



SOCIEDAD DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA DE CHILE

Número XIX, Año VII

# Boletín electrónico Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile

Estimados socios y amigos:

Junto con saludarlos y desearles unas felices vacaciones, seguimos atentos a recibir sus sugerencias de actividades, temas de Congreso y cualquier inquietud societaria. Aprovecho de informar que el domingo pasado se realizó una reunión para revisar las indicaciones enviadas por ustedes a los nuevos estatutos, los que les haremos llegar con todas las consideraciones que al directorio le hayan parecido pertinentes.

Durante el mes de enero, conocimos el nombramiento de los Secretarios de Estado que formarán parte del Gabinete del nuevo Gobierno a partir del 11 de marzo del presente año. De las autoridades designadas, quienes concitaron nuestra atención fueron los Ministros de Salud, Dr. Emilio Santelices y de Desarrollo Social Sr. Alfredo Moreno.



Ambas carteras están involucradas en el diseño e implementación de políticas públicas que impactan el envejecimiento poblacional y la calidad de vida de las personas mayores.

De ahí que junto con desear a ambos personeros éxito en su gestión, expresamos nuestra disposición de colaboración a través del conocimiento y la experiencia de nuestros socios que diariamente atienden, investigan y enseñan en el ámbito de la geriatría y la gerontología.

Afectuosamente.

**Dr. Homero Gac Espinola**  
Presidente  
Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile

## Nicanor Parra, modelo de envejecimiento exitoso



Pocas veces podemos apreciar a personas que marcan a la cultura de un país y que conjugan a la vez el sello de haber tenido una activa y exitosa forma de envejecer. Este fue el caso del poeta y físico chileno Nicanor Parra, que con su estilo literario, imprimió un cariz distinto a la poesía, logrando reflejar muy claramente a la sociedad.

La longevidad que acompañó su prolífica existencia no se dio necesariamente por un contexto genético, más bien por un estilo de vida, un entorno familiar, social e intelectual que influyeron en sus 103 años. En el año 2014, coincidiendo con su centenario, se le reconoció como "Persona Mayor Destacada" en nuestro Congreso de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile, una distinción que le fue entregada en su residencia, en el litoral central, recibiendo a la comitiva con gran vitalidad física y cognitiva.

Se le otorgó dicho reconocimiento por su trayectoria literaria y académica y por representar un modelo de envejecimiento exitoso, derribando mitos y estereotipos que habitualmente pueblan los medios de comunicación y la sociedad.

Tal como el mismo vate lo describió, su partida no debe generarnos consternación, sino tranquilidad de que su paso por este mundo no ha sido en vano, y que sus directrices serán respetadas, tal y como las describió en su poema: "Últimas Instrucciones".

Nicanor Parra falleció en su casa, ejerciendo la autonomía como a toda persona le gustaría, lo que además forma parte de los principios que defendemos desde la Sociedad de Geriatria.

Ps. María José Gálvez  
Dr. Jaime A. Hidalgo  
Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile

## Promover la convivencia entre personas mayores y jóvenes es clave para que Chile envejezca mejor en las personas mayores



Nuestros Directores Dres. Jaime Hidalgo y Rafael Jara participaron con su opinión en artículo publicado en el diario El Mercurio, el martes 02 de enero de 2018. Iniciativas para favorecer la integración social y laboral de personas de distintas edades son parte de los desafíos para que el envejecimiento sea visto como una oportunidad y no como un estigma.

"Para mí, venir a trabajar es un placer y una terapia. Acá tengo muy buenas relaciones con mis compañeras y los muchachos más jóvenes, trabajo a gusto y tengo jefes comprensivos que no me paquean mucho. Si a mis 86 años me hubiera quedado en mi casa, sentado viendo tele entre cuatro paredes, ¡ya no estaría vivo!", dice Rodolfo Poblete, riéndose, y un coro de sus compañeras de trabajo se ríen con él.

Rodolfo, trabajador de la empresa Eulen, es uno de los más de 2 millones de adultos mayores que viven en Chile según el último Censo. Un segmento que acapara el 11,4% de la población y que seguirá en alza, considerando que nuestra expectativa de vida es de 80 años para los hombres y 85 para las mujeres.

Además de los desafíos que esta creciente población implica para los sistemas de salud y de pensiones, expertos en gerontología y envejecimiento destacan como un aspecto clave para que Chile envejezca mejor, el no relegarlos a las cuatro paredes que Rodolfo y muchos más temen.

"Necesitamos avanzar hacia una sociedad donde los mayores tengan un rol mucho más activo y participativo, creando políticas y programas que contemplen su integración en el ámbito económico y de la cultura, en el urbanismo, la arquitectura y la educación, entre otros", destaca el doctor Jaime Hidalgo, geriatra y presidente del próximo congreso de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile (julio 2018), cuyo tema central será justamente "Por un Chile Mayor Integrado".

## Derribar los guetos

"Hay que evitar los guetos de adultos mayores e incentivar el contacto intergeneracional", coincide el doctor Rafael Jara, geriatra del Hospital Clínico de la U. de Chile. La razón, añade, es que "convivir con personas de otras edades es lo que realmente les permite integrarse a la sociedad, diversificar los temas de conversación y actividades que realizan y poner a disposición su experiencia y conocimientos".

Esto incluye crear plazas y espacios públicos de fácil acceso, libres de obstáculos y que incentiven el intercambio generacional. En países de Europa y en EE.UU., por ejemplo, ya se construyen condominios donde adultos mayores conviven con familias con niños para fomentar colaboraciones en las labores cotidianas o el cuidado de todos los miembros de la comunidad y lo mismo ocurre con residencias donde cohabitan adultos mayores y universitarios que les ayudan con ciertas tareas y realizan actividades en conjunto.

Mantenerse activo es clave, dice el doctor Jara. "Aunque muchos ven la vejez como una etapa para descansar, aquellos adultos mayores que están en mejores condiciones físicas y mentales son los que mantienen una rutina laboral optimizada para sus condiciones", ejemplifica. Eso sí, detalla, estas labores deben cumplir ciertas características: ser un trabajo útil para otros y remunerado; implicar desafíos, toma de decisiones y esfuerzo; involucrar interacción con otras personas y ser gratificante.

## La SGGCh en la prensa

### El ejercicio moderado devuelve la movilidad a las personas mayores

Nuestro Presidente Dr. Homero Gac entrega su punto de vista en artículo publicado el martes 09 de enero de 2018 en el diario El Mercurio. Más información en el siguiente enlace:

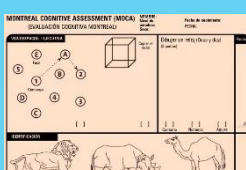
<http://impresa.elmercurio.com/Pages/NewsDetail.aspx?dt=2018-01-09&dtB=09-01-2018%200:00:00&PaginaId=14&bodyid=>



### Test sobre funciones cognitivas

La opinión de nuestro Vicepresidente Dr. Gerardo Fasce en artículo publicado por el diario Las Últimas Noticias, el jueves 18 de enero de 2018. Los detalles en el siguiente enlace:

<http://www.lun.com/Pages/NewsDetail.aspx?dt=2018-01-18&NewsID=391786&BodyID=0&PaginaId=40>



Responsable de edición: Dr. Homero Gac Espinola  
Textos: Marco Espíldora, Periodista