



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

PERSONAS MAYORES PRESENTES

SINAPSIS - PEMAP N°1

PRESENTACIÓN

Personas Mayores Presentes-PEMAP inicia con esta publicación una contribución escrita, que aún no compromete periodicidad definida, orientada a aportar antecedentes que favorezcan el envejecimiento activo y saludable de la sociedad. PEMAP prioriza dentro de sus objetivos promover la participación de las personas mayores en los diversos contextos sociales donde pueden contribuir con su experiencia y competencias en la toma de decisiones, en el análisis de problemáticas complejas, en consejería y otras actividades de esta naturaleza.

Se invita a la comunidad PEMAP, y a otras personas interesadas en estas temáticas a enviar material publicable, respetando las condiciones básicas de atenerse al ámbito indicado, de tener aporte propio de las o los autores, de no violación de derechos de autor, y de brevedad.

SINAPSIS-PEMAP es editado por Mario Letelier, actual Secretario del Directorio de la agrupación, a quien se deben dirigir las contribuciones, al correo mario.letelier@usach.cl.

Desde ya nuestros agradecimientos a todos quienes puedan y se interesen por colaborar en la importante difusión y aporte de nuestras ideas y muy especialmente a Mario Letelier, creador e impulsor de esta iniciativa.

Patricio Gross, Presidente PEMAP

CONTENIDO

- *Charla de Joseph Ramos, Mario Letelier.*
- *Prioridades para el Directorio de Personas Mayores Presentes, PEMAP. Julio 2022. Jorge Rencoret.*
- *Disciplina Mental, Salud y Longevidad, Mario Letelier.*



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

Charla de Joseph Ramos

Mario Letelier

La invitación de PEMAP, el destacado economista Joseph Ramos dio una charla abierta, online, el día 28 de julio del presente año, denominada *Creer o no Creer*, basada en su reciente libro del mismo nombre, en el cual argumenta como sería posible llegar a concebir un ser supremo a partir de la razón.

Este tópico fue considerado relevante para las personas mayores, muchas de las cuales sienten un impulso y una interrogante especial hacia la espiritualidad, tema central de la charla. Es sabido que grupos que se sienten en situación riesgosa tienden a mirar a la espiritualidad como un soporte psíquico. Tal es el caso de las fuerzas armadas, donde existen los capellanes religiosos, algo similar ocurre en algunos hospitales, y en el caso de las personas mayores, no es raro que ellas se acerquen a las religiones en búsqueda de apoyo. Cualquiera sea la perspectiva desde la cual se analice este fenómeno, para las personas mayores puede constituir un beneficio el contar con antecedentes científicos que avalen sus creencias, si eso les es útil.

La ponencia de Ramos fue muy clara y sistemática, en que puso en relieve, con antecedentes actuales, la antigua contraposición entre el argumento teleológico, que afirma la existencia de dios basada en que el universo debe tener un fin último, y el argumento materialista, que plantea que no hay tal fin último y que el universo es sólo materia sometida a leyes naturales. Además, ahondó en datos científicos cuantitativos que refutarían la noción de que el azar, factor fundamental en la teoría materialista, puede generar el sentido que tiene la vida actual.

En la óptica del PEMAP, esta charla fortalece la argumentación de quienes, como algunas personas mayores, buscan argumentos sólidos para enfrentar problemáticas que son tanto de su interés como de otras personas a las cuales podrían asistir en la contemplación de estos misterios.

Expresamos nuestro agradecimiento a Joseph Ramos por su excelente ponencia. Existe grabación y texto disponible que se puede solicitar al correo arriba indicado.



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

Prioridades para el Directorio de Personas Mayores Presentes, PEMAP. Julio 2022

Jorge Rencoret

En este primer año de consolidación estructural del Movimiento Ciudadano Personas Mayores Presentes se definieron tres prioridades para impulsar en el año 2022.

1ª Prioridad. Quienes somos.

Lograr el posicionamiento público de nuestro Movimiento Ciudadano Personas Mayores Presentes, PEMAP mostrando que está centrado en conseguir un cambio cultural de nuestra sociedad respecto a la inaceptable discriminación con las personas mayores y una participación activa de la persona mayor en la sociedad, para ejercer el liderazgo que le corresponde por sus conocimientos, trayectoria y sabiduría.

Se busca romper la enorme brecha, no sólo digital, que perjudica seriamente a las personas mayores para que cada una tenga la mayor oportunidad de entregar lo mejor de sí a través de acciones directas de nuestro grupo y estrategias de comunicación a nivel político, social, económico y cultural, perfeccionando la democracia y la institucionalidad participativa en nuestro país.

2ª prioridad. No a la discriminación por edad

No al Edadismo. Derecho a una vida digna de la Persona Mayor.

Llevar a cabo acciones decididas en diferentes áreas del acontecer nacional contra la discriminación por edad que sufren las PM y su pleno derecho a la vida y a la participación social, consagrándose en la Constitución la responsabilidad del Estado de Chile para hacerse cargo de los problemas fundamentales de la existencia humana en sociedad.

Es Prioridad 1. Aprobada Por el Directorio, 1ª reunión, abril 2022

3ª prioridad. Proporcionalidad del empleo, a misma capacitación e Igualdad salarial.

Proporcionalidad del empleo, capacitación diaria digital, tecnológica y técnica. No discriminación de sueldos y honorarios pagados a las personas mayores.

Según la OMC y la ley, Personas Mayores son las personas con sesenta años en adelante.



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

Representan alrededor del 20% de la población y su porcentaje crece a diario por el aumento de la esperanza de vida al nacer que hoy superó los 80 años y la disminución de los nacimientos que hoy es menos de 1,5 hijos por pareja, sin cubrir la reposición de los padres. Aunque las Personas Mayores autovalentes corresponden al 20% de la población en condiciones de trabajar, hoy representan sólo cerca del 10% del empleo.

Las mujeres demandan 50% del empleo por representar 50% de la población. Las Personas Mayores demandan 20% del empleo a pesar de que las horas de trabajo que realicen pueden ser inferiores a las desempeñadas por otros grupos etarios.

Un aspecto importante en la efectividad de la Persona Mayor es que en cada empleo suyo debe haber una hora adicional no remunerada de capacitación diaria digital, tecnológica y de actualización técnica operacional que asegure su vigencia competitiva.

Así, no habrá motivo para negar que, a iguales tareas y funciones, se deben discriminar los ingresos percibidos por las Personas Mayores comparados con las de personas de menor edad.

Disciplina Mental, Salud y Longevidad

Mario Letelier

Dentro de los factores que contribuyen a vivir un buen envejecimiento, es importante tener en alta prioridad el efecto de la mente en la salud. No es este un tópico nuevo, respecto al cual se pueden encontrar referentes de milenios atrás, pero su inconmensurable complejidad conduce a que el conocimiento a él asociado aumente continuamente. El objetivo del presente texto es, en la perspectiva del estado del arte en esta materia, intentar sintetizar un cuadro de aspectos con relevancia práctica que son manejables por las personas mayores si se lo proponen y están dispuestas a aplicar la disciplina mental requerida. Un antecedente que, en parte, inspira este artículo, es el reciente libro *The Positive Shift* de Catherine Sanderson (BenBella Books, 2019), en el cual la autora destaca la importancia de la mente en la salud, desde varias perspectivas, aportando referentes científicos actuales. Sin embargo, el enfoque aquí utilizado es propio de este autor y se apoya en múltiples antecedentes empíricos y científicos de muy diversas fuentes, incluida en ellas su propia experiencia.



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

Dentro de la información que ha circulado en el PEMAP (Personas Mayores Presentes) y que se encuentra disponible fácilmente, el concepto de *pensamiento positivo* es recurrente.

“Debemos ver el vaso medio lleno y no medio vacío” es un ejemplo frecuente de ese concepto (no obstante que, a juicio de este autor, deberíamos acostumbrarnos a ver las cosas tal como son, es decir, a la vez el vaso medio lleno y medio vacío). Debemos apreciar lo que tenemos y no quedarnos pegados en lo que nos falta. Algunas de las mejores cosas de la vida, como la naturaleza, el aire, etc., son gratis. El pensamiento positivo es una expresión actual y popular, por lo cual aquí se la menciona, de un fenómeno bastante más complejo, como lo es la relación mente-cuerpo, o mente-salud, tema de este texto.

Se destacarán cuatro formas de interacción mente-cuerpo o IMC en orden de creciente misterio.

A. Acciones indirectas de IMC

Esta primera categoría de IMC es bastante obvia, pero no se puede ignorar pues es, eventualmente, de enorme impacto en la salud. De acuerdo al conocimiento pertinente que tengan, y de su experiencia y responsabilidad, las personas pueden tomar decisiones efectivas o desastrosas para su salud. Tales decisiones, en último término, son actos mentales. Ejemplos positivos son el decidir dejar el tabaco, decidir mantener un plan de ejercicios sistemático, decidir en la medida de lo posible cambiarse a un lugar con mejor calidad de vida y con mejor aire, además de estudiar sistemáticamente los procesos conocidos de IMC para posterior aplicación práctica de ese conocimiento.

Alternativamente, algunos casos de decisiones desastrosas son no efectuar controles preventivos de salud para evaluar y mantener estables las enfermedades crónicas, u otras falencias comunes en las personas mayores, y así prevenir males que después serán difíciles de curar, hacerse partícipe de creencias falsas que llevan a alterar el metabolismo, y caer en la comodidad e inacción permanentes, bajo el supuesto que la propia genética lo permite.

No parece pecado creer y opinar que entre mayor conocimiento se tenga de los temas principales de la salud, mejores expectativas habrán de cuidarla efectivamente, a igualdad de otros factores.



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

B. Acciones directas y controlables de IMC con disciplina mental básica

En un período que se puede quizá asociar a las últimas setenta décadas, se ha recopilado información fidedigna sobre numerosas evidencias de IMC, entre ellas los efectos bioquímicos de la risa, de los sentimientos positivos, de la espiritualidad y de la música. En la experiencia de este autor, esa información suele aparecer en fuentes que a veces no tienen toda la rigurosidad que se quisiera y pareciera que los científicos de estas temáticas están más interesados en estudiar la declinación de las personas mayores que de profundizar en los factores que contribuyen a combatirla. En todo caso hay innumerables publicaciones científicas que destacan que uno de los factores positivos del buen envejecer, además del autocuidado de la salud, es la interacción con otras personas, lo que es una forma de generar IMC. Cuando anteriormente se indicó que se usaría un criterio de “misterio” para secuenciar diferentes formas de IMC, se refería a la complejidad de los fenómenos involucrados. El “misterio” al decidir consultar médico, es bastante menor que el que aparece al tratar de entender como la interacción armónica entre personas mayores contribuye a la salud de estas.

Otros modos de IMC en esta categoría, son los controles mentales que una persona puede ejercer algunas veces sobre su cuerpo para superar problemas, como el bajar voluntariamente el ritmo cardíaco, bajar el estrés al cambiar la perspectiva con que apreciar una dificultad, controlar el apetito, generar sensaciones sexuales activando la imaginación para estos efectos, y numerosos casos de este tenor.

El tomar conciencia de las propias limitaciones o capacidades, de la importancia que se le da a ciertos hechos, debida o indebidamente, de las causas que explican ciertas conductas de las personas, etc., puede conducir a cambios significativos de ánimo con efectos positivos en la salud. Existe desde hace algunas décadas el concepto de “mindfulness”, o toma plena de consciencia, que aboga por una estrecha relación entre el darse cuenta de lo que nos afecta y las consecuencias positivas de este acto en la supresión del estrés. Se lo menciona solamente como una manifestación más de la importancia dada a este tipo de IMC, aunque no parece muy definido el peso científico que esta corriente tiene que, como muchas corrientes en salud que se popularizan, tienden a ir más allá de lo que está validado.

Muchos hemos vivido la experiencia, a veces feliz y otras traumática, de pasar de un estado de cansancio que parecía insuperable, a uno de gran energía al saber de alguna noticia muy positiva, o de alguna emergencia, que llaman a moverse urgentemente, con lo cual la energía reaparece de pronto como por milagro.



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

C. Lecciones de la Medicina Psico-somática

La Medicina Psico-somática se especializa en enfermedades que son causadas en parte importante por la mente de algunas personas. Un área donde esas enfermedades son frecuentes es en el sistema gastro-intestinal, en que una de sus expresiones es el estreñimiento crónico. No es difícil informarse más de esta clase de patologías en internet, donde la lección, para fines de este artículo, es la influencia de la mente en esas enfermedades, donde llega a ser necesario el concurso de especialistas para superar esa IMC, negativa es este caso.

Por lo tanto, no hay que descartar la posibilidad de que algún mal que nos afecte crónicamente pueda tener un componente mental. Las personas mayores son un grupo de personas muy heterogéneas, por lo que no hay que dejarse arrastrar por estereotipos de vejez según los cuales todo este grupo etario debería usar bastón, arrastrar los pies, usar anteojos, olvidar las cosas, tener dolores varios, etc., donde es posible que alguno de esos estereotipos esté afectando indebidamente, y las enfermedades psico-somáticas deberían ser una alerta en este sentido.

D. El efecto placebo

El efecto placebo-EP es un fenómeno muy conocido en Medicina que, en términos simples, se refiere al efecto terapéutico real de algunos fármacos o procedimientos falsamente terapéuticos, cuando son aplicados a pacientes que creen que son verdaderos. Este fenómeno ha sido validado de múltiples formas y constituye un elemento central del libro de Catherine Sanderson citado inicialmente, como una expresión clara, relevante y validada del poder positivo de la mente sobre el cuerpo.

El EP se explica especialmente por el proceso de auto-sugestión que es, en buenas cuentas, la forma potencialmente voluntaria de incidir en la propia salud en estos casos. En la perspectiva de “misterio”, el EP es un contendor muy serio dado que, entre otras cosas, es aleatorio. Se aplica más a unas personas que a otras, funciona en ciertos casos y no en otros, influyen muchos factores personales y de contexto, y no se conoce realmente su mecánica (o bio-química, más bien). Puede darse el aparentemente absurdo caso que un fármaco correctamente recetado en un ambiente médico disfuncional tenga menos efecto en una persona que un placebo (pastillas de caramelo, por ejemplo) recetadas por un médico imponente y muy convincente en un ambiente clínicamente impecable. Si alguien, y con



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

justa razón, se pregunta como algo aparentemente tan poco serio puede suceder, la respuesta es que se hacen estudios formales con voluntarios que aceptan ser engañados para estos fines. De todo esto no debe inferirse que el EP se usa para economizar remedios o algo así. Más bien de él se aprende qué factores mentales incrementan el efecto de los fármacos y tratamientos, en que las actitudes de los profesionales de la salud juegan un papel importante.

En la óptica de este recuento, el EP ha sido destacado no tanto por su poder terapéutico, como por su potencial aplicación a la gestión de la propia salud. La convicción de tener capacidad para repeler enfermedades, de fortalecer el Sistema Inmune y de sanarse de los males que afectan, es una forma de aplicar el EP, para lo cual toda persona debe intentar evaluar su propia capacidad de auto-sugestión y de potenciarla pues es una fortaleza que no parece aprovecharse tanto como se debería.

La auto-sugestión y el auto-engaño pueden ser parientes cercanos en algunos casos, lo que lleva a la necesidad de ser cuidadosos al verificar el poder real del EP en cada circunstancia.

Hay que aceptar que algunas personas pueden tener nula capacidad de EP y otras, por el contrario, tenerlo muy desarrollado.

La auto-sugestión es parte de la cultura deportiva, en que se acepta que para ganar hay que estar convencido que se ganará, o por lo menos aparecer formalmente como tal. En la academia y en las fuerzas armadas este predicamento es también común.

Se reconoce que aún se está lejos de hacer de las formas mencionadas de IMC un recurso efectivo y controlable de salud, pero estaría claro que en ellas hay una potencialidad muy grande que es deber de cada persona explorar.

Cabe preguntarse qué se puede comentar del efecto opuesto, es decir, de la acción del cuerpo sobre la mente.

Efectos del cuerpo en la mente o ICM

Conocemos muchas formas de ICM que son naturales, como los efectos de la comida, del alcohol y otros estimulantes, de las actividades sexuales, del exceso de trabajo y de toda acción que de alguna manera afecta la mente. Esta es la parte más obvia.

No tan obvio es considerar los alcances del antiguo dicho “mente sana en cuerpo sano”, que implica que la mente funciona mejor cuando la salud está bien. Dado que la mente está intrínsecamente asociada al cerebro, que es parte del cuerpo, es natural aceptar que la



SINAPSIS N°1- agosto de 2022

salud beneficia a la mente a través de la salud del cerebro. No obstante, no es evidente que esta relación sea tomada tan en serio como se debería. Muchas personas que tienen importantes responsabilidades de tipo intelectual, descuidan sus dietas, no hacen ejercicio suficiente y, en general, no respetan suficientemente su deber de cuidar el cuerpo para que la mente funcione mejor. Parece un tema abierto a la especulación el estimar que daños sufren las sociedades cuando quienes las dirigen no se responsabilizan de su IMC, y sus mentes no aportan todo lo que podrían dar.

Conclusiones

Se ha intentado mostrar en forma relativamente sistemática el espectro de interacciones entre mente y cuerpo, para fines de favorecer un envejecimiento auto-gestionado, dentro de ciertos límites. Esta materia es demasiado amplia y compleja como para ser cubierta a cabalidad en un texto simple como este, pero se espera que las ideas y antecedentes aquí aportados incentiven el dar importancia creciente al rol de la mente en la salud. Ojalá algunas de las formas de IMC aquí destacadas motiven a algunas personas a desarrollarlas para su propio bien y el de quienes las rodean.

Como comentario de cierre, y como concesión al sesgo académico del autor, se invita a considerar lo que en ciencia se denomina “efectos no-lineales”, que en el contexto de las IMC e ICM aparecen al aplicar las capacidades mentales para mejorar la salud, lo cual debería mejorar la mente, de acuerdo al principio de mente sana en cuerpo sano, con el consiguiente efecto posterior en la salud, y así indefinidamente. No se cree muy aventurado aseverar que hay cierta relación entre lo anterior y la longevidad. Recordemos que el cerebro es el computador del cuerpo, y como tal, de su estado depende en buena medida el funcionamiento del cuerpo.

El autor agradece los comentarios y sugerencias de Rosita Kornfeld, miembro de PEMAP, los que contribuyeron a enriquecer este texto.