



SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO, Inc.

PO Box 363472 San Juan, Puerto Rico 00936 -3472

BOLETÍN INFORMATIVO

ENERO-JUNIO
AÑO 2025 PUBLICACIÓN I



La **Sociedad de Gerontología de Puerto Rico, Inc.**, es una organización científica educativa inscrita como corporación sin fines de lucro bajo las leyes del **Estado Libre Asociado de Puerto Rico**. Fue **fundada en 1958** por un grupo de ñprofesionales interesados en el campo de la **Gerontología**.

JUNTA DE GOBIERNO

PRESIDENTA

Julita Ortiz Marín, MTS, MHR

VICEPRESIDENTA

Carla R. Narváez-Rosario MD, MA, CPG, HIV PCP

TESORERIA/ SECRETARIA

Lisette García BA

VOCAL

Beatriz Charles MSW

Mónica Maldonado BA

Waleska Rosa Nuñez PhD

MEMBRESÍA



Nuevos Socios / Renovación \$40

Estudiantes/Jubilados \$20

Hoja de información (escanea qr code).

Se acepta giro a nombre de la Sociedad de Gerontología de Puerto Rico ó pago por **ATH Móvil al (787)-241-2390** identificando pago membresía.

MENSAJE DE LA PRESIDENTA

Reciban todos un caluroso abrazo fraternal:

VACACIONES, VERANO, PLAYA, VIAJES, CRUCEROS RECARGAR BATERÍAS

La pasada actividad educativa que llevamos a cabo el pasado 23 de mayo fue todo un éxito. **GRACIAS A TODOS LOS QUE DIJERON PRESENTE.** Hemos participado en diferentes actividades en beneficio de los adultos mayores. Feria de adultos mayores organizada por la Asociación de Ortopedia de Puerto Rico en Plaza Las Américas. En el Plan Decenal de Envejecimiento Saludable para Puerto Rico 2026-2029 y otras. Ahora luego que disfrutemos este verano estaremos montando la próxima actividad educativa para el mes de septiembre u octubre dependiendo de la temporada de las tormentas si así Dios lo permite. La misma será presencial.

Necesitamos de la cooperación de todos. El tema que me gustaría presentar es: *"Los Adultos Mayores en relación a su condición perteneciente a la población LGBTQIA"* Este tema no se pudo trabajar el año anterior. De ustedes tener algún tema interesante someterlo a la Junta. Les garantizamos que será un evento educativo de mucho aprendizaje.

NECESITAMOS COMO SIEMPRE, TODO TU VALIOSO RESPALDO PARA CONTINUAR TRABAJANDO POR NUESTROS VIEJOS.

No olvides el compromiso de traer nuevos socios para aumentar la matrícula. Somos una entidad que lleva muchos años trabajando por el bienestar de los adultos mayores. Siendo la única entidad sin fines de lucro en esta categoría trabajando por 67 años en beneficio de los adultos mayores, les invitamos a ser parte de la trayectoria.

Esperamos, como de costumbre, su valioso respaldo,

Que Dios Nuestro Señor les bendiga siempre.

Julita Ortiz Marín, MTS, MHR
Presidenta





SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO, Inc.

PO Box 363472 San Juan, Puerto Rico 00936 -3472

SALUD Y ENVEJECIMIENTO

Envejecimiento Activo y Saludable

Dra. Carla R. Narváez Rosario MD, MA

El envejecimiento activo y saludable es un enfoque promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que busca optimizar las oportunidades de bienestar físico, mental y social a medida que las personas envejecen. Su objetivo es permitir que los adultos mayores participen plenamente en la sociedad, manteniendo su autonomía e independencia durante el mayor tiempo posible.



Recomendaciones para un envejecimiento activo y saludable:



Alimentación saludable

- Consumir una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales.
- Reducir el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas.
- Mantenerse hidratado adecuadamente.



Actividad física regular

- Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana (como caminar, nadar, andar en bicicleta).
- Incluir ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad para prevenir caídas y mantener la movilidad.



Estimulación mental

- Leer, jugar juegos de memoria, aprender cosas nuevas o practicar pasatiempos que desafíen el cerebro.
- Participar en actividades sociales y educativas.



Bienestar emocional y salud mental

- Mantener relaciones sociales activas con familia, amigos y la comunidad.

- Pedir apoyo si se presentan síntomas de depresión, ansiedad o soledad.
- Practicar técnicas de relajación como la meditación o la respiración consciente.



Cuidado de la salud

- Asistir a citas médicas periódicas.
- Tomar los medicamentos según prescripción médica.
- Estar al día con las vacunas, especialmente contra la gripe, COVID-19 y neumonía.



Evitar hábitos nocivos

- No fumar ni consumir alcohol en exceso.
- Evitar la automedicación.



Participación social y comunitaria

- Participar en voluntariados, asociaciones o actividades culturales.
- Mantener un rol activo en la familia y la comunidad.



Entorno seguro y accesible

- Adaptar el hogar para prevenir caídas y facilitar la movilidad.
- Acceso a transporte y servicios básicos.

PENSAMIENTO



*"Con los
ancianos está la
sabiduría, y en la
largura de días la
inteligencia."*

Job 12:12





NOTAS DE INTERÉS:DERECHOS

Explotación financiera a adultos mayores: Prevención y resiliencia

Dra. Yvonne Laracuente
Especialista en gerontología

En las últimas décadas, la explotación financiera ha experimentado un aumento preocupante, manifestándose como una forma de abuso que, a menudo, involucra a personas de confianza del adulto mayor, tales como cuidadores, amigos de la familia, vecinos, conocidos, abogados, empleados de bancos, pastores y profesionales de la salud (National Adult Protective Service Association [NAPSA], 2024).



La **Ley 121- 2019** define explotación financiera como el uso inapropiado de fondos, propiedad o recursos del adulto mayor por otra persona. NAPSA (2024) revela que hay estudios que indican que uno de cada 9 adultos mayores ha sido víctima de abuso financiero, negligencia o explotación en los últimos doce meses. Asimismo, resalta que sólo 1 de cada 44 casos de abuso financiero es denunciado, siendo el 90% de los perpetradores miembros de la familia o personas de confianza. El deterioro cognitivo y la necesidad de ayuda con las actividades diarias hacen a los adultos mayores particularmente vulnerables.

Según la Oficina para la Protección Financiera del Consumidor [OPFC, 2024] y Regions Bank (2024), los tipos de fraudes más comunes incluyen:

1. Estafas de lotería o premios
2. Estafas a abuelos donde el estafador se hace pasar por nietos o familiares, a quienes se les solicita dinero o tarjetas de regalo para resolver problemas inventados.
3. Estafas románticas para ganar la confianza de la víctima, seguido de solicitudes de dinero, a menudo a través de plataformas de redes sociales o citas en línea.
4. Estafas de caridad: representantes falsos que solicitan dinero en nombre de organizaciones benéficas, a menudo, después de desastres naturales.

5. Fraudes de inversiones o hipotecas: Ofertas engañosas de casas gratuitas, oportunidades de inversión y asistencia para evitar ejecuciones o refinanciamiento del hogar.
6. Llamadas de telemarketingo ilícitas
7. Representantes falsos de seguros o vendedores de medicamentos falsos

Regions Bank (2024) ofrece otras sugerencias para prevenir fraudes tales como:

- No enviar dinero sin confirmar con familiares
- Estar alerta a solicitudes de transferencia de dinero mediante tarjetas de regalo
- Establecer relaciones con personas de confianza • No prestar ayuda financiera a desconocidos
- No realizar compras con empresas desconocidas

Para prevenir la explotación financiera es crucial reconocer los métodos de pago comunes utilizados por estafadores, como transferencias bancarias, servicios de pago de persona a persona, aplicaciones de pago móvil (ATM) y tarjetas de regalo (OPFC, 2024). De igual forma, ADFN (s.f.) describe que, entre las medidas para evitar explotación financiera, se encuentran:

- ❖ Identificar con cuidado a la persona seleccionada para compartir asuntos económicos
- ❖ Guardar la chequera, las tarjetas de crédito o de ahorro y estados de cuenta en un lugar seguro
- ❖ No compartir el número de seguro social o número secreto del cajero automático (ATH) con ninguna persona.

Dentro de las sugerencias que ofrece ADFN (s.f.), en caso de haber sido víctima de explotación financiera se encuentran:

- Llamar a las autoridades policiales
- Comunicarse con su proveedor de servicios financieros o de seguros
- Contactar con la Oficina del Procurador de Edad Avanzada al 787-721-6121
- Comunicarse con el FBI al 787-987-6500 o visitar la página web <https://tips.fbi.gov/>.

INFORMA

¿Sabías qué?

La SGPR ofrece oportunidad de desarrollo profesional y educación continua por medio de talleres, seminarios, convenciones, investigaciones y boletín informativo. ¡Únetel!





SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO, Inc.

PO Box 363472 San Juan, Puerto Rico 00936 -3472

REFLEXIÓN

CONTRIBUCIÓN AL BOLETÍN

¿Dónde intersecan el envejecimiento, la inteligencia artificial y la bioética?

Dra. Carla R. Narváez-Rosario, MD, MA

El envejecimiento desde una perspectiva filosófica es una experiencia universal que pone de manifiesto nuestra vulnerabilidad, nuestra historia y nuestro valor como seres humanos.

Con el avance de la tecnología, especialmente en el campo de la inteligencia artificial (IA), nos encontramos en un momento en el que se abren nuevas posibilidades para acompañar, cuidar y hasta modificar los procesos del envejecimiento. Sin embargo, estas oportunidades no están exentas de dilemas éticos profundos.



La IA ya se utiliza para diagnosticar enfermedades asociadas al envejecimiento, asistir en cuidados personalizados y facilitar la autonomía de personas mayores. Pero al mismo tiempo, surgen preguntas fundamentales: ¿Qué significa envejecer con dignidad en un mundo automatizado? ¿Quién decide hasta dónde intervenir en los procesos naturales del cuerpo humano? ¿Corremos el riesgo de deshumanizar el cuidado si lo dejamos en manos de máquinas?

La bioética se convierte en un marco esencial para responder a estas cuestiones. Nos recuerda que el progreso no puede desvincularse del respeto por la persona, de la equidad en el acceso a los avances y de la necesidad de mantener relaciones humanas en el cuidado. La tecnología debe estar al servicio de la vida, no al revés.

En definitiva, la convergencia entre envejecimiento, bioética e inteligencia artificial nos interpela a construir un futuro donde la tecnología amplifica nuestra humanidad y no la sustituya. Donde el envejecimiento sea visto no como una falla del sistema, sino como una etapa valiosa, y donde la ética guíe nuestras decisiones más allá de lo que es posible, hacia lo que es justo y bueno.

Les invitamos a enviar artículos, noticias de interés. La Junta Editora se reserva el derecho de aceptar y editar material para la publicación.

POEMA

Carta a mi Padre

*¿Qué más quieres de mí? ¿Qué otras cosas mejores? Padre mío,
lo que me diste en carne te lo devuelvo en flores.*

*Estas cosas, comprende, ya no puedo callarte.
Yo, como el alfarero con su arcilla en la mano,
lo que me diste en barro te lo devuelvo en arte.
Creo ya, que ves claro, por qué levantar puedo
este lodo animal -espeso de pensar-.
¡Siempre habrá un alfarero con su sueño en los dedos!*

*Padre mío, ya ves,
el agua que me diste, venía de una oscura
profundidad de vida, pero como los ríos
primeros de la tierra, aquel goterón mío
se me llenó de altura...*

*Qué más quieres, no pudo
hacerse licenciado mi corazón desnudo.
Era mucho pedirle, padre mío, ¡no sabes
lo grave que es a veces
un hombre que en el pecho le entierran viva un ave!*

*Quizá, por eso, aquello
que me dieron horrible, preferí darlo bello.
Diáfano para el trino; para negocios, bruto,
este es el fruto:
con un poco de ti, y un poco de destino
que me puso en la mano
lo divino
con lo humano,
todo lo que en la carne hay de oscuro y perverso
te lo devuelvo en verso.*

*Qué más quiero, ¿mi herencia? Para qué, padre mío.
Por mi herida de hombre sale un niño cantando.
¡Lo que la tierra piensa, se hace voz en el río!*



Autor: Manuel del Cabral

Extraído de <http://ciudadseva.com/texto/carta-a-mi-padre/>





SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO, Inc.

PO Box 363472 San Juan, Puerto Rico 00936 -3472

ACTIVIDADES



ARTES Y DRAMA

UN ROBOT PARA FRANK- ROBOT&FRANK (2012).

PELÍCULA ESTADOUNIDENSE . Categoría: Ciencia/Ficción/Comedia.
Para ver en familia. Duración 90 minutos. ¿De qué trata? En un futuro no muy lejano,



la integración de los robots en la vida humana hará posible que surjan andróides programados para cuidar personas mayores. Esa es la solución que encuentran Hunter y Madison para su anciano padre Frank, cuyas pérdidas de memoria son cada vez más frecuentes.

EJERCITA TU MENTE

Palabragrama

Identifica 10 cosas para mantener la Mente Activa en la Vejez

M	U	S	I	C	A	A	R	I	S	O
E	J	U	E	G	O	S	M	E	A	R
M	X	P	E	N	S	A	R	O	J	B
O	I	C	I	C	R	E	J	E	I	E
R	F	C	A	M	I	N	A	R	E	R
I	H	G	K	I	R	R	I	S	A	E
A	L	E	C	T	U	R	A	A	K	C
E	L	L	O	D	A	T	S	I	M	A

Resumen de Actividades

ABRIL 26, 2025 La sociedad de Gerontologia participó en Feria "Muevete con Salud: Ciudadano tus Huesos y Musculos en familia". Organizado por la Sociedad Puertorriqueña de Ortopedia y Traumatología en Plaza las Americas.

Mayo 23, 2025 Se llevó a cabo la **ACTIVIDAD EDUCATIVA** : "Envejecer con Dignidad: Neurociencia, Bioética e Inteligencia Artificial En la Revolución del Cuidado del Adulto Mayor", en el Hyatt House Hotel, San Juan , P.R.



SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO INC.

Les invitamos a nuestro próximo
PANEL DE CONFERENCIAS Y TALLER:



Costo de la Actividad:

\$50 Miembros Activos
\$25 Estudiantes
\$60 no miembros

Incluye Desayuno, Almuerzo y Merienda

Inscripción www.socgerontologiapr.org

Método de pago ath móvil 787-241-2390

Envía tu volante de registro en o antes del Lunes 19 de Mayo 2025





SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO, Inc.

PO Box 363472 San Juan, Puerto Rico 00936 -3472

RESEÑA ACTIVIDAD

"Envejecer con Dignidad: Neurociencia, Bioética e Inteligencia Artificial En la Revolución del Cuidado del Adulto Mayor"

Dra. Carla R. Narváez-Rosario, MD, MA

El viernes 23 de mayo de 2025, se llevó a cabo el Nuestra actividad en el Hyatt House de San Juan. Las actividades comenzaron con el saludo de nuestra presidenta de la Sociedad de Gerontología de Puerto Rico, la Sra. Julita Ortiz. Iniciamos con una reflexión de relajación por la Lcda. Ediltrudis Betancourt abogada, notarial, ex jueza quien se especializa en la Neurociencia cognitiva e introdujo el tema: **Neurociencia y Reserva Cognitiva para Adultos mayores : herramientas.**



Fotos: (1) Lcda. Ediltrudis Betancourt (2) Dr. Isaac Camacho (4) Estudiantes de Enfermería de la Dra Waleska Rosa Nunez

Enfatizó cómo la educación, actividad física, interacción social y voluntariado son factores que construyen la reserva cognitiva para un envejecimiento saludable. Luego el Dr Isaac Camacho Fontanez profesor de Informática lideró el tema: **La AI al Servicio de los Adultos Mayores** y nos guió a comprender cómo la Inteligencia artificial está transformando la vida de los adultos mayores. Nos presentó los últimos modelos de aplicaciones y dispositivos disponibles en el mercado que ayudan tanto al adulto mayor como a los cuidadores para brindar seguridad y monitoreo responsable para una mejor calidad de vida. Posteriormente participamos de un almuerzo para luego culminar con la presentación: **Violaciones a la Bioética en la Atención de Adultos Mayores: Desafíos en el**

respeto a la Autonomía, Justicia y Dignidad por los estudiantes de Enfermería del Colegio Universitario de San Juan: Janleemarie Class Montero; Maria Felix Hernandez; Yaliel Matias Calderon; Anjeanette Diaz Santos, dirigidos por la Dra Waleska Rosa Nunez.



Sociedad de Gerontología de Puerto Rico, Inc.

Fotos: (1) Dr. Isaac Camacho Fontanez (2-3) Estudiantes de Enfermería (4) Sra. Julita Ortiz y Dra. Carla R Narváez (5) Miembros y Junta de la Sociedad de Gerontología de Puerto Rico (6) Logo (8) Lcda Ediltrudis Betancourt y Dra Carla Narvaez (9) Imagen (10) Estudiantes enfermería: Janleemarie Class Montero; Maria Felix Hernandez; Yaliel Matias Calderon; Anjeanette Diaz Santos, dirigidos por la Dra Waleska Rosa Nunez.

Agradecemos a todos los recursos que colaboraron y a los miembros de la Sociedad de Gerontología de Puerto Rico por su compromiso incondicional.

CONTRIBUCIÓN AL BOLETÍN

Les invitamos a enviar artículos, noticias de interés. La Junta Editora se reserva el derecho de aceptar y editar material para la publicación.

CONTACTOS IMPORTANTES

Oficina del Procurador de las personas de Edad Avanzada SAN JUAN 787-721-6121; PONCE 787-841-1181/1180; MAYAGUEZ 787-265-4215; GUAYAMA 787-592-7020/7022/7021; CAMUY 787-822-6559; JUNCOS 787-905 7133 LÍNEA PAS 1-800-981-0023

NÚMEROS DE EMERGENCIA PUERTO RICO:

Negociado Estatal para el manejo de Emergencias y Administración de Desastres (NMEAD): 787-724-0124 / FEMA: 787-296-3500 / LUMA 1-844-888-5862 / Autoridad de Acueductos y Alcantarillados (AAA): 787-521-3434 / Policía de Puerto Rico: 787-343-2020/ Cuerpo de Bomberos de Puerto Rico: 787-343-2330/ Cruz Roja Americana: 787-758-8150/ DACO: 787-722-7575

