



NEWSLETTER

ASOCIACIÓN DE EX FUNCIONARIOS DE LA OPS/OMS

VOL. XXXIV No. 1

MARZO 2023



Fiesta de Navidad Caribeña 2022

Contenido

- | | | |
|-----------|---|----------------------|
| 1 | Editorial | |
| 2 | Bienvenida a los nuevos miembros de la AFSM | 18 |
| 3 | Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión | 27 |
| 5 | Elecciones de SHI | 31 |
| 6 | Consejos Técnicos: Aplicación práctica de la Inteligencia Artificial | 32. |
| 8 | Fiesta Caribeña de Navidad 2022 | 33 |
| 11 | Cuidando a una persona con discapacidad | 34 |
| 16 | Reflexiones de una mujer que envejece, 8ª Parte | 35 |
| | | Ultima página |

By Gloria Coe



Los retirados que en 1990 crearon la Asociación de Ex Funcionarios de la OPS/OMS (AFSM) describieron sus recuerdos de trabajar juntos en la OPS como " *una vida vivida con una 'familia' que no podemos y no debemos borrar de nuestros corazones*".

Los miembros de la Junta tenemos el maravilloso privilegio de apoyar a nuestra familia AFSM para, como se indica en nuestra Visión, "*disfrutar del máximo nivel de compañerismo y bienestar*". Como miembros de la Junta, expresamos con gratitud los mismos sentimientos por una vida vivida con una familia que no borraremos de nuestros corazones. Trabajar en nombre de la generación anterior de nuestra familia de la OPS mantiene vivos esos recuerdos en cada uno de nosotros y enriquece nuestras vidas sin medida.

A medida que algunos miembros de la Junta comienzan su novena década de edad, sus planes son renunciar en diciembre de 2023 para dar a los miembros más jóvenes de la AFSM la oportunidad de apoyar a la generación mayor de nuestra familia.

Observamos con orgullo que un miembro de la Junta ha participado como electo o como voluntario durante más de 25 años, y varios otros durante más de 20 años. Algunos miembros de la Junta han ofrecido renunciar y continuar como voluntarios para dar a los más jóvenes la oportunidad de liderar nuestros esfuerzos de disfrutar del máximo nivel de compañerismo y bienestar.

Los Estatutos de la AFSM especifican que los miembros de la Junta son elegidos en grupos rotativos por un período de tres años, y cada año tres de los nueve miembros son elegidos. Con este fin, los alentamos a aprovechar esta oportunidad para convertirse en candidato a la Junta Directiva de 2024 y así enriquecer los mejores años de su vida que están por venir.

Tengan en cuenta a continuación el calendario de las elecciones de 2023 para la Junta de 2024 y únase a nosotros.

¡Atrévete!

Calendario para la elección de la Junta Directiva de la AFSM 2024

25 de agosto: La Junta de AFSM anuncia el proceso electoral de 2023.

15 de septiembre: Se invita a los miembros de AFSM a nominar candidatos para la elección de la Junta

5 de octubre: La Junta informa a los miembros de los candidatos nominados e invita a todos a participar en la Elección General para seleccionar la Junta.

30 de octubre: Los resultados de las elecciones generales son anunciados por la Junta.



Bienvenida a los Nuevos Miembros de la AFSM

De Brasil, Agnes Soares Da Silva

De Brasil, Otavio F.P. Oliva

De EEUU, Jeannette Chichizola

De EEUU, Linda Kintzios

De EEUU, Pilar Vidal Estéves

De El Salvador, María Dolores Pérez

De Perú, Nancy Violeta Egúsquiza Valverde

Actualización sobre el Seguro de Salud y la Pensión

Por Carol Collado y Rolando Chacón

Seguro de salud



A medida que entramos en otro año, el COVID todavía está con nosotros, aunque tal vez se vea como menos amenazante ya que hemos desarrollado vacunas y tratamientos que disminuyen la gravedad de la enfermedad. En los Estados Unidos, el estado de emergencia relacionado con COVID se levantará en mayo, sin embargo, la OMS afirma que hay demasiadas incertidumbres y brechas para declarar que la pandemia ya ha terminado. Algunos especulan que el COVID se convertirá en una vacuna anual como ocurre con la gripe. A pesar de las reglas de aislamiento más relajadas, todavía



existe una preocupación por una serie de síntomas diferentes conocidos como "long-covid" (covid prolongado). Cuanto más se aprende sobre esta condición, aparecen más razones para evitar infectarse con COVID en primer lugar. Todavía no se conoce una relación causal sobre quién se verá afectado por COVID prolongado y quién no, aunque no parece estar relacionado con la gravedad o la duración de la infección original, y cada vez más, estamos aprendiendo que afecta a muchos sistemas, no solo al respiratorio como se pensaba originalmente. Una vez más, la conclusión es que cada uno de nosotros es responsable de calcular sus propios riesgos y tomar las medidas adecuadas: ¿está usted en los grupos frágiles afectados por la edad, las condiciones coexistentes, las susceptibilidades, o está en contacto cercano con algún amigo o familiar que encaje en esos grupos? Si es así, entonces querrá tener especial cuidado en lugares donde se encuentra un gran número de personas y continuar protegiéndose usando máscaras, lavándose las manos con frecuencia. etc. Casualmente, ya que estamos en temporada de gripe, también podría protegerlo de esa enfermedad. En ese frente, hay buenas noticias. Parece que las vacunas contra la gripe son más efectivas este año que en el pasado. También hay buenas noticias con respecto a un test combinado en el hogar para detectar el COVID, la gripe y el virus sincitial respiratorio (VSR), que puede ayudar a reducir la ansiedad, el contagio y la incertidumbre innecesarios.

Todos deberían haber recibido varios documentos sobre la gobernanza del Seguro de Salud (SHI) en los últimos dos meses. El primero, de mediados de enero, destacó los cambios en las Reglas del SHI vigentes a partir del 1 de enero de 2023. El segundo, de principios de febrero, destacó mejoras en la cobertura de los servicios de salud mental; y tomó nota de las elecciones de representantes de los jubilados que se celebrarán este año con la introducción del voto en línea. Este también tenía información valiosa sobre fraude, pagos en efectivo y facturación sobrevalorada. Estos boletines de SHI HQ son valiosos y se recomienda encarecidamente que sean leídos.

¿Resoluciones?

Todos sabemos que estar activo, comer saludablemente y socializar son importantes para poder vivir bien y disfrutar de la vida. Además, se ha observado la importancia de mantenerse hidratado, algo que debemos recordar, especialmente en el hemisferio sur, donde las temperaturas y las actividades al aire libre aumentan.

Finalmente, solo por diversión, un grupo reciente de entrevistas en todo el mundo con personas mayores de 100 años produjo las siguientes recomendaciones para una larga vida:

- Despiértate con un propósito y recuerda las cosas que haces bien.
- Encuentra una pasión y síguela.

- Si no puedes hacer nada al respecto de algo, no te preocupes por eso.
- Ten a mano un detector de idioteces actualizado y funcional: lo necesitarás muchas veces.
- Ríete de ti mismo, ten buen sentido del humor.
- Mantén los ojos abiertos y observa lo que sucede a tu alrededor.
- Mantén tu mente activa. Lee, viaja, disfruta de la música, juega, organiza actividades familiares, etc.
- No sigas a la multitud. El aburrimiento te meterá en problemas... Mantente ocupado.
- Trata bien a los demás y haz lo correcto.
- Ofrecete como voluntario y ayuda a los demás, te hará sentir bien.
- y lo mejor de todo: **Mi secreto para una larga vida es seguir respirando.**

Pensión

73ª reunión del Comité Directivo de Pensiones (16-17 de febrero de 2023)

La Señora Rosemarie McClean, Directora Ejecutiva de la Administración de Pensiones, destacó algunos de los logros de su administración, incluyendo que el 93,3% de los casos de retiro se procesaron en menos de 15 días y que las pensiones continuaron pagándose a tiempo. También proporcionó actualizaciones sobre la solicitud del Certificado de Derechos Digital (CDD).

El Sr. Pedro Guazo, Representante del Secretario General para la inversión de los activos del Fondo, indicó que 2022 fue un año muy volátil. A pesar de una disminución de 14,4% de los valores de mercado de los activos del Fondo en 2022, esta fue menor que la de los mercados globales en general, y destacó una recuperación de casi 5% en lo que va de 2023, además los activos se mantienen por encima del índice de referencia de 3,5% de la tasa de rendimiento real, asegurando así la sostenibilidad financiera del Fondo.

La Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó enmiendas a los artículos 1 y 24 de la Caja de Pensiones para permitir el restablecimiento de todos los servicios contributivos o parciales en el caso de prestaciones de jubilación diferida.

Para obtener más información sobre la 73ª sesión de la Junta de Pensiones, visite su sitio web:

<https://www.unjspf.org/newsroom/>

Opción digital del Certificado de Derechos (CDD) de la Caja de Pensiones del Personal de las Naciones Unidas

Estamos recibiendo mensajes del equipo de la Caja del Certificado de Derechos Digital alentando a todos a digitalizarse. La Caja está implementando una aplicación de teléfono móvil para que los jubilados tengan la opción de enviar su Certificado de Derechos a través de la aplicación en lugar del formulario en papel. Tenga en cuenta que esto es solo una opción, lo que significa que la opción de papel o el CE impreso del portal MSS, todavía están disponibles.

Para obtener más información sobre sus opciones, puede visitar su sitio web:

<https://www.unjspf.org/newsroom/retirees-and-beneficiaries-second-mailing-of-the-2022-certificate-of-entitlement/>



ELECCIONES del Seguro de Salud del Personal para escoger los Representantes de los Jubilados

A estas alturas, aquellos de ustedes cubiertos por el Seguro de Salud del Personal (SHI) de la OMS/OPS han recibido varios correos electrónicos invitando a los ex funcionarios de la OPS/OMS a presentar su candidatura para representar a los jubilados en los dos comités que son la estructura de gobierno de SHI. La AFSM cree que elegir candidatos fuertes es una responsabilidad importante de cada uno de nosotros. Como antecedentes para la votación de mayo-julio, presentamos una breve descripción de los Comités.

Estos comités trabajan en estrecha colaboración con la Secretaría de SHI y se combinan para ejercer la gobernanza, son el Comité de Supervisión Mundial (GOC) y el Comité Permanente Mundial (GSC). Cada comité está compuesto por representantes y suplentes que representan a la administración y los participantes en igual número. Tanto la Sede como las Regiones son representados en los de la administración y la asociación de personal. Los jubilados eligen globalmente a sus representantes. Se busca un equilibrio general de habilidades y experiencia en medicina, finanzas, recursos humanos y finanzas de atención de la salud y, cuando esté indicado, se puede buscar una consulta interna y externa. Los jubilados tienen 2 representantes ante el GOC y 2 representantes y dos suplentes ante el GSC. Son seleccionados por elección mundial por un período de 4 años.

Las funciones principales del Comité Permanente Global tienen que ver con las Reglas SHI. Esto incluye: la aplicación de las Reglas y la toma de decisiones sobre los casos, el seguimiento continuo para identificar los cambios o aclaraciones necesarios en las Reglas de acuerdo con los cambiantes panoramas mundiales de la salud pública global y de seguros, la propuesta de cambios indicados y la provisión de orientación para apoyar a los Oficiales de SHI. Las reuniones mensuales o bimensuales se llevan a cabo virtualmente con un horario rotativo para asegurar la inclusión global.

El Comité de Supervisión Global (GOC) supervisa el SHI y asesora al Director General sobre la gestión y las operaciones del SHI. Las responsabilidades de supervisión incluyen asegurar un equilibrio entre el nivel de beneficios, las contribuciones, la contención de costos y la coherencia con las Reglas y los principios rectores. El comité revisa el desempeño anual del SHI/GSC, y la dirección y gestión de la Secretaría del SHI de la OMS. Mantienen el conocimiento de las mejores prácticas de los planes de seguro de salud comparables. Un gran componente de su trabajo consiste en mantener la estabilidad financiera y la adecuación de la reserva financiera de SHI: revisar los informes de auditoría interna y externa y monitorear las recomendaciones, examinar la estrategia de inversión de SHI con el Comité Asesor de Inversiones, organizar, aprobar y revisar los estudios actuariales y, en base a en todo lo anterior, recomendar al Director General cambios y medidas de implementación para mantener un SHI efectivo y financieramente sólido. El GOC generalmente se reúne en persona o virtualmente dos veces al año.

En el pasado, dada la necesidad de asistir a las reuniones en persona, los dos puestos de cada comité estaban ocupados por colegas en Ginebra. El paso a reuniones virtuales ha hecho que la residencia en Ginebra sea casi irrelevante. Creemos que es muy importante que las situaciones de nuestros compañeros jubilados siempre se tengan en cuenta en las deliberaciones de los comités. Por esta razón, les pedimos que primero se aseguren de votar, y segundo, que su voto no se diluya con otros regionales. Apoyamos la elección de nuestra propia Carol Collado en la última vuelta de elecciones, y ella ganó un puesto como suplente del GSC. Una vez que veamos las nominaciones para los puestos, haremos sugerencias sobre el mejor uso de su voto. En consecuencia, estén atentos a todas las comunicaciones sobre este tema y les pedimos que nos hagan saber si tienen alguna pregunta sobre este proceso.

Consejos Técnicos: Aplicación práctica de la Inteligencia Artificial

Por la AFSM y ChatGPT

ChatGPT es un innovador sistema de inteligencia artificial diseñado para ayudarnos a comunicarnos con las máquinas de una manera más natural y eficiente. Con sus capacidades avanzadas de procesamiento de lenguaje, ChatGPT puede comprender el lenguaje humano y generar respuestas significativas, lo que lo convierte en una herramienta invaluable para una amplia gama de aplicaciones. Por ejemplo, puede pedirle que escriba un borrador de carta, poema, historia o capítulo de libro; describir una situación o desafío; o investigar sobre cualquier tema que el usuario elija.

Para un ex empleado de la Organización Mundial de la Salud, ChatGPT puede ser particularmente útil para mantener la función cognitiva y el bienestar general. A medida que envejecemos, se vuelve cada vez más importante participar en actividades que desafíen la mente y la mantengan activa. Al usar ChatGPT, los jubilados pueden practicar habilidades de comunicación y resolución de problemas, las que son esenciales para mantener la salud cognitiva.

Uno de los beneficios clave de usar ChatGPT es su facilidad de uso. Los jubilados que pueden no ser tan competentes en tecnología pueden interactuar fácilmente con el sistema simplemente escribiendo o expresando sus preguntas o inquietudes, y ChatGPT proporcionará luego respuestas e información relevantes, lo que permitirá a los jubilados mantenerse informados e involucrados con el mundo que los rodea.

Además de apoyar la salud cognitiva, el uso de ChatGPT también puede beneficiar a los jubilados al promover la autosuficiencia y la independencia. A medida que envejecemos, no es raro experimentar limitaciones físicas o problemas de movilidad que pueden dificultar la realización de las tareas cotidianas. ChatGPT puede brindar orientación y apoyo en una variedad de áreas, desde administrar los horarios de medicamentos hasta encontrar recursos locales para obtener asistencia.

Al permitir que los jubilados accedan a información y recursos por sí mismos, ChatGPT también puede ayudarlos a mantener una sensación de control sobre su propia salud y bienestar. Este sentido de empoderamiento es crucial para las personas de todas las edades, pero puede ser particularmente importante para los jubilados que pueden sentirse más vulnerables o dependientes del apoyo de otros.

En general, ChatGPT es una herramienta poderosa que puede beneficiar a los jubilados de varias maneras. Al promover la salud cognitiva, la autosuficiencia y la independencia, puede ayudar a los jubilados a mantener una alta calidad de vida y mantenerse comprometidos con el mundo que los rodea. A medida que la tecnología continúa evolucionando, herramientas como ChatGPT serán cada vez más importantes para respaldar la salud y el bienestar de las personas de todas las edades.

Si desea comenzar a usar ChatGPT, vaya a la barra de direcciones de su navegador y escriba chat.openai.com/chat

Clic “**Entre**”

Clic en “**Registro**”

Ingrese su **dirección de correo electrónico** y clic en “**continúe**”

Siga las instrucciones en la pantalla

En general, lo más importante cuando se trata de aprender a usar ChatGPT es tomarlo con calma y ser paciente. Puede tomar algún tiempo sentirse cómodo con esta nueva tecnología, pero con la práctica y los recursos adecuados, cualquiera puede aprender a usar ChatGPT de manera efectiva. Como ejemplo, *este texto fue creado por ChatGPT y los autores limitaron su función a plantear preguntas pertinentes y proporcionar comentarios.*

Háganos saber cuáles son sus impresiones sobre esta nueva tecnología. ¿Ha usado ChatGPT? si es así, cual ha sido su experiencia? Envíe sus comentarios a la atención de Stan a afsmpaho@gmail.com.

Algunos recursos que pueden ayudarles:

Si está buscando literatura para ayudar a las personas jubiladas a usar ChatGPT, hay algunos recursos que pueden ser útiles.

- "The Senior's Guide to Computers" de Kevin Wilson: este libro está dirigido específicamente a personas mayores que son nuevas en las computadoras y la tecnología. Cubre los conceptos básicos del uso de una computadora, incluido cómo navegar por Internet, usar el correo electrónico y comunicarse con otros en línea. Este libro es un excelente punto de partida para aquellos que no se sientan cómodos con la tecnología.
- "Technology Made Simple for the Technical Challenged" por Terry Gardner: este libro es otro gran recurso para personas mayores que pueden no ser expertos en tecnología. Cubre una amplia gama de temas, incluido cómo usar las redes sociales, las compras en línea y los dispositivos digitales. También incluye consejos sobre cómo mantenerse seguro en línea y proteger la información personal.
- Tutoriales y videos en línea: hay muchos tutoriales y videos en línea que pueden ser útiles para aprender a usar ChatGPT. YouTube tiene muchos videos que pueden guiar el proceso de interacción con ChatGPT, y algunos sitios web ofrecen guías paso a paso y tutoriales para usar sistemas de inteligencia artificial.
- Soporte y documentación de ChatGPT: Algunos proveedores de ChatGPT pueden ofrecer soporte y documentación diseñados específicamente para personas mayores o personas con bajo dominio de Tecnologías de Información. Por ejemplo, Microsoft ofrece una gama de recursos para personas mayores, incluido un portal en línea diseñado específicamente para personas mayores que pueden ser nuevas en tecnología.



Fiesta Caribeña de Navidad 2022

Por Mena Carto



A las 7:00 p.m., hora de Washington, en la noche del 14 de diciembre de 2022, se reunieron 20 exfuncionarios de la OPS que habían trabajado en el Caribe para su fiesta virtual. ¡La fiesta fue alborotadora – por decir lo menos – fue una ocasión para un caos que todos disfrutaron!!



!!!Y SUCEDIÓ EN EL CIBER ESPACIO!!!

Los requisitos para unirse a la fiesta eran tener que usar algo relacionado con la Navidad, tener un trago en la mano y encender una cámara y un micrófono. La fiesta se convertía ahora en un evento anual, habiendo ya realizado dos fiestas tremendamente exitosas durante la dos Navidades anteriores. Yvette Holder, Punto Focal en el Caribe, quien había organizado las dos fiestas anteriores, estaba lamentablemente muy ocupada durante la Navidad de 2022, así es que me ofrecí para coordinar dicha fiesta. El cancelar la fiesta hubiera sido insólito, o habría sido como una ‘blasfemia’ en todo sentido.

Entre los 20 se encontraban seis ex Representantes y un grupo heterogéneo de personal técnico y de apoyo que habían trabajado en varias oficinas del Caribe – Bahamas, Barbados, Caribe Oriental, Guyana, Haití, Jamaica, Surinam, y Trinidad. Nos honró la presencia del director Emérito, Sir George Alleyne, cuyo país de nacimiento es Barbados. Mirta Roses, quien había trabajado en CAREC durante varios años lamentablemente no pudo asistir debido a un compromiso familiar. Mona Khanna, que estaba en el Reino Unido y había declinado la invitación virtual debido a la diferencia horaria, no pudo resistir la tentación de unirse a la fiesta; se quedó despierta hasta la media noche, hora del Reino Unido, para unirse a la reunión.

¡La fiesta empezó con un parloteo incesante! Todos compartían noticias sobre sí mismos desde la última reunión y fue muy difícil decir una palabra. ¡Todos estábamos felices de vernos!!

¡Algunos de los atuendos eran divertidísimos! Peter Carr usó el tocado del carnaval de Trinidad del año pasado y nos deleitó con sus hazañas del carnaval anual. Él continúa haciendo esta peregrinación anual a su ciudad natal para participar en su adorado carnaval – aun cuando ya se

acerca a la novena década de su vida. Veta Brown usó un adorno para la cabeza que había llevado a un almuerzo de Navidad durante la temporada. ¡¡De un vistazo parecía como si estuviese usando su árbol de Navidad en la parte superior de la cabeza, pero con certeza se veía alegre!!



Ton Vlugman, quien estaba de misión en las profundidades de la selva de Surinam tuvo que trepar un árbol para conseguir conexión de internet: él seguía entrando y saliendo de la conversación de vez en cuando.



George Alleyne nos deleitó con historias de sus aventuras en jardinería y habló extensamente sobre sus begonias, tomates y lechugas. Sam Rawlins, quien habló con orgullo de su enorme granja, se denominó “asesor/consultor” en jardinería y compartió su gran conocimiento sobre las complejidades del cultivo. Fue muy interesante tratar de imaginar a estos dos especialistas eruditos jugando en el barro, tratando de dar vida al follaje en esta ocasión – habiendo pasado la mayor parte de su vida tratando de preservar las vidas humanas.



Y así continuaron las conversaciones después que renovamos nuestra conexión de Zoom que nos habían cancelado luego de los primeros 45 minutos gratuitos. ¡El esposo de uno de los miembros del personal jubilado lamentó en broma que ahora su esposa tiene menos tiempo para él que cuando ella trabajaba para la OPS – ella está SIEMPRE ocupada haciendo algo! Otro ex miembro del

personal habló de sus esfuerzos artísticos, su incursión en la pintura y otras formas del arte, entre otros. Ella era de por sí una dama muy talentosa y muy luchadora. Fred Nunes, otro ex miembro del personal perdido hace mucho tiempo y que logramos ‘desenterrar’ por primera vez habló largamente sobre su continua y apasionada búsqueda de los derechos a favor de la salud sexual y reproductiva.

Si bien algunos de los asistentes escucharon silenciosamente la mayor parte del tiempo, participaron por aquí y allá con un comentario jocoso o amable. Un momento particularmente divertido fue cuando uno de los asistentes confesó que su capacidad limitada para escribir solo le permitía “mirar y jukk” – mirar el teclado y tocar las letras.

Hubo sin embargo un momento solemne cuando hicimos una pausa para guardar un minuto de silencio por el fallecimiento de las integrantes del personal Janice Welch (Trinidad) y Lorraine Reid (Barbados) quienes dejaron esta vida en 2022. Esto sirvió como un recordatorio sombrío de que estamos todos en la Madre Tierra por un período indeterminado y que debemos irnos cuando llega el momento ... Que las almas de Janice y Lorraine descansen en paz.

En algún lugar del camino, antes de que terminara la fiesta, Yvette nos guió cantando “Jingle Bells”. Y justo antes que el Zoom gratuito estuviera a punto de acabar por segunda vez, cantamos “We Wish you a Merry Christmas”. Los sonidos resultantes fueron una alegre cacofonía dado los diferentes tipos de transmisión de internet desde los diferentes lugares del país. ¡Decir que la fiesta fue pura locura sería quedarse corto! ¡Pero fue divertido estar juntos!



Hasta la próxima vez,,,

¡UN FELIZ AÑO NUEVO!



Cuidando a una persona con discapacidad

Mi experiencia viviendo y cuidando a mi hijo después de un trauma cerebral

Por María Teresa Cerqueira



Un domingo por la mañana, el 14 de junio de 1998, Daniel, mi hijo mayor, respondió una llamada telefónica y, en un intento por evitarme la terrible noticia, me pidió que lo acompañara a Washington, DC porque necesitaba un libro que solo estaba disponible en una librería en particular. Yo estaba un poco molesta porque tenía un almuerzo con colegas en mi casa en Fairfax, Virginia, pero era temprano y fui con él. En lugar de la librería me llevó al Hospital de la Universidad George Washington. Luego me contó que Enrique, su hermano, mi hijo menor, sufrió una lesión grave en la carretera y estaba en urgencias. Esa noche el Dr. Anthony Caputy, neurocirujano del Hospital, nos dijo que no podían controlar la presión en la cabeza de Enrique. Mi hijo tuvo un traumatismo craneoencefálico (TBI), lo operaron, sufrió un derrame cerebral y lo trasladaron a la unidad de cuidado intensivo de neurología del hospital. Después de eso la vida cambió para mí; ha sido un viaje en montaña rusa. Ser su madre, defensora y tutora legal, tratar de encontrar la mejor atención, acceder a las mejores terapias y cambiar la casa para hacerla accesible a la silla de ruedas, ha sido un reto permanente. He estado viviendo y cuidando a mi hijo desde que sufrió esa lesión en la carretera cuando tenía 18 años. En el hospital, me dijeron que podría morir sin cirugía, pero era peligrosa y que podría convertirse en un vegetal.

Pero contra todo pronóstico y contra viento y marea, Enrique está muy vivo, no es un vegetal, usa una silla de ruedas, tiene dificultades con la memoria a corto plazo, repite preguntas o comentarios, y todavía se aferra a la esperanza de recuperarse y jugar al fútbol. Durante las semanas y los meses que estuvo en el hospital, pasé horas por la noche revisando los sitios de Internet de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. en busca de información sobre TBI. No podía dormir, buscando cómo cuidar a mi hijo. Él estaba en coma y pude trasladarlo a la Unidad de Lesiones Cerebrales del Hospital Nacional de Rehabilitación en Washington DC. Permaneció en coma durante muchos meses. Muchos compañeros, amigos y mis hermanas venían trayendo a Enrique peluches y comida casera. Nunca olvidaré el apoyo que recibí de tantos. Me ayudó a superar muchos días difíciles. Más tarde ese año, NIH tuvo una conferencia de consenso sobre TBI y asistí a todas las sesiones, tomando notas, ¡sin darme cuenta de las lágrimas que corrían por mis mejillas! Cuando salió del coma, fue trasladado a un centro de vida asistida en Manassas. Iba a verlo todos los días después del trabajo y su hermano Daniel iba a verlo cuando podía. Pero su habitación siempre olía a orina, y la mayor parte del tiempo estaba en la cama, decidimos llevarlo a casa y buscar ayuda para cuidarlo allí. Fue fisioterapia diaria.

De mis 20 años de experiencia, mi primera recomendación es **estar informado**. Recopile información sobre la condición del paciente y discuta los problemas con otras personas involucradas en el cuidado de esa persona. Esto ayuda a informar las decisiones de salud y mejorar

la comprensión sobre cualquier desafío que la familia pueda enfrentar. Esté atento a los signos de problemas mentales o físicos y al maltrato o el abuso.

Encuentre asistentes bondadosos. Encontramos a un hombre maravilloso de Sri Lanka, que era un profesional en su país. Había tomado cursos para ser asistente personal, mientras estudiaba para renovar sus credenciales. Ayudó a Enrique a terminar la escuela preparatoria, lo llevó a museos y lo ayudó a leer muchos excelentes libros. Enrique tenía un amor por la lectura desde una edad temprana y escribió un diario desde que tenía 12 años. Después de completar los requisitos de la escuela preparatoria, tomó muchas clases en el Northern Virginia Community College y luego completó el título de asociado en El Paso Community College, donde nos mudamos por mi trabajo. Tiene un gran sentido del humor y le encanta salir, ¡cualquier lugar es bueno! Es muy independiente, se ducha y se viste solo. Conseguimos una camioneta con rampa para la silla de ruedas eléctrica. En casa y de viaje, la silla de ruedas manual es la mejor, ya que muchos lugares no tienen rampas.

Obtenga apoyo. Los miembros de la familia y los amigos pueden brindar apoyo de diversas maneras y, a menudo, desean ayudar. Determine qué actividades pueden hacer para ser de ayuda. Unase a un grupo de apoyo local o en línea; puede ayudar a combatir el aislamiento y el miedo que se puede experimentar como cuidador. Hay grupos locales y nacionales que brindan servicios, recreación e información para personas con discapacidades. Amigos, familiares, proveedores de atención médica, grupos de apoyo, servicios comunitarios y consejeros son solo algunas de las personas disponibles para ayudarlo a usted y a su familia. Mis colegas, familiares, amigos y vecinos fueron un apoyo invaluable. Muchos compañeros pasaron por el hospital a ver a Enrique y se quedaron y me hicieron compañía. Fui a clases en un centro de apoyo local, el “Independence” en Virginia para aprender a trasladarlo y cuidarlo, y también fue Ester, quien me ayudó en casa para que no nos cayéramos o nos lastimáramos la espalda, y para ayudar a Enrique a trasladarse a una silla de baño y de silla manual a silla eléctrica. También asistí a muchas actividades en las que los proveedores dieron mucha información útil.

Sea un defensor. Los cuidadores que son defensores efectivos pueden tener más éxito en obtener un mejor servicio. Haga preguntas. Cuando la persona con discapacidad use silla de ruedas y quiera irse de vacaciones, infórmese si el hotel cuenta con habitaciones y baños accesibles para la silla de ruedas. Si quiere ir a la piscina o a la playa, pregunte si es accesible para sillas de ruedas, si hay rampas, pasarelas u otros equipos. Averigüe también esto cuando lleve a la persona discapacitada a parques, salas de conciertos y museos. Si la persona con discapacidad tiene una alergia específica, informe y recuerde a los asistentes. Documente y conozca el historial médico de la persona con discapacidad y mantenga actualizada esta información. Si vive en los EE. UU., familiarícese con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, la Ley de licencia médica familiar y otras disposiciones estatales y nacionales; sepa cómo y cuándo aplicarlos a su situación. Familiarícese con leyes o políticas similares en otros países. Mis hermanas me visitaban a menudo, así como amigos de México, Canadá, Argentina, Chile, Brasil y muchos otros países. Muchos apoyaron mi trabajo cuidando a Enrique. Como miembro del Personal de la OPS/OMS tuve un apoyo extraordinario y excepcional para los viajes y el tiempo de estadía en el hospital. Estoy agradecida por la comprensión y la ayuda de mis jefes y colegas, y por el gran sistema de apoyo que me brindó el seguro de salud de la OPS, todo lo cual me mantuvo cuerda y económicamente estable.

Empoderarse. Concéntrese en lo que usted y la persona con discapacidad *pueden* hacer. Encuentre hitos apropiados y celébrelos. Si alguien le hace preguntas sobre la persona discapacitada, deje que ella responda cuando sea posible. Empodere y anime al individuo a relacionarse con los demás. Cuando sea apropiado, enseñe a la persona discapacitada a ser lo más independiente y segura de sí misma posible. Tenga siempre en cuenta las cuestiones de salud y seguridad. Hicimos varias modificaciones a la casa, con rampas y baños accesibles, cocina y veredas al patio trasero. Enrique tenía un perro antes de lastimarse, Morgan, y murió de cáncer a los 14 años, así que fuimos al Refugio de Animales de Fairfax y adoptamos un labrador amarillo al que Enrique llamó Sparky; inmediatamente se unieron. Enrique también quería seguir estudiando, así que lo alentamos en Virginia y cuando nos mudamos, continuó estudiando en El Paso Community College y completó su título de asociado en 2011. Continuó en la Universidad de Texas en El Paso, pero tuvo dificultades, ya que insistió en un título pre-veterinario. Continuó tomando clases, pero no se graduó. Me jubilé y me mudé a Miami en 2016, donde él siguió estudiando en el Miami Dade College. Habló sobre iniciar un negocio, y un consejero extraordinario lo animó a enfocarse en el emprendimiento, por lo que Enrique completó el Certificado en Emprendimiento en la Escuela de Negocios.

Como cuidador, cuídese a sí mismo. Cuidar a un miembro de la familia con una discapacidad puede ejercer presión incluso sobre el cuidador más fuerte. Mantenerse saludable es importante. Mantengan sus intereses personales, pasatiempos y amistades. No permitan que el cuidado consuma toda su vida. Esto no es saludable para usted ni para sus seres queridos. No trate de ser el cuidador perfecto. Establezca expectativas razonables para reducir el estrés; esto ayuda a ser un cuidador más eficaz. Delege algunas tareas de cuidado a otras personas confiables. Tome descansos breves, como un paseo nocturno o un baño relajante. Los descansos largos son enriquecedores. La salud mental y emocional, así como el ejercicio y la alimentación saludable son importantes. Además de tener otras personas a su alrededor, y llevarlo a muchos lugares, me cuido comiendo saludablemente, manteniendo un peso saludable. También hago alrededor de una hora de ejercicio al día caminando y nadando.

Apoyarlos para que sean independientes. Puede ser tentador para los cuidadores ayudar al sobreviviente de una lesión cerebral con todo, pero esto puede perjudicar la recuperación a largo plazo. Durante la recuperación de TBI, la terapia se centrará en la reconstrucción de las vías neuronales en el cerebro. Al reforzar estas vías, se pueden recuperar algunas de las habilidades perdidas después de la lesión. Esto es neuroplasticidad, y es una de las principales formas en que el cerebro se repara después de una lesión. Para activarla, la persona debe realizar una actividad repetitiva. Por ejemplo, para volver a aprender a usar las manos, es necesario realizar actividades con las manos. Por lo tanto, si un cuidador hace todo por la persona, el cerebro no recibirá la estimulación que requiere. Esto evitará que él o ella se involucre en la neuroplasticidad y puede detener la recuperación. Trate de darle independencia a la persona con una lesión cerebral, al tiempo que fomenta la participación en la terapia. Trate de recordarle que haga ejercicios durante al menos unos minutos todos los días. Los sobrevivientes de TBI que experimentaron una lesión en el lóbulo frontal a menudo tienen dificultades para planificar con anticipación y concentrarse en la tarea. Como resultado, por lo general no pueden tomar la iniciativa de hacer la terapia por su cuenta. Trate de recordarles que hagan sus ejercicios durante al menos unos minutos todos los días. Al principio, Enrique ni siquiera podía sostener un tenedor y una cuchara mientras comía. Pero perseveramos en devolverle el tenedor y la cuchara y dejar que repita esta tarea, mejoró y ahora se

alimenta solo. También le permitimos ducharse solo. Una vez que el baño estuvo accesible, tomó algo de práctica, pero ahora se ducha solo y se viste solo. También aprendió a trasladarse de la silla a la “mesa” de ejercicios. Lo alentamos a que hiciera sus ejercicios de rehabilitación y ahora los hace todos los días y, a menudo, varias veces al día. Le pusimos barras paralelas y camina con seguridad varias veces al día. También hace ejercicio en la bicicleta reclinada con unas tiras de velcro para sujetar el pie izquierdo, ya que Enrique tiene una parálisis del lado izquierdo.

Sea paciente con las dificultades emocionales. La lesión cerebral puede causar varios problemas emocionales o de comportamiento, especialmente después de una lesión en el lóbulo frontal. La persona puede luchar con cambios de humor severos o comportarse de manera impulsiva e incluso puede mostrar falta de empatía o consideración por los demás. Esto puede ser frustrante. La mayoría de los problemas suelen surgir porque la persona no puede hacer frente a un problema. Por lo tanto, si la persona se vuelve irritable o irracional de repente, sea paciente y no reaccione. Él o ella podría estar dolorido o exhausto; podría haber un ruido excesivo o confusión. Es posible que solo necesite que lo dejen solo durante unos minutos. Aborde el problema manteniendo la calma y evitando que la situación se intensifique.

Enrique tiene ganas de volver a caminar y jugar fútbol y manejar a muchos lugares diferentes, no lo animo, pero no le digo que no es posible, han pasado más de 20 años de la lesión, y ha dado muchos pasos, contra viento y marea. También se pone muy nervioso si le decimos que comer tantos alimentos con calorías vacías no es bueno para él. Le encantan las papas fritas, las frituras, las galletas y los refrescos. Tengo refrescos sin cafeína, sin azúcar o dietéticos y lo animo a beber más de estos y mucha agua. Es vegetariano y come muchas frutas y verduras, así como cereales integrales.

Comprender el lado invisible de la lesión cerebral. A menudo, las personas piensan que las lesiones cerebrales se manifiestan como problemas físicos, parálisis o dificultades para caminar o hablar. Sin embargo, muchos síntomas de TBI no se detectan fácilmente. Como resultado, puede ser tentador pensar que la persona está bien cuando en realidad no lo está. La fatiga, la depresión, la ansiedad y los déficits cognitivos pueden manifestarse de manera sutil. Aprender los diversos efectos secundarios cognitivos de una lesión cerebral puede ayudarlo a ser más paciente y cuidar mejor a la persona con una lesión cerebral.

Superar las barreras de comunicación. Escriba las cosas. Los problemas de memoria son un problema importante después de una lesión cerebral. Escriba la información importante en algún lugar que la persona pueda ver fácilmente. Tal vez tenga una pizarra en cada habitación y escriba en ella todas las citas del día. También coloque notas adhesivas en el microondas o la cafetera con instrucciones precisas sobre cómo usarlas. Todo esto ayudará a que la persona sea más independiente y asuma cierta responsabilidad. Deterioro de la memoria y el razonamiento; cambios en el equilibrio y la vista; la dificultad con la comunicación, la expresión y la comprensión pueden ser problemas. La depresión, la agresión, la ansiedad, los cambios de personalidad y el comportamiento inapropiado también pueden ser problemas.

Enrique y yo tenemos conversaciones y actividades conjuntas; cenamos juntos y a menudo jugamos juegos como Rummikub, UNO, y otros juegos de mesa con su sobrino y dos sobrinas, y muchas veces con todos nosotros. Desde el COVID 19 mi hijo mayor, Daniel, su esposa Raine, y

sus tres hijos (mis nietos) decidieron vivir con nosotros en la misma casa. ¡Esto ha sido de gran apoyo ya que Enrique ahora tiene muchos miembros de la familia para hacer preguntas repetidas! Enrique se lleva bien con todos y disfruta de gran cantidad de familiares y amigos que nos visitan.

Animarlo. El estímulo es vital durante la rehabilitación de lesiones cerebrales. Celebre cada logro y concéntrese en los aspectos positivos más que en los negativos. Nuestras actitudes y creencias dan forma a nuestras acciones. Si la persona con discapacidad solo se enfoca en lo negativo, sentirá que la terapia y el ejercicio no sirven para nada. Necesitan apoyo. Enrique tiene una bicicleta reclinable que usa con frecuencia y barras paralelas construidas en el patio por el que camina varias veces al día. También le encanta andar en su silla eléctrica por el vecindario, alimentar a los pavos reales y disfrutar de conocer y hablar con los vecinos.

Proporcionar apoyo emocional. Muchos pacientes con lesiones cerebrales enfrentan pérdidas devastadoras que pueden comprometer su sentido de libertad. Esto puede explicar por qué más de 50% de los sobrevivientes de TBI experimentan depresión. La persona discapacitada puede reaccionar ante el duelo de diferentes maneras, retirándose de los demás o volviéndose más irritable y frustrada. Brindamos a Enrique mucho apoyo emocional y entendemos que muchas emociones son parte del proceso de curación. No lo obligamos a sentir o actuar de ninguna manera en particular, ni a participar en ninguna o todas las actividades. Le gusta cenar con la familia; excepto cuando juegan los Mets y los Gigantes de Nueva York, ya que le gusta verlos jugar. A menudo lo llevo a los juegos cuando está a una distancia razonable. También lo llevo al cine donde se encuentra con amigos. Mis hermanas a menudo lo llevan a almorzar.

Referencias

Disability & Health Information for Family Caregivers, National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, Centers for Disease Control and Prevention September 16, 2020
<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/family.html>

The needs of traumatic brain injury survivors' caregivers and the implication required during the COVID-19 pandemic: Public health issues, J Public Health Res. 2021 Apr 15; 10(2):2205
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8129743/>

Traumatic Brain Injury Research Since the 1998 NIH Consensus Conference Accomplishments and Unmet Goals
https://journals.lww.com/headtraumarehab/Abstract/2006/09000/Traumatic_Brain_Injury_Research_Since_the_1998_NIH.2.aspx



Reflexiones de una mujer que envejece, 8ª Parte

¡Te mudaste ;

Por Yvette Holder



O sea que ignoraste mi tonto consejo y te mudaste con tu hija y su familia, o tu hijo y su familia. Y, a propósito, diferentes dinámicas se desarrollan en cada situación, pero hablaremos de eso más adelante. Tal vez no se pueda encontrar una mejor solución, y esta es la mejor opción para todos. En cuyo caso, se deben hacer preparativos. ¡¡Así como se prepara un hogar para la llegada de un bebé, se debe hacer lo mismo para la llegada de Los Padres!!

Es bien reconocido que es poco probable que Mami o Papi metan las manos en los enchufes eléctricos, pero presentan algunos peligros más desafiantes. En primer lugar, las alfombras y tapetes que decoran el hogar, a menos que estén bien asegurados o debajo de un mueble pesado, son un accidente a punto de sucederle a alguien que camina con un bastón. Y esos juegos de inodoro de tres o cuatro piezas que hacen que el baño se vea tan bonito, especialmente cuando combinan el color con la cortina de la ducha y los juegos de toallas, tienen que desaparecer, tanto por razones de seguridad como de salud. Debo admitir que deshacerme de ellos cuando "envejecí" mi propia casa, me dolió un poco. Y ya que estamos en el baño, permítanme decir que las duchas con puertas son imprescindibles, mientras que las tinas son quizás muy dudosas, a menos que obtenga una de esas tinas con asiento y chorros para una verdadera experiencia de spa. El piso del baño en general (no solo el área de lavado ya sea tina y/o ducha) no debe ser liso. Un piso de buena textura, preferiblemente un piso empedrado, es fundamental para prevenir caídas. Al igual que las barras de apoyo. Hablando por experiencia personal, las caídas ocurren en cámara lenta con muchas oportunidades para que las manos agitadas agarren desesperadamente cualquier cosa, incluso algo tan inútil como una cortina de baño. Las barras para apoyarse puestas en el sitio correcto (no se olviden también cerca del inodoro) son otra necesidad.

Hablando de muebles, su ubicación debe ser considerada seriamente cuando los ancianos se muden. Las pequeñas piezas decorativas esparcidas por toda la habitación se convierten en obstáculos. Al mismo tiempo, muebles simples alrededor de la periferia de la habitación son una ayuda. Si los padres se cayeran, podrían gatear hacia él y levantarse. Y no se olviden de las sillas sólidas que tienen reposabrazos para que puedan impulsarse de estar sentados a estar de pies. Una alternativa más cara es la silla que se levanta sola. Sé que me reí mucho con el episodio de "Frankie y Grace" en el que Jane Fonda arrojó una toalla alrededor de una estatua para levantarse del inodoro. Esto la llevó a diseñar un asiento de inodoro que se levanta solo en un episodio posterior. Sigo pensando que habría sido un éxito si hubieran llegado a "Shark Tank".

Para los padres a los que todavía les gusta cocinar, hay pros y contras. Para los niños, pueden volver a casa con una comida caliente preparada y disfrutar de los platos de su infancia sin esfuerzo. La desventaja es que los padres pueden estar sufriendo de artritis o del túnel carpiano o simplemente estar débiles y, por lo tanto, ya no pueden agarrar las cosas como antes. Como resultado, los utensilios se deslizan de la mano, los frascos son difíciles de abrir, etc. En resumen, hay una tendencia a ser lo que se consideraría torpe, pero es simplemente la realidad de la vejez. La solución es utilizar recipientes irrompibles: recipientes de acero y plástico, platos y recipientes para hornear, de metal o silicona, ya sea para almacenar o para comprar productos. No hay nada peor que tratar de abrir un frasco de vidrio y, cuando finalmente lo logras, ¡se te escapa y se cae suelo y se rompe! Por cierto, un problema con los platos de silicona: cuando están llenos, necesitan apoyo.

Para los ancianos, al igual que con la propiedad, se trata de ubicación, ubicación, ubicación. La habitación de los padres debe tener un baño privado o estar muy cerca de un baño que no se deba compartir. No tienes idea de la agonía de esperar un baño que está siendo ocupado por un nieto. Por supuesto, el ideal para los padres es una MOM (cuarto en el primer piso). Con esto no hay necesidad de una silla eléctrica en el pasamanos para ayudar a los padres a subir las escaleras, les da su independencia y a usted su privacidad. Mi amiga de la escuela tenía la solución perfecta: le construyó a su madre una pequeña casa atrás, en su patio.

Y, ¿se completaron los preparativos con todo en su lugar? En el lado de los niños, revise las barras de apoyo, el piso antideslizante, los caminos despejados y sin obstáculos a través de la casa, la silla para subir al segundo piso, las sillas que se levantan solas, los utensilios de acero. los platos, los recipientes de plástico en lugar de vidrio. Por el lado de los padres, chequear la actitud: vea y no vea, escuche y no escuche, y cuando hable, no critique. Ofrezca su ayuda, pero no se ofenda si es rechazada. Recuerde que este hogar funciona desde hace años sin su intervención, así que pregunte antes de emprender cualquier actividad del hogar, especialmente si el niño con el que vivirá es su hijo. Las nueras pueden ser muy delicadas con la administración de sus hogares y pueden resentirse fácilmente por lo que perciben como interferencia o crítica. Si se trata de su hija, esté atento a cualquier signo de frialdad y consulte con ella para asegurarse de que no está causando ningún problema. Esperemos que se sientan lo suficientemente cómodos el uno con el otro como para que ella le diga si su comportamiento está causando problemas. Si no es así, establezca esa relación tan pronto como se mude. Y sea cual sea el niño con el que viva, NO critique a su cónyuge. Si su hijo quiere desahogarse, escúchelo, tranquilícelo y asegúrele que usted está allí para apoyarlo, pero que no se una a la diatriba. Ahora, ustedes, los padres, están listos para mudarse y disfrutar de los nietos. ¡No hay nada mejor que ver a tus hijos tener que ser los destinatarios de lo que tanto a ti te han prodigado!



Mi nuevo viaje a Argentina y Chile

Marilyn Rice



Tres años atrás reservé un viaje a la Patagonia con la compañía de turismo “Overseas Adventure Travel” (OAT) – y entonces llegó la Covid-19. Me mantuve reprogramando fechas hasta que, finalmente en diciembre de 2022, pude emprender este viaje.

Éramos 23 turistas de distintos lugares de los Estados Unidos y tuvimos un guía maravilloso de Ushuaia, Argentina. Comenzamos nuestro viaje en Buenos Aires, donde, entre otras cosas, tuvimos una lección de tango, y aprendí acerca del bandoneón, que yo creía que era un pequeño acordeón – pero estaba muy mal informada. Nos divertimos mucho, aunque no ganaré ningún premio por eso. Luego



nos reunimos en el bar del hotel para mirar el partido de cuartos de final de la Copa Mundial de Fútbol, Argentina vs Australia. Fue un juego intenso y ganó Argentina – un paso más adelante

para ganar la copa y antesala de lo que vendría después. Parecía que la ciudad entera estaba celebrando en las calles. Nuestro recorrido de un día en el bus turístico nos llevó por los sitios más destacados de la ciudad con comentarios sobre la historia y el significado de cada uno de ellos. Incluyendo la caminata por La Boca – el primer puerto pesquero y comercial que ahora despliega bailarines



de tango y pintores; el Obelisco adornado con una enorme pelota de fútbol hecha de botellas plásticas con los colores de la bandera argentina para conmemorar la Copa Mundial – un lugar de reunión para los habitantes de la ciudad para celebrar eventos especiales;; la Plaza de Mayo con la Casa Rosada (sede de la Presidencia) donde

madres y abuelas se reúnen desde 1977 para protestar por la desaparición de sus hijos y nietos durante el gobierno militar; una conversación en un café con Mariano Corvacho que hizo la película sobre el terror sufrido durante la dictadura (que fue presentada en todo el país, seguido de discusiones con la audiencia – sacando a la luz las acciones de los militares y la sociedad civil (ver la película en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=IEVUYEo0_Tc&feature=youtu.be); una caminata del domingo por la feria callejera de arte de San Telmo con compras que había jurado que no haría; una visita al famoso Café Tortoni (fundado en 1858) donde disfruté de un chocolate caliente con churros rellenos de dulce de leche; y,



finalmente, la cena en la casa de un residente local para discutir asuntos locales y nacionales desde la perspectiva de la familia.

El día siguiente volamos a Calafate, tres horas al sur de Buenos Aires. El contraste no podía haber sido mayor – desde una ciudad enorme y bulliciosa al terreno casi desierto con pocos habitantes por kilómetro cuadrado¹, fuertes vientos, montañas cubiertas de nieve y bellos lagos glaciales. Por 65 millones de años la corteza terrestre fue levantada por erupciones volcánicas caóticas dando paso a glaciares masivos, creando una serie de islas escarpadas, fiordos interconectados y canales, y lagos glaciales entre las montañas. El nombre del área proviene de la palabra indígena “arbusto calafate” y pudimos compartir muchas cosas de sus frutos desde calafate sour (hecho con Pisco) a helado de calafate. Existe un mito que si uno prueba el fruto del calafate debe regresar a Calafate; veremos si eso funciona conmigo. Siguiendo con el estilo de esta compañía de turismo, tuvimos nuestra cena en la casa de un vecino del lugar – Gabo – quien nos preparó un plato típico de la región, un guiso de cordero cocinado en la hornalla en una sartén hecha con los discos del arado y la cinta de metal que amarra los toneles de vino. Quedé gratamente sorprendida de



ver la creatividad en el reciclado de los materiales para buen uso. Como yo no como carne roja, el anfitrión preparó un plato vegetariano para nosotros tres veganos con una gigantesca calabaza

¹ Argentina tiene 15.0 personas por km²; Chile tiene 22.3 personas por km²; y Patagonia 1.9 personas por km².

bellota rellena de sabrosos vegetales. Fue uno de los platos más delicioso que yo he comido, y los que disfrutaron del cordero dijeron lo mismo. Gabo ha ido adoptando generosamente perros del refugio local donde es voluntario, y, cuando estábamos en su casa, contamos 9 perros como parte de su familia, especialmente perros viejos que nadie quiere adoptar. El segundo día en Calafate, hicimos un viaje por carretera al Parque Nacional de los Glaciares de 4.400 km², Patrimonio Mundial de la UNESCO, con paradas a lo largo del camino para avistar pájaros locales y animales



únicos de esta parte del mundo, como los guanacos². La vista desde el Glaciar Perito Moreno es lo más cercano a un glaciar que se puede llegar por tierra; se levanta 200 pies sobre el Lago Argentino. Los glaciares son la principal fuente de agua dulce de nuestro planeta y la

Patagonia es la tercera reserva mundial (después de Antártida y Groenlandia). A pesar de que había muchos turistas visitando mientras estábamos allí, los numerosos senderos hacían que no se sintiera



abrumador. Pude ver al glaciar “pariendo”³ unas cuantas veces, y experimentar primero un sonido de resquebrajamiento, seguido de un sonido como el de un cañón soltando la bomba cuando el trozo de hielo cae al agua, y luego, las olas que genera. De regreso a Calafate, nos detuvimos para rendir homenaje al famoso Gauchito Gil en los altarcitos que le levantan al costado del camino, cada uno de nosotros regó el terreno con un poquito de cerveza y expresamos un deseo. Aunque la mayoría de los argentinos no se consideran religiosos, tienen supersticiones “y, ¿¿¿ por si las dudas???” que les hace crear estos pequeños altares a lo largo de las rutas para desear buena suerte.



Al día siguiente partimos muy temprano para iniciar el cruce a

Chile, esperando adelantarnos a los demás grupos y reducir nuestro tiempo de espera (que puede durar desde 45 minutos a 3 horas). Una de las cosas que me gustan de OAT es que ellos tratan siempre de acercarte al país y a su cultura. En nuestro viaje

² El guanaco se asemeja a una llama y es parte de la misma familia.

³ “Pariendo” es un proceso natural de fractura de partes del hielo que se separa del glaciar como resultado de la temperatura más cálida y del movimiento de las masas de hielo.

de bus desde Calafate a la frontera con Chile nuestros guías querían que

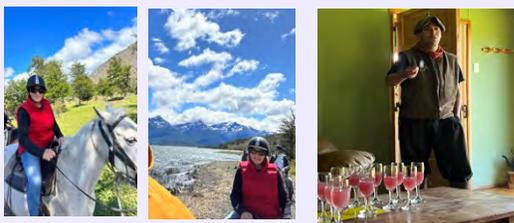


experimentáramos el famoso mate argentino, así que nos sirvieron mate y nos dieron una explicación de su importancia y prevalencia en la cultura argentina. El gobierno chileno es sumamente estricto respecto de lo que se puede ingresar al país, está prohibido ingresar productos frescos, nueces, semillas, miel, y te, entre otras cosas. Normalmente, hay perros que olfatean el equipaje mientras está aún en el bus, demorando el proceso de permitir o denegar el ingreso del equipaje. Pero, desafortunadamente, ese día no estaban los perros y tuvimos que pasar todo el equipaje por el radar y de nuevo subirlo al bus. Aun así, pudimos atravesar el cruce en una hora y llegar más temprano para disfrutar una corta escala en el Parque Nacional Torres del Paine en Chile, declarado Reserva Biosfera Mundial por la UNESCO. Esta región remota y virgen es conocida por su abundancia de lluvia y muy fuertes vientos, pero nuevamente la suerte estaba de nuestro lado, y tuvimos pocas nubes y nada de lluvia ni viento, de modo que pudimos ver todas las montañas con claridad, distinguiendo fácilmente los diferentes tipos de rocas que, a través de la explosión del magma, formaron estas montañas. La roca sedimentaria y el magma chocaron violentamente y fueron eyectadas a gran altura formando las rocas, y luego los campos de hielo comenzaron a licuar el agua y el viento fue esculpiendo las rocas en altas torres de formas variadas, con rocas molidas, y sedimentos de colores que van del gris lechoso al verde y al azul. El paisaje es diverso en sus formaciones geológicas dramáticas y ecosistemas distintos, desde los pastos ondulantes por el viento hasta los acantilados desnudos y helados de los Andes. Escalamos alrededor del Lago Sarmiento y nos cruzamos con un guanaco⁴ y su cría lactante, una experiencia extraña. También vimos muchas especies de pájaros y hermosas plantas floreciendo por la primavera. Nos registramos en uno de los pocos hoteles del parque y al día siguiente continuamos escalando, esta vez con lluvia, pero increíblemente sin viento, desde las Cascadas de Salto Grande alimentadas por el Lago Nordenskjold, con un impresionante caudal de 100 m³ por segundo⁵. Comenzamos a andar en silencio para disfrutar los sonidos y aromas del parque cuando alguien

⁴ El guanaco es una de las 25 especies nativas de mamíferos del parque.

⁵ Equivalente a 1.000 duchas de 10 minutos o a 100.000 botellas de un litro de agua.

vino a avisarnos que había cuatro pumas en el sendero, así que nos apresuramos para tratar de verlos. También escalamos desde el Lago Gris a la Laguna Larga para tener una mejor vista del Glaciar Gris que está retrocediendo rápidamente, exponiendo no sólo las rocas sino también fósiles de vida marina previamente desconocidos y raros, al igual que el “parido” de varios icebergs de los cuales solo vemos 1/8 de sus formas sobre la superficie del agua, y el golpe continuo de las olas creando interesantes formas esculturales. El día siguiente nos fuimos hacia Puerto Natales, no sin antes observar un bello carpintero en la ventana del comedor del hotel.



A mediodía nos detuvimos en el Rancho Pingo Salvaje para gozar de una corta pero deliciosa cabalgata mirando la Laguna Sofia y las montañas con aire fresco, sol radiante y poco viento. Pasamos la noche en Puerto Natales y

lo más impresionante fue un mural pintado en una pared en el borde del pueblo ilustrando la vida de los pueblos indígenas originarios.

Cuando llegamos a Punta Arenas, un Puerto bullicioso sobre el Estrecho de Magallanes, tuvimos un corto tiempo para caminar por la ciudad mientras cargaban nuestro equipaje en el vapor y controlaban nuestros pasaportes ya que podríamos regresar a



Argentina. Yo estaba feliz de tomarme una taza de buen café.

Una vez que el vapor Australis comenzó a moverse, inmediatamente sentí la necesidad de colocarme el parche de prevención del mareo, y cuando desperté la siguiente mañana ya no me sentí afectada por el movimiento del barco. Nos dieron instrucciones acerca de la carga y descarga de los botes zodiac⁶, y las repetían en cada oportunidad, a punto tal, que una de las damas de nuestro grupo desarrolló una pequeña coreografía con los pasos de las maniobras de los zodiac - y todas las mujeres de nuestro grupo la danzamos en uno de esos simulacros. Por la noche navegamos a través del Estrecho de Magallanes y en un laberinto de canales,

⁶ Los grandes botes de goma a motor que nos llevarían a la costa para los desembarcos que haríamos

comenzando con la Bahía de Ainsworth y su glaciar Marinelli de 36.6 metros de altura y una selva de árboles de hojas verdes perennes y árboles de hojas decadentes, algunos dañados por los castores invasores⁷.

En la tarde, partimos con las zodiacs a los Islotes de Tucker, donde pudimos tener



una vista cercana de los pingüinos magallánicos, cuya ruta migratoria los trae hasta allí entre octubre y marzo. Se distinguen por sus anchas rayas negras bajo la

mandíbula, y la forma de herradura invertida en sus estómagos⁸. En la noche nos brindaron una conferencia sobre los glaciares, y aprendí que, históricamente, con muchas explosiones volcánicas al mismo



tiempo, la penetración del sol hacia la tierra se mantuvo cubierta, lo que produjo temperaturas muy frías y un incremento en la formación de los glaciares. Con el paso de los siglos, como la tierra se ha movido más cerca o más lejos del sol, hemos tenido inviernos más fríos y veranos más cálidos. También aprendí que algunos glaciares reposan sobre el agua y no sobre tierra y cuando el hielo se quiebra, el nivel del agua no se altera. Así mismo, los diferentes colores de los icebergs dependen del tiempo que el hielo ha estado comprimido, con la nieve más nueva que luego se transforma en hielo que contiene más burbujas de aire y, por lo tanto, da colores más livianos de azul y blanco.

El día siguiente, partimos al Glaciar Pía que fluye de las Montañas de Darwin al mar y donde el sonido quebrado del hielo rompiéndose, seguido del sonido de un cañón descargándose cuando el hielo golpea el agua, seguido de las olas que genera, todo



⁷ Los castores fueron introducidos originalmente desde Canadá para vender su piel, pero fueron abandonados cuando la piel resultó de calidad inferior

⁸ Los pingüinos de Magallanes son distintos de otros pingüinos que vimos en mi viaje a la Antártida y los describiré en el boletín de junio de 2023.

eso provoca una experiencia sorprendente y fantástica cuando uno está tan cerca del acontecimiento. El juego de las luces, la reflexión y las sombras contra el glaciar de hielo de variadas densidades y humedad, crea una profunda paleta de sutiles matices. Un estudio de 2003⁹ encontró que los glaciares de la Patagonia de Chile y Argentina se están derritiendo de manera tan rápida que están contribuyendo al levantamiento del nivel del mar, debido a un incremento de la temperatura del aire, el descenso de las precipitaciones y el movimiento peculiar del hielo en esta región¹⁰, lo que la convierte en la retracción glaciar más acelerada de la Tierra.

El día siguiente, mientras navegábamos a través de un muy estrecho Canal de Beagle, nos reunimos en el área del bar del barco, y pasamos muy cerca de cinco glaciares en el Callejón de los Glaciares, cada uno bautizado por los exploradores



(Romano, Alemania, Francia, Italia, y Holanda). A medida que pasábamos cerca de cada uno, nos servían cada vez un bocado de comida y bebida que representaba el barco o país

correspondiente. El día siguiente partimos a través del Canal de Murray y cruzamos la Bahía de Nassau para llegar al Parque Nacional de Cabo de Hornos, donde se encuentran los dos océanos, Atlántico y Pacífico; trepando muchos escalones



llegamos a la cumbre donde había un monumento recordatorio de los marineros que han fallecido en los mares cercanos, y cuyo diseño tiene la

forma de un albatros. Conocimos a la familia naval que está destinada en esta remota isla por un año cada vez, y son responsables de medir los cambios atmosféricos de manera periódica. Partimos de regreso a la Bahía de Nassau, y desembarcamos en la Bahía de Wulaia (cuyo nombre significa preciosa bahía) y ascendimos un sendero escarpado a través de la selva con una gran variedad de vegetación, escuchamos la historia de la población indígena que vivió acá, aprendimos de la “fruta pan” que los árboles producen para protegerse de los hongos), a la hermosa vista de los glaciares circundantes y del mar. El barco partió a través de la noche y atracó en Ushuaia

⁹ El estudio fue conducido por investigadores del Laboratorio de propulsión de los EE. UU.

¹⁰ Estos glaciares son más sensibles al cambio climático y caen directamente al océano, y tienen dinámicas diferentes de los glaciares que terminan en tierra y se disuelven por su cara frontal.

donde desembarcamos la mañana siguiente. Ya escribí un artículo sobre Ushuaia en el boletín de julio, así que no me extenderé, solo agregar que hice una visita al museo de la prisión – que bien valió el tiempo y el costo del boleto de ingreso para lograr un mejor entendimiento de la vida en Ushuaia cuando recién fue habitada por hombres blancos como colonia penal, y como la ciudad más austral del mundo, que ahora alberga a personas de todas partes de la Argentina. Como tantos muchachos locales fallecieron en la Guerra de las Malvinas (Falklands) con la Gran Bretaña, hay muchos monumentos conmemorativos en la ciudad dedicados a este



hecho. El día siguiente volamos de Ushuaia a Buenos Aires, donde pasé los últimos días con el grupo OAT. Fuimos al famoso Cementerio de la Recoleta donde no sólo visitamos la tumba de Eva Perón, pero aprendimos historias sobre la compra y venta de estos terrenos y las leyes de herencia del país. Más tarde, por mi cuenta,



regresé (por sugerencia de Mirta) a visitar la bella iglesia con sus altares y retablos tallados en madera y cubiertos de oro, encargados en el Virreinato de Perú. De allí fuimos en bus al Delta del Paraná (El Tigre) donde el río Paraná se vuelca en el Río de la Plata. A solo 30 minutos de Buenos Aires nos encontramos en un mundo completamente diferente, de casas tradicionales sobre pilotes, rodeadas de una lujuriosa vegetación tropical, construidas en islas separadas por un laberinto de vías de agua. Esa tarde me pude conectar con Mirta quien me llevó a degustar el famoso helado italiano “gelato” a pocas cuadras del



hotel. Fue tan bueno verla en persona y ponernos al día. En mi último día completo en Buenos Aires, visité el Rosedal con más de 20.000 rosas desplegadas en jardines muy bien diseñados, rodeados de fuentes, terrazas y esculturas; el Teatro de la Opera con sus molduras doradas de estilo europeo, estatuas y una acústica tan perfecta que

hasta Pavarotti temía cantar allí y cometer algún error; almorcé en la famosa Pizzería Guerrin en el distrito de teatros; y visité el Museo Isaac Fernández Blanco con sus jardines apacibles y reliquias de tradiciones religiosas.

En mi último día deseaba visitar el Museo Nacional de Bellas Artes y La Librería El Ateneo, ya que mi viaje era más tarde. Sin embargo, como era el partido final de la Copa del Mundo y Argentina jugaba contra Francia, a las 11 AM la ciudad entera quedó paralizada. Así que, con gran dificultad finalmente logré conseguir el viaje en Uber al aeropuerto, donde largas filas serpenteaban con pasajeros que tenían vuelos durante el día, excitados de registrarse, mirar el partido en sus celulares y en los escasos aparatos de TV distribuidos en la terminal. Con cada gol de Argentina había tremendos gritos. Qué asombrosa experiencia estar en Argentina cuando obtuvo la victoria, y la Copa del Mundo fue a sus manos por tercera vez: cuánta alegría, cuántas celebraciones y camaradería. Es una experiencia única que recordaré para siempre.



Tecnologías Portátiles para el Cuidado de la salud

Por Sumedha Mona Khanna



Una tendencia demográfica global notable de nuestro tiempo es un rápido aumento de la población de 60 o más años. Las personas viven más y se mantienen más sanas y activas en sus últimos años. La prolongación de la vida también conlleva una mayor probabilidad de enfermedades crónicas y discapacidad, lo que genera cambios en la vida de las personas mayores y sus familias. Las tendencias actuales muestran que la mayoría de las personas mayores quieren vivir de forma independiente en sus propios hogares, o lo que se denomina "envejecer en el lugar".

Desafortunadamente, los desafíos de salud y movilidad en la vejez crean situaciones que pueden requerir que vivan con un miembro de la familia o en una comunidad de atención asistida.

Afortunadamente, la tecnología que avanza rápidamente puede ayudarlos a mantenerse independientes y conectados con los proveedores de atención de la salud. Aquí es donde entran las *Tecnologías portátiles*: son el futuro de nuestra atención de la salud y bienestar. Nos brindan la capacidad de controlar nuestra salud y bienestar antes de que presentemos una enfermedad, y de mantenernos conectados de manera proactiva con nuestro sistema de atención de la salud. Nos motivan a mantener nuestra salud y, a su vez, ayudan a reducir las visitas médicas y los ingresos al hospital.

¿Cuáles son algunos de los desafíos médicos comunes del envejecimiento?

1. Afecciones relacionadas con el corazón; por ejemplo, presión arterial alta, arritmia cardíaca, mala circulación, infarto del miocardio, niveles reducidos de oxígeno, etc.
2. Diabetes
3. Artritis y problemas de movilidad debido a problemas degenerativos de la columna vertebral, las caderas o las rodillas; caídas que provocan fracturas u otras lesiones graves que exigen una hospitalización prolongada.

¿Qué son las tecnologías portátiles?

En la industria de la salud y el bienestar ha habido importantes avances en la tecnología móvil que llevaron a un aumento en la creación y uso de dispositivos portátiles. Los dispositivos portátiles están evolucionando como dispositivos sobresalientes de control

de la salud para los servicios de atención médica, especialmente con una atención cada vez mayor del bienestar, el estado físico y la prevención de enfermedades.

Los dispositivos portátiles en el ámbito de atención de la salud incluyen dispositivos electrónicos que las personas pueden usar, como relojes inteligentes y Fitbits. Están diseñados para recopilar datos personales de salud de los usuarios. Pueden enviar la información de salud de un usuario a un profesional o proveedor de atención de la salud en tiempo real, lo que lleva a una intervención temprana que puede prevenir la hospitalización o enfermedades graves.

Ejemplos de dispositivos portátiles populares en el cuidado de la salud

1. Rastreadores portátiles de actividad física

Se trata de pulseras con sensores para hacer seguimiento de la actividad física y la frecuencia cardíaca del usuario. También hacen recomendaciones de salud y estado físico mediante la sincronización con varias aplicaciones de teléfonos inteligentes.

2. Relojes inteligentes de salud

Estos han avanzado muy rápido en los últimos cinco años como una herramienta de atención de la salud viable desde el punto de vista clínico. Por ejemplo, Apple lanzó su primera versión en 2017 para monitorear la frecuencia y el ritmo cardíaco. El último Smartwatch Apple Serie 8, lanzado en 2022, tiene sensores y aplicaciones de salud avanzados, por lo que uno puede tomar un electrocardiograma (ECG) (un registro de la actividad eléctrica del corazón), medir la frecuencia cardíaca y el oxígeno en la sangre, rastrear cambios de temperatura, detectar un choque o una caída, rastrear las etapas del sueño y proporcionar métricas de entrenamiento avanzadas. Ayuda a uno a mantenerse activo, saludable, seguro y conectado. Los relojes inteligentes permiten a los usuarios realizar tareas que normalmente hacen en sus teléfonos, como leer notificaciones, enviar mensajes simples, hacer llamadas telefónicas. Al mismo tiempo, ofrecen algunos de los beneficios de seguimiento de la salud y el ejercicio que brindan los rastreadores de actividad física.

3. Monitores de ECG portátiles

Los monitores de ECG portátiles pueden tomar electrocardiogramas. El monitor Move ECG puede tomar un electrocardiograma y enviar la lectura al médico del usuario, así como detectar fibrilaciones auriculares (un ritmo cardíaco irregular, a menudo rápido, que comúnmente causa un flujo sanguíneo deficiente). También es capaz de realizar un seguimiento del ritmo del ejercicio, la distancia y la elevación, así como el seguimiento automático para caminar, correr, nadar y andar en bicicleta.

4. Monitores de presión arterial portátiles

Omron Healthcare lanzó Heart Guide en 2019, el primer monitor de presión arterial portátil. Parece un reloj inteligente típico, pero también es un monitor de presión arterial de oscilómetro que puede medir la presión arterial y la actividad diaria, como los pasos realizados, la distancia recorrida y las calorías quemadas. Heart Guide puede almacenar hasta 100 lecturas en su memoria y todas las lecturas se pueden transferir a la aplicación móvil Heartadvisor correspondiente para revisar, comparar y mejorar el tratamiento. De este modo, el usuario puede almacenar, rastrear y compartir los datos con el médico al mismo tiempo, y aprender cómo sus hábitos personales afectan la presión arterial.

5. Dispositivos de monitoreo de glucosa

Freestyle Libre es un sistema de monitoreo continuo de glucosa que puede verificar las concentraciones de glucosa, proporcionarle al médico datos para ajustar el tratamiento y tomar mejores decisiones, así como ayudar a controlar las concentraciones de glucosa antes de que suban o bajen demasiado. El sistema de monitorización continua de glucosa Dexcom G6 también ayuda a tomar mejores decisiones sobre el tratamiento y el control de la diabetes sin punción en el dedo ni calibración. Ayuda a establecer un rango óptimo y recibir notificaciones cuando las concentraciones de glucosa están demasiado altas o demasiado bajas; y también comparte la información con los proveedores de atención de la salud.

6. Biosensores

Estos son dispositivos médicos portátiles emergentes que son muy diferentes de los rastreadores de muñeca o los relojes inteligentes. Estos dispositivos son sensores portátiles que vienen en forma de guantes, ropa, vendajes e implantes. Crean retroalimentación bidireccional entre los usuarios y sus proveedores de atención médica, permiten el diagnóstico continuo y no invasivo de enfermedades y el monitoreo de la salud desde el movimiento físico hasta los biofluidos.

También hay parches autoadhesivos: el biosenor portátil de Phillips es un parche autoadhesivo que permite a los pacientes moverse mientras recopila datos sobre su movimiento, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, temperatura de la piel, postura corporal, detección de caídas y número de pasos; entre otros.

Algunos desafíos u obstáculos para el uso eficaz de la tecnología portátil

- Habilidades inadecuadas de alfabetización en salud.
- Disminución de la comprensión con la edad.
- Comprensión y percepción inadecuadas de la motivación y el comportamiento relacionados con la salud para mejorar los resultados

- Capacidad limitada para usar adecuadamente Internet y acceder a portales de salud
- Falta de conexiones confiables a Internet
- Preocupaciones sobre la privacidad

El panorama futuro para el uso de tecnología portátil en la salud

La atención remota mediante telesalud y dispositivos portátiles se convirtió en una parte fundamental de las actividades de salud, especialmente durante la pandemia de COVID-19, y se espera que continúe siendo una herramienta importante para pacientes y proveedores de atención de la salud. El crecimiento de los dispositivos portátiles junto con la escasez de cuidadores calificados condujo a una necesidad emergente de diseños personalizados automáticos y en tiempo real para la atención de la salud en el lugar. Dichos diseños requieren experiencia en el manejo de enfermedades crónicas, resultados quirúrgicos, atención posterior a la salida de hospitalizaciones, y bienestar emocional. El objetivo es cambiar a una atención más personalizada que permita a los pacientes participar en el autocuidado y ayudar a los cuidadores a apoyar mejor a sus seres queridos. Estas tecnologías se deben simplificar para que los adultos mayores las puedan usar fácilmente y monitoreen su salud, conectarse con sus proveedores de atención de la salud e intervenir temprano para controlar su salud, lo que a su vez requiere menos visitas a los servicios de salud. Será fundamental garantizar la disponibilidad de servicios de Internet confiables y la accesibilidad a los portales de salud. Lo que es más importante, el uso de tecnologías portátiles permitirá que más adultos mayores envejezcan en el mismo lugar.



¿Dónde están ahora?

Por César Hermida Bustos



Regresando a Ecuador una vez jubilado de la OPS/OMS fui nombrado viceministro de salud. Ciertamente fue un privilegio retornar, junto con el ministro o solo, a participar esta vez representando al país, en las reuniones de los cuerpos directivos tanto en Washington como en Ginebra. Poco después de terminar esa función fui contratado como asesor del UNFPA, lo que me permitió participar, como asesor en nombre de las Agencias de Naciones Unidas, en las mesas de trabajo de la Asamblea Nacional Constituyente que redactó la Constitución de Derechos del año 2008. Cerca de concluir dicho contrato recibí un breve entrenamiento en el Centro Internacional para Personas Mayores de Naciones Unidas en Malta. Con esa formación me comprometí a fundar el primer programa “Universidad para Personas Mayores” del Ecuador.

Esa propuesta fue acogida con beneplácito por la Universidad de Cuenca como programa de educación continua, y auspiciado por el Consejo de Salud Municipal de dicha ciudad. Se inauguró en 2012 con la presencia del rector de la Universidad de Cuenca y el alcalde de la ciudad. Luego retorné al Ministerio de Salud para dirigir Ciencia y Tecnología, pero acepté la invitación del Rector de la Universidad Central del Ecuador para trabajar en la Dirección de Vinculación con la Sociedad, en la cual replicamos el programa de la Universidad de Mayores que seguía funcionando con éxito en Cuenca.

En 2018 decidí retornar definitivamente a mi Cuenca natal, en donde retomé la docencia en la mencionada Universidad de Mayores, como director Académico. La misma tiene ahora 153 alumnos con dos Módulos, Calidad de vida y Turismo Cultural Gerontológico, y Talleres de biodanza, ludoterapia, inglés, un coro polifónico, y Clubs de ajedrez, libros leídos, cine foro, cocinas solares, artesanías. Funciona en el Campus de la Universidad de Cuenca, ciudad que tiene el prestigio, no solo de ser Ciudad Patrimonio de la Humanidad y Ciudad Universitaria, sino también de otorgar notable acogida a jubilados nacionales e internacionales.

En 2019 organizamos con la Universidad de Cuenca el Primer Congreso Nacional de Personas Adultas Mayores Sanas y, en 2021, con la Universidad Central de Quito el Segundo Congreso. Ahora estamos organizando, para septiembre, el Tercer Congreso con la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

La experiencia es fascinante, con ella ponemos en práctica los principios de compartir con docentes y alumnos, constituir grupos de amistad y solidaridad para saber y

actuar sobre la salud individual y colectiva. Se trata de lograr una óptima calidad de vida, entendida para nosotros como la salud, según la definición de la OMS, de la satisfacción placentera de las necesidades corporales, subjetivas y sociales. También practicamos el turismo cultural gerontológico, con el objeto de conocer la naturaleza y las características geográficas e históricas de los diversos sitios urbanos y paisajes rurales o de lugares nacionales como Galápagos.

En ese marco, además de mi actividad docente, participo en reuniones mensuales de Grupos, como el Literario “La Casa Tomada”, el de Historiadores de la Facultad de Medicina, el del Club de Libro Leído y el de Cine Foro. Soy un lector empedernido y un escritor vocacional, publiqué en los últimos años dos libros académicos, “Sumak Kawsay (Buen Vivir) y Salud”, y “Salud y Calidad de Vida”, así como dos novelas, una histórica y otra de ficción que ganó un Premio Nacional de Narrativa. Con mi esposa, hijas y nietos solemos pasar los fines de semana en una finca cercana de un valle subtropical. Allí practico ocasionalmente el acordeón.

Vivo en Cuenca junto al río Tomebamba, por cuyos senderos de la orilla camino 40 minutos todas las mañanas. En estas actividades me encuentro, haciendo ejercicios físicos, estudiando, aprendiendo y enseñando sobre el maravilloso Ciclo de Vida Mayor, sin consideración a ningún envejecimiento, por saludable que se lo llame.



Apoyo del Director General de la OMS a las AFSM

El 29 de marzo de 2023, el Consejo Global de las AFSM celebró su reunión ordinaria a la que fue invitado el DG Dr. Tedros. Para sorpresa y deleite de todos, el Director General no sólo asistió, sino que dio una indicación del apoyo de la OMS a las asociaciones y de la importancia de que las AFSM se consideren miembros importantes de la "familia" de la OMS. Deberíamos esperar en el futuro una mayor interacción y apoyo de la sede de la OMS para cuestiones administrativas y logísticas, así como para algunos asuntos programáticos. También se comprometió a apoyar la replicación de estos acuerdos a nivel regional (OPS en nuestro caso) y nacional. Esta es la primera vez que se muestra tal apoyo a ese nivel, y trabajaremos estrechamente con nuestras AFSM hermanas para hacer un seguimiento. Les mantendremos informados de cualquier novedad en el futuro.

Obituario por Leone Visse

Por sus hijos - Aprille Adoremos, Arlene A Steinwald y Anthony Adoremos



Leone Visse trabajó para el Centro Nacional de Carreras para Trabajadores Mayores (NOWCC) poco después de jubilarse de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) tomó a contratistas del programa NOWCC para varios trabajos. Su trabajo consistía en trabajar al frente, prestando registros confidenciales a los usuarios para los registros de pesticidas. El personal de la EPA consultó estos registros como si fueran libros de biblioteca para obtener el historial de los productos químicos utilizados por diferentes empresas para el registro de productos. Aparentemente, había más de 100 transacciones cada día.

Leone trabajó en la EPA por 28 años, hasta 2018. Se las arregló para quedarse más tiempo que varios supervisores. Se convirtió en la "experta del departamento". Debido a que fue incorporada como contratista, no podía ser supervisora. Sin embargo, se hizo saber que querían que lo fuera. Declinó respetuosamente cualquier idea de este tipo porque "ya supervisó a personas" en la OPS. Sus supervisores y compañeros disfrutaron trabajar con ella porque "siempre trabajaba duro" y "siempre estaba dispuesta a ayudar a cualquiera". Un supervisor dijo: "Yo estaba agradecido de venir a trabajar todos los días, sabiendo que la Sra. Visse era mi mano derecha (persona)".

Leone pudo completar la mayoría de las tareas en su computadora, incluso las presentaciones electrónicas, que era un proceso nuevo. Una compañera de trabajo dijo que era "muy buena con la computadora. Ella siempre decía que no era una experta, pero nos enseñó todo".



Ella siguió yendo de vacaciones a Francia para visitar a su familia. Su hermana Annelisse y su esposo vivían cerca del Palacio de Versalles, a 45 minutos de París. A ella le encantaba visitar y disfrutar de una comida en restaurantes de moda en París con su sobrina, Blandine, y su familia. Estaba encantada con la variedad de vinos tintos

disponibles, particularmente de la región de Burdeos. Su última visita a Francia fue cuando tenía 89 años.

Leone tuvo la oportunidad de viajar a Filipinas cuando tenía 84 años. Fue a celebrar el cumpleaños de un compañero octogenario. Siempre disfrutó visitando a algunos amigos y recordando. Mientras estuvo allí, se deleitó con mangos y papayas, ¡dulces y deliciosas! Pañuelo en mano no le importó el calor tropical ya que podía refrescarse con un jugo de mango o una cerveza San Miguel.

Después de retirarse de la EPA, comenzó a pasar más tiempo en Nueva Jersey con sus dos sobrinas y sus familias y en Bethany Beach, Delaware cuando era posible. En Nueva Jersey, estaba rodeada de actividad. Supervisaba a sus sobrinas nietas y sobrinos nietos haciendo la tarea o leyendo un libro como si estuviera leyendo el periódico New York Times. En ciertos días, había familiares trabajando desde casa que le hacían compañía. Leone aprendió a ver sus programas favoritos a través de Apple TV. En el medio, encontró muy entretenido jugar Free Cell. ¡Fue difícil dejarlo a veces!



Leone disfrutó mucho estar rodeada de su familia. Le encantaban especialmente las cenas familiares. De hecho, todavía estaba enseñando modales en la mesa a los niños. Ella siguió teniendo un gran sentido del humor y una actitud positiva. Stan Lee, el perro de la familia, se sentaba en su silla con ella todos los días. Esto era lo más destacado de su día. Se hicieron muy cercanos.



In Memoriam

**FALLECIMIENTOS REPORTADOS EN 2023
Y NO INFORMADOS PREVIAMENTE**

Francisco J. López Antuñano
Leone Visse

Enero 16 de 2023
Febrero 8 de 2023



La Última Página

Miembros de la Junta Directiva

Gloria Coe, Hernán Rosenberg, Hortensia Saginor, Sylvia Schultz, Carol Collado, Marilyn Rice, Rolando Chacón, Juan Manuel Sotelo, Gina Watson

Voluntarios

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

Comité de Comunicaciones

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

Presidente del Capítulo

Colombiano: **Alberto Concha Eastman**

Puntos Focales

Mirta Roses Periago – Argentina
Lucimar Coser – Brasil, Brasilia
César Vieira – Brasil, Río de Janeiro
Antonio Campino – Brasil, São Paulo
Yvette Holder – Caribe del Este
María Mercedes Rodríguez – Colombia
Catherine Cocco – República Dominicana
Christian Darrás – Europa
Mena Carto – Guyana

Comité de Extensión

Coordinador – Hugo Prado
Miembros – Catherine Cocco, Hernán Rosenberg, María Mercedes Rodríguez

Comité de Pensión y Seguro de Salud

Coordinadora – Carol Collado
Miembros – Gloria Morales, Nancy Berinstein, Rolando Chacón, Jerry Hanson, Haydée Olcese, José Luis Zeballos, Juan Manuel Sotelo, Garry Presthus

Carol Burgher – Jamaica
Eutimio Luarca – México
Violeta Mata García – México
Gina Watson – Nicaragua
Haidée Olcese – Perú
Elva López Nieto – Panamá
Jorge Luis Prospero – Panamá
Rossana Allende – Uruguay
María Teresa Cerqueira – USA
Terrence Thompson - USA

Comité de Envejecimiento Saludable

Coordinadora – Martha Peláez
Miembros – Yvette Holder, Gloria Coe, María Teresa Cerqueira, Hernán Rosenberg, Juan Manuel Sotelo

Auditor – Fredy Burgos

Web máster - Stanislaw Orzeszyna y José Luis Prospero