

Boletín Informativo

 Edición #91



Contenido: Orígenes del Día Internacional de la Mujer / ¿Cómo afectó la pandemia la salud mental de la población adulta mayor? Pag 5 / Síguenos en Facebook

Orígenes del Día Internacional de la Mujer



Hace más de un siglo, la fecha fue creada por el movimiento de líderes socialistas impacientes por la igualdad para las mujeres.

En 1909, tanto el movimiento obrero de Estados Unidos como la presión a favor del sufragio femenino estaban cobrando fuerza. La refugiada rusa, sindicalista y periodista Theresa Malkiel formó parte del comité del Partido Socialista de los Estados Unidos. Imaginando un papel más activo de la mujer dentro del movimiento, declaró al

23 de febrero de 1909 como el “Día Nacional de la Mujer”. Los socialistas neoyorquinos lo celebraron con una reunión de aproximadamente 2000 personas en Manhattan.

“La primera percepción de nuestro Día Nacional de la Mujer”, recordó la activista Meta L. Stern tres años después, “fue tan exitosa que el Día de la Mujer se convirtió en una festividad socialista anual generalmente aceptada”. Y explicó que, junto con el Primero de mayo, la fecha se mantuvo como “una forma de nuevas esperanzas y nuevos ideales; la abolición de la esclavitud del salario y la sexual; la llegada de una femineidad y una masculinidad mejor, más libre y más feliz”.



La socialista Clara Zetkin propugnó por los derechos de la mujer y por el sufragio universal en Alemania desde comienzos de la década de 1870.

Rápidamente, la celebración llamó la atención de los socialistas en Europa también. A la propuesta de la organizadora Clara Zetkin, los europeos celebraron el primer Día Internacional de la Mujer. En vez de la fecha en febrero, eligieron el 8 de marzo de 1911: el 40° aniversario de la Comuna de París, el gobierno

socialista revolucionario que gobernó Francia durante un corto periodo. Las mujeres celebraron la ocasión con marchas y discursos.

En los años siguientes, la fecha se volvió una manera poderosa para que las mujeres se hagan oír y protesten contra la Primera Guerra Mundial. Como la historiadora Temma Kapla explica, quienes participaban de las celebraciones en tiempos de guerra “proclamaban sus derechos como esposas y madres, o como amas de casa en el dominio público y privado para interceder en el lugar en el que los líderes políticos parecían incompetentes”.



En marzo de 1917, los festejos por el Día Internacional de la Mujer ayudaron a desatar la revolución. Cuando decenas de miles de mujeres se reunieron en Petrograd, Rusia para hacer honor a la celebración, así como también para exigir el cese de la Primera Guerra Mundial y protestar por la falta de alimentos —las manifestaciones se convirtieron en una huelga masiva. En pocas horas, 100.000 trabajadores, entre ellos hombres, abandonaron sus trabajos para unirse a las manifestantes.

El movimiento creció a 150.000 trabajadores en huelga por unos cuantos días. Finalmente, incluso las fuerzas rusas se unieron a las manifestantes, sacándole el apoyo al zar Nicolás. Era el comienzo de la Revolución rusa.

Luego de la Segunda Guerra Mundial, la fecha tomó fuerza y perdió muchas de sus asociaciones al socialismo y a la política radical. A medida que el movimiento de liberación de la mujer recorrió el mundo en la década de 1970, las Naciones Unidas designaron a 1975 como el Año Internacional de la Mujer y lo celebraron por primera vez. Dos años después, en 1977, la ONU designó al 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer.

Según el Foro Económico Mundial, aún faltan 170 años para cerrar completamente las brechas de género a nivel mundial. Uno de los cambios socioeconómicos más destacados en América Latina en el último medio siglo ha sido el fuerte aumento de la participación femenina en la fuerza de trabajo. Esta tendencia ha tenido un profundo impacto en la vida cotidiana de millones de mujeres y familias latinoamericanas y ha acarreado importantes consecuencias laborales y sociales en toda la economía.



Sin embargo, aunque su avance ha sido notable, la tendencia a largo plazo de los logros para las mujeres ha sido insuficiente para cerrar la brecha con los hombres en la mayoría de los aspectos del mercado laboral, como los salarios, el empleo y la participación en la fuerza de trabajo. La igualdad de género en el mercado laboral sigue siendo una meta difícil de conseguir en la región.

Fuente: Sección Historia de la revista NationalGeographicla.com

Fecha marzo 2022

¿Cómo afectó la pandemia la salud mental de la población adulta mayor?

Si bien la pandemia provocada por la COVID-19 es, en primer lugar, de carácter físico, contiene también el "germen de una importante crisis de salud mental que estallará si no se toman medidas".



Esto advirtió la Organización Mundial de la Salud (OMS) a comienzos de 2020. Actualmente, distintos relevamientos y encuestas resaltaron el grave impacto que este problema tuvo en los adultos mayores.

El sitio web HolaDoctor.com entrevistó a la licenciada en psicología, especializada en terapias de rehabilitación cognitiva de adultos mayores: Melisa Silvia Gambini, Compartimos parte de su entrevista.

La salud mental, según explica la OMS, es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de:

- Hacer frente a los numerosos factores de estrés de la vida.
- Desplegar todo su potencial.
- Funcionar de forma productiva y fructífera.
- Contribuir a su comunidad.

Cuidar la salud mental es muy importante, debido a que influye en la forma en que interactuamos, aprendemos, trabajamos, sufrimos o somos felices.

Por los desafíos sin precedentes que se generaron en el último año, los expertos señalan que el cuidado de la salud mental será crítico en la respuesta de los países frente a la COVID-19 y en la recuperación de la pandemia.



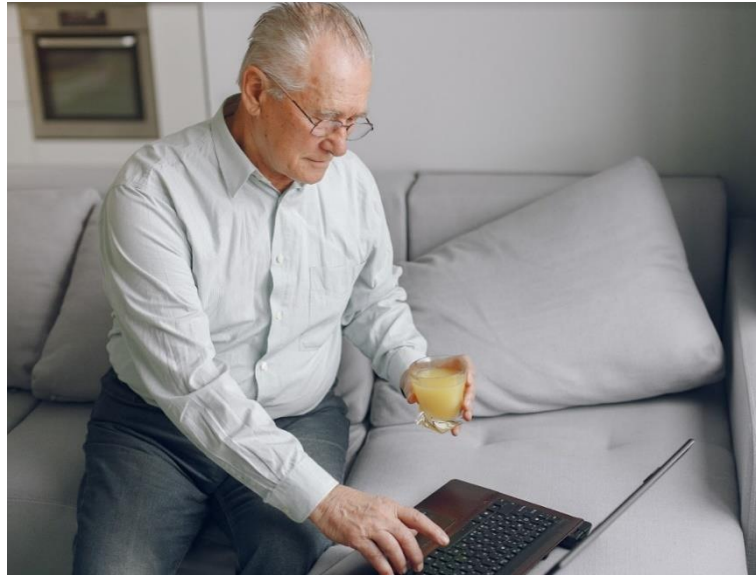
Según investigaciones, incluso las personas que en el pasado respondieron bien ante los problemas de salud mental, son ahora menos capaces de enfrentarse a ellos debido a los múltiples factores estresantes generados por la pandemia.

La pandemia y la salud mental

La psicóloga Melisa Silvia Gambini comprobó personalmente este aspecto tras haber acompañado durante la pandemia a pacientes con distintas enfermedades preexistentes, como Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, o cuadros de demencia vascular, así como a personas sin enfermedades preexistentes.

"En las personas con mayor deterioro cognitivo se veían trastornos conductuales, problemas de sueño, irritabilidad, cambios de humor brusco, alucinaciones, y tendencias a asilarse, descuidarse, no comer, y no vestirse" dijo.

También se presentaban fallas en la memoria a corto plazo, problemas de atención, dificultad para procesar información o entender y abandono de sus tratamientos debido a la dificultad o imposibilidad de salir. La lealtad es un compromiso firme que no se derrumba por los egoísmos o los intereses soterrados.



“En los cuadros con deterioro cognitivo se vio que las secuencias neurológicas habían avanzado. Entre quienes no tenían afección neurológica se notó más la sintomatología del tipo psiquiátrica. Depresión, temor a que le ocurra algo a algún familiar o sobreprotección del cuidado para con el otro”, lo que hacía que en muchos casos las personas se descuidaran a sí mismas.

Otro aspecto que influyó en la salud mental de los pacientes durante la pandemia fue el "refugio" en los medios de comunicación. Según Gambini, esto generaba mucha tristeza, miedo e inseguridad. En cambio, "en la gente más joven o que tiene una mejor relación con las tecnologías y redes sociales el impacto fue menor".

Según la Encuesta Nacional sobre Envejecimiento Saludable de la Universidad de Michigan, publicada en enero de 2021 (casi un año después del inicio de la pandemia)

- Dos de cada tres adultos de 50 a 80 años (65%) calificaron su salud mental como excelente o muy buena, el 27% como buena y el 8% como regular o mala.
- Pocos adultos mayores (5%) dijeron que su salud mental en general era mejor en comparación con antes de la pandemia, y el 18% dijo que era peor.

- Informar sobre una peor salud mental desde que comenzó la pandemia fue más común entre las mujeres, las personas de 50 a 64 años, las que tenían educación superior y las que calificaban su salud física como regular o mala.
- Aproximadamente uno de cada cinco adultos mayores (19%) calificó su salud mental general como mejor en comparación con hace 20 años, el 62% la calificó igual y el 19% dijo que era peor.



¿Cómo cuidar la salud mental y la capacidad cognitiva?

Para prevenir o combatir problemas de salud mental derivados de la pandemia, es muy importante mantener una buena capacidad cognitiva. Gambini señala que se pueden hacer muchas cosas para limitar o retrasar el daño del paso del tiempo sobre la función del cerebro, como incorporar un estilo de vida saludable.

Esto incluye una alimentación sana, rica en frutas, vegetales, cereales y legumbres, patrones de sueño regulares, y actividad física frecuente. También es importante desarrollar la actividad intelectual.

Según Gambini, para esto último no se necesita lápiz y papel o recurrir a talleres de memoria como comúnmente puede creerse. Existen muchas actividades cotidianas que pueden ser beneficiosas y estimularnos cognitivamente:

- Jugar a las cartas, por ejemplo, con los nietos.
- Mirar series o películas y poder contar a otros de que se trata.
- Trabajar la reminiscencia, por ejemplo, con fotos.
- Repasar viejas recetas de cocina.
- Saborear comidas o bebidas nuevas.

"Tener pasatiempos lúdicos, actividades intelectuales, como estudiar algo nuevo, o plantearse nuevos desafíos, como un viaje. Todo lo que implique usar el cerebro para algo diferente a lo que es cotidianidad puede ayudar", dijo Gambini.



Otro factor que no debe descuidarse es el de las emociones. Ocuparse de aquello que nos afecta emocionalmente contribuye a tener un cerebro y rendimiento cognitivo saludable. Para ello, Gambini aconseja "no dejar de salir, siempre tomando todas las medias de prevención e higiene, aunque sea una vuelta a la manzana. Tampoco perder contacto con el mundo exterior, la familia, amistades, o vecinos".

Para esto último, "los más jóvenes tiene que ayudar a los mayores, acercándolos a las nuevas tecnologías o para que no pierdan la conexión".

¡Síguenos en Facebook!

Vida Plena Operadora de Pensiones está en Facebook para brindarle a nuestros afiliados más información y de manera aún más inmediata.

Síguenos dándole “me gusta” a la página y así tendrá mayor seguridad de ver las publicaciones.

Estamos seguros que éste será otro canal efectivo a su disposición.

Encuéntrela como @VidaPlenaOPC

O también como Vida Plena Operadora de Pensiones



www.vidaplena.fi.cr
Línea telefónica gratuita: 800-8482667
Correo electrónico: afiliado@vidaplena.fi.cr