

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PREMIO
GILERA
2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 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 prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

Ecología y consumo

Una línea, Director del Museo Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida moderna todo lo que nos quiere vender. Pero así con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

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

Lazos video recomienda

Crede como recomendación de sección videos. Entre otros, Creando a Jón y Finny muestran y apasionan por sus temas y situaciones.

LAZOS

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

Cupones
Cinema
La Plata

EL ESTRÉS Y LOS ADULTOS MAYORES

Dra. Virginia Viguera, directora de la revista Tiempos/ segunda parte

En la primera parte de este artículo decíamos que el estrés es una reacción o conjuntos de reacciones normales del organismo con lo que se hace frente a las situaciones que le plantea el interjuego con el medio que lo rodea.

Ahora podemos definir estrés como una movilización que afecta al organismo cuando debe enfrentarse a situaciones que lo exceden en su capacidad normal de defensa. La reacción es siempre personal y subjetiva.

Los adultos mayores presentan una cierta vulnerabilidad que los hace más proclives a presentar estrés: los prejuicios que todavía marginan y subestiman, las magras jubilaciones, los cambios físicos y psíquicos por lo que deben pasar, las pérdidas y los duelos, la falta de proyectos e inclusión de la sociedad que todavía no reconoce en su seno una cantidad cada vez mayor de envejecientes.

Cómo se manifiesta

La sintomatología que presenta la persona con estrés es variada: problemas gastrointestinales, acidez, gastritis, úlceras, colitis, taquicardia y sensaciones de opresión precordial.

El estrés aparecerá o no en relación a la causa o causas actuantes, lo intenso y /o significativo que ellas son para cada individuo y la plasticidad y defensas que tenga éste para afrontarlas.

Frente al estrés cobra singular importancia el auto-cuidado, la preservación de la autonomía y la resiliencia.

Para las autoras del libro *Motivación y Salud*, Ileana Algazi y Margarita Dობourdieu: "Así como la infelicidad es un desencadenante de respuestas de estrés y alteraciones fisiológicas, los sentimientos de autorrealización personal y social favorecen el equilibrio y conducen a una vida saludable".

Los estresores

Todas las situaciones que pueden llevar a estrés dependen no solo de la calidad del agente estresor y de su intensidad, sino además de la estructura defensiva del envejeciente que la sufre.

Decíamos en la primera parte que el estrés se refería a las reacciones que tenía el organismo a través de un inteligente juego neuro-hormonal para hacer frente a situaciones intensas (externas e internas) que lo amenazaban.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,70

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 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 con sus amigos se sienten más felices y saludables.

2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida cotidiana todo lo que nos quiere vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

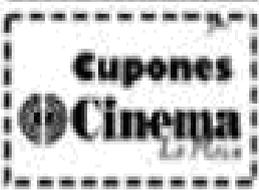
Lazos video recomienda

Gratis como regalo de la sección videos. Entre otros, el documental "A Judo y Finny" muestra cómo superar por los temas y situaciones.

5

LAZOS

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



Estos factores que producen estrés se llaman "estresores". Los estresores pueden ser externos o internos.

Estresores son aquellos estímulos o agentes como situaciones, accidentes, acontecimientos, personas, sucesos, muertes, que actúan en forma intensa y muchas veces vividas como amenazantes sobre el individuo, provocando diferentes movilizaciones.

Estresores externos son, como lo indica la palabra, todos aquellos que tienen que ver con situaciones fuera del organismo, pero que lo impactan de alguna manera en forma directa.

Entran acá muchos factores que pueden actuar o no como estresores: sobrecarga de trabajo o de preocupaciones, consecuencias de la jubilación, pérdidas significativas, soledad, rutina, acontecimientos físicos o emocionales inesperados, lo imprevisible y sus derivaciones.

Estresores internos son aquellos que están íntimamente vinculados al individuo, sus vivencias, su historia personal, sus proyectos, su posicionamiento o no frente al envejecimiento, su humor, su actitud frente a la vida.

Cómo protegernos

No hay recetas mágicas. Las situaciones externas no las podemos modificar en muchos de los casos pero si podemos aprender a enfrentarlas mejor.

Así, ocuparnos de lo que mejor nos hace, de lo que resulta más saludable, tener en lo posible lo que llamamos un cable a tierra que nos sirva de descarga.

Esto pueden ser los amigos, los ejercicios físicos, yoga, caminatas, distintos trabajos corporales, hablar del problema que nos aqueja, desempeñar actividades grupales de aprendizaje o creativas, o recreativas o de reflexión, buscar en el humor una forma de desdramatizar las situaciones.

También el descanso y una dieta equilibrada son importantes. Y por supuesto evitar los hábitos riesgosos como el sedentarismo, el alcohol, el tabaquismo.

Adquirir, en fin, una actitud positiva frente a lo que nos toca vivir, eso no significa conformarnos ni ser dócil, muy por el contrario, una actitud positiva lleva implícita la lucha por lo que uno quiere, el cuidado de lo que es importante y la alegría de poder hacer lo posible por vivir mejor.