



SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO, Inc.

PO Box 363472 San Juan, Puerto Rico 00936 -3472

BOLETÍN INFORMATIVO

JULIO-DICIEMBRE
AÑO 2022 PUBLICACIÓN III

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 profesionales interesados en el campo de la **Gerontología**.

JUNTA DE GOBIERNO

PRESIDENTA

Julita Ortiz Marín, MSW, MPH

VICEPRESIDENTA

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

TESORERA

Lisette García BA

SECRETARIA

Celia R. Colón-Rivera PHD, MSN, RN

VOCALES

Beatriz Charles MSW

Mónica Maldonado BA

Celia Pagán MSW

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 (539)-235-9843 identificando pago membresía.

MENSAJE DE LA PRESIDENTA

Reciban todos un abrazo fraternal.

Pese a **COVID 19, Influenza, Viruela del Mono** y otros continuamos con la lucha contra estos grandes señores, señoritas y señoras. El señor llamado COVID 19 y sus variantes continúan haciendo de las suyas. A todos nos ha afectado directa e indirectamente. Nos ha dado lecciones importantes, motivos de desasosiego, ansiedad, depresión y de incertidumbre. A todos nos ha cambiado la vida. Hemos cambiado los hábitos de vida en todos los niveles.

Debido a COVID 19 nos hemos tenido que reinventar. Cambiar nuestro modo de vivir y actuar. El conocimiento profundo y la **buena educación son instrumentos para combatir el COVID 19**. Nuestro compromiso es **ayudar y compartir todo aquello que entendamos que es positivo**. No se puede bajar la guardia, aun cuando ya estemos vacunados. Hay que continuar con el uso de la mascarilla y el continuo lavado de manos. Mantener el distanciamiento físico aun en actividades al aire libre. Cuando vayamos al supermercado llevar una lista de los artículos que vamos a comprar para estar el menos tiempo posible dentro de los establecimientos.

Además de todos esos visitantes también hemos recibido la visita de **FIONA y luego las lluvias torrenciales**. Llueve y no escampa. Por favor hay que **escuchar las orientaciones que nos ofrecen los de manejo de emergencia y los profesionales de la salud**. Se acerca la Navidad, época de reflexión. Elevar una oración al Todopoderoso para que nos continúe iluminando en nuestra misión para con los adultos mayores. **En febrero de 2023 tendremos nuestra asamblea**. También estamos coordinando la próxima actividad educativa.

Ya veremos qué nos traerá el nuevo 2023.

LA VACUNA ES IMPORTANTE.

Deseándoles a todos una Feliz Navidad. Reciban un fuerte abrazo. Recordemos siempre promocionar la Sociedad para reclutar nuevos socios. Que Dios les continúe bendiciendo.

Julita Ortiz Marín MSW MPH





SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO, Inc.

PO Box 363472 San Juan, Puerto Rico 00936 -3472

 **RESEÑA: Panel de Conferencias y Taller**

ENVEJECIMIENTO Y SALUD

CONCIENCIACIÓN-PREVENTIVA

Cuidando al Cuidador- Noviembre Mes del Cuidador



En Estados Unidos, Latinoamérica y Puerto Rico millones de personas brindan cuidado al menos a un adulto mayor. Esta tarea usualmente es realizada por un **cuidador informal**

como un **familiar o amigo cercano**. Si bien puede ser reconfortante asistirle también puede ser retante y estresante. Sin embargo hay varias herramientas importantes a destacar para que el cuidador informal **no descuide su propia salud**. Primeramente debe reconocer que necesita ayuda o asistencia en el cuidado de su ser querido. Aunque sienta que su tarea es gratificante y puede realizarla solo o sola, al pasar el tiempo pueden aparecer signos de desgaste, depresión y/o ansiedad. Por tanto grupos de apoyo, familiares cercanos y/o entidades religiosas o de cuidado pueden ser de beneficio para un cuidado coordinado. Igualmente visitar al médico para dar seguimiento a sus condiciones o evaluaciones anuales es de suma importancia y debe darle prioridad. **Fijarse metas de salud** propias a corto, mediano y largo plazo le ayudan a medir y participar activamente de su propio cuidado. En este mes de Noviembre se ha hecho vocal la importancia de **valorar al cuidador**. Un cuidador saludable y con una red de apoyo cercana puede estar mejor preparado física y emocionalmente para atender las necesidades de su familiar.

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



Durante el pasado mes de **OCTUBRE** se realizó el **PANEL de CONFERENCIAS**. Entre los temas discutidos: **SALUD MENTAL Y VIDA ESPIRITUAL: Un camino hacia el equilibrio y la paz interior por Isabel Figueroa Ortiz -Life Coach**. El mismo fue en el restaurante Romano's Macaroni and Grill en Plaza las Americas. Se destacó la importancia del **apoyo emocional y la utilización de herramientas espirituales** e individuales que ayuden en el fortalecimiento emocional para la labor diaria y poder **alcanzar la paz interior**. **Agradecemos a los conferencistas y colaboradores.**

PENSAMIENTO

🍁🙏🍁
**!QUE EN ESTE MES DE NOVIEMBRE
PODAMOS DAR GRACIAS
EN UNIDAD Y GRATITUD
POR NUESTROS
QUERIDOS CUIDADORES!** 🧡





REFLEXION

"La compasión: lugar de encuentro con el prójimo"

Dra. Carola M. Narváez-Rosario, M.A. Theol., PhD
Catedrática Auxiliar Universidad Interamericana de Puerto Rico



En pleno siglo XXI, a raíz de la pandemia, resuena nuevamente la necesidad de **colaborar unos con otros**. Como bien ha dicho el Papa Francisco: "la

pandemia de Covid-19 despertó durante un tiempo la consciencia de ser una comunidad mundial que navega en una misma barca, donde el mal de uno perjudica a todos. Recordamos que nadie se salva solo, que únicamente es posible salvarse juntos"(Fratelli Tutti #32). Teniendo esto como punto de partida me propongo con este escrito **reflexionar** en el término de la compasión como ese espacio de **encuentro con el prójimo**. Un espacio en el que la comprensión reina hacia una sana convivencia con el prójimo.

Según la *Real Academia Española*, la palabra **compasión** se define como: "Sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien". Nos llama la atención que esa definición indica que no es únicamente pena, sino que incluye **ternura e identificación ante las dificultades que experimenta una persona**. Por lo tanto, cuando hablamos de la compasión estamos entrando en una dimensión de comprensión ante esa necesidad que vive ese que está próximo a mí. Evidentemente, en la pandemia hemos visto que es imposible salir adelante solos, y esto nos lleva a reflexionar sobre cómo podemos mejorar como pueblo. Es ahí, donde surge mi propuesta de ver la compasión como ese **lugar de encuentro con el necesitado**, pero no olvidemos que

esto implica acercarnos a la persona y comprender su situación. Aunque hemos comenzado hablando sobre la pandemia, esta compasión la podemos trasladar a diferentes instancias de la vida. Esto nos invita a preguntarnos: ¿cómo vivo la compasión en mi comunidad? ¿cómo vivo la compasión en mi hogar? ¿cómo vivo la compasión en mi trabajo? ¿cómo me relaciono con mi prójimo? Sabemos que no somos perfectos, y que es posible que en esta reflexión encontramos que tenemos demasiado camino por andar hacia la vivencia de la compasión. Pero, no olvides que abrir el espacio de **reflexión es sinónimo de comenzar a andar por las sendas de la compasión**. Así que ya hemos comenzado el primer paso hacia ese lugar de encuentro con la necesidad del prójimo.

Referencias:

- *Diccionario de la Real Academia Española. Papa Francisco. Carta Encíclica 'Fratelli Tutti', sobre la fraternidad y la amistad social. Vaticano: 2020.*

¡VACUNATE!

¿Cuáles son las vacunas para mayores de 50 años?

- **Vacuna contra la culebrilla** (herpes zóster- shingles en inglés)
- **COVID-19**



¿Cuáles son las vacunas para mayores de 60 años?

- **PREVNAR 13** (vacuna antineumocócica)

INFORMA

PROVEE OPORTUNIDAD DE DESARROLLO:

- ★ CONFERENCIAS
- ★ TALLERES
- ★ SEMINARIOS
- ★ CONVENCION ANUAL
- ★ PUBLICACIONES
- ★ BOLETIN INFORMATIVO





SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO, Inc.

PO Box 363472 San Juan, Puerto Rico 00936 -3472

NOTAS DE INTERÉS



Si usted **nació** entre los años **1945 y 1965** esta generación es conocida en los Estados Unidos y Puerto Rico como los **"baby boomers"**. El Centro de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que se hagan al menos una vez la prueba de sangre para detectar la

hepatitis C. Consulte a su médico para hacerse la prueba. Esta es la única forma de saber si tiene esta enfermedad y la detección temprana **puede salvar vidas.**

RESUMEN DE ACTIVIDADES

OCT, 19 2022: Se llevó a cabo el **4TA CONFERENCIA ANUAL DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**, virtual y organizado por el departamento de Salud/OPS/AARP.

OCT, 21 2022: Se llevó a cabo el **PANEL DE CONFERENCIAS DE LA SOCIEDAD DE GERONTOLOGÍA DE PUERTO RICO: SALUD MENTAL Y VIDA ESPIRITUAL / TALLER AROMATERAPIA/LA ACEPTACIÓN/ EL USO DE TECNOLOGÍA Y LOS ADULTOS MAYORES**, en el restaurante Romano's Macaroni and Grill en Plaza las Americas.

¡PRÓXIMA ASAMBLEA 2023, ESTÉN PENDIENTES!

FELICES FIESTAS



!Que esta Navidad Traiga AMOR, PAZ Y PROSPERIDAD a cada uno de los Hogares Puertorriqueños!

SOPA DE LETRAS GERONTOLÓGICO

La sopa de letras proporcionan grandes beneficios :



- Entretiene
- Mejora la concentración
- Mantiene el cerebro activo

¡Vamos a ejercitarnos!

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

Busca las siguientes palabras:

- Salud mental
- Vida espiritual
- Paz interior
- Adultos mayores
- Tecnología
- Próximo
- Pandemia
- Equilibrio
- Vacunación
- Habilidad
- Huracán
- Acción de Gracias
- Navidad
- Compasión
- Ancianidad

CONTRIBUCIÓN AL BOLETÍN

Les invitamos a enviar artículos, noticias de interés durante los meses de octubre, enero, abril y julio. La Junta Editora se reserva el derecho de aceptar 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

