

Boletín Informativo



Edición

#96



Contenido: Vida Plena en constante evolución, le está preparando dos grandes novedades. ¡Ya casi!. / Por qué los japoneses tienen la expectativa de vida más alta. Pag 2 ¿Cómo adaptar la vida de pareja cuando solo uno está pensionado Pag 6 / Poemas de escritores costarricenses dedicados a la Patria. Pag 9

Vida Plena en constante evolución, le está preparando dos grandes novedades. ¡Ya casi!

Como parte de la esencia de servicio de Vida Plena, buscamos apoyar a nuestros afiliados con productos e iniciativas que le generen valor a su día a día.

Estamos preparando y pronto estaremos anunciando dos temas que le beneficiarán en gran manera.

Una de ellas para el mejoramiento personal y familiar y la otra será una muy buena noticia orientada al agradecimiento por la fidelidad hacia la operadora.

¡Se las daremos a conocer muy pronto!



VIDA PLENA
Operadora de Pensiones

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

Por qué los japoneses tienen la esperanza de vida más alta del mundo

Desde 1986, los japoneses tienen la esperanza de vida más alta del mundo: viven una media de 84 años. Un especial publicado en la revista médica británica: 'The Lancet', lo atribuye a su capacidad para hacer frente a los retos sanitarios.



Estos artículos sobre Japón ponen de relieve su capacidad única para hacer frente a los retos diferentes y cambiantes de la salud de la población en los últimos 50 años a la hora de conseguir la longevidad de sus habitantes", explican los autores.

El primer estudio, liderado por Kenji Shibuya, investigador de la Universidad de Tokio (Japón), muestra el rápido aumento de la esperanza de vida durante las décadas de 1950 y 1960, a medida que las primeras enfermedades infecciosas disminuyeron y se redujo la mortalidad por infarto.

La introducción de la cobertura sanitaria universal en 1961 hizo posible la igualdad de oportunidades en la promoción de la salud, que alcanzó a toda la población, y a todas las regiones y grupos socioeconómicos. Sin embargo, esta tendencia a la baja en la desigualdad socioeconómica sanitaria disminuyó a partir de la década de 1990, con el aumento gradual de la discrepancia en los salarios.

Los autores hacen hincapié en "cómo la experiencia del país puede constituir un recurso importante para la comunidad sanitaria global que trascienda las fronteras geográficas, sociales, culturales y políticas, que ayude a entender y mejorar la salud de la población en todo el mundo".

Hoy los japoneses van al médico una media de 13,4 veces al año, más del doble que los residentes del Reino Unido (5 veces). Además, algunas empresas financian revisiones médicas completas (conocidas como *ningen dock*) para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas y detectar el cáncer en sus primeras fases.



Los futuros avances en la longevidad japonesa dependen de la prevención de los factores de riesgo más importantes

de enfermedades crónicas, como el consumo del tabaco, la obesidad y la tensión arterial no controlada. También deberá controlarse el tratamiento de la infección por *Helicobacter pylori* (que tiene una gran presencia en varios países asiáticos).

"Con el éxito obtenido durante la transición sanitaria tras la segunda Guerra Mundial, Japón necesita hacer frente a retos más importantes derivados de una población que envejece rápidamente, causas que no pueden achacarse a la tecnología sanitaria y a los efectos de una creciente disparidad social para sostener la mejora de la salud de la población", concluyen los autores.

El cuidado de los ancianos

La población anciana nipona continúa creciendo, al igual que aumentan sus necesidades de atención. En el año 2000, Japón estableció de forma obligatoria el seguro de cuidado a largo plazo (LCTI) para ayudar a las personas mayores a llevar vidas más independientes y aliviar la carga de los cuidadores familiares.

Según los autores, "la primera década de funcionamiento del LCTI ha demostrado ser eficaz y manejable" y afirman que "el enfoque japonés, con servicios diseñados específicamente para las personas mayores, es la solución directa a la dificultad de los gobiernos para lidiar con el creciente número de personas ancianas".

Estilo de vida

La alimentación

En particular, el doctor José Luis Akaki habla sobre el llamado Sistema Hanasaki, un concepto que el autor Marcos Cartagena describe en su libro homónimo. Trata sobre nueve pilares que pueden tomarse de la cultura japonesa para llevar una vida saludable. Akaki extrae algunos de sus preceptos,



relacionados con la alimentación:

- No comer hasta saciarse, dejar libre 60% de la cavidad gástrica.
- Comer despacio y masticar bien.
- Comer pocas calorías.

- Evitar cosas grasas.
- Comer alimentos de temporada estipulados por un calendario: hay alimentos de primavera, de verano, otoño e invierno.
- Buscar alimentos bajos en grasas y altos en proteínas.

El ejercicio y el dormir

Es una parte fundamental de la vida en Japón, para desarrollar fuerza, mantener el cuerpo sano, aumentar la autoestima y promover un sentimiento de comunidad. Esto se relaciona con un estilo de vida que incluye baños relajantes de tina, masajes y dormir de seis a ocho horas diarias respetando horarios. Además, evitar los vicios contribuye a una manera de vivir saludable.



Fuente: EUROPA PRESS

Publicado en webconsultas.com

¿Cómo adaptar la vida de pareja cuando solo uno está pensionado?

Artículo de Denis Sonet

Especialista en cuestiones del amor, (Francia 1926-2015), sacerdote católico, capellán, consejero matrimonial y educador.



Los cónyuges no siempre se jubilan al mismo tiempo. Aquí tienen unos consejos para gestionar bien ese pequeño desajuste momentáneo y evitar tensiones.

“Mi marido, que es mayor que yo, se ha jubilado”. “Tiene proyectos en casa, de vacaciones, de viajes, mientras que yo no habré terminado de trabajar hasta poco menos de diez años. ¿Cómo podemos ir bien acompañados?”, se lamentaba un día una mujer. Una historia en la que podrán reconocerse algunas parejas.

Es evidente que el problema de elección vital (y quizás de residencia) en el momento de la jubilación solo puede plantearse si, en la pareja, todavía está



presente el amor. Si ya no hay amor, se puede comprender que cada uno sienta la necesidad de escoger la solución que le convenga.

Por el contrario, se produce un inevitable dilema cuando aún existe un amor fuerte y fiel pero también deseos diferentes, cada cónyuge puede tener la impresión de estar sacrificándose, de estar exterminando una dimensión importante de su ser si se resuelve a aceptar la elección del otro. Entonces, ¿qué hacer?

Prescindir del término medio

Ante todo, es importante que cada uno escuche, reciba y asimile las razones del otro para justificar su posición. Así, cuando uno de los cónyuges se jubila y el otro no, este último debe comprender hasta qué punto la jubilación es un punto de inflexión importante para su cónyuge, un cambio radical. Tiene que darse cuenta de que el otro tiene una necesidad absoluta de dar un sentido a su jubilación



reconstruyendo actividades apasionantes en vez de quedarse “marinándose” (¡y envejecer más rápido!) en una inactividad sin objetivo.

El cónyuge no jubilado sería, además, el primero en padecer esta situación.

No obstante, el cónyuge jubilado debe comprender también, por su parte, ¡que su alma gemela todavía no está de vacaciones! No es razonable que deje su trabajo si pierde, por ejemplo, años de cotización, ni cambiar de país si no puede encontrar un trabajo similar. En este caso, no podemos prescindir del término medio.

Y sólo hay dos soluciones posibles: o bien uno se adapta, después de una



reflexión, a los deseos del otro, cosa que sólo es viable si el gesto se acepta por amor y no obligado con rencor por pacifismo masoquista; o bien cada uno hace lo que cree poder hacer, incluso en ausencia del otro. ¡No es necesario estar siempre pegados!

Lo que transmiten los poemas

En esta edición de boletín, publicamos tres poemas de autoras nacionales. Celebrando el vivir en Costa Rica y para cerrar el mes de la Patria, agradecemos a nuestra afiliada Esmeralda Méndez y su comunidad literaria brindarnos estos talentos costarricenses.

Patria Mía

Ana Lorena Castro Ugalde

El sitio en el que habito
no tiene paredes ni adoquines
ni lo forman trozos de madera

o de block engarzados.

El sitio en el que habito
tiene sol todo el año
y en una sombra silente

aliento mis anhelos

bajo un cielo estrellado.

Cuelgan de sus ventanas

cincuenta mil helechos,

si es que la cuenta alcanza.

Tiene cuatro hemisferios

y cuatro son los ángeles

que su tierra resguardan.

El sitio donde habito

es de dúctil frontera

y de brazos abiertos
para todo extranjero
que ha perdido su patria
y a pesar de sus luchas
y el dolor de su gente,
enarbola bandera
que proclama al son de los alisos:
libertad y esperanza.
Este sitio es mi Patria.

Anna Lorena Castro Ugalde

Escritora de Atenas. Ha participado en festivales a nivel cantonal y regional con el Círculo de Poetas Atenienses, en dos antologías, otra que está por publicarse y en Arrullos Poéticos del Pacífico. Actualmente es parte del taller de la UNED que lidera el escritor Mario Valverde. Participó con el poema Mi Patria en la Antología poética y cultural Indonesia Costa Rica, publicada en español e indonés por la Fundación Asih Sasami de Indonesia en 2021 y en Costa Rica en 2022.

Soy tica

Gabriela Toruño Soto

Con orgullo y a viva voz,
presumo de ser tica,
de llevar en mis entrañas
a esta tierra linda:

Costa Rica
de mi corazón.

Doy

¡gracias a Dios!

por el privilegio de haber nacido
en esta patria matizada
de cultura y folclore.

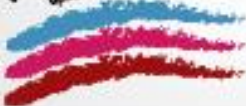
Me gozo en sus bellezas naturales,
patrimonios culturales
sin comparación.

¡Oh, Costa Rica amada!

Hoy alzo la bandera de la democracia,
que cobija mis sueños
y en tus blancas alas
ondeas la paz.

Tu manto azul
abraza la alborada,
y en un ocaso
el rojo intenso tiñe
de color la libertad.

VIDA PLENA
Operadora de Pensiones



www.vidaplena.fi.cr

Línea telefónica gratuita: 800-8482667

Correo electrónico: afiliado@vidaplena.fi.cr

Memorable historia
que impregnaste
las almas estoicas
con tu soberanía.
¡Costa Rica!
Un ejemplo para la humanidad.

Gabriela Toruño Soto.

Puntarenas. Poeta y gestora cultural costarricense, Gestora de la Antología Poética Cultural Indonesia Costa Rica (2021) y del recital virtual Arrullos del Pacífico. Género costumbrismo y folklore. Recientemente recibió el reconocimiento Centauro de Plata por la gestoría que ha venido realizando para la promoción de poetas emergentes y de trayectoria, así como para los artistas musicales y pintores costarricenses.

Patria

Marlene Ramírez Berrocal

Digo patria
como digo corazón,
alma, mujer,
silueta y sombra.

Digo patria con palabras rojas,
digo con la boca abierta
la palabra patria,
abrazada con todos los brazos
dormidos, apagados,
ciegos, cansados.

Digo patria
como digo camino,
frontera,
pies mojados,
niños sin zapatos,
mujeres y niñas obsoletas,
viajeras en el tiempo
extraviadas, distantes,
disidentes, despobladas.

Digo patria
como digo ojo,
oscuridad,
luz rasgada
en la memoria,
abuelo
que esculpió presentes,
madrugadas sin sol,

machete y camino.

Digo patria
como digo mano,
café,
tortilla y queso,
sabor a vida,
carreta y caballo,
viaje sin regreso,
viajero que sueña,
mujer que pare,
cerdas alambradas.

Digo patria
como digo
piernas,
como digo futuro,
inclemencia,
involución,
oídos sordos,
silencio delirante,
resiliencia.

Digo patria
como digo puedo,
suma,
sílabas y consonantes juntas,
conquista sobre la pobreza,
respuestas y preguntas,
armistio,
digo bandera,
territorio,
tonada,
para una canción nueva.

Marlene Ramírez Berrocal.

Nace en Tres Ríos, La Unión, Cartago. Este poema fue publicado en la Antología Poética y Cultural Indonesia Costa Rica (2021).

Periodista y Licenciada en Producción de medios audiovisuales, egresada de la Universidad Federada San Judas Tadeo 2012.

Integrante del: Colegio de Periodistas de Costa Rica. Asociación Costarricense de Escritoras.

Libros Publicados:

Pedazos del alma. Anclado a mí, La casa de mi madre, ¿Cómo nacen los bebés, abuelita? Mujeres en la esquina, Al otro lado de la línea, Por la gracia de Dios.

Testimonios de hombres del Albergue de Tirrases de Curridabat, sobrevivientes al alcoholismo e indigencia.

Las Hijas de Gaia. Novela Gráfica. Tema: Cambio Climático. Beca otorgada por la Embajada de España por medio del Centro Cultural Español. 2020.