la idea de que es más lo que tenemos para compartir con nuestros coetáneos que con los que han vivido un poco más o un poco menos que nosotros. No tenemos tanto tiempo para desgastarnos en hallar manchas donde puede haber luz. Enseñe a sus abuelos las nuevas tecnologías, tenga paciencia y recuerde que ellos no se formaron con computadoras, tablets y teléfonos celulares. Y ustedes, compartan con sus nietos sus experiencias pasadas, no les impongan su modo de pensar, muéstrenle cómo ustedes vivieron o enfrentaron las situaciones de la vida, ellos escogerán cómo actuar, pero es posible que con más claridad. Vivamos con la premisa de que los valores y la afectividad no tienen edad.



**Fuente: Nosotros hoy Segmento noticioso del Sitio WEB de la COCC*

Noticias

CURSO PARA CUIDADORES Y ESPACIO RADIAL EN LA EMISORA CMKC DE SANTIAGO DE CUBA DAN FE DEL INTERÉS Y LA VOLUNTAD DE CÁRITAS POR BRINDAR ASISTENCIA EN LA TERCERA EDAD*

“¡Qué encanto tienen los cabellos blancos! ¡Qué culpa tan grande es la de no amar, y mimar, a nuestros ancianos!” José Martí

Arquidiócesis de Santiago de Cuba, Santiago de Cuba, 17 de noviembre de 2015: Alcanzar la ancianidad con calidad de vida es una aspiración de todos. Sin embargo, ayudar a conservar la salud y el bienestar humanos durante esta etapa, en la que se experimentan importantes cambios a nivel físico, emocional, cognitivo y social, constituye, más que un reto, un ejercicio de valentía y amor. El respeto a las personas de la tercera edad debe tener una manifestación directa en el trato y la atención que se les procure.

En Cuba, el envejecimiento poblacional impone desafíos a las instituciones encargadas de velar por este sector social. Cáritas, en su afán inclusivo, dirige sus acciones a los adultos mayores por constituir un grupo vulnerable. Uno de sus objetivos es que dichas personas, acompañadas por sus familiares y la comunidad, participen en la toma de decisiones, cuiden su salud, ejerzan mejor sus derechos, integrados en redes sociales y en interacción con otras generaciones (Plan estratégico 2014-2023 de Cáritas, p. 30).

En este sentido, la Casa Pastoral Juan Pablo II en Santiago de Cuba, donde se realizan talleres diversos, acoge también cada sábado a los concurrentes al Curso para Cuidadores. El Dr. Clemente Couso Seoane, geriatra y

fundador de la Cátedra del Adulto Mayor, lo dirige e imparte, junto a otros profesionales de la salud: el Lic. Carlos Joaquín Blanco Colunga, psicólogo y la Dra. Rebeca Deas Ferrero, Máster en Medicina Natural y Tradicional, encargada de impartir los temas relativos a higiene y medidas generales de cuidado. Los tres son formadores a personas de la tercera edad por Cáritas Diocesana en Santiago de Cuba.

Esta es la segunda vez que se desarrolla el curso, atendiendo a la gran demanda que tuvo en su primera edición. Aunque la matrícula actual es de aproximadamente de veinte asistentes, las solicitudes exceden este número. El único requisito que se exige es que el interesado tenga a su cargo y cuidado a una persona adulta mayor. Su objetivo fundamental es aportar herramientas para un mejor manejo de los ancianos dependientes. No pretende dar títulos ni formar profesionalmente, solo ofrecer orientación y capacitación para enfrentarse eficientemente a la noble tarea de ejercer como cuidador. Hasta el momento, entre sus resultados más notorios se encuentra la formación de una red de cuidadores que comparten experiencias e intercambian ayuda.

El contenido se estructura en ocho temas, que abarcan: Generalidades sobre el envejecimiento y la vejez, Cuidados al anciano discapacitado, Enfermedades más frecuentes en ancianos, Principios generales de higiene, Prevención y promoción de salud, y La organización de redes de cuidadores.

En la clase del sábado 7 de noviembre último se realizó un intercambio fructífero entre el profesor y sus aprendices. Los presentes plantearon sus dudas, inquietudes y preocupaciones al doctor Clemente sobre las afecciones o padecimientos de las personas que están bajo su cuidado: hipertensión, trastornos alimenticios, anemia carencial, diabetes, entre otros.

Éste, a su vez, ofreció explicaciones y dio consejos prácticos, de manera clara, detallada e ilustrativa, en respuesta a los problemas disímiles que enfrentan los longevos y las formas más adecuadas de tratarlos. El también Doctor en Ciencias Pedagógicas, no tuvo que acudir al uso de un lenguaje científico-médico, sino que empleó palabras asequibles a un público heterogéneo, demostrando ser un excelente comunicador.

Por estas razones ha podido ganarse también un espacio que despierta el interés de los oyentes de la radio. En el programa Musicosas, de la radioemisora provincial CMKC (que sale al aire de 8:30 am a 10:30 am), se alternan temas de interés para cultivar a la población. A las 9:00 am, martes alternos, se presenta la sección que protagoniza este formador de Cáritas, con mensajes para educar sobre el envejecimiento, y preparar al individuo para asumir este proceso, que se produce durante toda la vida.

Se han transmitido tres programas dirigidos a ancianos desde diferentes puntos de vista: biomédico, psicológico y sociológico. Próximamente se emitirán otros tres para el adulto medio, y finalmente, para niños y adolescentes, aunque este último se destine más a los padres.

El Curso para Cuidadores de la Arquidiócesis de Santiago de Cuba y el espacio radial en la emisora CMKC dan fe del interés y la voluntad explícita de Cáritas por brindar asistencia en la tercera edad.

Aquellos de cabellos blancos merecen todo el amor y la consagración de la familia y la sociedad, especialmente si se encuentran en situación de dependencia. Tener la preparación necesaria para servirles, es un punto de partida para atenuar el sufrimiento y aspirar al bienestar, tanto de los cuidados, como de los cuidadores.

Lic. Leonor Grethel Sierra Salas
Comunicadora de Cáritas Diocesana en Santiago de Cuba

**Fuente: Nosotros hoy Segmento noticioso del Sitio WEB de la COCC*

Caritas Chile. Programa del Adulto Mayor presenta nueva edición de Revista Pasos*

Viernes, 15 de enero de 2016

Artículos, experiencias, actividades

La publicación, de carácter anual, será distribuida a lo largo de todas las diócesis. En este número, se dedica un especial a la Fiesta del Encuentro efectuada en Melipilla, se reflexiona sobre “El Envejecimiento y los Medios de Comunicación”, se informa sobre de la segunda versión del concurso literario “Líneas de Vida” y se da cuenta de la firma de la Convención Interamericana de protección a los Derechos Humanos de las personas mayores.

Cumpliendo con lo que es una tradición y parte de su trabajo, el Programa del Adulto Mayor de la Pastoral Social Caritas, presenta la versión 2015 de la Revista Pasos.

La publicación está orientada a toda la familia y trata sobre diversos temas de interés para las personas mayores, junto con recoger lo que ha sido la gran experiencia de la Fiesta del Encuentro que se realiza anualmente en diversas ciudades del país y que este año tendrá como sede la ciudad de Valdivia.

La edición 2015 de Revista Pasos se encuentra en versión digital en nuestra sección Publicaciones.

Comunicaciones Pastoral Social Cáritas

Santiago, 12/01/2016

**Fuente: Red Latinoamericana de Gerontología*

Localízanos en:

Calle: D #512, e/ 21 y 23. Vedado

Directora Cáritas Cubana: Lic. Maritza Sánchez

Coordinadora Programa Tercera Edad: Lic. Shirley Nuñez

Equipo de Redacción: [Dra. María Magdalena Rodríguez](#), [Dra. Ofelia Bravo](#), [Dr. Cormac Bustillo](#)

Diseño y confección del Boletín: [Lic. Manuel Iglesias](#)

El Consejo de Redacción de este boletín electrónico de Cáritas Cubana lo invita a que envíe sus opiniones y críticas sobre los temas tratados en nuestros números. Además, puede remitirnos sugerencias de temáticas que sean de su interés particular (relacionadas con la tercera edad) para que sean tratados por nuestros especialistas en próximas entregas. Esta publicación electrónica tiene en su espíritu la misma vocación de servicio que anima a la Cáritas Cubana. Esperamos contar con su colaboración. Muchas gracias.

[Boletín del Adulto Mayor](#)

