



EDITORIAL

Es una pregunta directa que bien nos sirve para reflexionar y, por qué no, para generar acciones contundentes. La vejez es un reto personal, es un desafío familiar, una realidad que no podemos evadir. ¿Qué está haciendo usted por su vejez? Algunas personas quizá podrán responder: cuidar mi salud desde ahora, ahorrar, invertir en finca raíz, consumir suplementos nutricionales, empezar una rutina deportiva, visitar al urólogo, dejar de fumar, o hacer todo aquello que en algún momento dejé “para cuando sea grande”.

¿Qué está haciendo usted por su vejez?

La vejez, en la mayoría de las sociedades de América Latina, incluida Colombia, es vista como una carga, como un peso pensional, como un excesivo gasto en los recursos de la salud; de ahí que se requiere de voluntad política y también de la sociedad para afrontarla, no como un problema, sino como una realidad que nos toca a todos, tengamos en cuenta que si aumenta la esperanza de vida eso cuenta como un éxito para la sociedad.

La vejez digna es un derecho fundamental. Una de las primeras cosas que podemos hacer es cambiar esa idea de creer que las personas mayores no aportan

nada, pensemos que gracias a su trabajo estamos donde estamos hoy.

La responsabilidad de nuestra vejez debe manifestarse en ahorrar, en alimentarse balanceadamente, en practicar con regularidad un buen ejercicio, en vigilar nuestro estado de salud con chequeos preventivos, incluso también en cuidar de la salud de nuestros seres queridos.

De acuerdo con la investigación de MISIÓN COLOMBIA ENVEJECE para el año 2050 en Colombia vivirán cerca de 14 millones de personas mayores de 60 años, un equivalente al 23 % de la población. Esto implicaría que, si los gastos de la salud siguen como están actualmente, el gasto por persona en salud aumentará en un 47% o dicho de otro modo: si a nosotros, *las personas mayores del futuro*, nos espera una realidad como la que viven hoy las personas mayores, Colombia no sería un país viable. Por ejemplo, se establece que hoy el 72,5% de los hombres mayores de 60 años tiene un trabajo informal y de este porcentaje un gran número lo hace por necesidad.

En sus manos está el regalo de la vida, una vida que día tras día envejece en lo personal, pero que trae grandes satisfacciones a la sociedad en general. ¿Qué está haciendo hoy por su vejez? Es un buen momento para pensar.



UN TEMA PARA TODOS

El siguiente texto es una continuación del publicado en este mismo medio edición octubre 2015.

El **Alzheimer** ¿Por qué se produce?

Aún no se conoce a ciencia cierta por qué se produce la enfermedad. Investigaciones señalan que en los cerebros de personas afectas de demencia por enfermedad de Alzheimer se han identificado depósitos anormales de dos proteínas que forman agregados e inclusiones, desestructurando la arquitectura cerebral. Estas proteínas se denominan beta-amiloide y proteína tau.

La proteína beta-amiloide se desnaturaliza y se apelmaza, formando agregados insolubles entre las células cerebrales. Estos agregados, solamente visibles al microscopio, se denominan placas seniles o placas de amiloide. Este proceso de desnaturalización es similar al que ocurre al hervir un huevo. La clara del huevo está formada básicamente por una proteína denominada albúmina. En condiciones naturales, es soluble en agua y la podemos separar fácilmente. Cuando la calentamos se solidifica, cambia de color, no la podemos separar y, lo que es más importante, el proceso de desnaturalización es irreversible: aunque se enfríe la clara no vuelve a tener el mismo aspecto que cuando abrimos el huevo.

No sabemos todavía qué es lo que hace que la proteína beta-amiloide se desnaturalice y tampoco

sabemos claramente qué empieza primero. Creemos que es la desnaturalización de la beta-amiloide y luego la de la proteína tau, pero todavía son hipótesis. Lo que sí sabemos es que este proceso no es rápido.

Otro aspecto interesante es que no hay una correlación directa entre cantidad total de proteínas agregadas y síntomas que padece el paciente. Hay personas afectas con una carga lesionar relativamente pequeña y otras personas con un funcionamiento muy aceptable y que al autopsiar su cerebro se encuentra que tienen grandes acúmulos de proteína beta-amiloide. Por tanto, los agregados de proteína tau y beta-amiloide son suficientes para causar demencia, pero pueden existir mecanismos de defensa o de compensación cerebral que minimizan el impacto que estos depósitos tienen sobre el rendimiento en nuestras actividades diarias.

Como parte de una vida saludable, es importante mantenerse activo, ya que existe una relación directa entre la actividad y el funcionamiento, así como en la estructura del cerebro. A las personas con demencia también les es beneficioso mantenerse activas.

Fuente: knowalzheimer.com

Imagen: neurologiainba.com.ar



PASATIEMPO

P	R	C	Q	P	V	C	R	G	O	V	R	K	L	R	R	L	D	B	B
Ñ	A	T	O	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	E	W	X	G	Y	A
U	V	R	Y	N	Ñ	Q	X	F	N	G	E	V	S	S	U	B	T	H	I
L	J	F	T	B	F	P	B	F	Q	O	T	P	F	P	J	S	U	N	C
S	A	M	H	I	K	I	W	D	L	R	O	O	X	E	L	O	O	H	N
Y	A	B	D	H	C	P	A	Z	R	N	R	P	F	T	C	I	K	F	E
J	I	E	M	O	J	I	E	N	S	D	R	A	S	O	C	O	B	E	R
U	C	Q	C	N	G	Z	P	A	Z	Z	S	O	N	A	L	R	O	M	A
S	N	U	O	E	E	Y	B	A	D	A	S	P	R	M	M	G	T	H	P
T	E	I	N	S	G	I	K	Y	C	I	K	E	D	H	K	M	G	Q	S
I	I	D	S	T	L	U	X	N	M	I	P	M	A	J	X	D	R	H	N
C	C	A	I	I	E	J	H	O	H	O	O	T	D	Ñ	M	N	G	N	A
I	A	D	D	D	R	G	R	M	O	N	F	N	I	E	R	F	X	K	R
A	P	A	E	A	U	P	K	C	F	L	D	Y	R	Z	D	K	Z	V	T
V	D	N	R	D	M	T	S	D	T	P	X	J	A	Q	R	R	G	E	O
Y	P	E	A	O	D	B	V	S	U	H	R	J	D	N	A	Ñ	T	F	S
U	D	A	C	E	U	E	O	L	C	O	R	D	I	A	L	I	D	A	D
A	A	R	I	S	E	R	V	I	C	I	O	J	L	Z	X	L	T	Y	B
M	A	B	O	Q	H	U	O	P	N	P	V	L	O	J	F	H	Q	S	P
W	I	Ñ	N	M	B	C	D	F	E	V	V	P	S	S	I	I	Y	F	L

Valor-Arte. Encontramos en esta sopa de letras los valores que se vivirán en la Semana Cultural 2015.

AMOR	PACIENCIA
COMPROMISO	PARTICIPACIÓN
CONFIANZA	PAZ
CONSIDERACIÓN	RESPECTO
COOPERACIÓN	RESPONSABILIDAD
CORDIALIDAD	SERVICIO
EQUIDAD	SOLIDARIDAD
HONESTIDAD	TOLERANCIA
JUSTICIA	TRANSPARENCIA

**“POR ENVEJECER
NO SE DEJA DE REÍR,
PERO DEJAR DE REÍR
TE HACE ENVEJECER”**

COMPARTIR EL CONOCIMIENTO

En el mes de octubre tuvimos en Calucé la visita de una delegación de la Universidad del Tolima y de la Universidad Autónoma de Coahuila, México, quienes escucharon atentamente la charla “Pongámonos en los pañales del otro”.

Este encuentro brinda la posibilidad de reflexionar sobre la vejez como es un proceso natural. Una etapa de la vida para la cual nos preparamos cada día que vivimos. Si durante la vida constantemente queremos ser comprendidos, amados, respetados... ¿Quisiéramos eso mismo para nuestra vejez?. Esa es la inquietud que a través de su amplia experiencia y sensibilidad social en el cuidado del adulto mayor nos plantea don Juan Rojas Esguerra.

La vejez sea un tema actual. Si podemos reconocer en nosotros mismos, y en la otra persona, la maravillosa etapa de la edad mayor, seguramente estamos asegurando un futuro de BienEstar.



El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatídico. Lo que cuenta es el valor para continuar. *Winston Churchill*

BIENVENIDO

Don Juan Rojas Esguerra y el equipo humano de Calucé le dan una cálida bienvenida a nuestro huésped Juan Andrés Leguizamón Vélez; asimismo, a don Javier Carreño, quien ingresa como Aprendiz del SENA en el área de Salud y Seguridad en el Trabajo; y a don Fabio Bosa, quien se desempeña como mensajero.

COMPARTIR EL CONOCIMIENTO

En el mes de octubre tuvimos dos encuentros que afianzan las relaciones de liderazgo que tiene Calucé para la población de Chía.

El primero de ellos, fue un encuentro con un grupo en formación de auxiliares de enfermería SENA para el que don Juan Rojas expuso la charla “Pongámonos en los pañales del otro”, charla en la que se destacó la activa participación de las asistentes quienes al finalizar la charla manifestaron que habían recibido más de lo que esperaban. En una segunda oportunidad, semanas más tarde, un grupo de estudiantes de Mercadeo, también del SENA, realizó la socialización de un proyecto que venían desarrollando en Calucé desde hace tres meses.

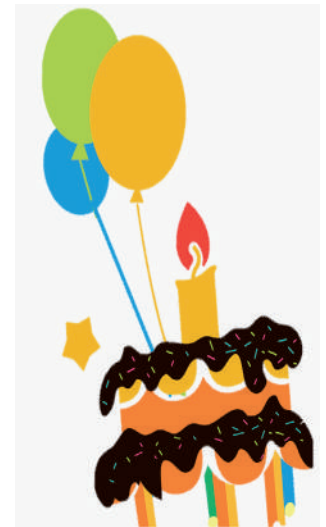
Estos encuentros destacan a Calucé como una experiencia empresarial que bien vale la pena apreciar, conocer y reflexionar. Un objetivo social en el que hemos podido aportar conocimiento, a la vez que nos permite estar al tanto de los avances educativos de una institución tan importante para el Colombia como el SENA.



¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

HUÉSPEDES		DÍA
Sr. Édgar Jordan		5
Sr. Alberto Sáenz Camacho		25

SERVIDORES	DÍA	ÁREA/CARGO
Luz Stella Bernal Rodríguez	4	Servicios Generales
Nelly Amparo Álvarez Mateus	7	Auxiliar de enfermería Ext
Edilia Meza Vega	8	Auxiliar de enfermería
Nelcy Cecilia Piracoca Barreto	18	Auxiliar de enfermería
Carmencita Cantor Díaz	22	Auxiliar de cocina
Edna Xiomara Herrera Reyes	24	Auxiliar de enfermería
Lyda Constanza Montaña Guerrero	29	Auxiliar de enfermería



EVENTOS

En el mes de octubre vivimos unos gratos momentos de compartir con los niños de dos colegios del vecino municipio de Gachancipá, y del ICAL, quienes disfrutaron de la proyección del documental *COLOMBIA MAGIA SALVAJE*.

Este documental, apoyado por la Fundación Éxito, muestra someramente y con una calidad de imagen maravillosa en alta calidad parte de los lugares naturales más importantes de nuestra bella Colombia. Sitios como la islas Malpelo, Providencia y Gorgona, en las que existe una diversidad de especies endémicas; así como los tepuyes del Vichada, la porción de selva amazónica, y los majestuosos páramos, que hacen de Colombia un paraíso donde habitan especies animales únicas y donde el agua juega un factor clave para la vida.

Para este encuentro y compartir contamos con el grato apoyo y participación de la familia de don Fernando Pérez, así como con el apoyo de la Alcaldía de Gachancipá, la Junta de Acción Comunal de la vereda San Bartolomé, servidores de Calucé y de don Juan Rojas Esguerra quien aprovechó el encuentro para explicar a los niños sobre el cuidado que debemos tener con el agua y con los animales salvajes como parajillos y plantas. Algo que ‘nos toca’ a todos.



CAPACITACIÓN



Como parte del compromiso constante de la familia Calucé, en las últimas semanas hemos tenido el apoyo de la doctora María Lucía Samudio, Médico Geriatra; así como de la doctora Johanna Sánchez, médico familiar; quienes compartieron su conocimiento y experiencia en el trabajo que realizan a diario con el adulto mayor y su entorno familiar.