

# basta **de** silencio<sup>®</sup>

[bastadesilencio.org](http://bastadesilencio.org)

[editorialaces.com](http://editorialaces.com)



## ANCIANOS EN RIESGO

Quando la violencia afecta a las personas de la tercera edad

# CUIDAR A QUIENES NOS CUIDARON

*La responsabilidad hacia las personas mayores en una de las etapas más desafiantes de la vida.*

JEANETE LIMA

**P**iel fina, pasos lentos, manos marcadas por el paso del tiempo... La imagen de la fragilidad de las personas mayores debería motivar cuidado y ternura. Sin embargo, la realidad es otra. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), una de cada seis personas de más de sesenta años ha sufrido algún tipo de violencia, a menudo dentro de su propio hogar.

En lugar de reconocimiento y valoración, muchos sufren maltrato físico, abandono, negligencia, estafas y fraudes financieros, a menudo por parte de familiares o cuidadores. Se trata de un verdadero atentado contra la vida y la dignidad de quienes han dedicado años al cuidado de la familia. A medida que aumenta la población mayor, se proyecta un crecimiento del número de víctimas.

La historia de Elisa —nombre ficticio— muestra que la violencia contra las personas mayores es real, pero puede superarse. Con el pretexto de preocuparse por su bienestar, un pariente cercano se apropió de su pensión y la dejó sin recursos. Ella quedó sumida en el miedo, la humillación y la vergüenza. Vecinos atentos notaron cambios en su comportamiento y la animaron a hacer una denuncia. Ella acudió a las autoridades y, con el apoyo de la comunidad y orientación jurídica, recuperó sus derechos, su autonomía y su alegría de vivir. Lo que comenzó como abuso financiero se transformó en un testimonio de solidaridad y restauración.

Los padres y los abuelos son un patrimonio vivo de sabiduría y fe. Cada arruga guarda experiencias y cada mirada encierra historias que sustentan hogares y comunidades. La Biblia declara:

«La sabiduría pertenece a los ancianos, y el entendimiento, a los mayores» (Job 12:12, NTV). Despreciar este valor es perder la memoria y el equilibrio espiritual.

Cuidar a quienes nos cuidaron es un deber, no un favor. Esto exige escuchar con atención, participar en las decisiones, valorar la autonomía, garantizar consultas médicas y una alimentación e higiene adecuadas. Además requiere brindar afecto, convivencia social y estímulo mental. El respeto y el amor no son opcionales: son principios éticos y mandamientos divinos.

**PROTEGE Y VALORA A AQUELLOS QUE, CON  
MANOS MARCADAS POR LA EXPERIENCIA,  
NOS ENSEÑARON A VIVIR Y A CREER.**

Dios promete: «Yo seré su Dios durante toda su vida, hasta que tengan canas por la edad. Yo los hice y cuidaré de ustedes; yo los sostendré y los salvaré» (Isaías 46:4, NTV).

Que esta edición de la revista *Basta de silencio* despierte la conciencia y motive a la acción. Lee, comparte y denuncia. Sé una voz en defensa de las personas mayores. Protege, valora y ama a aquellos que, con manos marcadas por la experiencia, nos enseñaron a vivir y a creer. Es hora de romper el silencio y abrazar a quienes nos cuidaron, con el respeto y la dignidad que Dios exige.



JEANETE LIMA es educadora y coordinadora del proyecto Basta de silencio para América del Sur.


Foto: Gustavo Leighton.





**PARA  
DENUNCIAR**


Si eres víctima de violencia o conoces a alguien que esté sufriendo cualquier tipo de abuso, haz la denuncia. Consulta los números de teléfono de denuncia de los ocho países de Sudamérica atendidos por el proyecto Basta de silencio.


 Argentina – 102 y 137

 Brasil – 100 y 180


 Bolivia – 800 14 0348

 Chile – 147 y 1455

 Ecuador – 1800 335 486

 Paraguay – 137 y 147

 Perú – 100 y 105

 Uruguay – 0800 4141 y 0800 5050

# SUMARIO

## 2 EDITORIAL

Cuidar a quienes nos cuidaron

## 4 ENTREVISTA

Envejecer bien

## 6 INFOGRAFÍA

Protección indispensable

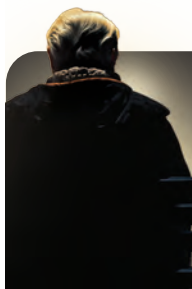
## 8 ENTRE EL AMOR Y EL DOLOR

Cuando las relaciones se vuelven amenazadoras y causan traumas



## 14 ECOS DE LA SOLEDAD

Las consecuencias del aislamiento



## 16 CONFIANZA TRAICIONADA

Víctimas de violencia patrimonial y financiera



## 18 LA INFANTILIZACIÓN DE LA VEJEZ

¿Cómo tratar a quienes han llegado a esta etapa de la vida?

## 20 VALOR INCALCULABLE

El respeto a los ancianos es un principio bíblico



## 24 TIEMPO DE OPORTUNIDADES

Consejos prácticos y humanos para vivir la tercera edad



## 26 EXPERIENCIA QUE EDIFICA

Valores y legados para las nuevas generaciones



**Basta de silencio: Ancianos en riesgo**  
Jeanete Lima

Título del original: *Quebrando o silêncio*

Dirección: Pablo Ale  
Traducción: Eduardo Kahl  
Diseño de tapa: Fabio Fernandes Faria  
Diseño del interior: Eduardo Olszewski

Primera edición  
© Casa Editora Sudamericana, 2026.  
© Asociación Casa Editora Sudamericana, 2026.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.  
Todos los derechos reservados.

Lima, Jeanete  
Basta de silencio: Ancianos en riesgo / Jeanete Lima; Director:  
Pablo Ale; Editado por Pablo Ale. - 1a ed. - Florida: Asociación Casa  
Editora Sudamericana, 2026.  
28 p. : 27 x 21 cm.

Traducción de: Eduardo Kahl.  
ISBN 978-631-305-340-7  
I. Vida cristiana. I. Ale, Pablo, dir. II. Ale, Pablo, ed. III. Kahl,  
Eduardo, trad. IV. Título.  
CDD 248.4

Editado e impreso por Asociación Casa Editora  
Sudamericana en su sede de Gral. José de San Martín  
4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires,  
Argentina. Se terminó de imprimir el 12 de febrero de  
2026. Tirada: 94.400.

Libro de edición argentina  
IMPRESO EN ARGENTINA - PRINTED IN  
ARGENTINA

editorialaces.com

—116361—

# ENVEJECER BIEN

*Un médico geriatra explica cuáles son los hábitos que mejoran y aumentan la esperanza de vida.*

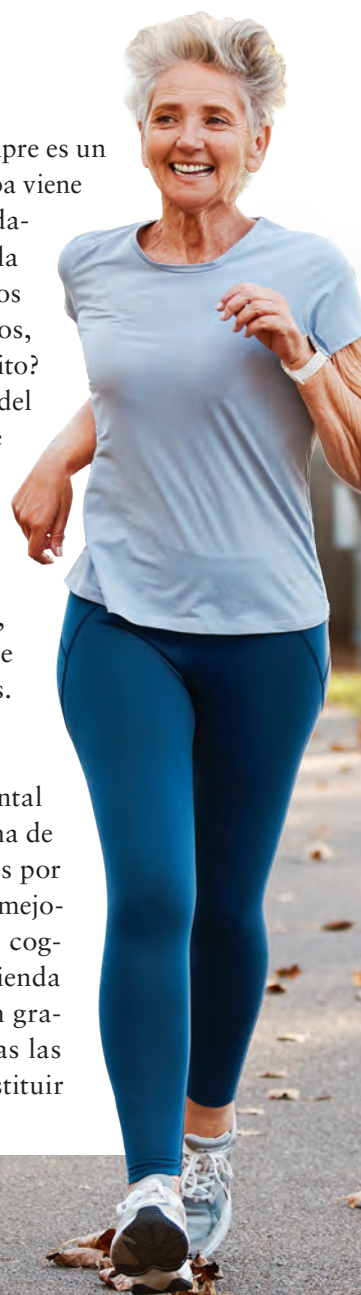
CRISTINA LEVANO

**E**nvejecer es una realidad de la vida, pero no siempre es un proceso sencillo. Para muchas personas, esta etapa viene acompañada de dolores, limitaciones, inseguridades y soledad. En algunos casos, hasta el apoyo de la familia o la comunidad puede fallar, lo que agrava los problemas físicos y emocionales. Ante estos desafíos, ¿cómo vivir esta etapa con salud, dignidad y propósito?

En esta entrevista, el doctor Wessam Labib, jefe del Departamento de Geriatria de la Universidad de Loma Linda (EE. UU.), comparte consejos prácticos para transitar esta etapa con equilibrio. Con base en su amplia experiencia en el cuidado de personas mayores en clínicas, hospitales y centros comunitarios, afirma que envejecer bien es posible, pero requiere tomar decisiones conscientes desde una edad temprana y contar con el apoyo de todos.

► *¿Qué significa envejecer bien?*

► Envejecer bien implica tres dimensiones: física, mental y espiritual. En el ámbito físico, mantener una rutina de ejercicios aeróbicos de 20 a 30 minutos, cinco veces por semana, es fundamental para fortalecer el corazón, mejorar la circulación e incluso prevenir enfermedades cognitivas. En el ámbito de la alimentación, se recomienda una dieta rica en fibra, frutas y verduras, y baja en grasas saturadas. Es importante destacar que no todas las dietas veganas son automáticamente saludables. Sustituir



los alimentos de origen animal por ultraprocesados puede no ser beneficioso.

▶ **¿Cómo se ve afectada la salud mental?**

▶ La salud mental suele descuidarse, pero también es esencial en esta etapa de la vida. Tras la jubilación, muchas personas reducen los estímulos para el cerebro, lo que puede acelerar el deterioro cognitivo. Por eso, es fundamental mantenerse intelectualmente activos mediante juegos, lectura, crucigramas y otras actividades similares. Aunque estas prácticas no previenen enfermedades como el Alzheimer, pueden ayudar a retrasar sus efectos. Los estudios indican que cuanto más activa sea una persona mentalmente a lo largo de su vida, menor tiende a ser el impacto de los trastornos neurocognitivos hacia el final de la vida.

▶ **¿Existe también una dimensión espiritual en este proceso?**

▶ Sin duda. La fe, la conexión con un propósito mayor y la convicción de que la vida sigue teniendo valor, dan sentido a la existencia y contribuyen a reducir los sentimientos de desesperanza. Mantener prácticas espirituales y fortalecer los vínculos con la comunidad de fe marcan la diferencia.

▶ **¿Qué hacer cuando surgen dificultades emocionales, como la tristeza o la ansiedad?**

▶ Es común que estos signos se consideren «naturales» del envejecimiento, pero esto es un error. La depresión y la ansiedad no forman parte del proceso normal de envejecer. El aislamiento tiende a intensificar estos síntomas, por lo que es fundamental fortalecer los vínculos sociales a través de grupos, iglesias y actividades comunitarias. En este contexto, la familia desempeña un papel decisivo.

▶ **¿Cuál es el papel de la familia?**

▶ La familia es fundamental para garantizar la seguridad, el apoyo emocional y la prevención de abusos, siendo la negligencia la forma más común. Cuando una persona mayor vive sola, sin compañía ni apoyo para realizar actividades básicas, esto ya constituye una forma de violencia. Lo ideal es evaluar con regularidad si puede, por ejemplo, llamar para pedir ayuda, salir de casa en caso de emergencia, tomar los medicamentos correctamente y mantener la higiene personal. De lo contrario, es necesario ofrecer un apoyo más cercano, ya sea mediante la presencia de la familia o con cuidadores especializados.

▶ **¿Son comunes los casos de abuso emocional, financiero o físico contra las personas mayores?**

▶ Lamentablemente son más frecuentes de lo que se imagina y, a menudo, son cometidos por personas cercanas. Por eso es importante que la comunidad permanezca atenta. El silencio es peligroso: hay que saber a quién acudir y denunciar las situaciones sospechosas.

▶ **¿Cómo podemos prepararnos desde ya para envejecer con más autonomía?**

▶ El cuidado comienza temprano, pero nunca es tarde para aprender a adaptarse. A veces, será necesario sustituir los deportes más exigentes por caminatas ligeras o ajustar la alimentación y la medicación. Habla con tu médico para comprender qué forma parte del envejecimiento natural y qué merece ser investigado. Piensa en el cuerpo como un coche usado: con el mantenimiento adecuado, puede durar muchos años. Cada etapa de la vida puede y debe vivirse con propósito y dignidad. Envejecer es el momento de cosechar lo que se ha sembrado y de permitirse recibir cuidados con el mismo respeto con el que, durante tantos años, se ha cuidado a los demás. Necesitar ayuda no es un signo de debilidad, sino parte natural del ciclo de la vida. Con buenos hábitos, apoyo familiar y fe, es posible vivir esta etapa con equilibrio y sentido. Romper el silencio, en este contexto, significa reconocer los miedos, las limitaciones y las necesidades de las personas mayores y actuar para que cada una reciba el cuidado y el respeto que merece.

# PROTECCIÓN INDISPENSABLE

Comprende y evita los diversos tipos de violencia contra las personas mayores.

MÁRCIO TONETTI

El envejecimiento no debe verse como un problema, sino como un logro. Sin embargo, el aumento de la población mayor ha venido acompañado de diversos desafíos y preocupaciones, especialmente en lo que respecta al trato que reciben estas personas. Las proyecciones indican que, para 2030, el número de personas mayores aumentará un 38 %, hasta alcanzar los 1400 millones de personas en todo el mundo, por lo que es probable que los casos de violencia también aumenten. Ante este panorama, esta infografía busca concienciar y promover acciones de prevención. El maltrato hacia las personas mayores aún se debate poco y a menudo se subestima. Por ello, a continuación se presenta un panorama de los principales tipos de violencia que afectan a esta población, muchas veces de forma silenciosa e invisible.

## PRINCIPALES TIPOS DE VIOLENCIA



**PSICOLÓGICA O EMOCIONAL:** Actos que causan angustia o miedo o disminuyen la autoestima, como insultos, amenazas o aislamiento social.



**FINANCIERA O PATRIMONIAL:** Uso indebido de los recursos económicos de las personas mayores, incluyendo fraudes, apropiación de bienes y manipulación de cuentas bancarias y testamentos.



**FRAUDES EN LÍNEA:** Las estafas por Internet son cada vez más frecuentes. ¡Presta atención a llamadas sospechosas, mensajes de WhatsApp y enlaces con falsas promociones!



**NEGLIGENCIA:** Falta de atención a las necesidades básicas de la persona mayor, como la alimentación, la higiene o la atención médica.



**ABANDONO:** Dejar a la persona mayor sin la asistencia necesaria o sin alternativas para su bienestar.



**VIOLENCIA FÍSICA:** Agresiones varias y empujones.



**VIOLENCIA INSTITUCIONAL:** Actitudes de desprecio, negación de atención o aislamiento, que suelen producirse en hospitales, centros de acogida o servicios públicos.



**ABUSO SEXUAL:** Es el tipo de violencia menos denunciado, debido a la sensibilidad del tema y a la subnotificación, especialmente en contextos familiares o institucionales.



## «VIOLENTÓMETRO»

En Uruguay, el Ministerio de Desarrollo Social ha elaborado una escala práctica para evaluar el nivel de riesgo y ayudar a identificar señales de abuso o maltrato contra las personas mayores. Esta herramienta permite reconocer comportamientos que pueden derivar en situaciones de violencia más graves y fomenta la búsqueda de ayuda antes de que el problema empeore.

## ALERTA: La violencia tiende a aumentar si la persona mayor...

- Es amenazada o constantemente es objeto de gritos.
- Tiene sus decisiones, bienes, documentos e ingresos controlados o es engañado para firmar documentos.
- Es manipulado para vivir en lugares o instituciones sin su consentimiento.
- Tiene restringidas sus salidas o prohibidas las visitas.
- Es aislada o se la excluye de las actividades familiares.

## ATENCIÓN: Es hora de actuar si la persona mayor...

- Es humillada, ofendida o ridiculizada, o es objeto de bromas crueles.
- Se ve obligada a cuidar de sus nietos u otros familiares contra su voluntad.
- Es ignorada, tratada como si no fuera escuchada o infantilizada.
- Es culpada de problemas que no son de su responsabilidad.
- Se cuestiona su capacidad de decisión o sus preguntas son respondidas de forma constante por terceros en consultas o trámites.
- Recibe falsas promesas a cambio de bienes, beneficios o patrimonio.
- Es presionada sobre el patrimonio, el testamento o los recursos financieros.

## ACTIVA LA ALARMA: La vida de la persona mayor está en peligro si...

- Se la priva de alimentación, ropa o refugio.
- Sufre insultos, difamación, discriminación o amenazas de muerte y expulsión.
- Se la ata, se la encierra o se le impide circular.
- Sufre agresiones físicas: golpes, empujones, quemaduras, estrangulamiento, entre otras.
- Es víctima de abuso o explotación sexual.
- Se le cambian los medicamentos a propósito, sin orientación médica.
- Carece de cuidados básicos de higiene o de atención sanitaria.
- Es víctima de fraudes o es manipulada para entregar bienes o documentos.

## FACTORES DE RIESGO

### PERSONAS MAYORES

- Fragilidad física o mental.
- Soledad o aislamiento social.
- Dependencia de cuidados para las actividades diarias.
- Bajo nivel de escolaridad.
- Vulnerabilidad socioeconómica.

### CUIDADOR

- Sobrecarga o estrés constante.
- Resentimiento o falta de preparación para la función.
- Desempleo o dificultades económicas.
- Problemas de salud mental
- Dependencia financiera del anciano.

### SOCIEDAD

- «Viejofobia» (prejuicio contra las personas mayores).
- Pobreza o desigualdad social.
- Falta de políticas públicas y servicios de apoyo.

### FAMILIA

- Convivencia conflictiva.
- Desempleo.
- Conflictos entre generaciones.

**MÁRCIO TONETTI** es periodista y trabaja como editor en la Casa Editora Brasileña (CPB).

**Fuentes:** Organización de las Naciones Unidas, 2025 ([link.cpb.com.br/2e754f](https://link.cpb.com.br/2e754f)); podcast «Entenda» ([link.cpb.com.br/bc6f4f](https://link.cpb.com.br/bc6f4f)); Agência Brasil ([link.cpb.com.br/0893ac](https://link.cpb.com.br/0893ac)); Mapa de la violencia contra las personas mayores en Brasil ([link.cpb.com.br/cf976a](https://link.cpb.com.br/cf976a)); «Violentómetro», del Instituto Nacional del Adulto Mayor de Uruguay ([link.cpb.com.br/656c70](https://link.cpb.com.br/656c70)); Comisión Interamericana de Derechos Humanos ([link.cpb.com.br/12829b](https://link.cpb.com.br/12829b)); «Elder abuse without borders: A systematic review and meta-analysis», BMC Public Health, v. 25, 2025 ([link.cpb.com.br/3346ad](https://link.cpb.com.br/3346ad)); «Violencia doméstica y mujeres mayores en países latinoamericanos: un protocolo de revisión exploratoria», BMJ Open 2025 ([link.cpb.com.br/75a025](https://link.cpb.com.br/75a025)); Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables del Perú, 2025 ([link.cpb.com.br/dbb25e](https://link.cpb.com.br/dbb25e)); «Maltrato en adultos mayores colombianos y su asociación con condiciones socioeconómicas y funcionalidad», Universidad del Valle ([link.cpb.com.br/b9e0fe](https://link.cpb.com.br/b9e0fe)); «Oficina de Violencia Doméstica», Corte Suprema de Justicia de la Nación, Argentina, 2024 ([link.cpb.com.br/59c6d4](https://link.cpb.com.br/59c6d4)).

# Entre el Amor y D

A photograph of an elderly man with grey hair, seen from behind, walking away on a paved street. He is wearing a light grey checkered suit jacket and dark trousers. His hands are clasped behind his back. The street is lined with trees whose leaves are in shades of orange and yellow, suggesting autumn. The background is softly blurred, showing other people walking. Large, stylized text is overlaid on the image: 'Entre' in a gold serif font, 'el' in a smaller orange font, 'Amor' in a large white serif font, and 'y D' in a large white serif font.

# el olor

*Cómo proteger a los  
ancianos de traumas  
y relaciones que se  
vuelven amenazantes.*

JEFFERSON PARADELLO

Foto: AdobeStock

La Organización de las Naciones Unidas considera que el envejecimiento de la población es uno de los cambios sociales más significativos del siglo XXI ([link.cpb.com.br/02eb6a](http://link.cpb.com.br/02eb6a)). En varias regiones del mundo, la proporción de personas mayores de sesenta años crece a un ritmo mucho más rápido que la de los grupos etarios más jóvenes. Aunque este fenómeno refleja el aumento de la esperanza de vida, también plantea nuevos desafíos, especialmente para los países en desarrollo.

Para 2030, una de cada seis personas en el planeta tendrá más de sesenta años, lo que representará alrededor de 1400 millones de personas en ese grupo etario, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud ([link.cpb.com.br/9943b0](http://link.cpb.com.br/9943b0)). Este cambio demográfico tiende a ir acompañado de un aumento de los casos de violencia contra las personas mayores.

Los abusos cometidos contra este grupo incluyen la explotación financiera, la violencia psicológica, las agresiones físicas y otras formas de privación impuestas por quienes deberían velar por su seguridad y bienestar. Estos casos se producen tanto en el entorno familiar como fuera de él, y los agresores pueden ser hijos, parientes, cuidadores o incluso desconocidos.

Un estudio publicado en 2025 analizó datos de 94 investigaciones realizadas en 35 países, en las que participaron 776 000 personas mayores ([link.cpb.com.br/8bb246](http://link.cpb.com.br/8bb246)). Este estudio reveló que:

- Aproximadamente uno de cada cuatro ancianos en el mundo sufre algún tipo de abuso (27,6%).
- El abuso psicoemocional es el más frecuente, seguido por la negligencia y el aprovechamiento financiero.
- Las regiones con mayor prevalencia son Sudamérica (42 %) y Asia (36 %).

Aunque existen iniciativas destinadas a sensibilizar a la población y responsabilizar a los agresores, las cifras publicadas no reflejan la realidad, sobre todo por la falta de denuncias y a que muchos casos permanecen ocultos. Esto ocurre porque en muchas regiones faltan políticas integradas y personal capacitado para identificar, acoger y proteger a las víctimas. Además, el miedo a las represalias, así como la dependencia emocional o económica respecto del agresor, contribuyen a que muchos casos sigan sin salir a la luz.

Detrás de las estadísticas —y de las cifras no contabilizadas— hay hombres y mujeres marcados por el dolor, la falta de respeto y la decepción. En silencio, intentan seguir adelante con sus vidas tras episodios traumáticos que afectan su forma de actuar, pensar, relacionarse y afrontar el futuro. Las señales, no siempre evidentes, revelan historias que prefieren no recordar.

### CAMBIO DE FASE

La jubilación trae consigo cambios en la rutina, una reducción del círculo social y una sensación de desubicación frente a la nueva realidad. La vida debe reorganizarse, algo que resulta aún más difícil cuando no se ha planificado esta etapa. Los signos del paso del tiempo comienzan a hacerse notar, lo que exige prestar más atención a la salud física y emocional.

«El término envejecimiento exitoso se refiere al logro de un alto nivel de funcionalidad y autonomía biopsicosocial, la preservación de una vida social activa y participativa, la satisfacción de la persona con su salud y bienestar, el mantenimiento de proyectos de vida y el equilibrio emocional», explica el médico geriatra Daniel Heissenberg, director de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Adventista del Plata, en Argentina.

Sin embargo, el avance de la edad también provoca cambios en la forma de reaccionar ante

el entorno, lo que exige mayor paciencia por parte de quienes integran el círculo familiar y social. «Las personas mayores se enfrentan a muchos desafíos en su día a día. Uno de ellos es el cambio de ritmo: caminan más despacio, se visten más despacio; todo lo que hacen ocurre en un tiempo diferente al de una persona más joven», subraya la psicóloga Luciana Mescolin, que trabaja en el Hospital Adventista Silvestre, en Río de Janeiro.

Estos cambios, tanto físicos como emocionales, a menudo son explotados por los agresores.

### DOLOR SILENCIOSO

Elisa, nombre ficticio, sabe exactamente lo que eso significa. Con casi 80 años, todavía carga con los traumas de los abusos cometidos por alguien de su propia familia.

Cuando sus hijos alcanzaron la mayoría de edad, uno de ellos decidió quedarse en casa. Formó su propia familia, pero siguió viviendo bajo el mismo techo.

Con el paso de los años, uno de los nietos, que ya tenía 18 años, comenzó a mostrar una gran «preocupación» por el envejecimiento de su abuela. Para «ayudarla», afirmó que se encargaría de algunos trámites burocráticos, como ir al banco a cobrar la pensión y pagar las facturas.

Viendo esto como un gesto de amabilidad, ella decidió darle la contraseña de la cuenta. Así, el joven le pedía dinero con

frecuencia y ella, bondadosamente, se lo daba. Con el tiempo, sin embargo, la balanza comenzó a inclinarse hacia el otro lado: Elisa ya no recibía la misma cantidad que antes debido a los descuentos que el banco hacía en su pensión. Cuando se dio cuenta, estaba endeudada. ¿El motivo? Con acceso a los datos de la abuela, el nieto había contraído varios préstamos a su nombre y comenzó a disfrutar de un nivel de vida incompatible con su realidad financiera.

La desesperación y la preocupación por no poder cumplir con sus compromisos se apoderaron de la anciana. Su semblante, al igual que su comportamiento, cambió. A pesar de ello, no quería exponer la situación a la familia ni confrontar al joven. La solución que encontró fue pedir dinero prestado a los vecinos, que pronto se extrañaron de su actitud, ya que esto se hacía cada vez más frecuente.

La situación solo salió a la luz cuando uno de los vecinos comentó el comportamiento inusual de la señora con uno de sus hijos. Ante esto, Elisa se armó de valor para contar la verdad, aunque seguía creyendo en las «buenas intenciones» de su nieto, que nunca la amenazó para conseguir lo que quería. La experiencia le causó angustia y afectó a su salud mental. Solo mucho tiempo después, con la ayuda de varias personas —y el pago de las deudas—, comprendió que había sido víctima de explotación financiera.

### CUADRO COMÚN

Los signos de violencia son variados. Según la psicóloga Luciana Mescolin, especialista en psicodrama y terapia familiar y de pareja, estos pueden incluir sentimientos de culpa, tristeza y falta de motivación para realizar actividades o frecuentar lugares que antes resultaban placenteros. Aunque estos signos también pueden ser síntomas de depresión, es fundamental prestar atención al discurso y al comportamiento de las personas mayores que presentan estas señales. «La víctima tiende a aislarse porque no se siente parte del grupo ni amada y, por lo tanto, se vuelve más callada. Sus emociones dejan de expresarse de forma

**LOS CAMBIOS, TANTO FÍSICOS COMO EMOCIONALES, SON A MENUDO EXPLOTADOS POR LOS AGRESORES.**

adecuada y es posible que no encuentre espacio para manifestar alegría o tristeza. La apatía, la ansiedad y el miedo pasan a dominar su comportamiento, lo que la lleva a alejarse aún más de las personas y a ser más vulnerable al desarrollo de depresión y demencia», evalúa Luciana.

Por su parte, los abusos físicos suelen dejar marcas como hematomas, fracturas, quemaduras, zonas sin pelo y distintos tipos de cicatrices. A su vez, los indicios de abandono pueden incluir desnutrición, deshidratación y falta de higiene. Aunque menos frecuente, la violencia sexual también deja huellas, como hematomas y abrasiones en la zona genital o perigenital, además de posibles hemorragias.

«Un historial clínico detallado, veraz y completo es uno de los principales elementos de prueba en los casos de violencia. Existen protocolos y directrices en cada país sobre cómo proceder ante situaciones que involucren a personas mayores», explica Daniel Heissenberg, médico geriatra, al referirse a la actuación de los profesionales de la salud. «Es fundamental acoger a la víctima y orientarla sobre dónde buscar asesoramiento. Además, es obligatorio denunciar el caso ante las autoridades policiales o judiciales en los casos previstos por la legislación de cada país», añade.

A estos tipos de violencia se suma la institucional o simbólica, que se caracteriza por actitudes de desprecio o por la negación de atención en servicios públicos, como hospitales. También se incluyen los fraudes en línea, cada vez más frecuentes contra este grupo, que a menudo carece de alfabetización digital y resulta vulnerable a las acciones de los delincuentes.

**EL MALTRATO A LOS ANCIANOS SE PRODUCE TANTO EN EL ÁMBITO FAMILIAR COMO FUERA DE ÉL. LOS AGRESORES PUEDEN SER HIJOS, FAMILIARES, CUIDADORES O —INCLUSO— DESCONOCIDOS.**

### CÓMO PROTEGERSE

Si eres una persona mayor, te estás acercando a la tercera edad o tienes la responsabilidad de cuidar a alguien de esta franja etaria, es fundamental adoptar prácticas que promuevan una vida activa y saludable en los ámbitos físico, mental y social.

Uno de los aspectos que merece atención es el acompañamiento psicológico, para que la persona pueda hablar de sus frustraciones, dificultades, expectativas y decepciones con alguien dispuesto a escuchar de forma incondicional. Los especialistas recomiendan dedicar al menos una hora al día al fortalecimiento de las funciones intelectuales, como la memoria, el razonamiento, la planificación y la capacidad de decisión. Prestar atención a la vida espiritual y a la relación con Dios también desempeña un papel importante en este proceso.

Mantener un plan regular de actividades físicas es fundamental para la salud. Debe elaborarse con la ayuda de un médico, que

evaluará las condiciones de salud, y de un profesional de la educación física. Del mismo modo, es importante crear redes que fortalezcan los vínculos sociales, participando en actividades de grupos de jubilados, iglesias o espacios dedicados a la creatividad. Mantener la comunicación con familiares y amigos, conocer gente nueva y estar abierto a formar nuevos lazos contribuye al desarrollo interpersonal.

Sin duda, el reloj de la vida no se detiene. Nadie está libre de su movimiento y, en algún momento, todos llegaremos a los 60 años o más. Por eso, es necesario mirar a las personas mayores con respeto y empatía, y no solo como alguien envejecido, a menudo percibido como incapaz.

«Hay una historia de vida ahí, y lo que nos permite tener una mirada más profunda hacia esa persona es el afecto y la compasión», concluye Luciana Mescolin.

Esa historia, hoy de otra persona, mañana puede ser la tuya. ¿Cómo se contará?

JEFFERSON PARADELLO es periodista y uno de los editores de la revista *Basta de silencio*.





## Mente saludable

12509

Pocas cosas son tan beneficiosas para la mente como tener hábitos saludables. Por eso, te proponemos un material práctico y motivador. Encuentra actividades y preguntas (basadas en investigaciones científicas y estrategias psicológicas) para reflexionar y profundizar en la resiliencia, la serenidad y la humildad. ¿Listo para afianzar buenos hábitos?

\*Pídelo en [editorialaces.com](http://editorialaces.com), en Librerías ACES, al coordinador de Publicaciones de tu iglesia o al Servicio Educacional Hogar y Salud (SEHS) local.



## Hábitos de la gente feliz

11593

¿Quién no quiere ser feliz? ¡Todos lo queremos!  
En solo 21 días, el Dr. Darren Morton te guiará  
de forma práctica y sencilla a lo que llama:  
“7 secretos para sentirte fantástico”.

\* Pídelo en [editorialaces.com](http://editorialaces.com), en Librerías ACES, al coordinador de Publicaciones de tu iglesia o al Servicio Educacional Hogar y Salud (SEHS) local.



# ECOS DE LA SOLEDAD

*Las consecuencias del aislamiento para la salud en la vejez.*

Dámaris Quinteros Zúñiga

¿Cuántas veces has sentido miedo a la soledad? Puede ser una situación difícil, ya sea temporal o prolongada. Para algunos, representa una oportunidad de crecimiento; para otros, es una experiencia dolorosa.

¿Qué es, después de todo, la soledad? Es la «falta voluntaria o involuntaria de compañía, vinculada al aislamiento, el retraimiento o la melancolía», según la definición de la Real Academia Española. Este estado surge de la falta de integración y del desequilibrio entre las relaciones deseadas y las efectivas.

Los vínculos sociales y afectivos son esenciales para la salud física y mental, ya que mantienen activo el desarrollo emocional, social y psicológico, y proporcionan un sentido de pertenencia, apoyo y seguridad.

El vínculo familiar es el primero y más importante que formamos. A lo largo de la vida, también creamos conexiones en la comunidad, con amigos y compañeros. Al constituir una familia, se integran la pareja y los hijos, con quienes se comparten metas y se transmite un legado de vida. Sin embargo, en la tercera edad, las interacciones sociales tienden a disminuir debido a cambios en las amistades, la independencia de los hijos, la jubilación, el distanciamiento y la pérdida de seres queridos.

Si para 2030 una de cada seis personas tendrá 60 años o más, la población mayor de 80 años se triplicará entre 2020 y 2050, según datos de la Organización Mundial de la Salud. Al ser más susceptibles a la soledad y al aislamiento, resulta fundamental

comprender las causas de este fenómeno y su impacto en la salud.

## ¿QUÉ FACTORES AUMENTAN EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD?

- 1 **No vivir con la pareja.** La persona puede verse afectada por la separación, la viudez o la soltería. En estos casos, es fundamental contar con alguien que ofrezca compañía, apoyo emocional, asistencia y seguridad económica.
- 2 **Jubilación o despido.** La jubilación altera la rutina y reduce los contactos sociales, lo que, sin una planificación adecuada, puede generar soledad, sensación de vacío e incertidumbre.
- 3 **Problemas de salud o limitaciones sensoriales.** Las enfermedades crónicas y los tratamientos médicos, sumados a dificultades auditivas, visuales o de comunicación, limitan la participación en actividades y los roles sociales.
- 4 **Dificultad para desplazarse o falta de transporte.** Este factor reduce la autonomía y aumenta la dependencia.

## LOS VÍNCULOS SOCIALES Y AFECTIVOS SON ESENCIALES PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, YA QUE MANTIENEN ACTIVO EL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y PSICOLÓGICO, ADEMÁS DE PROPORCIONAR PERTENENCIA, APOYO Y SEGURIDAD.

**5** *Discriminación por edad, origen étnico o género.* Los estigmas que presentan a las personas mayores como una «carga» o como «improductivas» deterioran la autoestima y restringen la participación.

### ¿CÓMO AFECTA LA SOLEDAD A LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES?

El aislamiento social y la soledad afectan aproximadamente a una de cada cuatro personas mayores, según la Organización Mundial de la Salud:

- 1** *Deterioro de las capacidades mentales.* Las funciones cognitivas disminuyen de manera natural con la edad, y la soledad acelera este proceso al reducir la estimulación mental y la interacción social.
- 2** *Mayor riesgo de demencia,* incluida la enfermedad de alzheimer, que compromete la memoria, el razonamiento y las actividades cotidianas.
- 3** *Trastornos emocionales.* Aumento de los casos de depresión, ansiedad y otros trastornos; se estima que el 14 % de las personas mayores padecen algún trastorno mental.
- 4** *Problemas de salud física.* La soledad puede provocar respuestas de estrés similares al dolor físico, lo que favorece las inflamaciones crónicas y debilita el sistema inmunitario.
- 5** *Aumento de la mortalidad.* La soledad y la falta de apoyo incrementan el riesgo de muerte. La Estimación Global de Salud (GHE, por sus siglas en inglés) de 2019 mostró que alrededor de una cuarta parte de las muertes por suicidio (27,2 %) se produce entre personas de 60 años o más.

### EL AISLAMIENTO DE LOS ANCIANOS, ¿ES UNA FORMA DE VIOLENCIA?

La negligencia física y emocional —la privación de alimentación, atención médica, compañía y afecto— compromete la salud, la seguridad y la dignidad de las personas mayores. El aislamiento rompe los vínculos y constituye una forma de violencia psicológica que provoca daños emocionales, físicos y sociales, a menudo silenciosos, pero profundos.

### ¿CÓMO AYUDAR A LOS ANCIANOS QUE SUFREN SOLEDAD Y AISLAMIENTO?

El apoyo y los vínculos significativos ayudan a las personas mayores a mantener su bienestar y vitalidad. A continuación, sugiero siete ideas:

- 1** *Practicar actividad física:* fortalece el cuerpo, mejora el sueño y combate el desánimo.
- 2** *Participar en actividades con amigos y familiares:* enriquece la vida social y promueve la interacción.
- 3** *Realizar consultas médicas regularmente:* previene el agravamiento de los problemas de salud.
- 4** *Llevar una agenda personal:* organiza las tareas, proporciona seguridad y aumenta la sensación de control.
- 5** *Adoptar una mascota:* ofrece compañía y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

**6** *Entrar en contacto con los vecinos:* crea una red de apoyo social y asistencia en casos de emergencia.

**7** *Participar en actividades religiosas y comunitarias:* fortalece la espiritualidad y la convivencia en grupo.

### LA BIBLIA Y LA SOLEDAD

La Biblia retrata la soledad a través de las experiencias de diversas personas. Por ejemplo, el Salmo 27 afirma que el Señor es luz y protección. Incluso ante el abandono humano, él ofrece seguridad, satisface nuestras necesidades y disipa nuestros miedos.

En Isaías 46:4, Dios asegura que sostendrá a los ancianos, incluso cuando sus hijos ya no estén cerca. De manera similar, el mandamiento de honrar al padre y a la madre (Éxodo 20:12) nos recuerda la responsabilidad de cuidar, acompañar y amar a quienes nos precedieron. Honrar a los ancianos va más allá de un deber de humanidad; es también una expresión concreta de fe.

**DÁMARIS QUINTEROS ZÚÑIGA** es doctora en Psicología y directora de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

### + INFORMACIÓN

- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, «Soledad y aislamiento social: sugerencias para mantener las conexiones sociales», 2024 (link: [cpb.com.br/f7a0da](https://cpb.com.br/f7a0da)).
- Christian Schenk, «Alzheimer y otras demencias: aislamiento, soledad social y política pública», *Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, v. 69, n.º 2, 2023 (link: [cpb.com.br/4dd65e](https://cpb.com.br/4dd65e)).

# CONFIANZA TRAICIONADA

*Cuando la persona mayor es víctima de violencia patrimonial y financiera.*

Leticia Martins Bitar de Moraes

**E**l crecimiento de la población mayor de sesenta años es un fenómeno mundial. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el período comprendido entre 2021 y 2030 como la Década del Envejecimiento Saludable con el objetivo de promover la calidad de vida y garantizar el bienestar de las personas mayores, así como de sus familias y comunidades.

Sin embargo, a medida que aumenta la población de personas mayores, también crecen las diversas formas de violencia, entre las que destaca la violencia patrimonial. Este tipo de abuso consiste en el uso indebido o ilícito de los recursos financieros

Imagen: Fábio Fernandes.

## LA VIOLENCIA PATRIMONIAL Y FINANCIERA NO SIEMPRE ES FÁCIL DE IDENTIFICAR, ESPECIALMENTE PORQUE, EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, LA EJERCE ALGUIEN DE CONFIANZA DE LA PERSONA MAYOR.

y patrimoniales de las personas mayores. Estos actos suelen ser cometidos por personas del entorno familiar o de confianza.

Además, existen otras formas de violencia financiera contra las personas mayores a través de medios electrónicos, como estafas cometidas por delincuentes que se hacen pasar por gerentes de banco, falsos secuestros, perfiles falsos de familiares en redes sociales, entre otras.

En Brasil, la violencia patrimonial y financiera está prevista en el Estatuto de la Persona Mayor. El artículo 102 de esta ley considera delito el acto de «apropiarse o desviar bienes, ingresos, pensiones o cualquier otro rendimiento de la persona mayor, dándoles un uso distinto del previsto», práctica sujeta a una pena de prisión de uno a cuatro años, además de una multa.

Otro delito común, previsto en el artículo 104 de la misma legislación, es la retención de la «tarjeta magnética de la cuenta bancaria relativa a prestaciones, ingresos o pensiones de la persona mayor, así como de cualquier otro documento, con el fin de garantizar el cobro o el reembolso de una deuda». La pena varía de seis meses a dos años de prisión, además de una multa.

El Estatuto de la Persona Mayor prevé, además, en su artículo 106, que «inducir a una persona mayor, sin discernimiento de sus actos, a otorgar un poder para la administración de bienes o para disponer libremente de ellos» puede dar lugar a una pena de prisión de dos a cuatro años.

En Sudamérica, además de Brasil, solo Argentina y Uruguay cuentan con leyes específicas de protección a las personas mayores. Sin embargo, aunque estas legislaciones abordan diversos aspectos de los

derechos de este grupo, ninguna trata de manera específica los abusos relacionados con los recursos financieros. En los demás países de la región, las denuncias de delitos contra personas mayores se analizan conforme a la legislación vigente.

### SEÑALES DE ALERTA

La violencia patrimonial y financiera no siempre es fácil de identificar, especialmente porque, en la mayoría de los casos, la ejerce alguien del entorno de confianza de la persona mayor. Algunos cambios en el comportamiento de la víctima pueden indicar este tipo de agresión, como los siguientes:

- Desaparición inexplicable de bienes valiosos (dinero, obras de arte, herencias familiares).
- Adquisición de bienes incompatibles o inadecuados.
- Donaciones repentinas o recurrentes a instituciones benéficas.
- Inclusión inesperada de nombres en cuentas o tarjetas bancarias.
- Práctica excesiva de préstamos.
- Cambios repentinos en los testamentos.
- Documentos con firmas falsificadas de la persona mayor.
- Aparición inexplicable de familiares o amigos lejanos.

### MIEDO A DENUNCIAR

En la mayoría de los casos, la persona mayor es consciente de que está siendo víctima de violencia patrimonial o financiera. Sin embargo, aun sabiendo que la conducta de ese familiar es incorrecta, los lazos afectivos le impiden actuar o denunciar.

Una de las principales razones por las que la persona guarda silencio y no denuncia a su agresor es el miedo a las represalias. A esto se suman otros factores, como sentimientos de culpa y fracaso, dependencia emocional y aislamiento social. La «normalización» de la violencia también contribuye a este silencio, al igual que el deterioro cognitivo y el chantaje emocional.

Por lo tanto, aunque resulte difícil identificar la violencia patrimonial y financiera, es responsabilidad de cualquier persona denunciar este tipo de abuso ante las autoridades. En Brasil, el Disque 100, vinculado a la Defensoría Nacional de Derechos Humanos, funciona las 24 horas y garantiza el anonimato de quien denuncia. En Uruguay, el número 099 019 500 ofrece atención a personas mayores por teléfono o WhatsApp. En Argentina, el contacto es el 137 o el 145. En los demás países, se recomienda acudir a la policía local.

**LETICIA MARTINS BITAR DE MORAES**, abogada, magíster en Psicología y mediadora judicial, es investigadora en Envejecimiento Humano y profesora del Centro Universitario de la Amazonia (Uniesamaz).

# La Infantilización de la Vejez



*¿Cómo debemos tratar a quienes han llegado a la ancianidad?*

HELENA VIANA

**¿**Cuántas veces has oído a alguien llamar a una persona mayor «mi bebé»? Cada vez más frecuente, la infantilización de la vejez se caracteriza por tratar a las personas mayores como si fueran incapaces de comprender o de tomar decisiones. Esta actitud se manifiesta en comportamientos paternalistas, al cuidarlas como si fueran niños, lo que puede afectar

negativamente su autoestima, su salud mental y su calidad de vida. Al actuar de este modo, se corre el riesgo de comprometer la autonomía, la dignidad y la capacidad de decisión de las personas mayores (Mary Gresham, «The infantilization of the elderly», *Nursing Forum*, v. 15, n.º 2, 1976).

No es raro encontrar profesionales que llaman a las personas mayores «queridos»

## CUANDO EL ANCIANO SE SIENTE ACOGIDO Y APOYADO, SIN QUE SE VEA COMPROMETIDA SU INDIVIDUALIDAD Y AUTONOMÍA, SU ENVEJECIMIENTO TIENDE A SER MÁS PLENO.

y utilizan expresiones como «pon tu bracito aquí», «¿quieres un trocito de tarta?» o «toma tu merienda ahora», como si estuvieran hablando con niños. La visión social dominante a menudo deja de reconocerlas como personas adultas con derechos y deseos propios, lo que dificulta la construcción de vínculos basados en el respeto y la empatía.

Entre las diversas formas de infantilización de las personas mayores, se destacan las siguientes:

- Uso de diminutivos y de un vocabulario excesivamente simplificado.
- Toma de decisiones sin consultar a la persona mayor.
- Imposición de reglas y rutinas rígidas, como si se tratara de una niña o un niño.
- Trato que reduce a la persona mayor a una condición de dependencia total, incluso cuando posee capacidad física e intelectual para mantener su autonomía.

La infantilización está asociada a una visión negativa de la vejez, a menudo entendida como una etapa de pérdidas, regresión y dependencia. La falta de formación específica sobre el envejecimiento entre los profesionales que trabajan con personas mayores, junto con la escasa preparación para abordar su complejidad, favorece actitudes paternalistas y condescendientes. En estos casos, se trata a la persona mayor como si fuera inferior o incapaz, aunque esto no sea cierto, lo que refleja una especie de «amabilidad exagerada».

## INDEPENDENCIA LIMITADA

Uno de los aspectos centrales de la infantilización de las personas mayores es la negación de la escucha, ya que, con frecuencia, sus palabras no se tienen realmente en cuenta, incluso cuando parece que se las escucha. Se trata de una forma de violencia, pues implica la negación de la individualidad y la autonomía, aunque a veces ni los profesionales ni las propias personas mayores lo perciban directamente como abuso (Bruno Poltronieri, Edinilsa de Souza y Adalgisa Ribeiro, «Violence in long-term care facilities for the elderly in Rio de Janeiro, Brazil», *Saúde e Sociedade*, v. 28, n.º 2, p. 215-226, 2019).

Los programas educativos destinados a reducir la infantilización, mediante la formación de los cuidadores en la comunicación respetuosa y la promoción de la autonomía de las personas mayores, resultan fundamentales. Estas intervenciones reducen las prácticas infantilizantes y los estereotipos negativos. Además, fomentan enfoques que valoran la dignidad y la capacidad de decisión de las personas mayores.

Abordar el problema de la infantilización de la tercera edad requiere un enfoque amplio que implique la formación de cuidadores, cambios culturales y la promoción de la autonomía y el respeto. Al comprender y actuar sobre los factores que contribuyen a este comportamiento, quienes cuidan pueden mejorar significativamente la calidad de vida y a preservar la dignidad

de las personas mayores (Cristina Noriega, Gema Pérez-Rojo, Javier López, Cristina Velasco, María Carretero, Patricia López-Frutos y Leyre Galarraga, «Prevention of older adult infantilization by nursing home professionals», *Journal of Applied Gerontology*, v. 42, n.º 7, 2023).

Los familiares deben prestar atención constante a la persona mayor que está bajo su cuidado y reflexionar sobre cómo les gustaría ser tratados si estuvieran en la misma situación. Por su parte, los profesionales también deben procurar mantener la autonomía de las personas mayores y respetar su voluntad, principios esenciales para una atención de calidad. Cuando las personas mayores se sienten acogidas y apoyadas sin que se vea comprometida su individualidad y autonomía, su envejecimiento tiende a ser más pleno, lo que promueve el bienestar, la alegría y una mejor calidad de vida.

HELENA VIANA es doctora en Calidad de Vida orientada al envejecimiento.

### + INFORMACIÓN

• C. Noriega, G. Pérez-Rojo, J. López, Cristina Velasco, M. Carretero, P. López-Frutos y Leyre Galarraga, «Psychoeducation Program for the Prevention of Older Adults' Infantilization in Professionals working in Nursing Homes», *International Psychogeriatrics*, v. 33, 2021.

• Fábio Pavan, Stela Meneghel y José Junges, «Mulheres idosas enfrentando a institucionalização», *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, n.º 9, 2008.

• Rita Corrêa, Rebeca Santos, Isaura Rolim y Nair Coutinho, «Atención en el cuidado de las personas mayores: infantilización y falta de respeto a la autonomía en la asistencia de enfermería», *Revista de Pesquisa em Saúde*, v. 17, n.º 3, 2016.

# VALOR INCALCULABLE



*El respeto hacia los ancianos es un principio bíblico. Descubre de qué manera podemos reconocer su importancia.*

JAEI ENEAS DE ARAUJO

**E**l abandono afectivo ocupa un lugar central en los debates sobre la violencia contra las personas mayores. Ya sea en el entorno familiar, en la comunidad o en instituciones como residencias para ancianos, muchos se enfrentan a situaciones de abuso. La falta de cuidados, atención y apoyo emocional ha afectado negativamente la salud física y mental de las personas de 60 años o más. Por eso, cuidar de quienes nos cuidaron es una responsabilidad que los cristianos estamos llamados a asumir, siguiendo el ejemplo de Cristo. Ante las tendencias globales de aumento del abuso y la negligencia emocional contra las personas mayores, surge la reflexión: ¿qué compromisos podemos asumir a la luz de la Biblia?

### UNIDAD DE PROPÓSITO

El conocido dicho «un padre cuida de diez hijos, pero diez hijos no cuidan de un padre» no se cumplió en la familia de Jacob y sus trece hijos: doce hombres y una mujer, Dina. Esta historia bíblica es rica en lecciones. Ya en edad avanzada, el patriarca Jacob expresó su deseo de no ser enterrado en Egipto. El traslado de sus huesos a Canaán quedó asegurado mediante un juramento, en un clima de confianza y respeto.

Según el relato bíblico, Jacob murió a los 147 años (Génesis 47:28). Al recordar el juramento realizado, José, uno de sus hijos, dispuso que el cuerpo fuera embalsamado según las técnicas egipcias. El proceso duró cuarenta días (Génesis 50:2-3), seguido de un período de luto nacional durante el cual los egipcios lloraron más de setenta días en memoria de quien había dedicado su vida al cuidado de la familia.

Imagina la escena: un cortejo fúnebre avanza lentamente por el desierto. Partiendo de la tierra de Gosén, la familia

en duelo cruza el Jordán. En la era de Atad, todos se detienen para llorar, y el lamento es tan intenso que llama la atención de los cananeos (Génesis 50:10-11). Si antes los hijos de Jacob vivían en desunión, ahora se unen por respeto a su padre.

Las personas mayores reciben un mejor cuidado cuando el respeto es el vínculo más fuerte en las relaciones familiares. La Biblia aconseja: «Todo lo que es verdadero, todo lo que es honorable, todo lo que es justo, todo lo que es puro, todo lo que es amable, todo lo que es de buena fama [...] que sea eso lo que ocupe sus pensamientos» (Filipenses 4:8). El amor es el terreno fértil de las relaciones familiares, ya que cuidar de quienes nos cuidaron debe ser, ante todo, un estilo de vida.

En los diez mandamientos hay un único mandamiento con promesa: «Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se alarguen en la tierra que el Señor, tu Dios, te da» (Éxodo 20:12; ver Efesios 6:2).

### EMPATÍA

La historia de Rut y Noemí añade la empatía a la lista de virtudes mencionadas por el apóstol Pablo. La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Noemí había perdido a su marido y a sus dos hijos en Moab. Ya en edad avanzada, decidió regresar a Belén de Judá, su tierra natal.

Sin embargo, Dios levantó a Rut, su nuera, para apoyarla en esa etapa de su vida. Rut dejó a su familia y su tierra para adoptar la cultura y

**LA ACTITUD DE RUT, AL DECIDIR NO DEJAR SOLA A NOEMÍ EN SU VEJEZ, SIGUE SIENDO UN LLAMADO ACTUAL AL CUIDADO Y LA SOLIDARIDAD ENTRE GENERACIONES.**

la fe de su suegra. «Tu pueblo es mi pueblo, y tu Dios es mi Dios» (Rut 1:16-17). La actitud de Rut, que decidió no dejar sola a Noemí en su vejez, sigue siendo un llamado actual al cuidado y la solidaridad entre generaciones. La historia concluye con un final feliz. Al dedicar atención a su anciana suegra, Dios dignificó a Rut. En Israel se casó con Booz y se convirtió en bisabuela del rey David, entrando así en la genealogía de Jesús.

La recuperación del respeto hacia la vejez se centra en el ejercicio del amor. Además de ser un derecho de las personas mayores, la lucha contra el abandono requiere conciencia, afecto y una acción integrada de la familia y la comunidad.






Si José honró a su padre, convirtiéndose en un referente para los pueblos vecinos, la práctica cristiana del cuidado y el respeto a las personas de 60 años o más puede convertirse en un hito de fe

## LA PRÁCTICA CRISTIANA DE RESPETAR A LOS ANCIANOS PUEDE CONVERTIRSE EN UN HITO DE FE Y TESTIMONIO.

y testimonio. En este sentido, la Biblia ofrece otro consejo inspirador: «Levántate ante las canas, honra al anciano y teme a tu Dios. Yo soy el Señor» (Levítico 19:32).

Jael Eneas de Araujo es secretario de la Asociación de pastores adventistas jubilados en San Pablo, Brasil.

# Sugerencias para valorizar a los ancianos

Área	Qué hacer	Cómo hacer
 <b>Salud emocional</b>	Presta atención Busca redes de apoyo Apoya a los cuidadores	Observa los signos de depresión o sentimientos de inutilidad Mantén contacto con iglesias y centros comunitarios Fomenta el relevo de tareas para evitar la sobrecarga
 <b>Relacionamiento</b>	Promueve la escucha activa Registra recuerdos	Valora las experiencias, haz preguntas y pide consejos Produce libros, graba videos y conserva historias
 <b>Convivencia familiar</b>	Hazte presente Incluye Conserva los hábitos	Visítalos, hazles videollamadas y acompáñalos a las consultas. Ofrecete para hacer las compras y ayudarlos a limpiar la casa Involúcralos en la toma de decisiones Organiza reuniones semanales de cumpleaños y almuerzos
 <b>Cuidados especiales</b>	Promueve actividades físicas Cuida la rutina médica Valora la autonomía	Incentívalos a hacer caminatas, paseos por parques, gimnasia acuática y otras actividades aeróbicas, siempre bajo supervisión médica Mantén el contacto con médicos o centros de salud Ten paciencia y fomenta las tareas, sin apresurar su ritmo
 <b>Aprendizaje</b>	Promueve la tecnología Motiva nuevos aprendizajes	Ayúdalos a familiarizarse con el uso de aplicaciones y fomenta la comunicación con familiares lejanos Promueve la lectura, las actividades manuales, los pasatiempos y las nuevas experiencias, además de valorar el espíritu emprendedor
 <b>Vida espiritual</b>	Fortalece la fe Facilita experiencias	Lee la Biblia con los enfermos, ora por sus necesidades y recuerda los milagros de Dios Incentiva la participación en actividades religiosas y misioneras



## El ministerio de curación

Tapa Dura - Azul

5226

En un mundo enfermo, dondequiera que mires hay dolor y una búsqueda incesante de alivio. Elena de White brinda un rico acopio de información sobre la vida, la salud, las enfermedades, los remedios, pero sobre todo sobre la sanación que solo da Cristo.

## La edad dorada

Tapa Dura - Azul

8614

Con el tiempo todos llegamos a la edad cuando debemos ir un poquito más despacio y entregar el trabajo a manos y corazones más jóvenes. Cuando llegue el momento, debido al cambio emocional y físico, estos escritos inspirados serán de alivio y paz. Mensajes que darán sentido, plenitud, y renovarán tus fuerzas.

\*Pídelos en [editorialaces.com](http://editorialaces.com), en Librerías ACES, al coordinador de Publicaciones de tu iglesia o al Servicio Educativo Hogar y Salud (SEHS) local.

A photograph of an elderly couple walking away from the camera in a bright, modern airport terminal. They are holding hands and each pulling a rolling suitcase. The floor is highly reflective, and large windows are visible on the left. The overall atmosphere is warm and hopeful.

# TIEMPO DE OPORTUNIDADES

*Consejos prácticos y humanos para vivir la tercera edad.*

LUCAS DIEMER DE LEMOS

**P**repararse para el futuro no solo significa planificar las finanzas, sino también cultivar una vida equilibrada, responsable y con propósito. Afrontar la vejez con serenidad depende de las decisiones que se tomen a lo largo del camino. Esta preparación va más allá de prevenir pérdidas: se trata de aprender a vivir cada etapa con sabiduría y confianza, transformando la jubilación en un período de logros y no de temores.

El libro *La edad dorada*, de la escritora Elena de White, reúne una serie de reflexiones que abordan de manera práctica y humana la llegada de la tercera edad y la etapa de la jubilación. A diferencia de otras obras que tratan este período únicamente desde el punto de vista financiero o de la pérdida, esta propone verlo como una etapa de oportunidades.

Imagen: Fábio Fernandes.

El tono de la obra es directo y está repleto de consejos aplicables tanto a las personas mayores como a los hijos y familiares que conviven con ellas. Más que recomendaciones técnicas, presenta principios que dialogan con la vida real: cómo afrontar los límites del envejecimiento, mantener viva la esperanza, administrar los recursos con responsabilidad y, sobre todo, cultivar relaciones saludables y respetuosas.

El libro destaca la responsabilidad de los hijos ante sus padres envejecidos. Elena de White recuerda que envejecer no es un problema que deba ocultarse o tercerizarse, sino una etapa natural de la vida. Los hijos, que tantas veces fueron sostenidos y cuidados en la infancia, ahora tienen la oportunidad de devolver ese amor. La autora subraya que el respeto, la atención y el apoyo no son favores, sino deberes. Los gestos sencillos pueden marcar la diferencia: valorar la experiencia acumulada y ofrecer espacio para que los padres sigan sintiéndose útiles.

## VALORACIÓN Y RECONOCIMIENTO

En un mundo que a menudo margina a las personas mayores, la obra suena como un llamado a la conciencia y a la gratitud. La escritora también sostiene que no basta con proporcionar comida y refugio; es necesario cuidar al ser humano en su totalidad: cuerpo, mente y corazón. Las personas mayores necesitan estímulo mental, interacción social y afecto. La negligencia emocional puede ser tan dolorosa como la falta de cuidados físicos.

Elena de White también destaca la importancia del equilibrio. Las personas mayores no deben ser tratadas como alguien sin valor, ni sobrecargadas con responsabilidades que ya no pueden asumir. La clave está en el cuidado respetuoso: ofrecer apoyo sin quitarles la autonomía. Esta perspectiva contrasta con la cultura actual, en la que muchos ancianos terminan aislados o tratados como una carga.

La vejez trae consigo desafíos inevitables: enfermedades, limitaciones físicas, pérdida

de seres queridos y cambios drásticos en la rutina. La escritora no ignora estas dificultades, pero muestra cómo enfrentarlas con resiliencia y valentía. El libro invita a las personas mayores a no rendirse al desánimo. Incluso cuando las fuerzas físicas disminuyen, todavía es posible inspirar, transmitir sabiduría a las nuevas generaciones y mantener la alegría de vivir. Para ello, la autora recomienda cultivar hábitos saludables, ocupar la mente con cosas buenas y conservar una visión positiva de la vida.

Uno de los recursos más destacados de esta obra es el uso de ejemplos de personajes bíblicos que envejecieron con dignidad y fe. Aparecen figuras como Abraham, quien, incluso en edad avanzada, mantuvo la confianza en las promesas divinas. Su historia se presenta como un poderoso ejemplo para quienes viven la etapa de la jubilación. Ya anciano y con menos vigor, recibió una orden difícil: sacrificar a su amado hijo. Aun así, obedeció sin cuestionar, demostrando una fe que trasciende la edad y los sentimientos. Este episodio revela que, incluso en los años más serenos, no se debe usar la vejez como excusa para dejar de actuar con valentía y fidelidad a las convicciones.

## UNA VIDA EN BUSCA DEL EQUILIBRIO

La autora también aborda el dolor y la tristeza que acompañan las pérdidas y las dificultades. Rechaza la idea de que expresar emociones sea incorrecto; al fin y al cabo, llorar no es señal de debilidad.



Escanea el código para  
conocer más sobre este libro



Al mismo tiempo, muestra que, incluso en medio del sufrimiento, es posible encontrar consuelo. Con valentía, comparte su propia experiencia: al enfrentarse a la muerte de su marido, resistió la tentación de entregarse a la desesperación y buscó refugio en una esperanza más profunda.

*La edad dorada* es una invitación al equilibrio. La autora propone que la jubilación se viva con propósito, disciplina y alegría. No se trata de un manual financiero ni de un tratado religioso: es, ante todo, una guía para la vida. Sus consejos trascienden generaciones y culturas porque abordan necesidades atemporales: envejecer con dignidad, cuidar a los seres queridos, administrar los recursos con responsabilidad y mantener viva la esperanza ante las dificultades.

Este libro anima al lector a ver a las personas mayores como verdaderos tesoros vivos. Al mismo tiempo, lo desafía a reflexionar sobre su propio futuro, recordándole que el envejecimiento es una etapa natural de la vida. Prepararse para esta etapa es prepararse para vivir mejor, con más serenidad y gratitud.

**LUCAS DIEMER DE LEMOS** es editor en la  
**Casa Publicadora Brasileña (CPB).**

# EXPERIENCIA QUE EDIFICA

*Valores y legados para las nuevas generaciones.*

ALACY MENDES BARBOSA



A lo largo de mis casi sesenta años de vida y cuarenta de ministerio pastoral, he desarrollado un cariño especial por las personas de la tercera edad. Siempre me ha gustado estar cerca de ellos. Quizá sea por su mirada firme, su forma directa de ser o esa serenidad que solo el tiempo enseña.

De manera silenciosa, a menudo cargan con el estigma de ser una carga cuando, en realidad, son ellos quienes sostienen gran parte de sus comunidades. Es un grave error no valorar sus esfuerzos, talentos y sabiduría.

Con oraciones constantes, una disposición sorprendente y una fidelidad inquebrantable, es fácil darse cuenta de que las personas mayores se encuentran entre los miembros más fieles y comprometidos con el sostenimiento de sus iglesias. «La sabiduría pertenece a los ancianos, y

el entendimiento, a los mayores» (Job 12:12, NTV).

Escucharlos es como recorrer un camino marcado por valiosas lecciones. Sus errores y aciertos nos enseñan, nos orientan y, a menudo, nos ayudan a ahorrar tiempo y evitar dolores innecesarios. Hay mucho que aprender de quienes ya han pasado por tantas experiencias y siguen firmes, sirviendo con humildad. La sabiduría y la experiencia de las personas de la tercera edad pueden fortalecer la unidad y el crecimiento espiritual de la comunidad.

Lamentablemente, muchas personas mayores están infrautilizadas y poco valoradas. Cuando esto ocurre, la iglesia pierde profundidad, memoria y equilibrio. Además, es un error alimentar un clima de animosidad, tratándolas como obstáculos debido a su conservadurismo.

Es hora de transformar esta realidad, y ese cambio puede comenzar con gestos sencillos e intencionados.

A continuación, presento dos maneras prácticas de valorar e involucrar a las personas mayores en la vida de una comunidad de fe:

1. *Planifica intencionalmente un liderazgo intergeneracional.* Involucra a personas mayores y jóvenes en la planificación y en las actividades de la iglesia. Esto promueve el aprendizaje mutuo, acerca a las generaciones y fortalece la unidad entre los miembros.

2. *Valora la experiencia y el servicio.* Permite que las personas mayores compartan sus historias y participen en actividades prácticas. Este gesto fortalece el sentido de propósito y reconoce el valor de su fe, experiencia y dedicación.

Las personas mayores no son solo el ayer; son una parte esencial del hoy y un vínculo bendito con el futuro. La tercera edad es un tiempo de gracia y redescubrimiento, un momento para aprender, enseñar y seguir con fe. Un corazón abierto a lo nuevo sigue siendo tierra fértil en las manos de Dios y un aliado precioso para que otros lo conozcan.

**LOS ANCIANOS NO SON SOLO EL AYER;  
SON PARTE ESENCIAL DEL HOY Y UN  
VÍNCULO BENDITO CON EL FUTURO.**

ALACY MENDES BARBOSA dirige el Ministerio de la Familia y el Ministerio Adventista de las Posibilidades de la Iglesia Adventista para ocho países de Sudamérica.



## ¿Realmente puedo ser feliz?

13149

### **Si quieres, ¡puedes!**

Desde la creación del mundo, la búsqueda de la felicidad es una constante. Sé sincero: ¿Quién no quiere ser feliz? El autor propone que podemos obtener la felicidad a través de seis fuentes. Entenderlas y apreciarlas revolucionará tu vida. ¿Qué esperas?

\* Pídelo en [editorialaces.com](http://editorialaces.com), en Librerías ACES, al coordinador de Publicaciones de tu iglesia o al Servicio Educacional Hogar y Salud (SEHS) local.



## Cómo sentirnos bien cada día

10418

No existe la fórmula para vivir en un constante estado de bienestar. ¿O sí? Enrique Chaij presenta temas prácticos, tales como las reglas de la buena convivencia, la unidad de la familia, el desarrollo laboral, la actitud ante las pruebas, y muchos otros temas destinados a mostrar que podemos sentir bienestar en las circunstancias humanas más variadas.

\* Pídelo en [editorialaces.com](http://editorialaces.com), en Librerías ACES, al coordinador de Publicaciones de tu iglesia o al Servicio Educativo Hogar y Salud (SEHS) local.