

Revista

comfama

Edición N.º 506 · ISSN 2027-2715 · Medellín, noviembre del 2024

Revista coleccionable · DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Más años PARA LA PLENITUD

Los anillos de los árboles y las arrugas de nuestra piel son la memoria visible de cada año de vida.

Es posible envejecer
con salud y vitalidad
PÁGINA 04

A los 70 también
se emprende
PÁGINA 08

Siempre
vigentes
PÁGINA 12

Los retos
del envejecimiento
PÁGINA 14

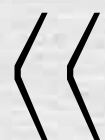
REIMAGINAR LA EDAD

«Yo no creo en la edad».

– Pablo Neruda, *Oda a la edad*.



David Escobar Arango
Director Comfama



Es que esa persona ya tiene muchos años para estar en una junta directiva», le dije a uno de mis más sabios y queridos consejeros, sin ser consciente de que estaba discriminando injustamente a alguien ¡con la misma edad que él! «Gracias por lo que a mí me corresponde, querido Deivid», se carcajeó. «¿Cuántos años tienes, José?». «Los mismos que él», explicó. «¡No lo puedo creer!», concluí. Al final reconocí mi error y decidimos que el sujeto en cuestión bien podría seguir teniendo oportunidades de prestar ese servicio a la comunidad. Cuando colgamos me quedé pensando.

Es impresionante lo que ha cambiado la percepción que tenemos de las edades humanas. En este momento, por ejemplo, soy mayor que mi padre cuando murió y yo que lo veía superadulto. Nací cuando mi abuela tenía apenas 59 años y debo confesar que, en mi infancia, a pesar de la inmensa admiración que le tuve, la vi como una señora de mucha edad. Hasta ella misma se consideraba a sí misma «una señora de edad»... apenas en su sexta década.

Ahora, en cambio, cada vez es más común ver personas mayores de 70 y 80 en pleno uso de sus facultades físicas y mentales, trabajando, emprendiendo, leyendo, viajando, haciendo ejercicio y disfrutando plenamente.

Hace pocas décadas, la gente, cuando se pensaba, pensaba que le quedaba poco para «disfrutar». Hoy en día, después de los 60 siguen varias etapas, tanto productivas como retributivas y «disfrutativas». ¿De dónde proviene este cambio, casi súbito, en nuestra realidad y nuestras percepciones?

En menos de lo que dura una vida humana pasamos de hablar de explosión demográfica a transición demográfica. En lenguaje más coloquial, creíamos que no íbamos a caber en el planeta, y ahora vemos con preocupación que, en pocos años, la población

mundial comenzará a decrecer y no sabremos cómo lidiar con el desafío ni con las oportunidades que traerá un número creciente de adultos mayores de 60, 70, 80, 90 y hasta de 100 años. Los gobiernos, las empresas y las familias llegamos tarde a este asunto. El cambio lento es difícil de percibir y ahora nos preguntamos ¿quién podrá ayudarnos?

Colombia llegó al cambio demográfico con algún retraso frente a los países desarrollados, pero de todos modos, antes de lo que nos imaginábamos. También, mucho antes de enriquecernos para poder sostener a una población que necesita más cuidados, más gasto en salud y una amplia gama de servicios sociales desconocidos hasta ahora. Según datos del Dane, en los años 50, menos del 5 % de la población colombiana era mayor de 60, unas 500 mil personas; en 2024 esa población se multiplicó por 14, ahora son más de 7 millones de personas, que equivalen a cerca del 15 % de la población nacional. Se estima, incluso, que nuestra población comenzará a decrecer hacia 2050.

De otro lado, a un nivel más humano, individual y familiar, esos cambios tienen un impacto significativo. «Los 50 son los nuevos 30, en muchos sentidos», dice un amigo cincuentón. Lo cierto, más allá del humor, es que no es lo mismo una persona de 60 o 70 años ahora que hace un par de generaciones. Nuestros padres y abuelos nos sorprenden cada día al rehusarse a ser tratados como adultos mayores frágiles, demandando oportunidades, buscando una plataforma para sus sueños y exigiendo una mirada diferente de una sociedad asombrada por la ruptura de sus paradigmas con la edad.

Por eso hacemos esta revista. Ante tremenda transformación, que será económica, sanitaria, cultural y social, debemos hacer una pausa, comprender y adaptarnos, a todo nivel y en prácticamente todos los espacios de la vida social.

Los individuos, primero, debemos asumir que una vida larga plantea unos planes diferentes, a largo pla-

zo, y unas responsabilidades mayores frente al autocuidado. Si ya estamos (casi) seguros de ser longevos, tratemos de llegar con buena salud física y mental. Para esto nos corresponde asumir un rol como gestores de nuestra propia salud, haciendo ejercicio, comiendo mejor, durmiendo reparadoramente, definiendo más inteligentemente nuestras «dietas» de contenidos y relaciones. Lo más importante, tal vez, será conservar la curiosidad, el deseo de disfrutar la vida y no abandonar jamás nuestros sueños y proyectos.

Las organizaciones tendremos que hacer la tarea. Será emocionante combinar con habilidad el diálogo entre generaciones, la inteligencia líquida de la juventud con la más cristalizada de la sabia edad. ¿Estamos listos para darle cada vez más oportunidades de empleo a personas que superan los 60? Una cosa es pensionarse y otra tendrá que ser dejar de trabajar.

Veamos, además, a las empresas como plataformas para construir hábitos que nos lleven saludables y entusiastas, física y mentalmente, a través de las décadas y nos preparen con anticipación no solo para la vejez sino para las muchas aventuras que vendrán.

Los gobiernos afrontan el mayor desafío adaptativo. ¿Cómo será la seguridad social en 20 o 30 años? Los sistemas pensionales deberán ajustarse de acuerdo con los cambios en la expectativa de vida y los mecanismos de financiación.

Habrà que imaginar un sistema de salud que cada vez demandará más recursos para dolencias asociadas con el envejecimiento. Igualmente, será necesario preguntarnos por los servicios que exigirá la llamada economía plateada, relacionados con las oportunidades y sueños de una población cada vez más activa, que quiere, hasta edades que hace años no imaginábamos, aprender, amar, gozar, construir y participar activamente de la sociedad colombiana. Será clave

combinar las iniciativas de cuidado con las de desarrollo, adecuadas a las diferentes subetapas de la tercera edad, no es lo mismo tener 65 que tener 95 o 105.

Queremos que empresas y familias asuman estas reflexiones, que dejemos de discriminar por la edad y ajustemos juntos las desigualdades socioeconómicas en el acceso a derechos y oportunidades de los adultos mayores. Pero, ante todo, que nos alineemos como sociedad en la celebración de los años, en el disfrute pleno de cada año de más en nuestra esperanza de vida. Cada una de las historias de esta revista pretende inspirar, proponer, preguntar y abrir nuevos caminos para uno de los más profundos cambios que haya vivido hasta ahora la sociedad colombiana.

La silenciosa y sutil, pero persistente transición demográfica viene llena de posibilidades y desafíos. Alimentemos un debate nacional y regional

Los individuos, primero, debemos asumir que una vida larga plantea unos planes diferentes, a largo plazo, y unas responsabilidades mayores frente al autocuidado. Si ya estamos (casi) seguros de ser longevos, tratemos de llegar con buena salud física y mental.

(Antioquia es una de las regiones más viejas de Colombia) que demande acciones institucionales decididas, transformaciones individuales y culturales profundas para que podamos celebrar ampliamente. Como dice Neruda, en el poema del epígrafe: «... Al hombre, a la mujer / que consumaron / acciones, bondad, fuerza, / cólera, amor, ternura, / a los que verdaderamente / vivos /florecieron / y en su naturaleza maduraron...».

En esta edición de la Revista Comfama queremos invitarte a pensar en el envejecimiento desde una nueva perspectiva: no como una pérdida, sino como una oportunidad para decidir cómo queremos vivir esa etapa que inevitablemente vamos a alcanzar. **Envejecer bien no significa pretender ser jóvenes para siempre; significa abrazar la sabiduría que dan los años, cuidarnos y mantenernos activos, física y mentalmente.** Con más ejercicio, una alimentación saludable y la curiosidad de aprender cada día, es posible llegar con fuerza y autonomía a una etapa que hoy dura mucho más.

revista.comfama.com

¿Quieres dejarnos un comentario? Escríbenos a revista@comfama.com.co

Una publicación **comfama**

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia. Teléfono: 360 7080

Consejo Directivo: Principales: Juan Rafael Arango Pava, Tomás Restrepo Pérez, Luz María Velasquez Zapata, Alejandro Olaya Dávila, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Albeiro Martínez Mora, Liliana María Sierra Herrera, Oswaldo León Gómez Castaño. Suplentes: María Adelaida Pérez Jaramillo, Juan Alberto Ortiz Alzate, Pamela Richter Gómez, Olga Lucía Arango Herrera, Octavio Amaya Gómez, Hernán Ceballos Mesa, Fabio Alonso Vergara Cardona, Juan Sebastián Barrientos Saldarriaga, Marcela Sañudo Vélez. Director: David Escobar Arango. Responsable Comunicaciones, marca y mercadeo: Perla Toro Castaño. Editor: Roque Dávila. Redacción: Lina Vélez, Perla Villa Rodríguez. Diseño: Lucho Salazar. Asesoría gráfica: Julián Posada y María Patricia Cadavid. Asesoría temática: Juan Manuel Restrepo, Paola Mejía, Sara Londoño Jaramillo. Corrección de textos: Ojo de lupa. Fotografías: Fotoditores y cortesías. Prensa e impresión: El Colombiano. Circulación: 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsido Familiar.

www.comfama.com · revista.comfama.com

ES POSIBLE ENVEJECER CON SALUD Y VITALIDAD

Conversamos con Soraya Montoya, directora de la Fundación Saldarriaga Concha, entidad que trabaja por las personas mayores y con discapacidad. Nos habló acerca de los hábitos que pueden llevar a una vejez digna, también acerca de cómo podemos derribar el edadismo.

¿Podemos envejecer bien?

El envejecimiento es un proceso único para cada persona. Influyen factores como el entorno y las decisiones personales a lo largo de la vida. Envejecer bien, según la OMS, implica vivir de manera plena y digna, manteniendo la capacidad de hacer lo que es importante para cada uno. Esto requiere acceso a servicios básicos, cuidado de la salud física y mental, posibilidades de ahorro, desarrollo de nuevas habilidades y la creación de redes de apoyo. Es esencial aceptar el envejecimiento como un proceso natural y una oportunidad para una vida satisfactoria.



Soraya Montoya

¿Cuál es el rol de los hábitos si queremos envejecer con más salud y vitalidad?

Los hábitos son esas conductas que realizamos de manera regular, continua e idealmente que llevan a un aprendizaje y, algo muy importante, pueden modificarse o reeducarse. A lo largo de la vida, hay hábitos que aportan en la construcción de un proceso de envejecimiento más saludable y activo: comer saludablemente, hacer ejercicio físico, leer, tener espacios de interrelación social, entre otros.

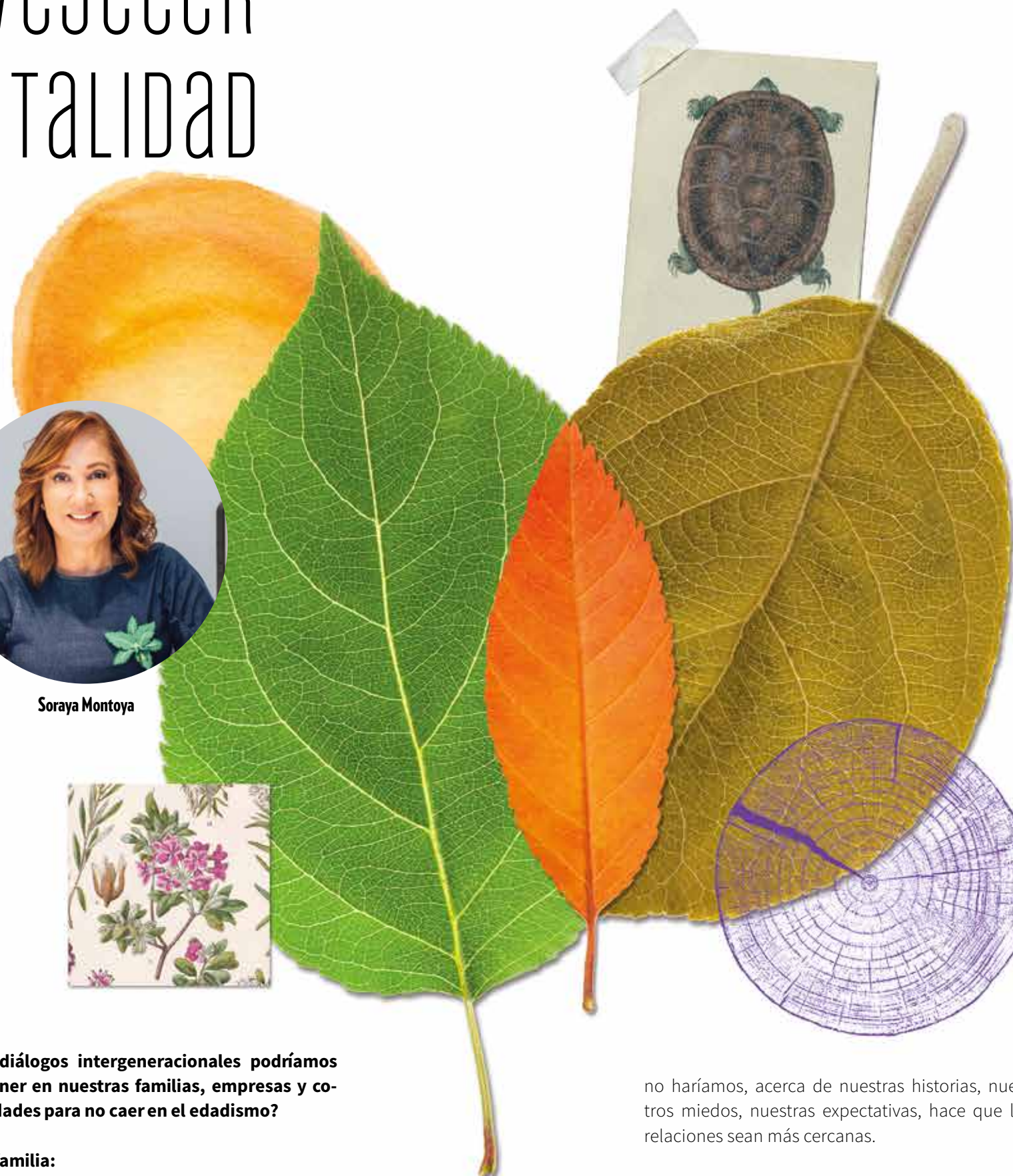
¿Qué es el edadismo, qué sesgos tenemos sobre envejecer y cómo podemos erradicarlos?

El edadismo es la discriminación hacia las personas mayores, basado en prejuicios como su supuesta fragilidad o pasividad. Estos estereotipos afectan su inclusión laboral y social, a pesar de que muchas son activas y contribuyen a la sociedad. Es crucial valorar la vejez como una etapa valiosa, enfocándose en las oportunidades y logros de las personas mayores.

¿Qué diálogos intergeneracionales podríamos proponer en nuestras familias, empresas y comunidades para no caer en el edadismo?

1. En familia:

Conversaciones familiares: charlas informales en casa en las que tanto jóvenes y mayores compartan su visión sobre un tema de interés. Hacernos esas preguntas que no pensábamos hacer o que



no haríamos, acerca de nuestras historias, nuestros miedos, nuestras expectativas, hace que las relaciones sean más cercanas.

Actividades conjuntas: la lectura, los juegos de mesa, el uso de tecnologías, el ejercicio físico, la cocina, el baile. Cualquier actividad humana es viable hacerla conjuntamente, el punto es hacerla.

Historias de vida: escuchar la historia de vida de las personas mayores puede abrirnos los ojos sobre las distintas etapas que atravesamos. Contar esas vivencias ayuda a las y los más jóvenes a aprender de la experiencia y valorar sus propias realidades.

2. En las empresas:

Mentoría bidireccional: crear programas en los que todos y todas aprendan, en los que las personas mayores puedan aportar su experiencia y conocimientos sobre la empresa y las y los jóvenes enseñen sobre nuevas tecnologías o tendencias actuales. Esto no solo beneficia a ambas partes, sino que crea un ambiente de trabajo más inclusivo.

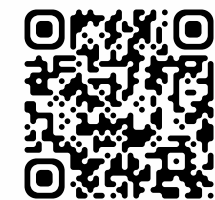
Planes de carrera flexibles: facilitar que las y los empleados mayores puedan hablar abiertamente sobre sus planes futuros, como reducir su carga de trabajo o prepararse para su jubilación. Involucrar a las y los más jóvenes en esto propicia un aprendizaje colaborativo y permite un proceso gradual hacia la pensión, disminuyendo la percepción de desplazamiento o de no valoración.

3. En la comunidad:

Foros abiertos: crear espacios en los que las personas de todas las edades puedan debatir sobre temas que les afectan, como la salud, el trabajo, la educación, y por supuesto, el envejecimiento.

Programas en las instituciones educativas: el aprendizaje compartido, la educación conjunta, las mentorías permiten además del encuentro intergeneracional, la vinculación social desde cualquier edad y el reconocimiento en lo pragmático del valor de la otra persona.

¿Cuáles hábitos prácticos para envejecer con salud y vitalidad?



Conoce la técnica que ofrece el Cede en Técnico laboral y cuidado a personas mayores.

LA EDAD BIOLÓGICA Y LA CRONOLÓGICA NO SON LO MISMO, PERO SE RELACIONAN

Edad cronológica: se refiere al tiempo que ha pasado desde el nacimiento de una persona. Es un concepto lineal, simplemente basado en el número de años vividos.

Edad biológica: se refiere al estado de salud y funcionalidad del cuerpo en relación con la edad cronológica. La edad biológica puede estar influenciada por factores como el estilo de vida, la genética, el medio ambiente y las enfermedades. Se mide con factores como la salud cardiovascular, función pulmonar, densidad ósea, actividad metabólica y otros marcadores genéticos.

Una persona puede tener una edad cronológica determinada pero una edad biológica mayor o menor a la primera.

TUS HÁBITOS DE HOY CONSTRUYEN TU SALUD DESPUÉS DE LA ADULTEZ

Unos mareos frecuentes llevaron a Jader Sánchez a cuestionarse y a tomar decisiones sobre la calidad de vida que quería tener en el futuro y los años que deseaba compartir con su familia.

Son las 6:00 de la mañana del sábado, y Jader Sánchez Vargas ya está listo en el sector de Caracolí, Apartadó, para emprender, junto a otras 30 personas, la caminata hacia La Miranda, una montaña desde la cual se puede divisar el mar, bañado por el río Atrato. Durante el recorrido, a pesar del calor, el grupo se detiene a observar monos titíes cabeciblancos, guacamayas, loros y una variedad de especies que los rodean con su colorido, sonidos y belleza natural.

Sin embargo, Jader no inició en el senderismo por gusto. Todo comenzó con una señal de alerta que su cuerpo le envió en 2021, cuando pesaba 112 kilos. Aquellos mareos frecuentes que trataba de «normalizar» se volvieron insoportables. El diagnóstico fue claro: sus niveles de colesterol y triglicéridos estaban por las nubes.

Ese fue un momento determinante en su vida. Mientras se recupera-

ba e intentaba tranquilizar a su familia, explicándoles que su salud estaba mejorando, en su mente resonaban preguntas sobre el futuro de sus hijos Giancarlo, Sergio y Santiago: ¿Cuántos años más quiero disfrutar con ellos? y ¿en qué estado de salud quiero estar cuando lo haga?

Concluyó que, aunque no podía garantizarse más años de vida o

«Tuve que enfermarme para descubrir lo hermoso que es cuidar mi salud».

– Jader Sánchez

una mejor calidad, ya que lo inesperado es parte de la existencia, sí podía tomar control de sus hábitos para aumentar las probabilidades de disfrutar esos años con bienestar.

El inicio no fue fácil. Cambiar los fines de semana de reuniones con amigos y aguardiente por caminatas bajo el sol fue un desafío. De hecho, comenzó solo. Pero, con el tiempo, fue descubriendo el placer y la belleza de los lugares que visitaba y de los animales que le hacían compañía: loros, monos titíes y guacamayas, entre otros.

Dicen que el ejemplo es contagioso, y quizás por eso, un año después de haber comenzado su travesía, otras personas empezaron a unirse a sus caminatas. Poco a poco, tantas se sumaron

que, junto a tres amigos, Jader fundó el grupo TEAM KIL-O-METROS, con el objetivo de demostrar que es posible adoptar una vida más saludable y transformar el rumbo de nuestras vidas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la combinación de un estilo de vida saludable, ejercicio regular, dieta equilibrada y la ausencia de tabaco puede reducir hasta un 80% el riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortales.

A Jader, esta conciencia sobre un estilo de vida saludable le llegó a los 47 años. Sin embargo, está convencido de que nunca es tarde, y por ello, fomenta en su nieta Julieta, de cinco años, la actividad física, para que, a diferencia de él, no deba enfermarse para descubrir la importancia de prepararse para envejecer con bienestar.

¿Cómo cuidas tu salud hoy?

Jader se prepara desde antes de los 60 para tener una vejez saludable.



SIEMPRE VIGENTES

Repetimos infinidad de mitos sobre la población mayor sin detenernos a reflexionar acerca de qué tan reales son.

Vigilante:
«Los acompañantes por favor a la derecha».
María Astrid:
«Yo hace rato le estoy diciendo que soy estudiante y vengo a mi inducción».

Así le contestó María Astrid Ariza Medina al portero de la Universidad Eafit, quien, en su desconocimiento, no esperaba que ella, con más de 60, iba para el salón de clases, como otros alumnos y alumnas más jóvenes.

El 20 de junio del 2024 a sus 62 años, María Astrid se graduó de psicología cumpliendo un sueño que pospuso durante 40 años, ella desmitifica el dicho popular de “loro viejo no aprende a hablar”.

Inspirados en ella decidimos preguntarles a las personas mayores acerca de otras mentiras de la vida después de los 60, esto fue lo que hallamos:



MARÍA ASTRID ARIZA MEDINA, 62 AÑOS
Con algunas de sus compañeras de clase. Cuando empezó a estudiar psicología le decían «loro viejo no aprende a hablar».



Mito 2
«No hay sexo después de los 60»

REALIDAD:

«Después de los 60 se disfruta más el sexo porque hay más experiencia, es como el vino, entre más años, más rico, sí debe ser algo compartido, discutido y disfrutado en compañía. El deporte influye mucho y la creatividad».

JAVIER ALONSO CLARO, 69 AÑOS

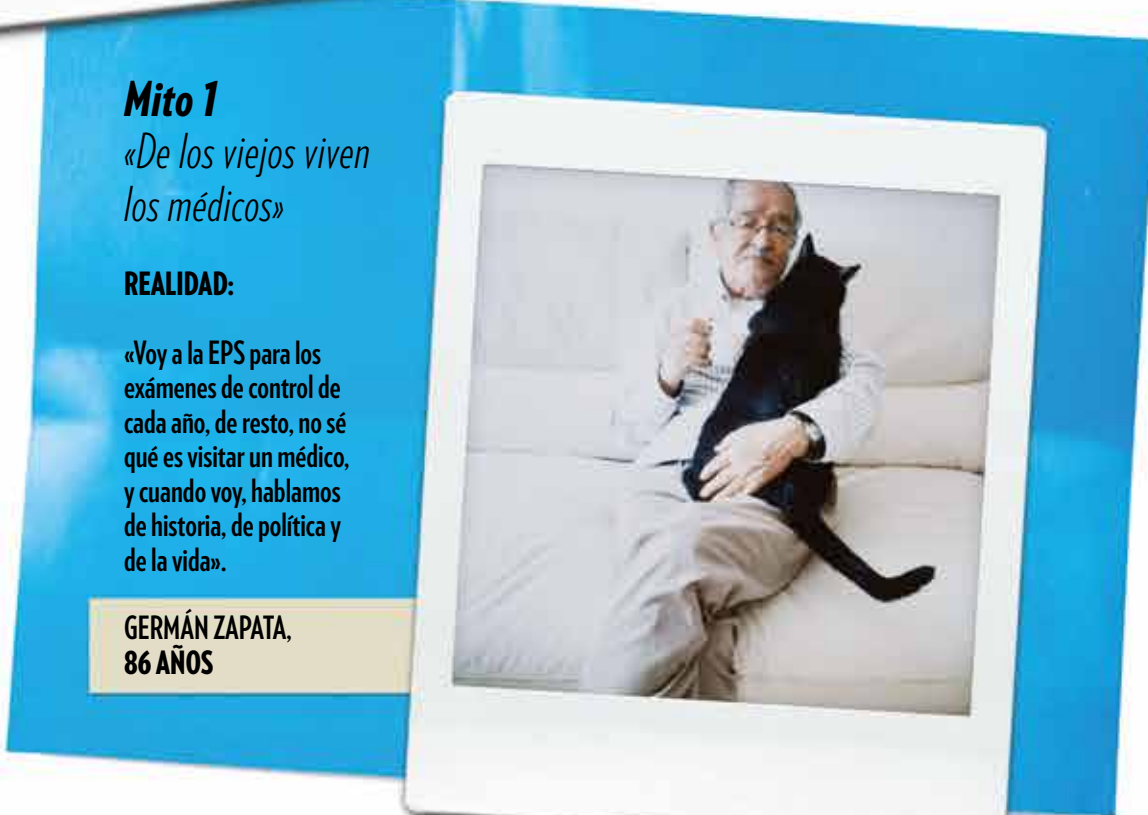


Mito 3
«No controlamos nuestra vejez»

REALIDAD:

«Hace cinco años me atropelló una moto. El médico me dijo: si usted no fuera tan juicioso toda su vida haciendo ejercicio no se hubiera recuperado tan rápido. Mis familiares y amigos también se sorprendieron. Sané más fácil por hacer ejercicio día de por medio, por estar activo y vital».

JOSÉ GERARDO SALAZAR, 76 AÑOS



Mito 1
«De los viejos viven los médicos»

REALIDAD:

«Voy a la EPS para los exámenes de control de cada año, de resto, no sé qué es visitar un médico, y cuando voy, hablamos de historia, de política y de la vida».

GERMÁN ZAPATA, 86 AÑOS

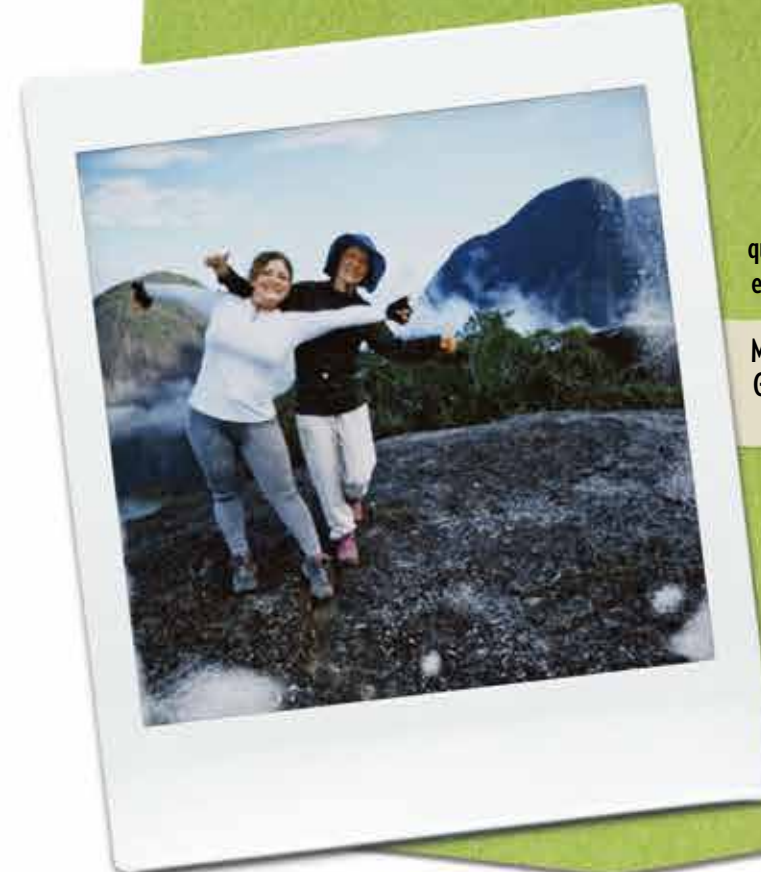


Mito 4
«Los jóvenes van en grupo, los adultos en parejas y los viejos solos»

REALIDAD:

«Comencé a recorrer el país y conocí a Olga y a otras personas maravillosas con quienes comparto estos recorridos».

MARÍA MARGORI GIRALDO PÉREZ, 62 AÑOS



¿Cómo derrumbas mitos acerca de la población adulta?

SIEMPRE ESENCIALES

Las personas mayores de 60 son como árboles que han crecido firmes y fuertes, con raíces profundas que sostienen su sabiduría y experiencia. Cada arruga cuenta una historia, y cada paso es una muestra de vitalidad y conocimiento que sigue siendo esencial. No hay edad para dejar de aprender, crear o soñar; ellas son prueba viva de que el entusiasmo y las ganas de contribuir nunca caducan.



En Biblioteca Comfama encuentra: Envejecer con sentido: conversaciones sobre el amor, las arrugas y otros pesares de Martha Nussbaum

LOS años DE LA PLENITUD

Luis nunca ha pensado en la vejez porque se ocupa de vivir sus años con plenitud. A los 75 es mochilero y un convencido de vivir la ciencia del ocio.



Todo comenzó así:

- ¿Don Luis lo puedo llamar para entrevistarlo?

- ¿Doña Lina y si nos encontramos mejor?, y si me dice don Luis le digo doña Lina.

Con Luis me encontré en la librería, me sacó ese día de la pantalla y hoy se lo agradezco. Coincidimos mirando libros y nos sentamos a conversar en compañía de Gloria, su amiga.

Luis no quiere hablar sobre la pregunta por el envejecer, advierte que él es la persona menos indicada, es más, me dice que le diga joven Luis y se ríe. Dice que él no se siente viejo porque el único que envejece es quien no tiene un propósito o proyecto de vida.

Si bien por su profesión como sociólogo, recorrió infinidad de lugares del país, **profundizó el viajar, el contemplar y el estudio de los problemas sociales luego de jubilarse en el 2011.** El impulso lo vivió después de la muerte de su esposa Susana en el 2018 y la salida del nido de sus hijas Sara y Verónica.

Su travesía empezó justamente con sus hijas con las que se fue a mochilear, recorrieron 1.500 km del Asia, visitaron siete países, usaron 37 medios de transporte y caminaron horas y horas para llegar a lugares en los que Luis se sintió vivo viendo cómo subía, sin esfuerzo, un templo de 200 escalones, mientras sus hijas de 35 y 31 años se quedaban atrás por el cansancio. Un logro que atribuye al cuidado de su salud.

Actualmente, Luis tiene el privilegio de gozar de lo que él llama la vida sencilla; levantarse a las 6:00 a.m., disfrutar el río entre 7:45 y 9:30 de la mañana, recibir sol en una piedra, hacer ejercicio una hora y media, almorzar con vecinos, leer, carpintear en tor-

no de madera, y a veces, reunirse con un grupo de estudios porque quiere conocer a fondo su territorio: San Rafael.

Sobre el estilo de vida de su padre: Sara solo puede decir que quiere llegar a los 70 años con la mentalidad y vitalidad de su papá, con ganas de hacer todo tipo de cosas, porque como le enseña él, «uno vive hasta el día que se muera».

Me separo de Luis y Gloria viendo que comprará el último libro del filósofo Byung-Chul Han «El espíritu de la esperanza». Aunque él no lo sabe, Luis me deja una sensación de esperanza y una motivación de vivir el viaje y los viajes de la vida con los brazos abiertos.

Luis se considera un «ociólogo» una profesión que en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española no existe, pero en su vida sí.

Un vivir dedicado al ocio y al viaje porque quizás, como dijo Fernando González en Viaje a pie; «la salud, la conservación de nuestra elasticidad juvenil, son finalidades del viaje».

¿Cómo imaginas tus años de plenitud?



Luis Fernando Londoño y sus hijas Sara y Verónica Londoño Jaramillo



PARA EL

2050

1 DE CADA 4

COLOMBIANOS SERÁ

MAYOR DE 60 AÑOS

LOS RETOS DEL envejecimiento

Conversamos con Gabriel Jaime Saldarriaga Ruiz, psicólogo y magíster en sociología sobre los retos para garantizar la calidad de vida en la población mayor de 60 años. Para Gabriel, el valor de la población mayor es la transmisión de saberes culturales y sociales para que las y los jóvenes no pierdan el sentido de identidad.



Gabriel Jaime Saldarriaga

¿Se envejece igual en cualquier contexto?

El envejecimiento en Colombia varía según la región y el acceso a recursos, lo que significa que no es un proceso estandarizado. Factores como la atención en salud, la educación y los servicios institucionales influyen en las experiencias de las personas mayores. Envejecer en Medellín, Turbo, Barranquilla o Envigado resulta diferente debido a estas variaciones contextuales. A nivel global, también existen grandes diferencias, estas desigualdades crean retos diversos en la atención de personas mayores en áreas urbanas y rurales.

El envejecimiento tiene grandes retos, especialmente para quienes no cuentan con una pensión. Muchos de ellos dependen de sus hijos o trabajan en la informalidad. En Medellín, este envejecimiento sin garantías implica que muchos mayores sigan trabajando en la calle, y cuando ya no pueden cuidarse, dependen de familiares o, en casos limitados, de instituciones con pocos cupos.

¿Por qué la salud mental de las personas mayores es un reto importante?

Por la acumulación de vulnerabilidades a lo largo de la vida de las personas mayores, especialmente las mujeres. Han enfrentado una educación deficiente y múltiples crisis. Las y los mayores han vivido eventos históricos traumáticos, como la violencia entre liberales y conservadores, conflictos con guerrillas y paramilitares, desplazamientos, pérdidas de tierras, familias y animales, lo que ha dejado profundas huellas psicológicas, cognitivas y emocionales. Esta acumulación de sufrimiento demanda un apoyo específico para mejorar su calidad de vida.

El envejecimiento activo también resalta la importancia de la socialización, algo que se vio afectado por las restricciones en la pandemia, lo que aumenta el riesgo de enfermedades mentales y un envejecimiento negativo debido al aislamiento social, particularmente en actividades como asistir a iglesias, que eran cruciales para personas ma-

«Cuando hablamos de envejecimiento y de personas mayores, no estamos hablando de un grupo extraño, realmente estamos hablando de nosotros, porque la ciudad que estamos construyendo será para nosotros».

– Gabriel Jaime Saldarriaga

yoeres. Como respuesta a las restricciones nació la «Rebelión de las Canas» en Francia y en Colombia, las personas mayores demandaron la protección de sus derechos tanto en hospitales como en lo público.

¿Por qué debemos cambiar nuestra mentalidad acerca del envejecimiento?

Las ciudades no están diseñadas para las y los mayores. Se siguen construyendo como si fueran para jóvenes, sin prever el envejecimiento acelerado. Para el caso de Latinoamérica, para el 2050 las personas mayores seríamos el 25,9% de la población, para el 2060, el 31,7%. También se resalta la desconexión entre ser joven y reconocerse como una persona que envejece. Aceptar este proceso y **adaptar la ciudad para personas mayores es clave para mejorar su calidad de vida y prepararnos para nuestro propio envejecimiento.**

¿Cuáles pueden ser algunas soluciones a esos retos que plantean los envejecimientos de las personas en Antioquia y en Colombia?

- La discusión sobre el envejecimiento debe ser

una conversación prioritaria para las y los jóvenes. Debemos poner en el centro la discusión sobre el cuidado y la transmisión de saberes. Así como se habla de la inteligencia artificial, el envejecimiento debe propiciar participación y discusión.

- El sistema educativo y las ciencias humanas deben abordar el envejecimiento de manera integral.

- En términos de atención médica, debería aumentar el número de geriatras y psiquiatras en Colombia, y aunque la enfermería y la medicina abordan el ciclo vital, el enfoque sigue siendo mayormente asistencial y orientado a las enfermedades, como en el caso de las investigaciones sobre el Alzheimer.

- La universidad, por ejemplo, debe adaptarse a una población más diversa y ofrecer una oferta educativa estructurada para personas mayores.

¿Cómo entender un país que envejece?

Antes, las familias numerosas facilitaban el cuidado de las personas mayores, pero ahora, con menos hijos por familia, el reto es mayor. Legalmente, los hijos son responsables de cuidar a sus padres, según una Ley de 2017, y el Estado ha transferido esta obligación a las familias porque no puede proveer más instituciones de cuidado. El problema es que la generación actual puede no tener hijos o tener muy pocos, lo que plantea la pregunta de **quién los cuidará en su vejez.**

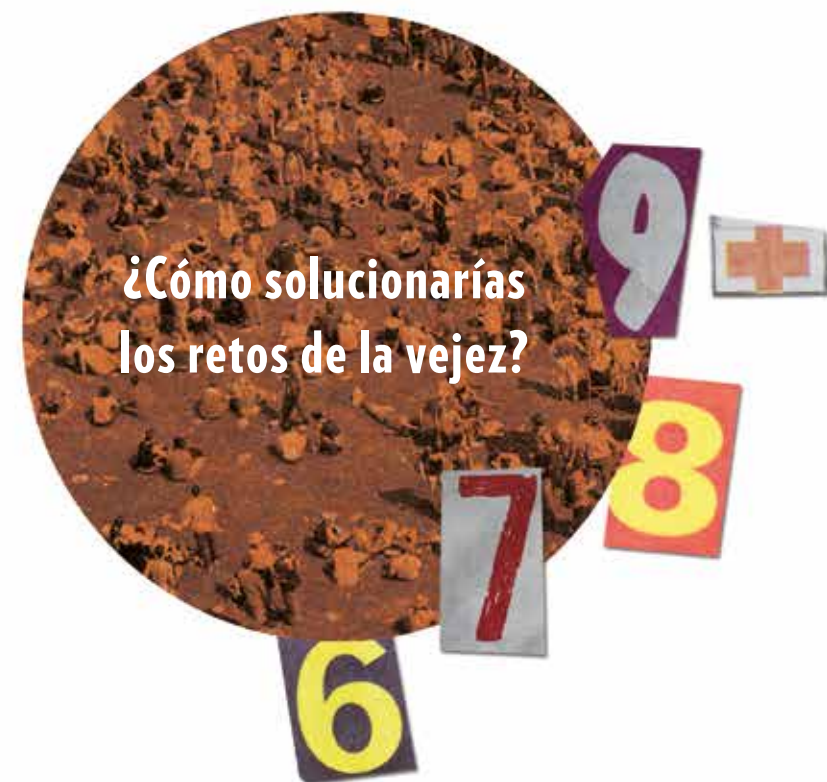
¿Ante esto qué podemos hacer?

Para abordar esta cuestión, se plantean varios desafíos y posibles soluciones.

Cuidado colectivo: es necesario plantearse si el cuidado será una responsabilidad colectiva, promoviendo estructuras sociales que permitan su viabilidad. Esto implicaría la creación de redes de apoyo que faciliten el cuidado entre personas, como la convivencia entre amigos o familiares.

Soluciones individuales: una alternativa que se menciona es ahorrar para pagar una residencia de retiro, lo cual permitiría a la persona vivir de manera independiente en un espacio propio, aunque rodeada de extraños. Sin embargo, esta opción es difícil de alcanzar para muchos, lo que deja a quienes no pueden costearlo en una situación de vulnerabilidad.

Rol del Estado: no parece haber planes claros del Estado para abordar este problema de manera efectiva, como la construcción de residencias para mayores o soluciones similares. Esta falta de intervención estatal deja la responsabilidad del cuidado en las familias, aunque no siempre hay hijos o parientes disponibles para asumir esa tarea.



MANIFIESTO PLENARIO

Cada semana, 28 amigos se reúnen en Rionegro para escribir, pero también para celebrar la vida y compartir su sabiduría. Este manifiesto colectivo es un 'cadáver exquisito' que refleja la libertad y plenitud de vivir la adultez sin límites, tejiendo historias que perduran.

A

lgunas personas nos llaman, por respeto o eufemismo, «adultos mayores», «grandecitos», «personas de juventud acumulada». **Nosotros preferimos decirnos viejos y viejas, porque eso somos:** llenos de historias y experiencias. Pero, más allá de todo, somos plenarios.

Somos transeúntes de una vida recorrida, que han trascendido el culto a la belleza física y a las vanidades. Alguien dijo que a cierta edad la vida termina, pero nosotros seguimos siendo libros abiertos de los que jóvenes, hijos y nietos, aprenden cada día.

Desde la geografía de la edad adulta, vemos el mundo con la perspectiva de la experiencia. Nuestro tiempo es lento y suave, lo que nos permite disfrutar de la vida de otras maneras. **Tiempo para una taza de café, para cuidar las plantas, para leer lo que nos apasiona, escribir, buscar nuevos vínculos y consolidar amistades. El cuerpo envejece, pero el alma se mantiene joven.**

Vivimos esta etapa con dicha plena. Salir de casa, caminar, reunirnos con amigos, dar rienda suelta a nuestros anhelos y transmitir nuestra experiencia: todo eso es parte de nuestra vida. No creemos en las limitaciones que impone la edad, sino en el aliento que anima cada momento de la existencia.

La alegría, la paz y la convivencia son nuestros legados. **Cada encuentro es una oportunidad para tejer afectos,** compartir sueños y transmitir aprendizajes. Seguimos creciendo, con la constancia del niño que aprende y la serenidad del sabio que observa.

Nuestras historias están en nuestros rostros, en las huellas del paso del tiempo. Y con cada palabra, seguimos construyendo nuestro relato, uniendo el pasado y el presente en un legado vivo.

¿Qué aprenderías de tu propia historia si la escribieras hoy?

Fotos de escritoras y escritores del curso:
Escribir para contar la vida. Rionegro, Antioquia.

A LOS 70 TAMBIÉN SE EMPRENDE

Luz Estela Olano emprendió después de los 70 años un negocio de salsas llamado Lucetta.

Luz Estela Olano nació en el municipio de Yalí, nordeste de Antioquia y a los 18 años salió con sus padres y sus once hermanos a buscar otros rumbos en Medellín. Estudió en el Sena una tecnología en procesamiento de frutas y hortalizas, trabajó un tiempo en una beneficencia y cuando se casó, se dedicó al cuidado de sus hijos y a las manualidades, porque siempre la perseguía el deseo de crear con sus manos.

Hace diez años sintió la necesidad de regresar a su pueblo a pasar unos días rodeada de familiares y amigas de la infancia. Se había separado hacía cinco y quería ir a conversar con Dios, unas cuitas del corazón. Esa conversación se prolongó durante seis años, en los que Luz Estela dedicó el tiempo a estudiar y a compartir sus habilidades.

Un día, sentada en el parque de Yalí, vio un letrero del Sena que promocionaba la formación y se dijo así misma que debía aprovechar esa oportunidad de volver a estudiar. Aprendió a

«Yo le digo a las personas jóvenes que cumplir lo que uno se propone trae más vitalidad. Las limitaciones no existen, yo tengo 75 años y tengo mi emprendimiento, es decir que a cualquier edad es posible».

– Luz Estela Olano



¿Cómo quieres que sea tu vida después de los 60?

cultivar orellanas, un hongo comestible y se convirtió en fungicultora (persona que cultiva hongos).

Al año, con todos los aprendizajes, Luz hacía aderezos con orellanas y vegetales que iba compartiendo con personas cercanas y con la intención de que este fuera un alimento para niños, niñas y personas mayores, por ser fácil de comer y contener nutrientes que previenen enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.

Luz, ya con más de 70 años de edad se había convertido en emprendedora e impulsaba sus aderezos. Llegó la pandemia y le tocó regresar a Medellín en el 2020. Fue ahí cuando su hijo Daniel vio en ella ese deseo de emprender y se metió de lleno en la construcción de su marca: Lucetta, de Luz y seta (hongo).

Al principio no fue fácil, tuvo muchísimos problemas con el empaque de las salsas, no había conseguido las tapas indicadas y las salsas tomaban mal olor, perdió mucha mercancía con ese impase, pero mantuvo el optimismo y la voluntad siempre apoyada por sus hermanos y hermanas, quienes también eran emprendedores en negocios como el hierro y la decoración.

Ahora es posible encontrar sus aderezos de orellana en algunos supermercados de Medellín, a través de sus redes sociales y en ferias comerciales. Advierte que su deseo es ver crecer el emprendimiento y que llegue a más y más familias.

Creer en edad no quiere decir abandonarse. Es una oportunidad de seguir sacando provecho a todo lo que va ocurriendo y compartir los conocimientos con otras personas. Dice que si ella a los 70 pudo y siente que aún tiene tiempo, tú, que leíste esta historia, ¿qué estás esperando?



Conoce Emprende mayor, un lugar que impulsa los emprendimientos de personas mayores.

¿QUIÉN CUIDA A LA CUIDADORA?

Si el cuidado no se aborda de forma planificada, colectiva y con garantías de sustento y descanso puede que en vez de un enfermo en la familia se tengan dos.

Margarita Ochoa, la hija menor de su familia, tenía 35 años cuando su madre fue diagnosticada con cáncer de endometrio. Aunque su hermano mayor estaba presente, **fue ella quien asumió la mayor parte del cuidado.** Margarita se encargaba de cambiar pañales, acompañar a su madre a urgencias, memorizar su historial clínico y manejar la lista interminable de medicamentos. Todo esto, mientras intentaba mantener su trabajo como diseñadora gráfica en un periódico de Medellín, **lo que hacía casi imposible encontrar tiempo para sí misma.**

La rutina diaria de Margarita era extenuante:

- 5:30 a.m. despertaba.
- 6:00 a.m. preparaba el almuerzo.
- 8:00 a.m. bañaba y dejaba lista a la mamá.
- 9:00 a.m. salía hacia su trabajo.
- 7:30 p.m. llegaba a la casa a dormir o al hospital cuando era necesario.

Con el paso de los meses Margarita comenzó a experimentar las consecuencias del cuidado intensivo: **ansiedad, depresión, intensos dolores de espalda y bruxismo.**

Según la psicóloga Ana María Zuluaga Lotero, cuando una persona de la familia asume el rol de cuidadora, a menudo se subestima el impacto que esto tiene en su salud física y mental. «La mayoría de las veces son mujeres quienes asumen esta responsabilidad, y su deterioro emocional suele pasar desapercibido, esto requiere empatía, compromiso y presencia constante». Explica Ana María Zuluaga.

El 2018 fue quizás el año más difícil para Margarita. Su madre ya no podía subir las escaleras del apartamento, así que ambas se mudaron temporalmente al hogar de su hermano. Esos cam-

bios de sitio y rutina la hicieron sentir cansada y desbordada.

Al mes y medio de vivir en el apartamento de su hermano, el 17 de febrero, un sábado, su madre fue hospitalizada en el Hospital Pablo Tobón Uribe, y solo dos días después, falleció.

La realidad de Margarita no es única. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la mayor parte del trabajo de cuidado en el mundo es realizado por personas no remuneradas, en su mayoría mujeres. En Colombia, las mujeres dedican en promedio 7 horas y 14 minutos al día a este trabajo no remunerado, casi el doble que los hombres, quienes destinan alrededor de 3 horas y 25 minutos.

Tras la partida de su mamá, Margarita volvió a vivir con su padre, quien este mes cumple 80 años. Ahora, lo acompaña semanalmente en la gestión de facturas y otros asuntos domésticos.

«¿Quién cuida del cuidador? En mi caso, nadie.

Uno cree que no necesita cuidado, pero creo que es la persona que más lo requiere. Durante el tiempo que cuidé de mi mamá, no recibí ningún tipo de apoyo». – Margarita Ochoa

Al hacer una mirada retrospectiva de todo lo que vivió con su mamá, Margarita cree que es importante poner límites consigo misma y con la familia, hablar del cuidado para que quien lo ejerza no padezca los dolores físicos y emocionales que vivió, porque creemos que ese momento de **cuidar a padres y a madres nunca llegará.**

Hace cinco años va a terapia psicológica, trata de comer bien y asiste a actividades recreativas y de ocio.

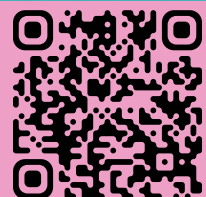
EL CUIDADO NO ES UN FAVOR, ES UN TRABAJO Y DEBE SER RECONOCIDO Y REMUNERADO.

Para cuidar a la persona cuidadora es vital:

1. Brindar apoyo emocional permitiendo espacios de escucha y manteniendo un contacto constante mediante llamadas y mensajes.
2. Ofrecer ayuda concreta desde la preparación de alimentos, ofrecimiento de transporte, ayuda en tareas domésticas y apoyo financiero.
3. Determinar tiempos de descanso que permitan espacios de relevo en las funciones de cuidado y la posibilidad de disfrute de sus actividades de recreo emocional.

¿Cómo conversan acerca del cuidado en tu familia?

Conoce grupos de apoyo para personas que deseen acompañamiento psicológico.



Conoce más acerca de nuestro subsidio para cónyuges cuidadores.



Margarita Ochoa y su madre
Margarita María Gaviria

LOS PROPÓSITOS FLORECEN A CUALQUIER EDAD

Cualquier edad es buena para descubrir el propósito de vida, esa es una de las claves para vivir mejor.

Carmen Rosa escuchó de sus familiares: «¿Vos, ya tan grande, para qué vas a estudiar?», cuando decidió inscribirse en un postgrado en salud ocupacional. Pero esos comentarios no la afectaron. Tenía claro que seguiría aprendiendo mientras la vida se lo permitiera. Su único temor era adaptarse a la tecnología, pero en lugar de intimidarse, lo enfrentó con determinación, desarrollando su capacidad para pedir ayuda, explorar, equivocarse y mejorar. Así, se demostró a sí misma que a cualquier edad se puede seguir aprendiendo.

Antes de esa especialización, Carmen ya había encontrado su propósito: cuidar a los demás. Por eso estudió fisioterapia, una profesión que luego dejó para ayudar a su esposo a manejar tres supermercados y una distribuidora de abarrotes. «Cerrar mi consultorio y dedicarme a algo para lo cual no me había preparado fue devastador», confiesa. Sin embargo, durante los 25 años que trabajó en el negocio, se negó a abandonar por completo su vocación por la salud y el bienestar, y organizaba rutinas de baile y actividad física para más de 40 empleados, manteniendo viva su pasión.

En 2016, su esposo cerró la empresa. Para él, fue el fin de un sueño; para Carmen, una oportunidad para renacer. Retomó su carrera y la puso al servicio de otros, difundiendo su hoja de vida y asesorando a entidades del Estado y aseguradoras de

UNA HERRAMIENTA PARA DESCUBRIR TU PROPÓSITO DE VIDA

Patricia Echeverry Blair, coach ontológica y organizacional, nos comparte cómo el *ikigai* —una metodología de autodescubrimiento japonesa— puede ayudarte a encontrar tu propósito en cualquier etapa de la vida.

¿Qué es el *ikigai*?

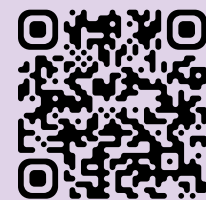
Es una técnica que, a través de preguntas profundas, te guía para descubrir tu propósito. Algunas de esas preguntas son: ¿quién soy?, ¿cuáles son mis pasiones, habilidades y competencias?, ¿qué legado quiero dejar?

¿A qué edad puede realizarse?

No hay una edad ideal para empezar. Cualquier persona, en cualquier etapa de su vida, puede iniciar este camino cuando sienta que es necesario.

¿Por dónde empezar?

Inicia con un diálogo interno permanente y saludable. Cultiva el amor propio y reconoce tus talentos y contribuciones hasta el momento.



Encuentra más sobre el *ikigai* en Biblioteca Comfama escaneando este QR.



Carmen Rosa
Ramírez

riesgos laborales durante seis años. Mientras tanto, sus hijas, Laura y María Paz, la alentaban a seguir adelante y no renunciar a sus sueños.

A pesar de esto, Carmen sentía que aún había más por explorar. En 2022 decidió certificarse como instructora de yoga, convencida de que esta disciplina sería el complemento perfecto para combinar con la fisioterapia. Fue una experiencia placentera debido a que su corazón le decía que ese era el camino. «El yoga es un camino de conexión entre el cuerpo y la mente. A través de él, restauras tu cuerpo de manera sutil y también impactas lo mental y emocional», expresa.

Ahora, cuando Carmen mira hacia atrás, con la experiencia y claridad que dan los años, se sorprende de sí misma y se admira por haber seguido siempre su corazón.

Además, ha encontrado un estilo de vida que no solo le brinda bienestar a ella, sino también a quienes acompaña en su camino. Carmen descubrió que vivir mejor con los años significa invitar a otros a recomenzar, a entender que el propósito de vida no es lineal ni fijo: se construye día a día, se pule con el tiempo y, sobre todo, nunca es tarde para encontrarlo.

¿Qué es lo que siempre has querido hacer y compartir con las y los demás?

COMPI, UNA RED DE COMPAÑÍA PARA PERSONAS MAYORES

Adelaida, creadora de Compi nos contó cómo desde su experiencia amorosa con sus abuelas, nació esta red que acompaña a personas mayores en la alfabetización digital, los trámites y el ocio.

Adelaida Gutiérrez y Luz Elena Vélez son las mejores amigas, son consejeras la una para la otra y las diferencias que existen entre ambas no son barreras cuando quieren compartir sus historias cotidianas desde el amor y la empatía.

Adelaida tiene 27 años, mientras Luz Elena, 97 y es su abuela. Tal vez esa complicidad con ella fue la que la llevó a hacerse una pregunta: ¿será que se puede diseñar la vejez desde que se es joven?

Veía que sus abuelas Luz Elena y Marta eran afortunadas, afrontaban las enfermedades con actitud positiva y rodeadas del cariño de familiares y amigos; no obstante, sabía que muchas otras personas mayores no tenían la misma suerte.

Otras preguntas como: ¿se podrá mejorar la calidad de vida de las personas mayores?, ¿cómo acompañar las soledades, los abandonos y las carencias? le llegaron justo cuando cursaba últimos semestres de Ingeniería de diseño de producto, en el 2019. Por eso, se puso como objetivo crear herramientas para apoyar las personas mayores.

Empezó a conversar con gente mayor, a hacerles preguntas y a observar con atención, **identificó que la necesidad principal era recuperar su autonomía y que para ello era necesario abordar tres ejes: la alfabetización digital, los trámites y el ocio.**

Con esa intención en 2021 creó Compi, una red que asiste a personas mayores en sus actividades cotidianas y que funciona a través de WhatsApp, allí las mismas personas o sus familiares pueden solicitar servicios como: compañía en casa, acompañamiento a trámites y fortalecimiento tecnológico.

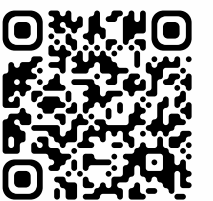
Durante cuatro años de existencia ha acompañado a 213 personas mayores. Compi aprovecha un concepto llamado la economía silver o economía plateada que invita a recordar que el cambio demográfico por el envejecimiento de la población es un nicho de negocio que requiere servicios y atención especializada.

Adelaida unió el amor por sus abuelas con la creación de empresa para atender a otras y otros también desde el amor, el cuidado y la compañía.

Compi, además, derrumba estereotipos sobre la vejez a través de sus contenidos digitales y la mejor recompensa son estas palabras de una persona adulta: *«mi nieto me dice que no puedo y descubrí que sí puedo».*



¿Qué idea de negocio se te ocurre para las personas mayores de 60 años?



En Comfama tenemos un curso de manejo de Word e Internet para mayores de 50 años.

ODA A LA EDAD

Por Pablo Neruda

Yo no creo en la edad.

Todos los viejos
llevan
en los ojos
un niño,
y los niños
a veces
nos observan
como ancianos profundos.

Mediremos
la vida
por metros o kilómetros
o meses?
Tanto desde que naces?
Cuanto
debes andar
hasta que
como todos
en vez de caminarla por encima
descansemos, debajo de la tierra?

Al hombre, a la mujer
que consumaron
acciones, bondad, fuerza,
cólera, amor, ternura,
a los que verdaderamente
vivos
florecieron
y en su naturaleza maduraron,
no acerquemos nosotros
la medida
del tiempo
que tal vez
es otra cosa, un manto
mineral, un ave
planetaria, una flor,
otra cosa tal vez,
pero no una medida.

Tiempo, metal
o pájaro, flor
de largo pecíolo,
extiéndete
a lo largo
de los hombres,
florécelos
y lávalos
con
agua
abierta
o con sol escondido.
Te proclamo
camino
y no mortaja,
escala
pura
con peldaños
de aire,
traje sinceramente
renovado
por longitudinales
primaveras.

Ahora,
tiempo, te enrolló,
te deposito en mi
caja silvestre
y me voy a pescar
con tu hilo largo
los peces de la aurora!