

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PREMIO
GILERA
8000

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 496.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Filosofía en la UBA. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una línea de trabajo del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Para leer con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figueras, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un taller de resiliencia.

4

Lazos video recomienda

Gratis como regalo de la sección videos. Entre otros, el documental a Jilly y Finny muestran y apasionan por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

OPINIÓN

Estudio Realizado en Australia durante una década a 1500 personas
mayores de 70 años

Tener amigos aumenta la expectativa de vida

Los amigos se eligen y la familia no. Eso parece ser decisivo en el momento de proteger la vida de las personas.

Quienes tienen más de 70 años y se apoyan en una red social de amistades y confidentes -estos últimos pueden ser también las parejas- con seguridad tendrán una mayor expectativa de vida que quienes viven acompañados por sus familiares.

Así lo revela el Estudio de Envejecimiento Longitudinal Australiano, que comenzó en 1992 y cuyos resultados advierten hoy que los adultos mayores con relaciones estrechas con amigos, tienen 22% menos posibilidades de morir en los siguientes 10 años, que aquellos que tienen menos amistades o definitivamente no las tienen.

El trabajo realizado por profesionales de la Universidad de Flinders, en Adelaida (Australia) fue publicado en el Journal of Epidemiology and Community Health. Los 1477 participantes fueron chequeados anualmente durante los cuatro primeros años del estudio y luego cada tres años. Sorprendió que el contacto estrecho con familiares y niños no tiene impacto en prolongar la vida de estas personas.

La relevancia de esta investigación es que detalla algo que no se conocía. Hasta ahora existía consenso en que los adultos mayores con buenas redes de apoyo vivían más que sus pares. Pero nadie había revisado qué tipo de red era más efectiva en prolongar la vida, resultando ser los amigos el mejor respaldo.

Mecanismo de acción

Para los médicos australianos este efecto beneficioso en la salud se explicaría porque los amigos ejercen una influencia positiva en la regulación de ciertas conductas dañinas, como fumar y consumir alcohol. Además, estimulan la realización de ejercicio, mejoran la autoestima y protegen contra la depresión.

Para el geriatra del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, doctor Domingo Castillo, los estudios destacan cada vez más la influencia de lo

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 496.1191 - 495.7793

EL PERIÓDICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Museo Cultural Maril, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a par la vida consumista todo lo que nos quiere vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguere, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de talleres de resiliencia.

4

Lazos video recomienda

Gratis como regalo de la sección videos. Entre otros, se hace un video a Julia y Rosay mostrando y hablando por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

ambiental por sobre lo biológico. *“Esto es positivo, porque el médico tiende a pensar que la enfermedad y otros factores biológicos lo son todo”.*

Diversión y esparcimiento

Según el profesional, en la última reunión de la Sociedad Americana de Geriátrica se premió el trabajo de un médico hindú quien demostró que *“la mejor forma de evitar el deterioro es con esparcimiento, jugando ajedrez y haciendo ejercicio. Uno ve lo positivo de las relaciones sociales en su lado opuesto: los adultos que se encierran en casa terminan con depresión, rigidez, dolores y postración”.*

Para el doctor Eduardo Valenzuela, geriatra de la Pontificia Universidad Católica, es claro que las redes sociales de apoyo son importantes para tener un envejecimiento normal.

“Este trabajo muestra que estas redes no sólo mejoran la calidad de vida, sino que protegen de una muerte prematura”. En su opinión, hay que ser cautos con extrapolar esto en otras naciones latinoamericanas, ya que *“acá el valor de la familia es mayor al que tiene en Australia”.*

Enriqueciendo la vida social

Otro aspecto que destaca la doctora Lorna Layward, de la organización Help Age, es que *“la gente mayor puede perder a sus amigos y, por esto, es esencial que construyan y mantengan constantemente nuevas relaciones”.* Las mujeres van adelante, ya que con facilidad crean nuevos lazos cuando envejecen, a diferencia de los hombres que tienden a aislarse y no se incorporan a redes sociales. *“Actividades religiosas, partidos políticos o clubes de cualquier tipo, son fundamentales para que las personas de la tercera edad se mantengan saludables”*, explica el doctor Domingo Castillo. Estas personas, además, hacen más ejercicios reduciendo el riesgo de resistencia a la insulina o diabetes, mantienen su presión arterial normal, y la mente y el cuerpo ágiles.

Fuente: Diario “La Tercera” Chile