

# BOLETÍN GERONTOLÓGICO DE CHIAPAS

Año 1. Vol. 1 Núm. 2  
NOVIEMBRE 2020



Fuente: Del Campo (2018)



## GERONTO SECCIONES: ÍNDICE

---

Vejez Indígena  
• P. 2

---

Manual Gerontológico.  
Recomendaciones para la  
atención general a las personas  
adultas mayores en tiempos de  
covid-19  
• P. 4

---

Vida saludable. Prevención de  
enfermedades  
neurodegenerativas  
• P. 6

---

¿Sabías que...?  
Blog del Abuelo  
• P. 7

---

Gerontorecomendaciones  
• P. 9

# Vejez Indígena

Por Karolina Borrallés Salvatierra

## ¿Quiénes son las personas adultas mayores indígenas?

Son las personas mayores de 60 años que dominan una lengua materna, caracterizadas por una autoadscripción y que pertenecen a un hogar donde hablan lengua indígena.

**Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2015)**



Fotografía de mujer indígena mexicana  
Por: Antonio Saavedra

La transición demográfica en México, genera un crecimiento de la población en edad avanzada que significa que transitamos de una población joven a una más envejecida.

**Fuente: Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (2016)**

## Indicadores en México

Hay 12 millones 25 mil 947 indígenas en el país, los adultos (as) mayores indígenas suma 1 millón 247 mil 673 personas.



Fotografía de personas adultas mayores haciendo artesanías textiles

Estados con mayor número de personas adultas mayores indígenas: Oaxaca, Veracruz, Yucatán, Puebla, Chiapas, México, Hidalgo y Guerrero.



Fotografía del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas

Existen 13 grupos etnolingüísticos la población indígena de edad avanzada suma más de 10,000 pero menos de 100,000; en 49 pueblos es menor a 10,000 personas, entre ellos en 29 son menos de 1000.



Fotografía 28 de agosto, Día Nacional del Adulto Mayor.

**Fuente:** Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (2016)

# Efectos de la transición demográfica en población indígena

Por Carlos Vidal López

## Cambio en los roles de las personas adultas mayores:

La autoridad es transferida a población de edad mediana y desplazados del poder gerontocrático, pocas familias le dan el valor y poder a las personas adultas mayores.



Fotografía tomada por EFE



Fotografía tomada por el Instituto Nacional para la Educación de las personas Adultas Mayores

## Educación:

La mitad de los (as) adultos (as) mayores son analfabetas: (60%) son mujeres y (38%) son hombres.

## Salud:

Se han implementado acciones encaminadas a otorgar este servicio a la población, como mayor cobertura de salud en pueblos indígena alejados especialmente a las personas adultas mayores necesitadas.



Fotografía tomada en la sierra de Durango



Imagen del Museo Nacional del Arte

## Lengua:

1 millón 131 mil 936 personas adultas mayores hablan lenguas maternas y representan 90.7%, a diferencia de los hablantes en la población indígena total que suman 7 millones 382 mil 785 de personas, que representan el 61% de la población indígena total.

Fuente: Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (2016)

# Manual Gerontológico. Recomendaciones para la atención general a las personas adultas mayores en tiempos de COVID-19

Por Martha Nathalie Cano Moreno



## [ENTREVISTA]

**Dr. David Abrego Díaz**  
(Coordinador del quinto módulo de la Licenciatura en Gerontología)

### ¿Cómo y cuándo inicia esta idea de realizar el manual?

Inició desde hace cinco generaciones, se llevó aplicando este manual gerontológico hace más o menos 4 años, específicamente para 5° módulo de la Licenciatura en Gerontología. Nace esta idea por las diversas unidades de competencias que se comparten en el módulo, ya que son interesantes y da un resultado perfecto para un proyecto integrador, el resultado final es entregarlo empastado con todas las unidades de competencias y donde se realiza la participación de los (as) alumnos (as) y docentes del mismo semestre.

### ¿Cuál es el objetivo principal de este manual?

Nuestro objetivo principal, es dar a conocer a los(as) alumnos (as) de la licenciatura en gerontología la importancia de realizar el manual gerontológico, ya que esto ayudará a los alumnos para adquirir un mejor conocimiento.

### ¿Cuántas ediciones del manual se tienen hasta hoy en día y donde se pueden consultar?

Tomando en cuenta los cuatro años este es el octavo manual que se realiza, lo pueden consultar en el área de gerontología, o en el cubículo de coordinación de quinto módulo.

### En su experiencia al frente de este proyecto, ¿Cómo influye este en el aprendizaje del alumno de la carrera en Gerontología?

Influye mucho ya que es un aprendizaje significativo, me puedo dar cuenta que con este proyecto es donde realmente se generan conocimientos de los (as) alumnos (as), al principio les cuesta trabajo porque se organizan en equipos grandes, de 17 a 37 personas y en lo que se adaptan a la línea de organización ya que se dividen por competencias, comienzan a investigar y hacen su borrador para presentarlo a cada docente.

### Al ser un manual elaborado por alumnos (as) de la Licenciatura en Gerontología, ¿Cómo influye el manual en los (as) adultos (as) mayores y cómo los(as) beneficia?

Influye mucho ya que contiene información adecuada y puede compartirse con familiares, conocidos o amigos, ya que se hace una difusión para que puedan obtener más conocimientos.

## [ENTREVISTA]

### Estudiante Verónica Hernández Espinoza

(Representante del 5to módulo de Gerontología)

Por: Karolina Borrallés Salvatierra



#### **¿Cuál es tu opinión sobre los contenidos del manual y la manera en que los (as) estudiantes son asesorados (as) para llevarlo a cabo?**

“El manual gerontológico de recomendaciones para la atención general a personas adultas mayores en tiempo de Covid-19”, es muy completo ya que cuenta con la visión médica, de rehabilitación y de tanatología. Además, se estructura de cada unidad de competencia que se imparte en el quinto módulo de la Licenciatura en Gerontología.

Con respecto al asesoramiento que se tuvo, desde mi punto de vista, esta nueva modalidad en la que nos encontramos, en que todo es en línea, complicó un poco las investigaciones de campo pero el entusiasmo de los(as) alumnos (as) y docentes de llevar a cabo este proyecto rompieron esas barreras y a pesar de la situación en la que nos encontramos se obtuvieron muy buenos resultados.

#### **¿Cómo influyó en tu formación académica la elaboración del manual?**

Desde mi perspectiva gerontológica, garantizó la continuidad del aprendizaje, entre ellos la posibilidad de poner en marcha algunas recomendaciones estipuladas en el manual a distancia y con la facilidad de la tecnología todo fue posible.

Reforzó nuestros conocimientos y ayudó a implementar a la práctica de la teoría impartida durante este semestre.

Es importante continuar las investigaciones en este campo con el objetivo de identificar y desarrollar nuevas estrategias, técnicas y recomendaciones debido a la importancia humana que ello implica.

#### **¿Quedaron satisfechos (a) con lo aprendido sobre la elaboración de este manual? ¿Por qué?**

Si totalmente, porque todos los días se aprenden cosas nuevas, y todo lo que se plasmó en este manual es una herramienta para saber cómo mejorar nuestra salud o bien, cómo sobrellevar las secuelas que pudieran quedar después de este virus.

#### **¿En qué aplicarías todo lo aprendido durante la elaboración del manual?**

En compartir la información para quienes están a cargo de estas personas durante la pandemia por el Covid-19 temen llevar el virus a los lugares donde viven los adultos (as) mayores y también a sus propias casas. Aun así, no piensan renunciar aislados, sin sus familiares y sin estímulos están sobrellevando la pandemia muchos adultos mayores.

#### **¿Qué mejorarías o agregarías a la elaboración del manual?**

No quitaría nada en el manual, debido a que se enfocó en los puntos más relevantes de covid-19 con la finalidad que pudiera servir de guía al personal de salud, de esta forma tener un conocimiento gerontológico, además de un mayor panorama de las recomendaciones y de los tratamientos alternativos.

# Vida saludable. Prevención de enfermedades neurodegenerativas

Por Ernesto Mancilla (Egresado de la Licenciatura en Gerontología)

Diversos estudios han demostrado que el Alzheimer puede tardar hasta 8 años en presentar los primeros síntomas (Agnosia, Apraxia, Afasia, Anomia y Amnesia), esto, nos debe poner a pensar ¿Será que yo puedo ser una de esas personas con Alzheimer?. ¡No lo sabemos!, lo que sí es un hecho es que de ti dependerá qué acciones tomarás hoy por ti y por tu salud.

Múltiples alternativas surgen como apoyo para retrasar la aparición de la enfermedad o hacer que el avance de la misma sea de manera lenta y paulatina, e incluso trae mejoras en la calidad de vida de los pacientes con enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades crónicas-degenerativas. Nos referimos a " estilos de vida saludable".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un "estilo de vida saludable" como el resultado de una serie de hábitos que permiten "un estado de completo bienestar físico, mental y social". De igual forma, la alimentación saludable, ejercicio físico, actividad y recreación social, estimulación cognitiva, prevención de enfermedades, un descanso adecuado, la relación con el medio ambiente, son algunos hábitos presentes en un "nuevo estilo de vida".

De esta manera , la combinación de algunos hábitos saludables pueden ser la mejor prevención y medicina en pro de una mejor calidad de vida, incluso después de un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer. Dado que la combinación de los hábitos antes mencionados, podría ayudar a las personas con este padecimiento a sobrellevar de mejor manera la enfermedad.

Los estilos de vida en su mayoría son altamente modificables en nuestra sociedad actual, pero para lograr verdaderos cambios, primero debemos crear conciencia de nuestros actos, ponernos metas a corto, mediano y largo plazo.

## **No olvides seguir los siguientes consejos:**

### **Alimentación saludable**

Consume proteínas, cereales integrales, grasas saludables, frutas y verduras con cada comida.

### **Actividad física**

Practica 150 minutos semanales como mínimo, para una mejor condición física.

### **Estimulación cognitiva**

Actividades como: leer, tocar un instrumento musical, estudiar un nuevo idioma, jugar ajedrez, etc. Mantienen la agudeza y agilidad mental.

### **Actividad y recreación social**

Mantente en constante relación social, en actividades de ocio y recreación, evitando el aislamiento; con el fin de eludir la soledad y la depresión.



# ¿Sabías que...?

Por Marco Antonio Arce Candelaria

En la Facultad de Medicina Humana "Dr. Manuel Velasco Suárez" Campus II, la Licenciatura en Gerontología lleva cada semestre, en su tercer módulo, el "Blog del Abuelo", a través de una convocatoria dirigida hacia todas las personas adultas mayores que quieran participar y aprender conocimientos básicos de computación, desde usar las herramientas básicas de Office como lo son Word, Excel y Power Point, hasta aprender a usar redes sociales como Facebook, Youtube, Google, etcétera.

El curso se lleva a cabo durante todo un semestre en donde, de la mano de los(as) alumnos(as) del tercer módulo de Gerontología y de su Coordinador, les enseñan todo respecto a computación. Este curso es de gran importancia, quienes lo toman adquieren nuevos aprendizajes que les ayudan a superarse en su trabajo, mantenerse en contacto con sus familiares lejanos y realizar diferentes actividades. El que las y los adultos mayores se animen a entrar a cursos como el Blog del Abuelo es muy importante, ya que se irán adaptando a las nuevas tecnologías, hoy en día tan importantes e indispensables en particular frente a los escenarios de confinamiento a los que nos obligan la pandemia por Covid-19. Al finalizar el curso se lleva a cabo una ceremonia de graduación de las personas adultas mayores participantes, que consiste en un programa cultural dentro de la Facultad y la entrega de una constancia por haber concluido el curso, por parte de las autoridades.



Fotografía tomada durante una de las clases del blog del abuelo (septiembre, 2018)

Por: Marco Antonio Arce Candelaria

### [ENTREVISTA]

#### Sra. Zoili Sánchez Pérez

(Exparticipante del Blog del Abuelo)



#### **¿Cómo se enteró del curso que implementa la Facultad de Medicina Humana llamado “El Blog del Abuelo”?**

Me enteré de la realización de este curso gracias a mi nieta que estudia la Licenciatura en Gerontología, quien me invitó a asistir a ese curso porque en esos momentos estaba pasando por una situación difícil de duelo.

#### **¿Cuál fue la motivación que le llevó a usted a tomar la decisión de inscribirse al Blog del Abuelo?**

La motivación principal fue aprender a través del curso cómo utilizar los aparatos tecnológicos, para adentrarme a la tecnología actual, para adentrarme y conocer un poco lo que no sabía, experimentar nuevas cosas porque actualmente la tecnología nos sirve para todas las actividades que realizamos, como para hacer un oficio, o algo más complicado, un pago en línea.

#### **¿Cuál es su opinión sobre los contenidos del curso y la manera en que los estudiantes la asesoran y acompañan durante el proceso de aprendizaje?**

Los conocimientos fueron muy complementarios, eran muy dinámicos, fue un aprendizaje de lo más básico de la tecnología por el tiempo que era muy corto pero todos los contenidos son de gran utilidad; los estudiantes eran muy amables, siempre estaban pendientes y apoyándonos, tenían mucha paciencia cuando no entendíamos algo, son personas muy bien estudiadas

#### **¿Cómo influyó el aprendizaje de este curso en su vida diaria?**

Aprendí a utilizar un teléfono celular, también las redes sociales como Facebook, en donde puedo ver recetas de cocinas, conocer nuevos lugares, buscar actividades que puedo realizar en mi tiempo libre o entrar a internet y buscar películas.

#### **¿Quedó usted satisfecha con lo aprendido? ¿Por qué?**

Si, muy satisfecha porque aprendí muchas cosas nuevas y bonitas que no entendía, me sentía muy feliz por aprender a utilizar una computadora y aprender a utilizar las tecnologías, antes veía a mis nietos entrar en Internet y no sabía qué tanto hacían pero ahora yo conozco y sé utilizar las redes sociales, gracias a los cursos básicos que nos impartieron los estudiantes de esta licenciatura; también quedé satisfecha porque conocí a nuevas personas e hice nuevas amistades que aun cuando las veo en la calle me saludan.

#### **¿Qué mejoraría o agregaría al curso el Blog del Abuelo?**

No mejoraría mucho porque considero que las personas que impartían las clases estaban muy preparados, aunque si sería bueno aumentar el tiempo para adquirir más conocimiento, aparte de esto agradezco a los maestros y a la universidad por estos cursos a las personas de la tercera edad, para que nosotros nos superemos y aprendamos nuevas cosas, no pensar que porque somos personas de edad avanzada ya no podemos aprender y por ello es importante que sigan estos cursos para que otras personas se inscriban y participen, no se van a arrepentir.



# GERONTORECOMENDACIONES

## VI FORO DE TANATOLOGÍA

Fue un evento realizado los días 29 y 30 de octubre del 2020, con su nueva modalidad virtual, organizado por alumnos (as) del V módulo de la Licenciatura en Gerontología, dirigido para estudiantes de la Facultad de Medicina Humana "Dr Manuel Velasco Suárez" y personas adultas mayores, en la que se impartieron ponencias de tanatología y realizaron concursos de altares, calaveritas y disfraces, además de la proyección de una película, sin duda fue un evento importante del mes que ayuda a preservar nuestras tradiciones.



 **VI Foro de Tanatología**

LA LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNACH

INVITA AL CONVERSATORIO: AVANCES Y PERSPECTIVAS DE LA LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA EN EL ESTADO DE CHIAPAS.

DR. CARLOS PATRICK SALAZAR GÓMEZ | EST. LIZETH EMERALDA SANTANA ESPINOZA | EST. MARCO ANTONIO VARGAS DE LOS SANTOS

LIC. FRANCISCO ALEXANDER JUÁREZ GARCÍA | LIC. JOSÉ ALFREDO HERNÁNDEZ ALEGRIA | EST. GINNA ENVAZULETH TORREBLANCA PACHECO

MODERADORA: LIC. NELYDA HERNÁNDEZ BADILO

\* 05 DE NOVIEMBRE DE 2020 \* FACEBOOK LIVE \* 18:00 HORAS

## CONVERSATORIO "AVANCES Y PERSPECTIVAS DE LA LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA"

Realizado el 5 de noviembre en el que se invitaron a estudiantes y egresados para hablar respecto a la licenciatura, se comentó sobre los beneficios de la licenciatura, las áreas de oportunidad para el mejoramiento del plan de estudio y cómo se han desarrollado en el campo laboral.

 **LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA UNACH.**

## JORNADAS DE INVESTIGACIÓN GERONTOLÓGICA 2020

Presentación y defensa de protocolos de investigación y borradores de tesis, por alumnos (as) del 6to, 7mo y 8vo módulo, estudiantes de la Licenciatura en Gerontología .

**Fecha:** 3, 4 y 5 de diciembre del 2020

**Plataforma:** Facebook

 **Jornadas de Investigación Gerontológica 2020**

**JORNADAS DE INVESTIGACIÓN GERONTOLÓGICA**

2ª EDICIÓN  
3-5 DE DICIEMBRE

WiFi

#HABLEMOSDEDEMENCIA.

**Apoyo Solidario**

¡Esperamos contar con tu apoyo!

ESTAMOS ORGANIZANDO UNA CAMPAÑA DE DONACIÓN DE PAÑALES. TU APOYO SERÁ ESPECIALMENTE PARA PERSONAS QUE VIVEN CON DEMENCIA.

Comunicate con nosotros, al 961-340-96-34.

Tuxtla Gutiérrez Chiapas.

# Directorio

## **Dra. Ana María Flores García**

Directora de la Facultad de Medicina 2Dr. Manuel Velasco  
Suárez" Campus II

## **Dra. Beatriz Toledo Santos**

Secretaria Académica

## **Dra. Margarita Yvon Valdéz Morales**

Jefa del Departamento de Enseñanza

## **Dra . María del Socorro de la Cruz Estrada**

Coordinadora de la Licenciatura en Gerontología

## **Mtra. Nelyda Hernández Badillo**

Coordinadora del 4to módulo Licenciatura en  
Gerontología

## **Dr. Carlos Miranda Videgaray**

Coordinador del 7mo módulo Licenciatura en  
Gerontología

## **Comité Editorial:**

### **Marco Antonio Arce Candelaria**

Pasante del servicio social

### **Karolina Borrallés Salvatierra**

Pasante del servicio social

### **Martha Nathalie Cano Moreno**

Pasante del servicio social

### **Carlos Vidal López**

Pasante del servicio social



# **ESTE ESPACIO ES PARA TI**

**Si quieres colaborar en nuestro siguiente  
boletín contáctanos.  
Para más información**

**Número (s): 961 6683554 / 5523184954/ 9612481638/ 5554736376**

**Correo electrónico: boletingerontochis@gmail.com**