



NEWSLETTER

ASOCIACION DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXXV No. 3

OCTUBRE 2024



Firma de un Acuerdo entre la OPS y la AFSM

Contenido

- | | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | Editorial | |
| 2 | Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM | 16 |
| 3 | Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión | 21 |
| 8 | Reflexiones de una mujer que envejece, Número 12 | 26 |
| 10 | Chicago, vitrina para todo | 30 |
| 12 | Viaje a Islandia | |
| | | 16 |
| | | 21 |
| | | 26 |
| | | 30 |

Mi aventura de inmersión lingüística en Bogotá

Mi viaje por la ruta de la seda, Parte 6ª, Comida y Mercados

La tercera travesía de la vida: retos y oportunidades – Segunda Parte

Ultima página

Por Hernán Rosenberg



Este número del Boletín se publica con retraso. La culpa es mía ya que pienso que tenemos noticias que no pueden esperar un trimestre más para ser compartidas.

Desde hace un par de años, hemos estado informando sobre los esfuerzos de la AFSM para institucionalizarse, es decir, ser considerada como parte de la OPS/OMS de la misma manera que lo es la Asociación del Personal. Tanto los funcionarios que dejaron la Organización como los activos tenemos interés en seguir los cambios en el seguro de salud y en la pensión. Aunque tenemos una excelente relación con la OPS, ésta ha dependido totalmente de la buena voluntad del personal de la OPS, ya que técnicamente la AFSM no existe ante los ojos oficiales de la Organización.

Después de años de intentarlo, y con el apoyo del Director General y de nuestro propio Director Regional, el Dr. Jarbas Barbosa, nos complace informar que esta semana hemos dado grandes pasos hacia adelante:

- Fuimos invitados formalmente a participar en la Caminata por la Salud 2024 celebrada el 29 de septiembre, así como a formar parte de su comité directivo. Varios de nuestros miembros aceptaron el reto sirviendo como parte del grupo de voluntarios. Capitanéé el comité de bienvenida; otros ex funcionarios participaron como guías y lo pasamos muy bien. También invitamos a nuestras contrapartes de otras asociaciones de personal jubilado en Washington (como el BID y el FMI). Fuimos reconocidos y agradecidos por los organizadores, así como por el Dr. Barbosa.
- Por primera vez en la historia, la AFSM fue invitada formalmente a asistir al Consejo Directivo de la OPS. Una vez más, algunos de nosotros habíamos asistido a Consejos anteriores como individuos, pero esta fue la primera invitación formal a la AFSM. Nuestro Vicepresidente Hugo Prado y yo recibimos las credenciales correspondientes y asistimos a todas las reuniones pertinentes. La Secretaría condujo la reunión sin contratiempos, ya que los planes y el presupuesto se aprobaron sin impedimentos. De particular interés para nuestros miembros, fue una presentación sobre el presupuesto en que se mostró que el seguro de salud en las Américas todavía no cubre los costos. Seguiremos esto de cerca y los mantendremos informados sobre los acontecimientos. También tuvimos la oportunidad de intercambiar opiniones con la Asociación de Personal y esperamos estrechar las relaciones en el futuro.
- Finalmente, el viernes 4 de octubre de 2024, en una ceremonia sencilla pero solemne, firmamos un Acuerdo entre la AFSM y la OPS, bajo el cual se manejarán las relaciones futuras. Este no es el lugar para ofrecer planes detallados, aparte de indicar que iniciamos estas discusiones hace más de cuatro años y, gracias al apoyo del Director Regional,

finalmente hemos alcanzado el resultado deseado. El documento se publicará en nuestro sitio web.

Como se ha señalado antes, nos tomamos en serio las palabras del Dr. Tedros "Una vez OMS, siempre OMS". Si bien las personas pueden tener intereses específicos, la mayoría de nosotros queremos saber qué está sucediendo con la salud pública en las Américas, en el mundo en general, y especialmente en la OPS. Muchos tenemos actividades relacionadas en nuestros países, en el ámbito académico o en consultorías. La AFSM participa activamente apoyando a la OPS en el Decenio de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento Saludable, así como en varias tareas administrativas. Esperamos aumentar nuestras relaciones con la OPS e invitar a todos nuestros miembros a unirse activamente a este emocionante esfuerzo.



Bienvenida a los Nuevos Miembros de la AFSM

Maritza Ortiz, de Nicaragua

Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión

Por Carol Collado y Rolando Chacón

Seguro de salud



Este artículo lo pondrá al día sobre varias preocupaciones expresadas en boletines informativos recientes, sobre nuevas alertas de la OPS y la OMS, y explorará algunas investigaciones y discusiones recientes sobre un tema de gran preocupación para la mayoría de nosotros que hemos llegado a la edad de jubilación... demencia. Dado que todavía está en el radar, concluiremos con lo último sobre la COVID-19.



En el último boletín hablamos sobre la **gripe aviaria**. Las noticias en ese frente es que sigue siendo motivo de preocupación. Algunas pruebas muestran que ahora se está extendiendo a otras especies animales, aunque afortunadamente los casos humanos siguen siendo bajos. Recuerde, los casos humanos casi siempre son fatales, por lo que hay una buena razón para tener cuidado si uno se encuentra en áreas donde la enfermedad es frecuente. Hay un pequeño esfuerzo para desarrollar una vacuna, pero no está surgiendo como una prioridad. La OMS calculó que, por ahora, es un riesgo bajo para la salud pública.

El **dengue** sigue siendo un riesgo grave en las Américas, con 11.614.190 casos notificados en la Región en lo que va de 2024. Los países del Cono Sur tienen la mayor incidencia, seguidos por los países andinos y Centroamérica. Aunque las regiones más septentrionales tienen menos casos, las incidencias están aumentando a medida que las condiciones ambientales y el cambio climático son más favorables para la transmisión. Por lo tanto, la prevención es la mejor respuesta para todos: cubrir la piel expuesta, usar repelente de mosquitos y eliminar los criaderos de mosquitos, como el agua estancada.

Las **enfermedades respiratorias** pronto aumentarán, ya que la mayoría de los países entrarán en breve en verano o invierno. La gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS) a menudo siguen un patrón estacional. El VRS, aunque por lo general produce síntomas similares a los del resfriado, se considera peligroso para los adultos mayores. Así que, de nuevo, la prevención es la mejor respuesta y tanto la vacuna

contra la gripe como la vacuna contra el VRS están disponibles. Las recomendaciones para la vacuna contra el VRS han cambiado como resultado de los estudios canadienses sobre la efectividad y el riesgo, así como la edad de inicio para la administración general de la vacuna: ahora comienza a los 75 años, a menos que la persona tenga problemas de salud o sensibilidades subyacentes.

Otros problemas de salud

La OMS publicó una alerta sobre la viruela símica o **Mpox** (antes viruela del mono) y encabeza los esfuerzos para evitar tener una situación mundial con esta enfermedad. La información al respecto se puede encontrar en un boletín anterior. Es motivo de preocupación el resurgimiento, en varias regiones, de la poliomielitis y del cólera, que ha registrado un aumento del 13% en los casos y del 71% en las muertes en lo que va del año.

Se calcula que el **herpes zóster**, la dolorosa erupción neurálgica, afecta a una de cada tres personas durante su vida. El 90% de las personas mayores de 50 años tienen el virus del herpes en sus cuerpos, el agente causante del herpes zóster, y la mayoría proviene de haber tenido varicela durante la infancia. Por razones aún no explicadas, el riesgo de incidencia se quintuplica desde los 50 años hasta los 80 años. Se recomienda encarecidamente que cualquier persona que haya tenido la enfermedad busque la eficaz vacuna Shingrix.

La **demencia** es un término utilizado para identificar varias enfermedades diferentes; su factor común es la destrucción de las células nerviosas y el daño al cerebro. Por lo general, la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo son los síntomas notables. A menudo, se acompaña de cambios en el estado de ánimo y el comportamiento y, a medida que avanza, la persona afectada aumenta su necesidad de asistencia para realizar las tareas normales de la vida diaria. A medida que aumenta la longevidad en todo el mundo, el número de personas afectadas también aumenta, con 10 millones de nuevos casos al año. La OMS estima que más de 55 millones de personas están afectadas en todo el mundo, con un 60% en países de ingresos bajos y medios. Un artículo reciente de julio de 2024 de la revista *The Lancet*, “*Dementia prevention, intervention and care*”, ofrece un resumen actualizado del informe de la Comisión Lancet sobre el tema.

Los más altos factores identificados para presentar demencia incluyen tener más de 65 años, tabaquismo, hipertensión, diabetes, obesidad, consumo excesivo de alcohol, inactividad física, aislamiento social y depresión. Hay nuevas pruebas de que, además, la pérdida de visión o audición no tratada, el colesterol LDL alto, el grado

bajo de educación, las lesiones cerebrales traumáticas y la contaminación del aire también son factores de riesgo. La alimentación también se considera importante porque desempeña un papel clave en la reducción del riesgo de enfermedades crónicas que afectan la demencia. Contrariamente a las creencias comunes, la demencia no se suele transmitir de padres a hijos, aunque algunos de los factores de riesgo pueden serlo.

Un cálculo importante es que el 45% de los casos de demencia se podrían prevenir si se actúa sobre los factores identificados. La revista *The Economist* presentó un gráfico relacionado con la edad para determinar cuáles de estos riesgos identificados se presentan en diferentes grupos de edad. En la vejez, el aislamiento social, la pérdida de visión o audición, y la contaminación del aire son causas significativamente más altas. Evidentemente, también hay un factor económico. La incidencia de la demencia ha disminuido un 13% en los países occidentales ricos en los últimos 25 años.

Hay avances en el campo de la medicina, con trabajos preliminares sobre el progreso de los análisis de sangre para el Alzheimer, la manifestación más común de la demencia, con una precisión alentadora del 90% en la predicción del potencial para la presentación de la enfermedad. La detección precoz de los problemas permitirá utilizar algunas de las sustancias farmacológicas que se están formulando para retrasar los síntomas. La educación diagnóstica de los profesionales de la salud está en aumento y el trabajo en la identificación de biomarcadores empieza a mostrar algunos avances. Otra cosa en la que pensar es que en un estudio anterior, varias personas que mostraron varios tipos de neuropatías generalmente asociadas con la demencia no mostraron signos de haber desarrollado las enfermedades. Por lo tanto, hay mucho más que descubrir sobre esta entidad debilitante. Una conclusión emocionante del grupo de *The Lancet* es que ¡nunca es demasiado tarde para reducir el riesgo a cualquier edad!

Con eso en mente, ¿qué deberíamos hacer? Si se observan los 14 factores de riesgo identificados, se verá que muchos se relacionan con estilos de vida saludables, como la alimentación, el ejercicio, la obesidad, el consumo de alcohol, el aislamiento social y el tabaquismo, entre otros. Revise la lista para ver si hay cosas que necesitan ajustes en su vida. Otros factores de riesgo, como los que afectan a los grupos de mayor edad, incluyen la pérdida de audición y visión. La OMS calcula que por el momento solo se satisface el 10% de la demanda mundial de audífonos. ¿Usted o su pareja muestran algún signo de depresión? ¿Su presión arterial está bajo control? ¿Está haciendo lo que puede para desarrollar y mantener su reserva cognitiva? Esta

puede ser la pista del por qué algunas personas con neuropatologías no muestran síntomas (más sobre la reserva cognitiva en una columna futura).¹

COVID-19

La última variante identificada, KP-2, se utilizó para formular las próximas vacunas que se ofrecen. Siempre es útil establecer y mantener los niveles de inmunidad y, sobre todo, porque las vacunas más nuevas proporcionarán protección contra la variante que circula predominantemente en los últimos tiempos. En lo que va de 2024, la Región de las Américas ocupa el segundo lugar en incidencia de casos notificados, después de Europa; además, como se mencionó anteriormente, los problemas respiratorios aumentarán tanto en verano como en invierno para la mayoría de los participantes de la AFSM. En los Estados Unidos, comenzaron las pruebas en humanos de la versión nasal de la vacuna, que se cree que es más eficaz según las pruebas con animales. No utiliza un virus producido sintéticamente, sino un virus vivo atenuado. Tomará algún tiempo para que esta versión se abra camino a través de las etapas de investigación, prueba y aprobación, y lo mantendremos informado.

Como hemos mencionado en boletines anteriores, USTED es quien controla su salud. ¡La prevención es fundamental y hacer lo que pueda le permitirá disfrutar de los años que le quedan!

Actualización de la pensión

La Caja Común de Pensiones organizó el 15º Foro Mundial Anual de Pensiones para Directores Financieros

Del 3 al 5 de septiembre, la Caja organizó el Foro Mundial de Fondos de Pensiones 2024 en la sede de las Naciones Unidas. Ochenta directores financieros de más de 40 fondos de pensiones asistieron al evento, viajando desde Australia, Canadá, Irlanda, Nueva Zelanda, Qatar, Singapur, Suecia, el Reino Unido y los Estados Unidos.

Este grupo diverso de líderes de pensiones compartió perspectivas, desafíos y lecciones aprendidas sobre temas como la inteligencia artificial, evaluación comparativa, divulgación de la sostenibilidad, e integración ambiental, social y de gobernanza (ESG). Los asistentes y oradores intercambiaron ideas y discutieron las

1 https://www.thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care?dgcid=tlcom_infographic-dementia-risks-24_lancet

2 <https://www.economist.com/science-and-technology/2024/08/05/how-to-reduce-the-risk-of-developing-dementia>

mejores prácticas con un interés compartido en el éxito organizacional y el bienestar a largo plazo de sus beneficiarios y jubilados.

Repartido a lo largo de tres días, el Foro ofreció una mezcla de programación estructurada y eventos de construir y mantener una red de contactos profesionales y personales. El miércoles, el día más completo de la agenda, contó con dos oradores principales. En la sesión de la mañana, Shantanu Murkherjee, director de la división de Análisis Económico y Política del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, compartió ideas sobre las tendencias económicas mundiales. Esa tarde, el contralor de la ciudad de Nueva York, Brad Lander, habló sobre cómo enfrentarse al creciente movimiento anti-ESG.

El día concluyó con comentarios del señor Iaderosa, así como con una entrevista con los señores McClean y Pedro Guazo, Representante del Secretario General del Fondo, quienes compartieron sus perspectivas sobre el papel en evolución de un director financiero y lo que se necesita para ser un líder eficaz.

"Lo más importante es hacer preguntas, estar dispuesto a escuchar y tener la mente abierta para hacer las cosas de manera diferente al modo en que, tal vez, siempre se ha hecho", dijo la señora McClean. Como ejemplo de esta lección en acción, describió el trabajo en el Fondo para formular la estrategia CARE, con sus tres pilares de mejorar la experiencia del cliente, modernizar los servicios de pensión y fortalecer las relaciones con las partes interesadas.

Subrayando el amplio e influyente papel de un director financiero, el señor Guazo señaló: "No creo que haya nadie más que el Director Financiero que tenga más visibilidad de todo el negocio". Este ámbito, así como su poder y responsabilidad relacionados, se extiende a la cultura diaria de una organización. Un aspecto de la cultura de la Caja que el señor Guazo destacó es cómo todos los miembros del personal del Fondo son empleados y beneficiarios.

"Esto es muy importante para nosotros porque se puede palpar en nuestro personal un sentido de propiedad. Hemos invertido mucho en la creación de una cultura que se alinee con el reconocimiento de esto", dijo, destacando entre otros esfuerzos el impulso para aumentar la transparencia.

El evento marcó el decimoquinto año del Foro, y el primero en los Estados Unidos desde 2015.



Reflexiones de una mujer que envejece – 12ª. parte

Obedece tus propios consejos

Por Yvette Holder



Creo que el primer consejo que yo debería seguir es “Obedece tus propios consejos”. En un boletín anterior mencioné mis técnicas para levantarme con elegancia de un sillón y de una silla sin brazos. Se los voy a recordar: si se trata de un sillón, se presiona hacia abajo, de forma no demasiado evidente, mientras uno transfiere el peso a los pies con lentitud y gracia. La técnica para la silla sin brazos es menos elegante, pero sigue siendo muy práctica; en particular si nos encontramos en un restaurante. Uno presiona sobre la mesa, después de haberse asegurado de que es lo suficientemente resistente como para aceptar la transferencia de peso.

Hace poco fuimos (una de mis hijas, su familia y yo) a ver la función de la tarde de *El lago de los cisnes*, interpretado por el Ballet de la ciudad de Miami, seguida de una cena temprana en un restaurante de una conocida cadena. Cenamos bien y estábamos listos para irnos. Utilicé mi técnica de la silla sin brazos para levantarme de la mesa, salvo que olvidé mi propia precaución: comprobar antes que la mesa podía soportar mi peso. La catástrofe fue evitada por un nieto muy observador y con reflejos rápidos que sostuvo la mesa justo antes de que todo se desplomara al piso.

¡Y fue entonces cuando me di cuenta! Es posible que las ofertas que hacen los restaurantes a las personas mayores no sean tan altruistas como parecen. Siempre había supuesto que se trataba de una de las concesiones que el sector empresarial hacía para compensar los limitados recursos de las personas mayores. Pero esa noche se me ocurrió que tal vez era una forma de hacer que los clientes que pudieran causar contratiempos o confusión fuesen atendidos y despachados antes de que llegara una clientela más ágil y lucrativa. Tal vez esto no sea así y, sin embargo, me pregunto...

Pero, hablando de consejos, he recibido y aprendido mucho viviendo en una comunidad para mayores de 55 años.

Lección N° 1. Si todavía no estamos seguros de si queremos utilizar un bastón o un andador, pero al mismo tiempo, tememos perder el equilibrio y caernos, debemos caminar junto a una pared, siempre que sea posible. Esto permite estabilizarse o recuperarse rápida y discretamente de una pérdida del equilibrio, momentánea o inminente. Los muebles macizos colocados estratégicamente en la casa cumplen una función similar para recuperarse de una caída si no hay lesiones. En lugar de gritar “me caí y no puedo levantarme”, se aconseja a la persona que se cayó que se desplace sobre las rodillas, se arrastre hasta ese mueble resistente y se levante.

Y sobre las caídas, aquí van algunos consejos adicionales para los que no tenemos acceso a *LifeAlert*¹ o algún dispositivo similar. Después de mi primera caída, cuando estaba en un sitio y mi teléfono estaba no sé dónde (¡ese es el lugar favorito!), empecé a llevar el teléfono móvil en un bonito estuche colgado del cuello. Así siempre lo tengo a mano.

Lección N° 2. Acepte sus crecientes deficiencias y utilícelas a su favor. Esto lo aprendí de mi padre y de mis nuevos amigos de la comunidad. Realmente mi padre no necesitaba el bastón, pero decía que sí a todas las jóvenes amables que se fijaban en él y se ofrecían a ayudarlo, ofrecimientos que él no rechazaba porque sería muy poco caballeroso de su parte.

A mis hijos les encanta que los acompañe al centro comercial, a cenar y a espectáculos. Estoy segura de que aprecian mi compañía, pero también estoy segura de que la calcomanía de persona discapacitada para el auto tiene algo que ver con ese aprecio. Hasta estoy tratando de convertir mi cojera tras la operación de cadera en un contoneo y aprenderé a caminar por una pasarela con mi tía Dolly, de 103 años, que fue modelo. Nunca somos demasiado viejos para aprender.

También adopté una técnica que utilizan mis amigos de la comunidad que han perdido la audición. Consiste en repetir lo que dice el interlocutor. Sirve para tres cosas: me aseguro de que entendí bien lo que se ha dicho, le doy al interlocutor la oportunidad de completar lo que falta y, lo mejor de todo, calma cualquier situación que pudiera ser difícil. ¿Cómo puede alguien enfadarse con una persona que no parece haber oído lo que se dijo?

Lección N° 3. Sin embargo, quizá la mejor lección que he aprendido es: “Vive plenamente hasta tu último día”. Fue una lección que había aprendido de la vida de mi padre. A los 80 años, aunque tenía casi todos los dientes, decidió que no necesitaba gastar más dinero en el dentista porque no le quedaba mucho tiempo de vida. Murió a los 90 años, así que debería haber seguido visitando al dentista. Mi amiga de la comunidad, Grace y su pareja, vivían según este principio. Al esposo le diagnosticaron un cáncer terminal y le dieron tres meses de vida. Ella entendió que el final llegaría pronto y que, entretanto, harían todas las cosas que habían previsto hasta que no pudieran seguir. Tres años más tarde, los dos estaban bailando en una de las fiestas de la comunidad.

Por eso, mi última palabra es: “¡Vive!”



¹ Life Alert Emergency Response, Inc., conocida como Life Alert, es una empresa estadounidense que ofrece sus dispositivos en todo el país para ayudar a las personas a comunicarse con los servicios de emergencia.

Chicago, vitrina para todo

Por Juan Manuel Sotelo



Acabo de visitar Chicago por primera vez. Llegar a la capital, el *midwestern*, era para mí una tarea impostergable, sobre todo después de vivir en los Estados Unidos un número significativo de años.

Me encontré con una ciudad notable al borde del lago Michigan y con un río bastante navegable que la recorre, el río Chicago, con puentes singulares de metal que lo atraviesan cada cuadra y mucha animación.

Llegué al aeropuerto internacional de O'Hare, uno de los más concurridos en el país y tomé un Uber para no perder tiempo. Error, lo mejor hubiera sido tomar el tren ya que el tráfico era intenso temprano en la mañana, en cambio el tren no tiene ese problema.

Los antecedentes sobre Chicago me llevaron a pensar en los Obama, en Oprah Winfrey, Eliot Ness, Al Capone y *the Prohibition in Chicago*, los Intocables, en fin. Centro económico y cultural con casi 3 millones de habitantes en la zona urbana y 9 en los suburbios. Un tercio de la población es de origen latino, superando a los afroamericanos.



El Frijol. Símbolo de la ciudad en el *Millenium Park* a lo largo de la Avenida Michigan.

La ciudad es bien conocida como *the windy city*, no porque se refiera al viento que sopla del lago sino a una disputa entre la Gran Manzana y Chicago por la sede de la Exposición Universal de 1893.

Otro antecedente de interés es el gran incendio de 1871 que acabó con 17.500 edificios y significó un recomenzar para la ciudad con estilos arquitectónicos que marcaron el final del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX. Chicago es la gloria del *art decó*.

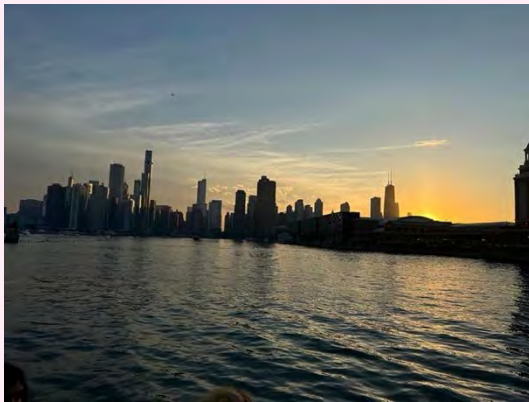
El *Millenium Park* se extiende a lo largo de la Avenida Michigan y llega hasta el lago. Además del *Frijol*, se puede ver el pabellón Jay Pritzker, un gran auditorio al aire libre con conciertos a toda hora. La fuente Buckingham es otro atractivo importante.



Pabellón Jay Pritzker. Millenium Park.

Había que ser muy selectivo para cubrir en una corta visita una muestra de lo que ofrece Chicago al visitante. Decidí incluir al Instituto de Arte, uno de los mejores museos de los Estados Unidos. Tuve la suerte de ver una exposición de Georgia O'Keeffe llamada *My New Yorks*.

El *Shedd Aquarium* es bastante grande, mayor que el *National Aquarium* de Baltimore; lo que más me impresionaron fueron las belugas, enormes ballenas de color blanco, de 2.000 libras de peso y comportamiento entrenado para actuar para el público con mil piruetas ágiles que les salen muy graciosas a pesar de su gran peso.



Sunset cruise. Lake Michigan

Otro *ícono* es el Skydeck en el piso 103 de la Torre Willis, donde se ofrece un recorrido histórico sobre la ciudad y luego se toma un ascensor al piso más alto desde donde se puede ver la ciudad en 360 grados.

Ya era hora de partir, tomé el tren a O'Hare y fue estupendo. Vuelo a tiempo y satisfacción de haber tenido apenas una muestra de la ciudad de Chicago a la que quedan ganas de volver por todo lo que tiene que ofrecer, incluyendo a su gente con música de jazz en cada esquina y buenas vibraciones.



Vitral de Chagall. Chicago Art Institute



Viaje a Islandia

Por Maristela Monteiro



Jubilarme me permitió planificar viajes solo por diversión, sin estar vinculada a ningún trabajo y acompañada por las personas que yo elijo. ¡Es maravilloso! Me encanta planificar; lo hice para este viaje con una amiga, una vecina que tampoco estuvo nunca en Islandia. Viajar durante el verano me daría la oportunidad de vivir la experiencia de un día de 24 horas. El clima no es caluroso, las temperaturas son en promedio de 50 °F, pero puede llover, estar nublado, soleado o ventoso, todo en el mismo día: la mayoría de los días fueron así. Por lo tanto, es una buena idea vestirse con varias capas de ropa, llevar un sombrero, guantes, buenos calcetines, zapatos para caminar, un impermeable o cortavientos, o una chaqueta más abrigada que cubra completamente.

Ir en verano también significa que se debe reservar todo con anticipación o se corre el riesgo de perderse una atracción. Reservé todo por anticipado; lo hice con Booking.com, donde reservé un vuelo directo con Icelandair (una buena aerolínea) y alquilé un lugar en Airbnb, que estaba en una ubicación perfecta (para ser honesta, no supe lo bueno que era hasta que llegamos allí). Desde nuestro alojamiento caminamos a todas partes, incluso a la terminal de autobuses desde donde salen todas las excursiones.

Llegamos a Reykjavik temprano por la mañana; la entrada fue fácil, no había colas largas y yo había reservado un traslado en autobús al centro de la ciudad desde la terminal que estaba a poca distancia de nuestro alojamiento. Tuvimos todo el día para explorar, después de comprar alimentos básicos (solo para el desayuno).

Nuestra primera parada fue el Museo Perlan, que recomiendo encarecidamente. Ofrece una descripción general de las maravillas naturales de Islandia, incluso una cueva de hielo por la que puedes caminar y tomarte muchas fotos de ti misma. Es posible ver un espectáculo de la aurora boreal, una película de la última erupción del volcán en Islandia (el único lugar del mundo donde puedes ver esta película) y aprender sobre la geología del país. También hay que visitar el restaurante y la cafetería. Pasamos medio día allí; fue increíble, y luego caminamos de regreso a casa.

El día siguiente fue el primero de nuestro recorrido en autobús: una visita guiada de diez horas a la costa sur de Islandia, visitando el pueblo de Vik, las cascadas Seljalandsfoss y Skógafoss,

la playa de arena negra Reynisfjara (volcánica) y hermosas formaciones rocosas (Reynisdrangar). El viento soplaba a 80 kilómetros por hora o más, un fenómeno común casi impredecible sobre cuándo comienza o termina. ¡Literalmente, uno puede salir volando del camino! También caminamos hasta un lago alrededor del glaciar Sólheimajökull.

Al día siguiente nos quedamos en la ciudad, hicimos un poco de turismo y visitamos dos espectáculos increíbles. Uno de ellos fue el espectáculo *Fly over Iceland*, en el que estuvimos suspendidas frente a una pantalla de 20 metros y pudimos disfrutar de imágenes increíbles del accidentado terreno de Islandia, volcanes, géiseres, cascadas y otras maravillas naturales, hasta efectos especiales que recreaban las condiciones climáticas y los olores de la naturaleza salvaje de Islandia. Muy cerca estaba el *Live Lava Show*, el único en el mundo en el que te puedes acercar de forma segura a la lava fundida de verdad en un entorno controlado. Es realmente una experiencia única que no se parece a ninguna otra, ¡y no es cursi!

El cuarto día fue un día de “spa”. Pasamos la tarde en el *Sky Lagoon*, un nuevo spa donde se realiza un ritual de 7 pasos durante unas 3 horas. Se trata de una laguna geotérmica que tiene todo el encanto de la calidez y la maravilla islandesas. Empezamos nadando en agua termal, en una piscina infinita con vistas al océano. Después nos sumergimos en agua muy fría (rápidamente) antes de entrar en una sauna seca con una vista completa del mismo océano a través de un cristal protector. Desde allí, nos dieron sales volcánicas para frotarnos por todo el cuerpo antes de entrar en la sauna húmeda. Después de eso, nos duchamos y volvimos a la laguna donde nos quedamos el mayor tiempo posible. También hay un bar con bebidas alcohólicas y no alcohólicas. Todo se paga a la salida.

A los islandeses les gusta socializar en el agua: tienen literalmente cientos de piscinas públicas y la gente va al final del día como si fueran a la hora feliz...; esto resultó ser una experiencia muy relajante y agradable. Esta tradición se relaciona con los inviernos muy largos y sin mucha actividad afuera... Pero a mi me encantó la idea de relajarme en el agua.

El quinto día fue otro día completo de nuestra excursión turística a la península de Snaefellsnes y la montaña Kirkjufell en la región occidental. Visitamos el Parque Nacional Snaefellsjökull, un estratovolcán de 700.000 años de antigüedad con su cima glaciar, campos de lava cubiertos de musgo, montañas espectaculares, playas de arena negra, encantadores pueblecitos de pescadores y acantilados marinos. Vimos leones marinos tomando sol. En el parque nacional hay una cafetería dirigida por un chef de 19 años, hijo de un gran chef de Islandia con estrella Michelin, que ofrece solo cuatro platos típicos: sopa de marisco, bacalao, pierna de cordero o una opción vegana. Yo pedí cordero, ¡delicioso! Es mi carne favorita, se deshacía en la boca y estaba servida con una presentación artística. El cordero de Islandia está considerado como el mejor del mundo, ya que no solo se alimenta de pasto y pastorea libremente, sino que la calidad de la tierra y el agua hacen que la carne sea deliciosa. No había ningún olor ni sabor fuerte como los que he probado en otros lugares. El monte Kirkjufell está a 450 metros de altura, el

mayor punto de referencia en un pueblo de unos 900 habitantes. Es imponente y solo se encuentra en la región.

Nuestro último paseo largo (11 horas) fue el que se considera la atracción más importante de Islandia, ¡una que no se pueden perder! Fue un recorrido por el Círculo Dorado, el cráter Kerit y un baño en la famosa Laguna Azul. La primera parada fue en el Parque Nacional Thingvellir. En este paisaje accidentado, nos acercamos a la línea donde chocan las placas tectónicas euroasiática y norteamericana. Hay un camino en el medio: al occidente está la placa norteamericana y al oriente está la placa europea. También es donde se instaló el primer Parlamento, cuando no había ciudades en el país. La gente decidió organizar una celebración de dos semanas cada año, abierto para todos, con la oportunidad de compartir información sobre quién nació, se casó o murió. También fue cuando se llevó a la gente a juicio: a los hombres que fueron condenados a muerte se les cortó la cabeza y a las mujeres que fueron condenadas a muerte se las ahogó en el río cercano. Todo se resolvió, se debatió y se celebró en el mismo lugar. Solo cientos de años después, el Parlamento se trasladó a Reykjavik, donde todavía se considera el parlamento más antiguo del mundo.

Luego nos dirigimos a una cascada enorme y muy hermosa, muy parecida a las cataratas del Iguazú en América del Sur. Después, nos dirigimos a la zona geotérmica de Haukadalur para visitar el Gran Geiser, donde hay varias fuentes termales activas y donde Strokkur arroja agua de 27 a 30 metros cada cinco a siete minutos. Es bastante asombroso.

El siguiente punto del programa fue la cascada de Gullfoss, donde vimos el rugiente río Hvítá caer 32 metros en un desfiladero, en cascada en dos escalones. Llegamos a la cima, subiendo y bajando unos 240 escalones en cada sentido, ¡pero se puede hacer! Continuando el recorrido, visitamos Kerid, un lago aguamarina rodeado por las escarpadas paredes rojas de un cráter volcánico perfectamente conservado durante más de 5.000 años. Terminamos el recorrido con otro regalo perfecto, sumergirnos en las aguas naturalmente cálidas de la Laguna Azul antes de regresar a Reykjavík. Era muy diferente a la Sky Lagoon. En esta había mucha sílice en el agua, por lo que el color era un azul lechoso. Allí, incluido en el precio de la entrada, puedes obtener una máscara facial hecha de sílice y una bebida. Las vistas no son tan espectaculares como en la Sky Lagoon: estás viendo escenas que parecen rocas de volcán.

¡Nuestro último día también fue divertido! Hicimos un recorrido en barco a la bahía de Flaxafloi para observar ballenas y vida marina. El clima perfecto y el océano estaba calmado después de días de excursiones canceladas debido al viento. Solo vimos una ballena desde la distancia, ¡pero tuvimos la suerte de ver docenas de delfines saltando y jugando cerca del barco, así como los adorables frailecillos! Después de eso, hicimos un recorrido gastronómico a pie por la ciudad donde una persona del pueblo te lleva por la ciudad, explicando la historia local y parando en cinco lugares diferentes para disfrutar de una variedad de platos deliciosos y tradicionales, ¡incluido el *hot dog* más famoso del mundo! Se hizo famoso cuando el

presidente Clinton visitó el país y lo probó, elogiándolo. Está hecho de carne de cordero, súper ligero, con mayonesa, cebollas fritas y pepinillos. Los otros platos eran una *crêpe* fina servida con mermelada de arándanos y crema batida; bacalao finamente picado, mezclado con puré de papas y servido con un trocito de pan y mantequilla que dicen es un acompañamiento perfecto para el resto; una chuleta de cordero con *broccolini*, y *hákarl*, uno de los platos más antiguos y únicos de Islandia, preparado con carne de tiburón putrefacta. La preparación de este inusual plato es bastante larga: la carne de tiburón (tiburón de Groenlandia) se entierra en un hoyo y se fermenta durante tres a seis meses. Dado que esta carne de tiburón en particular es muy tóxica para los humanos si se consume fresca, esta fue una forma que encontraron para eliminar su ácido úrico. Luego, el tiburón se corta en tiras gruesas y se seca durante más de 5 meses. Hay que masticarlo al menos 8 veces, y cada bocado tiene un sabor diferente, y hay que seguir masticando hasta que se pueda sentir el amoníaco que se desprende de la carne con un cosquilleo en la boca. Luego se puede ingerir normalmente mientras se bebe la bebida nacional (que es muy fuerte, como el vodka) y se dice ¡*Skol!* Por último, estaba la tarta de bodas feliz (una tarta de ruibarbo con el nombre impronunciable de *hjónabandssæla*), con la tradición local de desearle buena suerte a alguien. Se sirve en todo tipo de celebraciones, no solo en las bodas.

Después de la excursión, caminamos de regreso a la terminal de autobuses, donde habíamos dejado nuestro equipaje temprano por la mañana. Tomamos el autobús de regreso al aeropuerto y nos registramos para nuestro vuelo de regreso a los Estados Unidos. No vimos ni una sola persona, ya que todas las transacciones se hicieron en una terminal electrónica y no hubo colas, ¡fue muy fácil! Si compras cosas en la ciudad, puedes reclamar el *IVA* (impuesto a la venta) en el aeropuerto, y esto también se hace de manera bastante eficiente. Realmente me encantó todo lo que vi, ¡y me encantó el país! Había gente agradable y simpática, ¡y es el país más seguro del mundo! Además, no tienen ejército y sólo tres cámaras para proteger la casa del primer ministro (considerada su “Casa Blanca”), sin vallas ni guardias. ¡Ay, cómo me gustaría que el resto del mundo fuera así!



Mi aventura de inmersión lingüística en Bogotá

Por Mena Carto

Desde mis inicios en la OPS de Guyana hace 24 años, siempre quise tener una inmersión lingüística en español. Finalmente, en abril de 2024 me inscribí en un programa de inmersión en español de dos semanas de duración en la escuela Nueva Lengua de Español y Turismo, en Bogotá, Colombia.

Llegada a Bogotá y a la escuela Nueva Lengua

A mi llegada, fui recibida con calidez por la familia colombiana con la que iba a vivir, como parte del programa de inmersión. Así fue que Elsa se convirtió en mi «mamá», Carlos en mi «papá» y Jay (hawaiano), otro estudiante, en mi compañero de viaje hacia la escuela y de regreso a la casa.



Mi “Familia” Colombiana



Nueva Lengua



Una estudiante coreana y yo

En la escuela, calificaron mi nivel de español como Intermedio o Avanzado debido a mis conocimientos previos de español y me asignaron clases de nivel intermedio. El programa no abarcaba solo clases, sino también, visitas a sitios y actividades culturales. Los estudiantes éramos un crisol de nacionalidades: de Estados Unidos, Nueva Zelanda, Alemania, Corea, Brasil, Reino Unido, Suiza, Bolivia, Siria...

Yo fui la primera estudiante guyanesa de la escuela en sus 20 años de existencia. La mayoría de los alumnos eran lo bastante jóvenes como para ser mis hijos e, incluso, mis nietos; sin embargo, eso no impidió que el vínculo afectivo sea del 100%, sobre todo durante las visitas, las actividades culturales y los descansos, cuando la animada «chusma» se congregaba y se expresaba en distintas formas de *spanglish*.

Fue un gran placer trabajar con los profesores, que nos ayudaron muchísimo, sobre todo cuando tuvimos que repasar los temidos tiempos verbales: imperativo, imperfecto y subjuntivo... la pérdida de mi vida. Durante los ejercicios de comprensión y comunicación abierta, me hicieron mucha gracia algunas expresiones colombianas como «**tener pájaros en la cabeza**», que en Colombia es una manera de decir “**ingenuo**”.

Clase de cocina y clase de baile

En la clase de cocina, hicimos «**tentación de plátano**» (un dulce con plátanos maduros) y empanadas de carne. Después de ponernos delantales y pañuelos en la cabeza, simulamos ser chefs y nos divertimos mucho mientras cortábamos los ingredientes, revolvíamos la comida y, por último, probábamos nuestros platos terminados.



Las clases de baile eran divertidísimas. Nuestros intentos de principiantes de bailar salsa y merengue dejaron en evidencia quiénes eran bailarines natos y aquellos con partes del cuerpo incapaces de moverse al ritmo de la música.

Cocina colombiana

Estaba ansiosa por probar la comida local, y había una gran variedad de restaurantes para elegir, así que me di un festín con las delicias locales que en realidad eran bastante baratas: una comida de carne, arroz, frijoles, aguacate y plátano costaba 8 dólares, mientras que una arepa con chorizo, una empanada de carne o un tamal de pollo costaban 2 dólares.

El “ajiaco” es una especie de sopa con una miríada de ingredientes: papas, pollo, plátano, maíz, cilantro y otros condimentos, y se acompaña con arroz y aguacate.



Ajiaco



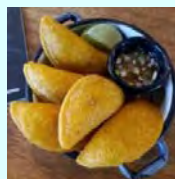
Bandeja paisa



Tazón colombiano



Patacones y chorizo



Empanadas



Tamales de pollo



Arepas



Juan Valdéz

La bandeja paisa, típica de Colombia, se compone de carne, arroz, frijoles, chicharrón, salchicha, plátano, arepa y huevo frito. También estaba el «bol» colombiano, que consiste en arroz, frijoles negros, plátano, salsa, aguacate y falafel. Las empanadas son deliciosas, al igual que los diferentes tipos de arepas (pan redondo y plano hecho de maíz molido), patacones (torta plana de plátano verde frito dos veces), salchicha colombiana, y tamales (masa de maíz, rellena de carne, envuelta en hojas de plátano y cocida al vapor).

La mayoría de los cafés de Juan Valdéz vendían los cafés y tés emblemáticos de Colombia, y una amplia gama de pasteles, mientras que las numerosas heladerías vendían muchos dulces “pecaminosos” de los que me di el gusto.

Salidas planificadas por Nueva Lengua

Tuvimos una vista panorámica de la ciudad cuando subimos en funicular a la cima del Cerro de Monserrate, de 3.152 m de altura, que domina a Bogotá. La iglesia, que se encuentra en la cima del cerro, es del siglo XVII y alberga un santuario dedicado a «El Señor Caído». En el ascenso al cerro te encuentras, sorprendentemente, con varios monumentos que muestran las diferentes etapas de su crucifixión.



Monserrate



Monserrate



Jardín Botánico: el Tropicario



Dentro del Tropicario

El Jardín Botánico José Celestino Mutis, el mayor de Colombia, se fundó en 1955 en honor del botánico y astrónomo José Celestino Mutis. El Jardín es, a la vez, un centro recreativo y de investigación que muestra los ecosistemas andinos y del Páramo, y es la principal fuente de agua de Bogotá. El Tropicario es una fascinante simulación de un humedal artificial que reproduce seis ecosistemas diferentes: bosque húmedo, bosque seco, colecciones especiales, plantas útiles, superpáramos y biodiversidad.

El Mercado de Paloquemao, el mayor mercado local de Bogotá está pulcramente dividido en secciones de verduras y especias, carnes y pescados, y frutas y flores y sus comerciantes están meticulosamente uniformados. Las variedades de colores de las frutas ~~estaban~~ expuestas artísticamente y el servicio fue impecable. Probamos frutas desconocidas para muchos hasta ese entonces, como la gulupa (una variedad del maracuyá), la uchuva (baya dorada o aguaimanto), el lulo (naranjillo), etc. La gama de orquídeas que vimos con una profusión de colores sorprendentes...era para morir.



Nuestra «despedida» fue una excursión de tres horas en **Chiva Rumbera** (rumbera es un baile rítmico) en un autobús **Chiva** (cabra) colombiano reacondicionado de vivos colores en el que recorrimos la ciudad, mientras bailábamos al ritmo de música latina y sorbíamos aguardiente (un licor dulce con sabor a anís).



Mis excursiones personales

Mi viaje de 12 horas a Guatavita y la Catedral de Sal fue en un autobús turístico con 16 turistas de cinco nacionalidades distintas. Nuestra primera parada fue en el majestuoso lago Guatavita, 57 km al norte de Bogotá. Se creía que el lago era un lugar sagrado donde los indígenas Muisca hacían sus ofrendas de oro. Esta convicción llevó más tarde a la creencia de la supuesta existencia de una ciudad perdida en el lago llena de tesoros: **El Dorado**.



Lago Guatavita



Entrada a la Catedral



Cruz cardinal



Interior de la Catedral

La siguiente parada fue en la **Catedral de Sal de Zipaquirá**, 50 km al norte de Bogotá y 190 metros bajo tierra, tallada en 250.000 toneladas de sal. Además de la Catedral, con su enorme Cruz Cardenal, donde también hay 14 capillas que representan el Vía Crucis.

Los martes gringos en Bogotá, son noches de intercambios culturales y lingüísticos (diferentes idiomas) entre extranjeros y locales, seguidos de fiesta. Mi compañero de clase y yo nos

aventuramos y disfrutamos de lo lindo codeándonos en nuestro entrecortado español en un ambiente agradable.



De compras

El **Centro Comercial Unicentro** y el **Centro Comercial Avenida Chile** en Bogotá, me impresionaron por su cuidada decoración, sus acogedoras terrazas, sus variadas ofertas gastronómicas e, incluso, sus espectáculos en directo. Pero mi lugar favorito fue el **mercado artesanal dominical de Usaquén**, donde regateé para comprar la más hermosa selección de joyas colombianas.



Mercado de Usaquén



Mercado de Usaquén

Mis recuerdos imborrables de Colombia

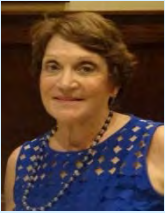
Entre mis recuerdos imborrables de Colombia están los exquisitos restaurantes de la lujosa zona del Parque de la 93, los omnipresentes cafés Juan Valdez, los hermosos centros comerciales y la encantadora campiña colombiana. Pero, sobre todo, recordaré a mi «familia» adoptiva de amables profesores y al «crisol» de estudiantes de Nueva Lengua, a quienes tal vez no vuelva a ver. Disfruté cada minuto de la inmersión y lo volvería a hacer.

Hasta luego...



Mi viaje por la ruta de la seda - 6ª Parte

Por Marilyn Rice



Los mercados al aire libre siguen siendo el alimento básico de todos los pueblos y ciudades. Había una gran variedad de frutas frescas y secas, vegetales, carne y especias.

También había una amplia diversidad de rostros, demostrando el mosaico de personas que atraviesan Asia con el paso del tiempo; algunos parecían Chinos, Rusos, Iraníes, Turcos y Mongoles.

Por lo general, todos parecían estar comiendo carne de res y cordero, y en ocasiones especiales carne de caballo.

Pero aún la gente más pobre tiene acceso a las dos comidas que aparentemente son el orgullo en todas partes - pan y plov. Plov es un platillo preparado con arroz y la grasa del rabo de carnero u oveja, carne (usualmente de res o cordero, pero yo logré obtener un poco con pollo preparado especialmente para mi), pasas, garbanzos, zanahorias rojas y amarillas.

Los panes redondos estaban marcados con diseños especiales perteneciente a cada artesano. Son preparados en hornos redondos de madera donde son colocadas contra las paredes internas y luego retiradas utilizando largas espátulas.

PRODUCTOS FRESCOS



ESPECIAS Y GRANOS



PANES



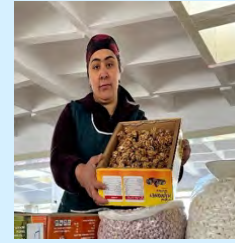
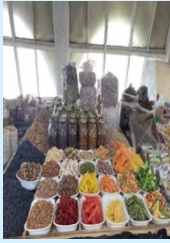


Sacando el pan de los hornos redondos de barro <https://youtu.be/Wj98-Vy6RII>

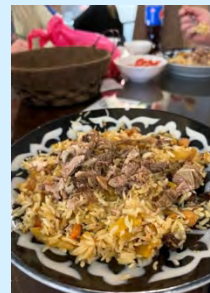
FRUTOS SECOS Y FRUTAS



DULCES



PLOV



Elaboración de plov en el famoso Restaurante Pilov Beshqozon en Tashkent

<https://youtu.be/pP9XSZRmbQQ>

ARTESANIAS



CARNES



La tercera etapa de mi vida – Desafíos y oportunidades, Parte 2

Por Sumedha Mona Khanna



Introducción

Al cumplir mis 65 años me di cuenta de que estaba ingresando en lo que llamé “La tercera etapa de mi vida”. Es una fase importante e impredecible de nuestras vidas. Llegar a esta edad sin mayores desafíos personales o de salud es una bendición. La mayoría de nosotros que hemos trabajado jornadas completas, nos hemos retirado. Si bien al comienzo nos sentimos libres de los compromisos diarios y exigencias del trabajo, después de un año, más o menos, sentimos la necesidad de involucrarnos en algo que nos dé sentido y propósito en esta fase de nuestras vidas. *De ahora en adelante se vuelve no solo una cuestión de agregar años a la vida, sino de añadir vida a los años.*

¿Cómo permanecer vitales, activos, y llenos de propósitos hasta el final de nuestras vidas? Cuando alcancé esta etapa, me pregunté – ¿quién podrá mostrarme ese camino y enseñarme a hacer este viaje graciosamente? Quería vivir cada día a plenitud, sintiéndome libre, sin presiones para mis logros. Sentía la necesidad de explorar lo que aún me quedaba por hacer en mi vida y lo que sentía que aún no había resuelto.

No hay una guía para envejecer de manera agraciada y vital. Demasiado a menudo, los expertos, médicos y anuncios comerciales enfatizan lo negativo – desafíos físicos y médicos del envejecimiento – enfermedades crónicas, discapacidad, depresión, y capacidades mentales declinantes. Sin embargo, hay modelos positivos de mujeres y hombres que permanecen vitales y vibrantes en sus últimos años de vida. ¿Qué podemos aprender de ellos? ¿Qué los motiva? ¿Qué necesitaba yo misma explorar y descubrir en mi interior? ¿Cómo podría prepararme para el viaje final espiritual de la muerte? Sentía la necesidad de conectarme con otras mujeres que estaban igualmente haciendo esta travesía y compartir nuestras ideas, desafíos, experiencias y sabiduría.

El libro de Judith Duerk – *Círculo de Piedras* – me dio alas en esa dirección. Estas palabras llamaron mi atención:

“¿Cómo podría ser tu vida diferente si hubiera un lugar para ti... un lugar donde fueras recibidas y reafirmada? Un lugar donde otras mujeres, incluso mayores que tú, han sido fortalecidas antes que tú, cada una a su tiempo, reafirmadas mientras luchaban por ser más íntimamente ellas mismas”

“Un lugar donde, después de encender los fuegos los tambores ~~acallados~~ y el silencio, hubiera un instante de expectación llenando la habitación ...un conocimiento de que cada mujer estaba abandonando su antigua conformidad para encontrarse consigo misma...un sentimiento que toda la feminidad estaba en el umbral. ¿Y si, durante ese instante, otras mujeres, quizás más ancianas, te ayudaran a confiar en tu propia revelación...a confiar y nutrirla calmadamente y en oración, cómo podría tu vida ser diferente?”

Decidí entonces invitar a algunas mujeres de mi comunidad en sus sesentas y más, para formar un Círculo. En enero de 2009, nos reunimos un grupo de diez mujeres y decidimos crear una círculo al que llamamos – **HERMANAS DEL TERCER VIAJE**.

A lo largo de los años, este círculo se ha reunido cada mes para compartir historias personales, desafíos, oportunidades y transiciones. Durante este período, algunas han dejado el círculo, otras nuevas se han incorporado y continuamos reuniéndonos. Algunas ya estamos iniciando los ochentas o encontrando nuevos desafíos.

Este es un resumen de algunas de nuestras conversaciones a lo largo de los años, que considero relevantes para otras en esta fase de sus travesías por la vida.

LOS MAYORES DESAFIOS

1. ¿Qué significa el Tercer Viaje para nosotras?

Esta fase de nuestras vidas es un misterio. No hay dirección preestablecida, ni guía, ni sendero bien definido. Enfrentamos muchos desafíos, algunos individuales, otros comunes a todas. A menudo parece haber un conflicto entre lo que tenemos y lo que queremos. Necesitamos definir lo que genera pasión en esta fase de nuestras vidas. A menudo parece haber un conflicto entre nuestras necesidades y las de nuestras parejas (si la tenemos). A menudo el hombre está contento con su vida tal como es. Las mujeres pueden no estarlo – ellas pueden querer más de la vida, pero no están siempre muy seguras de lo que es. Con el retiro laboral (si han estado en un trabajo de tiempo completo), el tiempo queda liberado y necesitamos encontrar un propósito y fuente de pasión en la vida. Si se ha perdido la pareja, se debe reexaminar como vivir en soledad y descubrir lo que es importante.

Si bien Podemos tener diferentes desafíos y temas, hay tres que parecen ser los más comunes:

- Encontrar el propósito de esta fase de la vida.
- Encontrar nuestro lugar al vivir en esta fase de nuestras vidas.
- Resolver las relaciones con nuestras parejas, hijos y nietos.

2. Pasión o Propósito en la vida durante la Tercera Etapa

Las preguntas que más frecuentemente nos surgen a la mayoría es:

- ¿Cómo encontramos la pasión o propósito?
- ¿Cómo abordamos esa pasión o propósito?
- ¿Cómo o qué debería cambiar si acepto esa pasión o propósito?

La mayoría de nosotros vivimos muchos cambios en nuestra vidas cuando llegamos a esta etapa. Si tuvimos un empleo de tiempo completo, generalmente nos retiramos a los 60-65 años. Luego pasamos por una fase de transición, abandonando la vieja forma de vida y encontrando o creándonos una nueva identidad. Si tuvimos una pareja de la vida, es posible que haya fallecido o que nos hayamos separado. Por lo tanto, nos encontramos viviendo solos lo que conlleva, muchas veces, grandes cambios, mudándonos a un lugar diferente, o con familiares/niños o enfrentando una reducción de nuestros recursos, entre otras cosas. Debemos cambiar nuestras expectativas – liberarnos del viejo equipaje para renovarnos. También tenemos mucho más tiempo para perseguir algo que nos de alegría y pasión. Algunos comienzan a aprender nuevas habilidades y recrear nuestra pasión. Esta se relaciona con

nuestro sentido de tiempo y lugar. Necesitamos confrontar nuestras presunciones a menudo y cambiarlas cuando sea necesario. La pasión es interna y diferente para cada uno de nosotros. Un importante desafío es dedicarle el tiempo necesario para encontrar algo que genuinamente nos dé satisfacción.

3. Nuestro cuerpos cambiantes/envejeciendo – Desafíos de la salud

No hay dudas que a medida que nos hacemos más viejos, nuestro cuerpo comienza a presentar mayores desafíos, y requiere mayor atención.

“Tu cuerpo no es algo que tú eres, sino algo que tú tienes”

Nuestro entero ser es Cuerpo/Mente/Espíritu. Necesitamos considerar cada una de estas dimensiones y los cambios que les ocurren. Algunas preguntas que Podemos tener individualmente y que necesitamos reflexionar sobre ellas, incluyen:

- ¿Qué significa *Envejecer* para mí?
- ¿Me siento cómodo con envejecer?
- ¿Cuál es la “imagen” que tengo de mi envejecimiento?
- ¿Cuáles son los desafíos mayores de salud que siento? ¿Cómo los enfrento?
- ¿Cómo me nutro?

Una cosa cierta es que el envejecimiento afecta a nuestros cuerpos y que nos volvemos más conscientes de los cambios que le ocurren. Algunos padecen más desafíos físicos y tratan de ajustarse y adaptarse a los cambios. Quizás un problema que confrontamos generalmente es el de la movilidad. La pregunta que nos hacemos: ¿Hay alguna manera de prevenir o al menos, enlentecer la declinación? Un ejercicio que puede ayudarnos es “*En la escala de 1-10, ¿qué valor le asigno a mi salud? Describe el sentimiento que te da cualquier número que hayas elegido*”. Luego pregúntate, “*¿Qué hago cada día para mantener mi salud y bienestar, y cómo lo nutro yo mismo?*”

Las mujeres generalmente no le dan mucha atención a nutrirse ellas mismas. Tienden a ocuparse de otras actividades incluyendo el cuidado de sus parejas, niños y padres, y fácilmente le dedican más tiempo a los otros que a ellas mismas. Algunos de las preocupaciones más frecuentemente expresadas son:

“Me siento culpable de invertir tiempo en mí misma.”

“Siempre hay algo más que hacer.”

“Aun si tengo tiempo, encuentro algo más en qué ocuparme -no estoy segura por qué.”

“Me encantaría tener un masaje al menos una vez al mes, pero no estoy segura qué es lo que me detiene para hacerlo.”

“Siento que me estoy poniendo vieja y no puedo hacer todo lo que quisiera, Hay demasiadas cosas para resolver, incluso los relacionados con la movilidad.”

“Mi pareja se va debilitando, requiere muchas atención. Es muy dependiente de mí. A veces siento que tengo que tomarme un tiempo para mí misma – para nutrirme y recobrar mi energía, pero me siento culpable si lo hago.”

Creo que es importante recordarnos a nosotros mismos que - ***“Nuestra salud es el bien más importante que tenemos, porque sin salud no hay nada que valga la pena.”***

4. Sentido de lugar – ¿Dónde queremos vivir?

Este desafío viene a menudo en esta etapa de la vida por muchas razones. Es un tema complejo que no tiene una solución única ni fácil. Las necesidades individuales son únicas y las circunstancias son diferentes. El tamaño de la familia tiende a ser cada vez más pequeña, y los hijos, si los hay, se han mudado lejos y las parejas pueden haber fallecido o separado. El hogar donde hemos vivido puede no estar ubicado cercano a los servicios que más necesitamos, como los de salud; o puede no ser ya apropiado por nuestras limitaciones físicas o de movilidad; los servicios de apoyo pueden no estar disponibles o no ser financieramente accesibles.

No es fácil hacer un cambio en esta fase de nuestras vidas, pero a veces, las circunstancias nos lo imponen. Algunos pueden tener dificultades financieras para hacer esos cambios, especialmente si se requiere de cuidados permanentes. Los servicios de apoyo en el hogar no son siempre posibles de pagar, Por más que quisiéramos permanecer en nuestras casas, y *Envejecer en mi Lugar*, esto puede no ser una opción posible. Es importante hacer una búsqueda sistemática de las opciones y discutirlo con amigos o expertos en este tema sobre los sitios más convenientes para mudarnos. Debemos prepararnos para el cambio y planearlo en vez de vernos forzados debido a las circunstancias. Es mejor tomar nuestra propia decisión antes que otros deban forzar una decisión debido a nuestra incapacidad para decidir.

Hay un número creciente de comunidades especialmente designadas como *Comunidades Activas para Adultos* para personas de más de 55 años. Son seguras y convenientemente ubicadas, y algunas cuentan con “opciones de cuidados continuos” – que significa que uno puede inicialmente mudarse a un hogar independiente, a medida que las necesidades físicas y mentales se acrecientan, se tiene la opción de mudarse a un cuidado asistido e incluso a una unidad de cuidados permanentes en la misma localización. No están disponibles en todos lados y a menudo son bastante costosas. Se recomienda hacer una búsqueda y conversar con quienes tienen más experiencia en estos temas.

Algunos aspectos importantes para considerar cuando se va a decidir la mudanza son: capacidad financiera; accesibilidad física; localización, por ejemplo cerca de algún familiar, transporte si no puede conducir, servicios de atención de salud, y oportunidades de socialización.

Es un tema complejo y abrumador y no hay respuestas sencillas. Cada persona tiene sus circunstancias y necesidades únicas. No hay soluciones simples ni únicas. Lo importante es conversar con expertos o con personas que han pasado por estas experiencias similares.





La Última Página

Miembros de la Junta Directiva

Rolando Chacón, Carol Collado,
Karen Gladbach, Hugo Prado,
Marilyn Rice, Hernán
Rosenberg, Sylvia Schultz, Juan
Manuel Sotelo, Gina Watson

Voluntarios

Jeannette Bolaños, Enrique
Fefer, Antonio Hernández,
Gloria Morales, Martha Peláez,
Stanislaw Orzeszyna

Comité de Comunicaciones

**Coordinadora y Jefa de
Redacción** – Marilyn Rice
Miembros – Rolando Chacón,
Gloria Coe, Carol Collado,
Enrique Fefer, Johanna Ganon,
Antonio Hernández, Victoria
Imas-Duchovny, Sumedha
Mona Khanna, Violeta Mata
García, Gloria Morales,
Stanislaw Orzeszyna, Martha
Peláez, Germán Perdomo,
Hernán Rosenberg, Hortensia
Saginer, Juan Manuel Sotelo

Presidente del Capítulo

Colombiano: **Alberto Concha
Eastman**

Puntos Focales

Mirta Roses Periago – Argentina
Karen Sealy - Barbados
Lucimar Coser – Brasil, Brasilia
César Vieira – Brasil, Río de
Janeiro
Antonio Campino – Brasil, São
Paulo
Karen Sealy – Caribe del Este
María Mercedes Rodríguez –
Colombia
Catherine Cocco – República
Dominicana
Carlos Rosales – Costa Rica
Miguel Malo - Ecuador

Comité de Extensión

Coordinador – Philippe Lamy
Miembros – Rossana Allende,
Antonio Campino, Catherine
Cocco, Hugo Prado

Comité de Pensión y Seguro de Salud

Coordinadora – Carol Collado
Miembros – Nancy Berinstein,
Carol Burger, Rolando Chacón,
Jerry Hanson, Violeta Mata, Gloria
Morales, Haydée Olcese, Garry
Presthus, María Mercedes
Rodríguez, Juan Manuel Sotelo,
Pilar Vidal, José Luis Zeballos

Philippe Lamy – Europa
Mena Carto – Guyana
Carol Burgher – Jamaica
Eutimio Luarca – México
Violeta Mata García – México
Jeannette Bolaños –
Nicaragua
Haidée Olcese – Perú
Elva López Nieto – Panamá
Rossana Allende – Uruguay
María Teresa Cerqueira –
USA
Terrence Thompson - USA

Comité de Envejecimiento Saludable

Coordinadora – **Martha
Peláez**
Miembros – **María Edith
Baca, María Teresa
Cerqueira, Gloria Coe, Violeta
Mata García, Yvette Holder,
Hernán Rosenberg, Juan
Manuel Sotelo**

Auditor – Fredy Burgos

Web Máster - Violeta Mata
García