

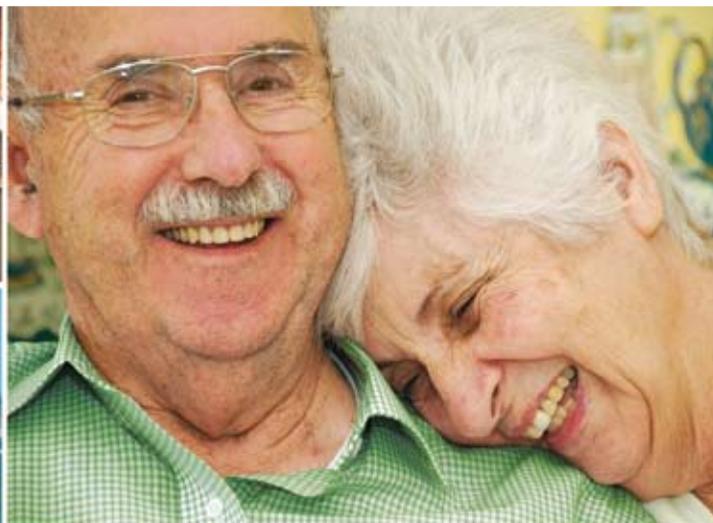
# SerMayor

APRENDAMOS A VIVIR LA MADUREZ



SENAMA  
Ministerio de  
Desarrollo Social

Gobierno de Chile



AÑO 2 / N° 9 / AGOSTO 2012

## Envejecimiento: mitos y realidades

TEMA CENTRAL / Envejecer sin barreras  
EL DATO SANO / Ejercicios para un cuerpo saludable  
LA VIDA EN CIFRAS / Encuesta Calidad de Vida  
YO ME EVALÚO / Mitos en mi vida



SENAMA / SERVICIO NACIONAL DEL ADULTO MAYOR

## “Ayudamos a quienes más lo necesitan”.

Queremos que sepas que damos financiamiento a personas que probablemente no tendrían acceso a él en otras instituciones o lo tendrían a una tasa alta.

Infórmate en [queremosquesepas.cl](http://queremosquesepas.cl)

Síguenos en



**Caja  
Los Andes**  
SOMOS CChC

*Para que juntos vivamos mejor.*

## Estereotipos de la vejez: El desafío de construir una nueva percepción

*“Persona o cosa a la que se le atribuyen cualidades o excelencia que no tienen o bien, una realidad de la que carecen”, es el significado que la Real Academia Española de la Lengua le da a “mito”. Por otro lado, define “estereotipo” como una “imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable”.*

*Considerando estos dos conceptos y la valoración que la sociedad hace de ellos, podemos decir que los estereotipos o los mitos son falsas concepciones que pueden favorecer la aparición de conductas discriminatorias.*

*Respecto de la vejez, conocemos visiones positivas y negativas. La visión positiva se relaciona con la valoración de las personas mayores como sabias, cargadas de experiencia, merecedoras de respeto y con gran influencia sobre los más jóvenes. La visión negativa se relaciona con una persona físicamente debilitada, muchas veces dependiente y socialmente aislada. Esta visión negativa dificulta el “buen envejecer” y limita la integración de los mayores a la sociedad.*

*La sociedad actual valora en extremo la juventud y promueve, por consecuencia, una cultura anti envejecimiento. Considerando que la población chilena, y la mundial, envejecen en forma acelerada, es imperativo promover un cambio cultural que se haga cargo de este fenómeno y revalore los conceptos de vejez y envejecimiento.*

*El gobierno del Presidente Sebastián Piñera está impulsando la Política Integral de Envejecimiento Positivo que, entre otras cosas, plantea medidas y programas que faciliten el envejecimiento activo y saludable. Esta iniciativa pretende enfrentar el desafío del envejecimiento y la vejez en toda su magnitud, y para ello se requiere de un esfuerzo multisectorial, incluyendo así al Gobierno, la Sociedad Civil, las familias y los propios adultos mayores.*

*Para el 2025 la sociedad tendrá el mismo número de niños entre 0 y 14 años que de personas de 60 años y más. La estructura etaria se transformará y, así, las nuevas generaciones de personas mayores traerán renovadas aspiraciones y expectativas frente al proceso de envejecer; por un lado, demandarán una gama de servicios de cuidado y salud más amplia y de mejor calidad, y por el otro, sus necesidades tendrán implicancias importantes para el sector público y privado.*

*Por lo mismo, es necesario derribar estos mitos y comprender que del total de adultos mayores, el 80% de ellos es autovalente. Ello implica que, como sociedad, debemos generar las instancias de participación necesarias para que las personas mayores continúen su proceso personal de desarrollo y al, mismo tiempo, contribuyan al progreso del país y su entorno.*

*Para lograrlo, es necesario generar un cambio desde la infancia. Debemos ofrecerles a los niños una imagen activa y positiva de la vejez, que permita que los menores vean el envejecimiento como un proceso natural de la vida y no como el término de la misma. En ese sentido, modificar los textos escolares para presentar una visión real y cercana de la vejez, es una medida que se debe implementar en el corto plazo y para lo cual ya estamos trabajando.*

*Cambiar la mirada que la sociedad tiene de la vejez, del envejecimiento y de los adultos mayores, es una tarea de todos, pero principalmente de los mismos mayores, que deben mostrarse a sí mismos como modelos de un “buen envejecer” y predicar con el ejemplo, la importancia de mantenerse autovalentes, autónomos, integrados y participantes en todos los aspectos de la vida familiar y comunitaria.*



**Rosa Kornfeld Matte**

DIRECTORA  
Servicio Nacional del Adulto Mayor

# Los mitos de la vejez

La situación demográfica mundial indica que cada vez habrá más adultos mayores, esto por el éxito en las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico de los países, lo que ha permitido elevar la esperanza de vida.

Sin embargo, la sociedad parece no haber tomado conciencia de esta situación y aún persisten ciertos mitos y estereotipos, que hacen que tengamos una imagen negativa de la vejez, lo que nos impide ver la gran cantidad de posibilidades de desarrollo que existen para esa etapa de la vida.

Por desconocimiento, a este período se le atribuyen características de decadencia, inactividad y enfermedades y por ello, el gran desafío es instalar en la sociedad una visión positiva de la vejez y así, poder ofrecer a los adultos mayores el espacio y la atención que se merecen.

Entre las creencias generalizadas figuran aquellas vinculadas a la ineficiencia, la inflexibilidad y falta de compromiso. Se piensa que el anciano es un ser deficiente a la hora de producir, pero lo cierto es que con buena salud un adulto mayor puede vivir con ilusión y, en consecuencia, mostrar su capacidad de innovación y de responsabilidad frente a nuevas tareas. De igual forma, si mantiene un espíritu joven, no importa los años que tenga, dependerá de su carácter el poder adaptarse a las modernidades, por ejemplo, la tecnología.

Hoy, a través de los centros club de Caja Los Andes vemos cómo cientos de adultos mayores, se interesan por aprender y conocer de las nuevas tecnolo-

gías y a través del programa "Oportunidad Mayor" realizan una serie de actividades productivas.

El contacto diario que pasan con sus pares en nuestros centros es la prueba palpable que los mitos vinculados a la senilidad son falsos, tanto en el plano afectivo e intelectual. Vemos a cientos de ellos renacer y demostrar lo autónomos e independiente que pueden ser cuando se les dan las condiciones para ello.

Muestra de nuestro compromiso con los adultos mayores y con la generación de oportunidades para ellos, es la Feria Interactiva del Adulto Mayor (FIDAM), la que desarrollaremos en la Estación Mapocho a

fin de noviembre. En ella tendremos, entre muchas otras actividades, una feria laboral donde se ofrecerán oportunidades concretas de trabajo y desarrollo profesional para este grupo etario. Una actividad que espera más de 20 mil visitantes sólo en Santiago y que se desarrollará también en las ciudades de Antofagasta, La Serena, Concepción y Valdivia.



En resumen, debemos avanzar hacia una sociedad con más espacios de integración para los ancianos, eso sí, entendiendo siempre que las personas viven sus procesos de desarrollo de formas diferentes. Lo importante

es darle la oportunidad de cumplir a cada uno su rol y por eso la oferta de actividades para ellos debe ser amplia y variada, al igual como lo es para otras etapas de la vida. Es tarea de todos ir más allá de los programas específicos para la ancianidad y pasar a trabajar por una sociedad que los integre de manera natural, con igualdad y profundo respeto.

**Ignacio Torres Karmy**  
GERENTE DE BENEFICIOS SOCIALES  
Caja Los Andes

## SerMayor

APRENDAMOS A VIVIR LA MADUREZ

AÑO 2 / N° 9 / AGOSTO 2012

- EDITORIAL**
- 1 Estereotipos de la vejez: El desafío de construir una nueva percepción
- 2 Los mitos de la vejez
- TEMA CENTRAL**
- 4 Envejecer sin barreras
- OPINIÓN**
- 8 Derribando mitos
- EL DATO SANO**
- 11 Ejercicios para un cuerpo saludable
- VIVO LA VIDA**
- 12 La vida en las tablas
- LA VIDA EN CIFRAS**
- 14 Encuesta Calidad de Vida
- YO ME EVALÚO**
- 16 Mitos en mi vida



**SER MAYOR** / Derechos reservados © Servicio Nacional del Adulto Mayor, SENAMA, Santiago de Chile / EDICIÓN Y REDACCIÓN: Macarena Moreno / COMITÉ EDITORIAL: Rosa Kornfeld, Oriana Ojeda, Carmen Luz Belloni, Carolina Recasens, Camila Quinteros / EDICIÓN GRÁFICA: Franco Astudillo / FOTOGRAFÍA: Carlos Araya / Novena edición: Agosto 2012.



**Pedro Paulo Marín**  
 Profesor titular de medicina interna y geriatría  
 Facultad de Medicina,  
 Pontificia Universidad Católica de Chile.

# ENVEJECER SIN BARRERAS

**Los mitos que se asocian a la vejez fueron detallados por algunos autores en la década de los cincuenta, cuando no había acceso a la prevención y promoción de la salud. Sin embargo, los avances en medicina y el fomento de un envejecimiento saludable y participativo han contribuido a vencer el miedo a envejecer.**

En nuestra sociedad existen algunos estereotipos negativos que se asocian con la etapa de la adultez mayor. Pero la imagen de las personas mayores está cambiando y para mejor. El geriatra y experto en la materia, Pedro Paulo Marín, nos explica cómo ha sido este proceso.

“Los mitos asociados a la vejez están descritos en general en la época de los años ‘50, ‘60 en donde las personas que llegaban o pasaban los 60 años, en general estaban bastante decrépitas. Pero hoy muchas de las personas de 60 - 70 años no tienen quejas ni molestias y por último, si tienen alguna



molestia, hoy día la tecnología, la ciencia médica, la medicina, los alivia, porque actualmente hay operaciones para las cataratas, hay tratamiento para la osteoporosis, porque hoy día el 30 - 40% de los incontinentes de orina se pueden mejorar, porque la mente llega en mejores condiciones, porque hay mejores vacunas y mejor estado físico”, precisa.

Según señala el doctor Marín, los mitos que existen sobre la vejez quedaron detallados principalmente por la prensa o por algunos autores de libros, que describieron

el envejecimiento como una decrepitud. Pero el miedo a envejecer ha ido desapareciendo y hoy la gente a los 60 años no quiere ser considerada una persona vieja. “El viejo de hoy es el que tiene 10 años más que uno, si tienes 40 el viejo es el de 50, si tienes 70 el viejo es el de 80”, señala.

El especialista precisa que quienes hoy son personas mayores en Chile, son una generación que él denomina “sándwich”, “porque no tuvieron acceso a la prevención y promoción de la salud y, por así decirlo, son sobrevivientes natura-

les. Ellos llegan con una carga de enfermedades que muchas personas mayores en otros países del mundo más desarrollados no tienen y que seguramente sus hijos y nietos no tendrán”.

Sin embargo, hoy en día los adultos mayores constituyen una prioridad para el Gobierno, por lo que se han desarrollado políticas y programas que apuntan a beneficiar a este segmento etario. “Las personas mayores actuales fueron las que trabajaron para que este país progresara y por lo tanto, les debemos mucho. Chile hoy tiene una política nacional para las personas mayores, lo que es un orgullo, es una forma de agradecerles. Además tienen acceso a ciertos beneficios, como las vacaciones Tercera Edad de Sernatur y se han mejorado sus pensiones”, indica.

**“El viejo de hoy es el que tiene 10 años más que uno, si tienes 40 el viejo es el de 50, si tienes 70 el viejo es el de 80”**

Uno de los grandes responsables de la imagen que durante años se ha sostenido sobre el envejecimiento son los medios de comunicación, principalmente la televisión. “En la tele se ven rostros jóvenes, hay como 2 ó 3 personas mayores, entonces aquí hay una gran responsabilidad. No sólo se debe entretener al grupo etario más joven. Los adultos mayores hoy son grandes consumidores, entonces

es un segmento interesante desde el punto de vista del comercio. Seguramente, en unos años más, así como salen

productos o programas especiales para las mujeres, que hace 20 años nadie pensaba que iban a existir, van a haber cosas especiales para las personas mayores”.

Pero la responsabilidad también recae en las propias organizaciones de mayores. “Muchas veces se



preocupan de lo micro, pero deberían tener una visión más macro, más global y transversal, no quedarse sólo en el “yo quiero”, o en el “a mí me deben”. Tienen que organizarse para participar y hacer cosas proactivas en la sociedad, como lo hacen en otros países”.

Para Pedro Paulo Marín el fomentar un envejecimiento activo y participativo es uno de los aspectos fundamentales para derribar los mitos que se asocian a la vejez. “La Organización Mundial de la Salud lo está promoviendo desde el año 82. Es importante que los mayo-

res participen, que exijan sus derechos, que se instruyan sobre los beneficios que existen para ellos y que no usen. Uno no puede esperar que todo se lo dé el Estado o la familia, hay una responsabilidad personal en el envejecimiento porque así como uno vive, envejece”.

Sin embargo, el especialista señala que los mitos del envejecimiento deberían acabarse. “A la larga, los mitos los van a ir derribando las mismas personas mayores al demostrar que son activos, participativos y saludables”, puntualiza.

**“Los mitos los van derribando las mismas personas mayores al demostrar que son activos, participativos y saludables”**

**SerMayor**



**Diana León Aguilera**  
 Psicóloga  
 DEA en Psicología Clínica y de la Salud  
 Doctorado © Psicología Clínica y de la Salud, Universidad Autónoma de Madrid  
 Coordinadora Académica del Programa Adulto Mayor de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

# DERRIBANDO MITOS

**Los estereotipos y mitos que se relacionan con la vejez, afectan negativamente la propia vivencia y percepción subjetiva de envejecer.**

Que los adultos mayores son como niños, que están enfermos, aislados y que son asexuados, son sólo algunos de los mitos que más de alguna vez hemos escuchado sobre la vejez. Pero, ¿qué hay de cierto en ellos? La psicóloga, y especialista en el tema, Diana León nos explica por qué existen estos mitos y cómo se han ido derribando.

“El proceso de envejecer se ha vinculado a creencias y estereotipos relacionados con enfermedades, pérdidas, discapacidad y trastornos cognitivos. Pero, no se debe desconocer que hay que diferenciar al adulto mayor sano del que no lo está, para distinguir las características de esta etapa de la vida y asumir que las personas



**Nuestra sociedad forma parte de una cultura denominada “antiaging”, donde se valora en exceso la juventud y la apariencia. En este esquema el envejecimiento no tiene cabida o no se quiere mirar de frente.**

mayores son muy diferentes entre sí. Existen muchas maneras de envejecer, lo que estaría influenciado por múltiples factores”, señala la experta.

Parece inevitable que la vejez se asocie a ciertas connotaciones negativas, que siempre han existido, como las enfermedades y la dependencia, más aún si consideramos que nuestra sociedad forma parte de una cultura denominada “antiaging”, donde se valora en exceso la juventud y la apariencia. Es en este esquema

donde el envejecimiento no tiene cabida o no se quiere mirar de frente.

“Sin embargo, estos estereotipos se han ido derribando paulatinamente gracias a una mayor visibilización de la vejez en los medios, a los avances en materia de participación ciudadana y a una mayor toma de conciencia de los individuos de la necesidad de hacerse cargo de su propia vejez, asumiéndola desde la perspectiva de envejecimiento activo y positivo”, indica la especialista.

Todos envejecemos desde el momento de nacer, pero el cómo lo hacemos depende de cada uno. El individuo debe decidir con responsabilidad qué tipo de vejez desea y buscar una mejor calidad de vida, partiendo desde el aquí y ahora.

**“Existe una mayor toma de conciencia de los individuos de la necesidad de hacerse cargo de su propia vejez, asumiéndola desde la perspectiva de un envejecimiento activo y positivo”**

“El fomento de una imagen positiva de los adultos mayores debe hacerse desde los medios de comu-

nicación. Se debe partir educando para y hacia la vejez desde la temprana infancia, ya que es allí donde se empiezan a formar los prejuicios. Además, para crear una imagen positiva de la vejez es necesario fomentar la cercanía entre generaciones, mostrando las cosas valiosas que una persona mayor puede aportar a los más jóvenes”, concluye.

**SerMayor**



## Tips para un buen envejecer:



# EJERCICIOS PARA UN CUERPO SALUDABLE



La realización de actividad física mejora la calidad de vida y crea hábitos más sanos. Es importante realizarla en forma regular, ya que la inactividad física puede causar atrofia en los músculos y problemas en las articulaciones.

### A través de la práctica de ejercicios usted podrá:

- Mejorar la resistencia al esfuerzo y aumentar la agilidad para funcionar en sus actividades diarias.
- Movilizar las articulaciones de los dedos, muñeca, caderas y rodillas, lo que contribuye a prevenir la artrosis.
- Favorecer la circulación de la sangre y mantener sano el corazón.
- Mantener un peso corporal adecuado y niveles de colesterol que evitan la arteriosclerosis, entre otras enfermedades.
- Activar la oxigenación del cerebro y el trabajo pulmonar.

Recuerde que la adultez mayor es una etapa de la vida que debe disfrutarse. Cuide su salud, su alimentación y manténgase activo.

### Algunos ejercicios que puede realizar:

Realice caminatas diarias de 30 minutos.



Realice actividad física, en forma regular, programada y con una intensidad adecuada a sus capacidades.

Realice ejercicios de elongación.



Participe en actividades recreativas.



Además, se sentirá con más energía y agilidad para la realización de las actividades de la vida diaria y desarrollará un envejecimiento saludable.





Los 12 miembros de la Compañía de Teatro Raíces

Compañía de teatro "Raíces":

# LA VIDA EN LAS TABLAS

Con integrantes cuyas edades fluctúan entre los 50 y los 90 años, han desarrollado una exitosa carrera que los ha llevado a presentarse en países como España, Cuba y Brasil.

Al alero del Programa Adulto Mayor de la Pontificia Universidad Católica de Chile, la compañía de teatro "Raíces" lleva más de 22 años de intenso trabajo. Su directora, Luz Berríos nos cuenta cómo han sido estos años juntos.

"Cuando comenzamos había un desconocimiento muy grande respecto a lo que se podía hacer en teatro y adulto

mayor. Ni siquiera sabíamos si la gente podía memorizar. Entonces tomé una obra de Alejandro Sieveking llamada Ánimas de Día Claro y monté varias escenas para ver si la gente podía memorizar. Y efectivamente lo podían hacer. Nunca voy a olvidar la emoción que sentí cuando vi el primer acto de la obra entero, montado, memorizado y actuado. Enseguida monté la obra

completa y luego venía el siguiente paso que era salir a hacer funciones. Ese fue un camino complicado", relata.

La primera función fue un triunfo. Se transformaron en una compañía de repertorio, de esas que ya no existen en Chile. "Tenemos 20 obras que se pueden remontar rápidamente y presentar de acuerdo al requerimiento del público", explica Luz. Las obras que presentan transcurren bajo el prisma de la comedia, "¿para que más drama?", agrega.

El teatro ha encantado a cada uno de los 12 miembros de la compañía y les ha reportado grandes beneficios. "Este es un trabajo maravilloso y enriquecedor, porque mi visión frente al teatro es que es un vehículo de cambio. Y aquí he visto cambios espectaculares, de hecho, por eso me quedé trabajando aquí, dejé de actuar, de dirigir, porque me enamoré de este trabajo, con todo lo que eso implica, tengo fascinación por este trabajo, por el cambio que se provoca en las personas", cuenta Luz.

Durante el Mes de los Más Grandes, "Raíces" ha recorrido distintas comunas de Santiago presentando la obra Mitos sobre el Envejecimiento. "Para montarla nos basamos en un documento de las Naciones Unidas sobre el tema. Leímos, investigamos y relatamos experiencias que nos permitieron crear la dramaturgia en base a 4 mitos: los adultos mayores son como niños, los adultos mayores son una carga económica, los adultos mayores son frágiles y los adultos mayores son todos iguales. Nos presentamos en la segunda conferencia mundial sobre envejecimiento en España, donde la audiencia quedó fascinada con el trabajo".

**El público llega bien dispuesto, pero la reacción posterior es increíble, llena de felicitaciones.**

La obra ha sido muy bien recibida por el público, especialmente por los adultos mayores, ya que se identifican con ella y reflexionan respecto a su proceso de envejecimiento. "En algunos mitos mostramos tres posibilidades, el que vive hablando de las enfermedades, el que tiene miedo, y el que sigue viviendo, y se produce una reflexión que promueve el cambio", explica la directora.



Luz Berríos, directora de la compañía.

El teatro itinerante es un sueño que la compañía tiene pendiente. "Nos falta mostrar este trabajo por el país, por lo menos en las cabezas de las regiones, para que se replique infinitamente", precisa.

**SerMayor**

# ENCUESTA CALIDAD DE VIDA

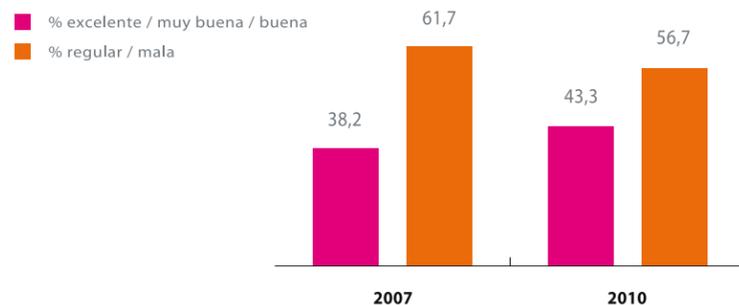
La Pontificia Universidad Católica de Chile, junto a Caja Los Andes, con el patrocinio de SENA-MA, realizó la Segunda Encuesta Nacional Calidad de Vida en la Vejez. Compartimos con usted algunos de los resultados destacados que muestran los factores relevantes de un buen envejecer y el contenido central de este noveno número de Ser Mayor.



## PERCEPCIÓN DE SALUD

¿Diría Usted que su salud es... (2007-2010)

Base: Total muestra

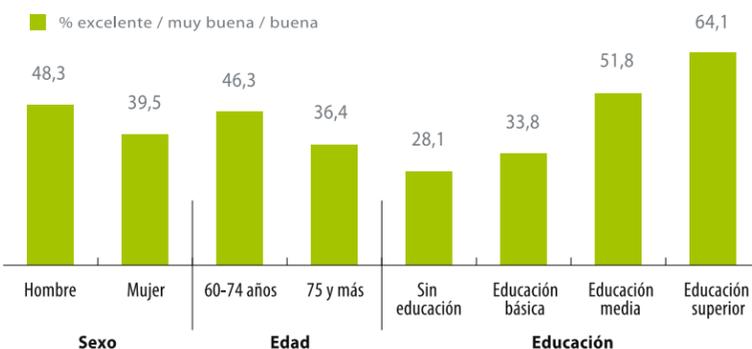


La **percepción** sobre el buen estado de salud **mejoró el 2010** en relación con 2007. Sin embargo, sigue siendo **mayoritaria la percepción del estado de salud regular o malo (57%)**.

## PERCEPCIÓN DE SALUD

¿Diría Usted que su salud es... (2007-2010)

Base: Muestra 2010

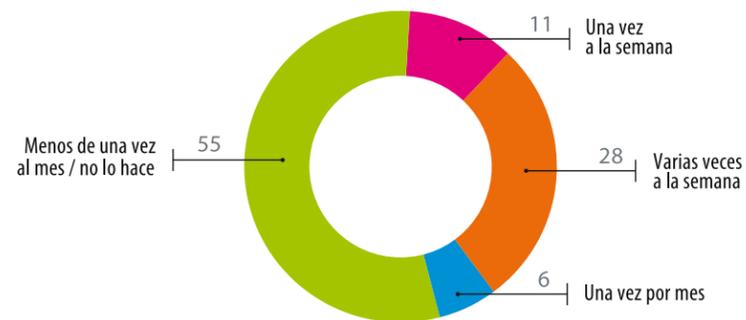


Las **personas entre 60 y 74 años, los hombres** y quienes tienen **mayor nivel educacional**, son los que tienen **mejor percepción sobre su salud**.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Frecuencia con la que realiza ejercicios físicos (2010)

Base: Muestra 2010



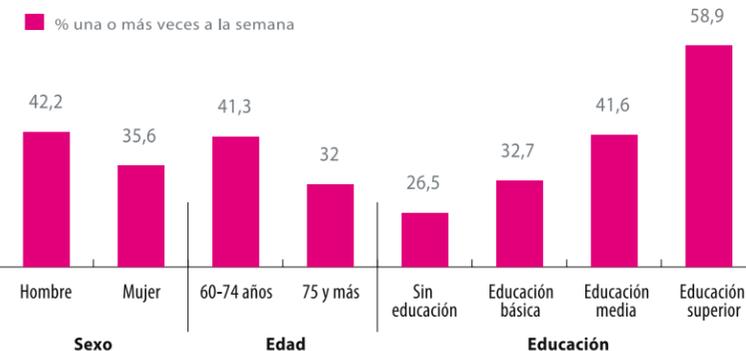
El **28%** de los encuestados realiza ejercicios físicos varias veces por semana y el **39%** por lo menos una vez a la semana. El **55%** de las **personas mayores** declara no hacer nunca o menos de una vez al mes **ejercicio físico**.



## ACTIVIDAD FÍSICA

¿Realiza ejercicio físico, gimnasia, deporte, baile intenso o camina más de seis cuadras? (2010)

Base: Muestra 2010



Los **hombres mayores** y quienes tienen **mayor nivel educacional** realizan **más ejercicio físico**.



Fuente ilustraciones: Chile y sus Mayores, Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez, mayo 2010, Universidad Católica de Chile, Caja Los Andes, Servicio Nacional del Adulto Mayor, Santiago, Chile.



# MITOS EN MI VIDA

Después de lo leído, le invitamos a evaluar el nivel de influencia que pueden tener en usted algunos de los mitos más comunes acerca del envejecimiento.

Primero, lea el enunciado y marque con una cruz su respuesta en la columna correspondiente. Luego dé vuelta la página y compare su opción con la respuesta objetiva.

LOS ADULTOS MAYORES:	Es Verdadero	No estoy Seguro(a)	Es Falso	
1 Son enfermos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Las enfermedades y el deterioro físico nos acompañan toda la vida y no son sinónimo de vejez.
2 Pierden su autonomía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 La mayoría de las personas adultas mayores son autónomas e independientes.
3 Sufren deterioro intelectual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 La incapacidad para aprender y captar información afecta a personas de cualquier edad, es multifactorial y se debe a enfermedad, mala alimentación, falta de estímulo mental y otros aspectos.
4 Tienen mal carácter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 El mal humor es una actitud que se presenta en todas las edades, a veces puede darse con más frecuencia en personas mayores que se encuentran frustradas por las condiciones en que viven.
5 Se infantilizan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 Las personas adultas mayores no se comportan como niños o niñas, aunque en edades muy avanzadas necesitan asistencia.
6 Pierden su sexualidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 Las personas adultas mayores mantienen su apetito sexual. La disfunción sexual se puede presentar en personas de cualquier edad.
7 Sufren aislamiento social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 Las personas adultas mayores son muy sociables, a veces sufren de aislamiento porque en sus comunidades existen pocas opciones de participación o entretenimiento.
8 Son lentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 Este es un aspecto multifactorial y se asocia a distintas formas de discapacidad en personas de cualquier edad.
9 Todos envejecen igual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 Todas las personas viven sus procesos de desarrollo de formas diferentes.
10 Deben vivir en hogares de ancianos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10 Las personas adultas mayores pueden tener una buena calidad de vida residiendo en sus hogares, con un adecuado manejo familiar y comunitario.
11 Sufren depresión constante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11 La depresión no depende de la edad. Es multifactorial y afecta a muchísimas personas de todas las edades.
12 Son improductivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12 Las personas adultas mayores pueden ser altamente productivas en muchas áreas.

SerMayor



Si ud. está interesado(a) en enviarnos su opinión, comentario o inquietud escribanos a: [sermayor@senama.cl](mailto:sermayor@senama.cl)



## Esta Feria es para ti

- Espectaculares Show en vivo
- Presencia de los mejores dobles Chilenos como Elvis Presley, Frank Sinatra, otros
- Reina Fidam 2012
- Eventos deportivos
- Charlas de interés (sexualidad, vida sana, re-inserción laboral, autocuidado, estética, otros)
- Talleres (clases de baile, pintura, costura, cocina, otros)



MÁS INFORMACIÓN EN: [www.queremosquesepas.cl](http://www.queremosquesepas.cl)  
o en Sucursales Caja los Andes  
Fono Call Center: 600 510 000

Patrocinan

Organiza





**SENAMA**  
Ministerio de  
Desarrollo Social

Gobierno de Chile

# PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL



El programa es una oportunidad de recreación. Financia viajes por un día para aquellos adultos mayores que no cuentan con los recursos necesarios para hacerlo.

La iniciativa proporciona fondos para el traslado, alimentación, entradas a museos, guías de turismo, paramédico y seguro contra accidentes.

Pueden acceder a estos viajes:

- Personas mayores que viven en hogares o establecimientos de larga estadía sin fines de lucro.
- Adultos mayores que participan en el programa Vínculos.
- Quienes vivan en condominios sociales para mayores.

Consultas al  
**FONO MAYOR de SENAMA**  
Línea gratuita

**800 400 035**

O desde celulares al  
**(02) 5853535**

Y en  
**[www.senama.cl](http://www.senama.cl)**