



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 49  
Vol. 5  
Julio 2019

## EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

En el boletín de mayo pasado hablamos de que los seres humanos atravesamos generalmente por una serie de etapas vitales; pues bien, en este número veremos con un poco más de detalle una serie de etapas o sub-etapas que van de los 55 años en adelante. Cada una de ellas presenta ciertas características propias en cuanto al estado físico y psicológico que las hace diferentes en términos generales...

Veamos también un importante tema de la salud en la llamada tercera edad: la higiene del sueño. Enlistamos algunos problemas que suelen presentarse y también unos consejos para dormir mejor y así sentirnos más descansados y vigorosos durante el día...

En el boletín de junio tocamos los temas del apego y del sufrimiento desde un punto de vista más bien psicológico. Ahora, para redondear estos tópicos, incluimos algo acerca de lo que dijo Siddhartha Gautama (Buda) al respecto hace unos 2,500 años, en lo que se conoce como las enseñanzas de las "Cuatro Nobles Verdades".

La Primera Noble Verdad es que en la vida el sufrimiento aparece constantemente (entendido aquí como sinónimo de dolor en general).

En la Segunda Noble Verdad el Buda señala que el ser humano sufre porque tiene deseos y apegos, pero aunque los logremos satisfacer, la satisfacción es sólo pasajera.

La Tercera Noble Verdad explica que el sufrimiento puede cesar y la felicidad puede ser alcanzada. Ser totalmente feliz sería posible, pero para ello debemos abandonar todo deseo y apego.

La Cuarta y última Noble Verdad es la prescripción del Buda para cesar el sufrimiento. Se trata de una serie de ocho principios conocidos como el "Noble Camino Óctuple".

Ahora bien, cabe aclarar que el budismo tiene la particularidad de poder ser aplicado como simple modo de vida, sin la necesidad de practicarlo como religión...

¿Intentarías llevar a la práctica estas enseñanzas del Buda?

## EN ESTE NÚMERO



### Tema del Mes: Las Etapas de la Vejez

Lo que comúnmente se entiende por "vejez" consta de una serie de fases que presentan determinadas características en cuanto a la salud física y mental...

Las tres fases de la vejez .....	2
La higiene del sueño en la vejez .....	3
Las 4 Nobles Verdades del Budismo .....	4
Para reflexionar .....	6
Para chuparse los dedos .....	6
Para reír... o para llorar .....	6
Por los recuerdos .....	6



## Las 3 fases de la vejez y sus cambios físicos y psicológicos

La vejez es, en muchos aspectos, la etapa vital en la que aunque muchas capacidades quedan disminuidas, se consolida la plena madurez psicológica.

Por otro lado, la incompreensión por parte del grueso de las personas adultas que no pertenecen a este rango de edad ha hecho que hasta cierto punto todos los seres humanos que están pasando por la ancianidad sean vistas como pertenecientes a una misma categoría, como si fuese lo mismo tener 70 años que 92.

A continuación veremos cuáles son las tres fases de la vejez, y cuáles son sus efectos psicológicos y físicos.

### Las 3 fases de la vejez

La tercera edad es una etapa vital que, en parte a causa del aumento de la esperanza de vida, cubre un proceso de evolución que puede llegar a ser muy largo, con muchas variaciones y muchas variables a tener en cuenta.

Es por eso que resulta útil hablar sobre las fases de la vejez, dado que ofrecen una categorización aproximada acerca de las necesidades especiales, los patrones de comportamiento más habituales y las características biológicas de estas etapas.

A modo de resumen, las etapas de la vejez son las siguientes.

#### Prevejez: 55 a 65 años

La prevejez es la antesala de la etapa vital en la que varias de las funciones corporales ven menguada de un modo más o menos drástico su capacidad para seguir trabajando tal y como lo venían haciendo antes.

#### Cambios físicos

En esta etapa es frecuente que los patrones de sueño queden alterados, disminuyendo significativamente el número de horas que se necesita dormir cada noche. También es frecuente que aparezcan alteraciones en la retención de grasas y un tipo de digestión más lenta y pesada. La masa muscular, por el contrario, tiende a atrofiarse de manera significativa.

En las mujeres, la prevejez llega aproximadamente con la finalización de la menopausia, la cual genera una serie de alteraciones hormonales que implican tanto síntomas físicos como otros trastornos de carácter emocional vinculados a cómo se experimenta este evento.

#### Cambios psicológicos

En esta fase de la vejez, al contrario de lo que se cree, ni se acostumbra a sufrir una crisis ni disminuye el nivel de felicidad. Sin embargo, sí que cambia el *modo de pensar*.

En concreto, es frecuente que aparezca un patrón de *pensamiento melancólico* en el que empieza a verse la vida a través de los recuerdos, lo que se vivió en el pasado. Las comparaciones entre lo que ocurrió hace años y el aquí y ahora son muy frecuentes.

Por otro lado, aquellas personas con vida familiar activa pueden exponerse al síndrome del nido vacío, por el cual los hijos o hijas abandonan el hogar y aparece la soledad y, a veces, el aburrimiento.

#### Vejez: 65 a 79 años

La vejez "pura" es la etapa de la vida en la que se consolida tanto el debilitamiento de funciones biológicas como un estilo psicológico basado en la revisión del pasado y la experimentación con los recuerdos.

#### Cambios físicos

Aparecen problemas posturales y debilitamiento de huesos, lo cual puede producir dolor o incluso que no se puedan realizar grandes esfuerzos. Los problemas de digestión, en muchos casos, se

acentúan, así como el riesgo de experimentar varios tipos de cáncer.

Además, tanto la visión como la audición suelen resentirse, lo cual a su vez conlleva un riesgo de tipo psicológico: el *aislamiento*, dado que cuesta más esfuerzo relacionarse con los demás o incluso participar en conversaciones.

A partir de los 75 años de edad, por otro lado, las personas ya cumplen el perfil de *paciente geriátrico* siempre que se dé algún problema significativo en su calidad de vida, como el deterioro mental o la incapacidad de vivir de manera autónoma.

#### Cambios psicológicos

En esta etapa se consolida el declive de un aspecto importante de los procesos mentales: el nivel de inteligencia. Más concretamente, es la *inteligencia fluida*, la que tiene que ver con la agilidad mental y la generación de nuevo conocimiento partiendo desde cero, la que se ve más afectada, mientras que la *inteligencia cristalizada* se preserva mucho mejor en la mayoría de adultos sanos de esta edad.

#### Ancianidad: 80 años en adelante

La ancianidad es la última etapa de la vejez, y supone un cambio cualitativo tanto en la evolución física como en la psicológica.

#### Cambios físicos

En esta fase las alteraciones posturales y la fragilidad de huesos y articulaciones se acentúan, lo cual puede llevar a reducir significativamente la autonomía de las personas. El resto de problemas de salud también siguen su progresión, haciéndose sensiblemente más frecuentes en esta fase.

#### Cambios psicológicos

En esta fase el peligro por aislamiento social se acentúa, dado que, por un lado, la cantidad de amistades decae a causa de la frecuencia con la que se dan las muertes, y por el otro la falta de autonomía suele hacer que las salidas del hogar y los encuentros se den más raramente. El tiempo libre acostumbra a ser

ocupado con actividades relativamente contemplativas, como la lectura o la jardinería.

Fuente:

<https://psicologiyamente.com/psicologia/fases-de-vejez>

Más información:

<https://www.caracteristicas.co/vejez/>

<https://www.joyners.es/blog/vejez-diferentes-culturas/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQydeuVkJRLo>

<https://www.youtube.com/watch?v=afm-Gp9ZJHM>

[https://www.youtube.com/watch?v=WF\\_YuKfm-4w](https://www.youtube.com/watch?v=WF_YuKfm-4w)

<https://www.youtube.com/watch?v=zDFfPJHG9XE&t=1375>

<https://www.youtube.com/watch?v=5doeYg14x4c&t=795>

<https://www.youtube.com/watch?v=cumAnt921nQ>

TU SALUD



## Dormir de forma saludable en la vejez: Higiene del Sueño

Tener una higiene adecuada es fundamental. Para ello, no solo hay que cuidar la limpieza del cuerpo sino que también hay que prestar atención a otros factores como la higiene del sueño. Su fragilidad puede ser fruto de problemas de micción, afectivos o el consumo de ciertos medicamentos, pero muchas veces la causa de este problema no es otra que la edad.

Beatriz Alejo, directora de la delegación noroeste de Servicios de Teleasistencia, afirma que cuando realizan llamadas de seguimiento a personas mayores, una de las cosas que transmiten habitualmente es que descansan muy mal. Como respuesta a este problema surge la iniciativa de los "Talleres de Higiene del Sueño en el adulto mayor", un proyecto de Servicios de Teleasistencia (empresa especializada en seguimiento y atención de mayores) que desarrolla junto a la Agencia Navarra para la Autonomía de las Personas (ANAP), vinculada al gobierno de esta comunidad.

Patricia Beretens, es psicóloga y trabaja en estos talleres, donde explica a las personas mayores qué es el sueño, qué fases tiene y cómo conseguir un mejor descanso.

### Las fases del sueño

La psicóloga explica que hay evidencias que muestran que existen cinco fases por las que pasa el sueño y que se organizan en ciclos que se van repitiendo 4 o 5 veces cada noche, éstas son:

- Fase 1: adormecimiento. Las ondas alfas se reducen y empezamos a notar sensaciones de expresiones corporales extrañas, como pesadez en los brazos, visiones raras o ligereza.
- Fase 2: sueño ligero. Tras media hora, se entra en esta fase en la que se produce un giro en los ojos y aunque estén abiertos, la persona no ve, pero sí se puede responder a ciertos estímulos como apagar la luz o el despertador.
- Fase 3: sueño profundo. Se produce un descenso de la temperatura corporal y la respiración. Es una fase de transición que nos lleva a la etapa de sueño muy profundo.
- Fase 4: sueño muy profundo. La persona consigue una relajación muscular total y si se despierta

en ese momento estará desorientada.

- Fase 5 o REM: sueño paradójico. En esta etapa, se producen movimientos rápidos de los ojos, el tono muscular está totalmente relajado, se reduce al mínimo pero la actividad mental es similar a cuando estamos en vigilia. En esta fase se producen los sueños.

Beretens precisa que los registros polisomnográficos de las personas mayores muestran que pasan más tiempo en la fase de sueño ligero y menos en la de sueño profundo y muy profundo. Esto se debe a distintos cambios que se producen en el organismo y a la disminución de los niveles de *melatonina*, la hormona encargada de regular el ciclo del sueño, según se ha explicado desde Servicios de Teleasistencia.

"Una persona de más de 70 años puede despertarse unas 4 veces en la noche sin tener ninguna patología clínica", esto se debe a que como se despiertan más, empiezan el ciclo una y otra vez, matiza la psicóloga.

Entre los efectos del insomnio se encuentran la aparición de fatiga, somnolencia diurna en situaciones poco estimulantes y malestar, que puede llegar a causar irritabilidad y dolores de cabeza. Las consecuencias más graves que pueden experimentar son la reducción de las capacidades cognitivas, la pérdida de memoria y de concentración y sensación de desmotivación.

### Decálogo para un buen descanso

La especialista manifiesta que aunque cada persona tiene unas características, un patrón y una calidad de sueño, hay una serie de recomendaciones a seguir para tener una higiene del sueño adecuada:

- Acostarse siempre a la misma hora: esta medida sirve para regular el reloj biológico y crear una rutina a la que el cuerpo se acostumbre.

- La cama es para dormir: para que el cerebro asocie este sitio como lugar de descanso, no se debe utilizar para otra función.
- Relajación: poner en práctica una rutina de ejercicios de relajación favorece la conciliación del sueño. Asimismo, hay que evitar realizar actividades estimulantes.
- Ni alcohol ni cafeína: se desaconseja consumir sustancias excitantes antes de dormir. Además, el alcohol tiene un efecto diurético que aumenta la necesidad de ir al baño.
- Cenar ligero: la sensación de pesadez perjudica el descanso. Aunque cada persona sabe qué alimento le sienta mejor, es aconsejable no tomar alimentos pesados en agua o picantes a partir de las 8 de la tarde.
- Comodidad: se recomienda dormir sobre un colchón apropiado y con una almohada adaptada a la columna cervical.
- Ambiente: lo ideal es una temperatura confortable, ni mucho frío ni mucho calor, una iluminación tenue y sin ruido.
- Cuidado con la medicación: no se debe tomar medicamentos que no hayan sido previamente prescritos por un médico ya que el podrían agravar el problema.
- Vida activa: practicar una actividad física con regularidad que esté acorde con la salud de la persona es recomendable siempre que no se realice en las últimas horas del día porque activa a esa persona.
- No obsesionarse: poner mucho esfuerzo en conciliar el sueño puede generar nerviosismo y

producir un efecto contrario al deseado.

### Cuidado con las siestas

Las siestas permiten tener un mejor rendimiento diario, pero también pueden generar más insomnio por la noche. Por ello, los mayores deben controlar cuánto tiempo duermen a lo largo del día y aprender a regular su propio patrón de sueño, de tal forma que cada uno ponga conciencia y responsabilidad en su higiene del sueño, concluye. Lo más recomendable es dormir una siesta de no más de 20-30 minutos.

Fuente: <https://www.efesalud.com/dormir-de-forma-saludable-en-la-vejez-higiene-del-sueno/>

Más información:

<http://asenarco.es/estructura-y-funciones-del-sueno/>

<https://psicologiamente.com/vida/principios-buena-higiene-sueno>

<https://www.iis.es/transtornos-del-ritmo-sueno-vigilia/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ocAXFKi bdYg>

<https://www.youtube.com/watch?v=1PQi6vE 7mbg&t=28s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lalec1b Zl7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=8cZf6o8 HFvA>

## TÚ Y LA ESPIRITUALIDAD



### Las Cuatro Nobles Verdades del Budismo

Las Cuatro Nobles Verdades del budismo expresan el sendero que marca la transición para alcanzar el Nirvana. Entender estas cuatro nobles verdades puede dar paso a una etapa de iluminación que acabe con el sufrimiento y permita vivir un estado total de liberación.

Transitar correctamente las cuatro nobles verdades del budismo permite alcanzar la paz integral del ser. No obstante, el conocimiento adquirido de las cuatro nobles verdades es, por definición, liberador en sí mismo. El modernismo budista considera estas verdades como las enseñanzas centrales de la doctrina.

A su vez, podemos decir que configuran una visión liberadora y que forman parte de la historia de Buda, quien personalmente transitó las cuatro instancias para lograr la iluminación. Precisamente, adquirieron relevancia en la tradición *Theravada* del budismo, la cual es considerada como la escuela más antigua que posee la doctrina espiritual.

#### ¿Cuáles son las nobles verdades del budismo?

Las cuatro nobles verdades del budismo se pueden resumir de la siguiente manera:

##### *Dukkah*

Es la primera verdad que establece la doctrina, la cual hace alusión a que toda existencia en sí misma es insatisfactoria. A nadie se le escapa que *toda persona convive con un grado de sufrimiento*. Es como si fuera necesario para que el corazón latiese, pues hasta la persona con menos problemas lo conoce.

Nunca la felicidad es completa, ya que el sufrimiento suele estar presente o amenazante. Si bien la concepción de una nueva vida puede ser un momento de absoluto regocijo, no se debe dejar de lado que de alguna manera el comienzo de una vida también es el principio de su final. Desde el momento en que un nuevo ser nace está «condenado» a perecer.

Entonces *Dukkah* se referiría a la verdad del sufrimiento: la manera imperfecta de ver el mundo que nos rodea, ya que incluso el amor en su máximo esplendor puede significar sufrimiento. Incluso, vivir junto a los seres amados puede significar aflicción por el miedo que genera la insustancialidad del ego.

"Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adhesión son sufrimiento".

-Buda-

### Samudaya

La segunda verdad considera que *todo sufrimiento proviene del apego, la ignorancia y el deseo*. Todo lo que se desea generará, en última instancia, infelicidad o insatisfacción. El ego desea y se apega a bienes materiales y a las personas que ama; sin embargo, debido a la finitud humana, tarde o temprano generará dolor.

Según este postulado, las pasiones humanas y las acciones realizadas por propia voluntad son el origen de todo sufrimiento. Justamente, un estímulo muy poderoso para actuar serían las pasiones.

Para el budismo, todo padecer estaría ligado a ignorar que las acciones llevan al sufrimiento, además de cerrar los ojos ante la impermanencia e interdependencia de las cosas. No obstante, entender de dónde proviene el dolor no sólo tiene el poder de reducir la insatisfacción o el displacer, sino que ade-

más permitiría abandonar el sufrimiento.

«Esta es, oh monjes, la noble verdad sobre el origen del sufrimiento: el deseo y los cinco venenos (Apego, Odio, Ignorancia, Ego, Celos), que son los que producen nuevos renacimientos».

-Buda-

### Nirodha

En este postulado o verdad noble se establece que, si bien el sufrimiento es inherente a la existencia humana, el mismo puede ser superado. De este modo, *se conseguiría vencer el dolor eliminando por completo el deseo y el apego inherente a toda existencia*.

En esta instancia, lo ideal es realizar un trabajo de introspección para encontrar el origen de todo el sufrimiento. Además, es importante suprimir por completo los cinco venenos de los que habla Buda: apego, odio, ignorancia, ego y celos. De esta manera, sumando acciones virtuosas, se crea karma bueno.

«Esta es, oh monjes, la noble verdad sobre la supresión del sufrimiento. Esta cesación es posible eliminando nuestro deseo, librándose del deseo-apego, abandonarlo para siempre, no dándole acogida en nosotros».

-Buda-

### Marga

El *Marga* es la última y cuarta de las nobles verdades del budismo, la cual recibe el nombre de **Noble Camino Óctuple**. Estaría representado por los siguientes ocho postulados:

- Comprensión.
- Pensamiento.
- Palabra.
- Acción.
- Ocupación.
- Esfuerzo.

- Atención.
- Concentración.

Todas las acciones mencionadas deberán realizarse del modo correcto (o consciente mejor dicho) si se quiere alcanzar el Nirvana (la Iluminación o el Despertar). Es la manera de recorrer perfectamente el conocido *Noble Camino Óctuple*, para alcanzar la paz interior. En definitiva, las cuatro nobles verdades del budismo configurarían el sendero único hacia el Nirvana, siendo el recorrido que hizo Buda para lograrlo y dejar atrás cualquier clase de sufrimiento relacionado con la existencia humana.

«Esta es, oh monjes, la noble verdad sobre el camino que conduce a la supresión del sufrimiento hacia el Despertar, el Nirvana, el camino de las ocho ramas, el sendero óctuple (...)».

-Buda-

Fuente:

<https://lamenteesmaravillosa.com/las-cuatro-nobles-verdades-del-budismo/>

Más información:

<https://pijamasurf.com/2016/05/las-4-nobles-verdades-del-buda-la-esencia-de-sus-ensenanzas/>

<http://dhammasati.org/wp-content/uploads/2015/03/Las-Cuatro-Nobles-Verdades-Text.pdf>

Videos:

[https://www.youtube.com/watch?v=6fGU\\_UQO5ac](https://www.youtube.com/watch?v=6fGU_UQO5ac)

<https://www.youtube.com/watch?v=L4FDCz7lB8M>

<https://www.youtube.com/watch?v=UcOARN4JxYY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZFPJAc5syhE>

<https://www.youtube.com/watch?v=gqi5M2jl3DE>

<https://www.youtube.com/watch?v=UqvBmuYE4YY>

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## Tapioca de Vainilla

### Ingredientes

- 200 Gramos de Tapioca en Perlas
- 1 Litro de Leche
- 1 Sobre de Atole Maizena sabor vainilla
- Azúcar al gusto

### Preparación

Se pone a cocer la tapioca, puede ser en agua y ya que este blanda la terminamos de cocer en la leche, esto depende del tipo de tapioca que compremos.

Se deja hervir la tapioca junto con la leche revolviendo constantemente para que no se pegue.

Ya que está listo añadimos el sobre de Atole Maizena sabor vainilla.

Agregamos el azúcar al gusto.

Se deja hervir un poco más hasta que la maizena tome consistencia.

Se puede comer caliente o frío.

Fuente:

<https://www.lasrecetasdelaabuela.com/receta/tapioca-de-vainilla/>

PARA REFLEXIONAR

Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y en no desear con exceso lo que no tengo.

- LEÓN TOLSTOI

PARA REIR... O PARA LLORAR

### De doctores...

Un hombre llega a la consulta del psicólogo y le dice:

- Doctor, tengo un gran complejo de superioridad.
- A ver, siéntese y le ayudaremos.
- ¡Tú qué me vas a ayudar, doctorcillo de pacotilla!

- Doctor, tengo un problema.
- ¿De qué se trata?
- Me siento una gallina.
- ¿Y desde cuándo se siente así?
- Desde que era un pollito.



POR LOS RECUERDOS...

Hits de los 60's en inglés y otros idiomas:

<https://www.youtube.com/watch?v=KkM71JPHfjk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb3iPP-tHdA>

<https://www.youtube.com/watch?v=qJVPxBpezk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z34xaDQ3ra4>

<https://www.youtube.com/watch?v=1hyJDLyUAoc>

