

más que seguros

La Revista de  uniserse
CORREDURÍA DE SEGUROS



Años Dorados
**Corazones
de Oro**



Índice

- 3 Día Internacional del Adulto Mayor.
- 4 Mente Saludable, Vida Plena.
- 5 Nutrición Dorada: Claves para la Salud en la Tercera Edad.
- 6 Digitalización: Un Aliado Cotidiano para los Mayores.
- 7 “The Intern.” Película recomendada.
- 8 Cuidado Amoroso para Mayores: 3 Consejos Inspiradores.
- 9 Seguros Dorados: “Reflexiones sobre la Protección.”
- 10 Abandonados en la Vejez: La Cruda Realidad de los Adultos Mayores.
- 11 Más Que Una Frase.





Día Internacional de los **ADULTOS MAYORES**

El 1 de octubre se conmemora el Día Internacional de las Personas de Edad, para destacar el cambio demográfico que está sufriendo la población mundial y la necesidad de crear nuevas políticas y programas que beneficien a los miembros de la tercera edad.

Esta celebración fue promovida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), desde el año 1991 y tiene como objetivo promover políticas y programas públicos centrados en las personas de la tercera edad para que estas permanezcan mucho más tiempo, activas dentro de la sociedad.





Mente Saludable, Vida Plena

Consejos para la Salud Mental en la Tercera Edad

La salud mental en la tercera edad es un tesoro invaluable que merece toda nuestra atención. A medida que envejecemos, enfrentamos desafíos únicos que pueden afectar nuestro bienestar emocional. Para mantener una mente saludable y una vida en armonía, es esencial seguir algunos consejos:

Primero, **la conexión social es la clave**: mantener relaciones cercanas y participar en actividades sociales puede ayudar a prevenir la soledad y la depresión. En segundo lugar, **ejercitar la mente es fundamental**: juegos cerebrales, lectura y aprender nuevas habilidades pueden mantener la mente aguda. Por último, **nunca subestimes el poder del autocuidado**: mantener una rutina de sueño saludable y practicar la meditación y el yoga pueden ser herramientas poderosas para mantener una mente en equilibrio.

Recuerda, la salud mental en la tercera edad es un compromiso constante, pero los beneficios para una vida plena y feliz son invaluableles.

¡Empieza hoy a cuidar de tu mente!





Nutrición Dorada

Claves para la Salud en la Tercera Edad

La nutrición desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de los adultos mayores. A medida que envejecemos, nuestras necesidades nutricionales cambian, y adoptar una alimentación adecuada puede ser la clave para disfrutar de una vida más larga y saludable.

La alimentación saludable es fundamental en todas las etapas de la vida, y en la tercera edad, cobra especial relevancia. Optar por una dieta equilibrada puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los adultos mayores.

Ejemplos reales de alimentos beneficiosos incluyen vegetales de hojas verdes como la espinaca y el brócoli, ricos en antioxidantes que pueden mejorar la función cerebral y prevenir enfermedades. Además, pescados grasos como el salmón, que proporcionan ácidos grasos omega-3 para la salud del corazón. No olvidemos las nueces y las almendras, llenas de nutrientes esenciales y fibra para mantener un sistema digestivo saludable.

Con estos ejemplos y una elección consciente de alimentos, se puede disfrutar de una vida saludable y sabrosa en la tercera edad.

¡Cuida tu bienestar desde el plato!





Digitalización: Un Aliado Cotidiano para los Mayores

En la era digital actual, las habilidades tecnológicas se han convertido en una herramienta invaluable, incluso para los adultos mayores. Estas habilidades no solo simplifican la vida cotidiana, sino que también pueden abrir nuevas ventanas de oportunidad.

Una de las áreas donde esto se hace más evidente es en las **compras en línea**. Los adultos mayores pueden ordenar comestibles, productos esenciales y regalos desde la comodidad de sus hogares, eliminando la necesidad de desplazarse físicamente a las tiendas.

Además, las habilidades digitales también fomentan la conexión social. **Las videollamadas y aplicaciones de mensajería** permiten a los adultos mayores mantenerse en contacto con amigos y familiares, incluso cuando la distancia física los separa. Este acceso a la comunicación instantánea fortalece los lazos afectivos y combate la soledad, un problema que afecta a muchos en esta etapa de la vida.

El dominio de las habilidades digitales puede mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores al hacer que sus rutinas diarias sean más convenientes y sus relaciones más cercanas.





La obra cinematográfica, “The Intern” en su idioma original, es una película que aborda de manera seria y conmovedora el tema del envejecimiento y la reinserción laboral en la tercera edad. Te presentamos 3 enseñanzas que nos deja la película:

Compromiso: Si tus metas están claras y concisas, no habrá nada ni nadie que te detenga en el camino. El compromiso que tienes contigo mismo no debe de ser, como tal, una obligación que te provoque inquietudes, sino que es algo que simplemente nace cuando conoces bien lo que te motiva.

Disciplina: Adaptarse a una rutina exitosa puede llegar a ser un poco rigurosa pero nada imposible, es probable que a todos nos motiva ver a Ben como un verdadero ser energético por las mañanas. Nuestra recomendación será aprender de la experiencia, y ser conscientes de cómo nuestras acciones cotidianas nos suman, o nos restan, de la calidad de nuestro tiempo... ¡Cada segundo es un lujo!

Pasión: “Aún tengo música por dentro”, expresa Ben en su video de entrevista para la posición de pasante en una plataforma digital dedicado al mundo de la moda. Podemos decir solo cosas buenas de su actitud positiva, pues dejó ver que no importa la complejidad del reto: él va a seguir haciendo música.

Puedes ver esta película en la plataforma HBO Max y canales de cable.





Cuidado Amoroso para Mayores: *Consejos Inspiradores*

Promover la Actividad Física

Fomentar la actividad física en la medida de lo posible es esencial para mantener la salud y la movilidad en los adultos mayores. Realizar caminatas suaves, ejercicios de flexibilidad o incluso actividades como la jardinería pueden contribuir a mantener un estilo de vida activo y mejorar la calidad de vida.

Estimular la Mente

Mantener la mente activa es igualmente importante. Juegos de memoria, rompecabezas, lectura y actividades que desafíen mentalmente pueden ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y mantener la agudeza mental.

Fomentar la Independencia

En la medida de lo posible, permitir que los adultos mayores realicen tareas diarias por sí mismos fomenta su sentido de independencia y autoestima. Proporcionar apoyo y asistencia cuando sea necesario, pero siempre animando a la autonomía, es esencial para su bienestar emocional.



Seguros Dorados

Reflexiones sobre la Protección en la Tercera Edad



La tercera edad, a menudo denominada la "edad dorada", es una etapa de la vida en la que la reflexión y la preparación para el futuro se vuelven especialmente significativas.

En este período de la vida, los seguros se convierten en un tema crucial, no solo como una inversión financiera, sino como un acto de amor y responsabilidad hacia uno mismo y a familia. Invitamos a reflexionar sobre el rol esencial que juegan los seguros en la vida de los adultos mayores.

Para muchos adultos mayores, la protección de sus seres queridos es una prioridad. Los seguros de vida se convierten en un medio para dejar un legado sólido, brindando a sus familiares la seguridad financiera necesaria en momentos de pérdida. Esta reflexión se centra en la idea de que, a través de los seguros, el amor y el cuidado pueden perdurar más allá de la vida, ofreciendo una paz mental invaluable.

El acceso a la atención médica es otra área fundamental de reflexión. Los seguros de salud garantizan que las necesidades médicas de los adultos mayores se aborden de manera efectiva y sin preocupaciones económicas abrumadoras. La tranquilidad de saber que están cubiertos en caso de una enfermedad grave es una fuente de alivio y reflexión sobre la importancia de la protección en esta etapa de la vida.





El Abandono Silencioso

de los Adultos Mayores en Costa Rica

En Costa Rica, un país conocido por su alta calidad de vida y atención médica de calidad, existe una realidad alarmante que merece nuestra atención: el abandono de los adultos mayores. A medida que la población envejece, se evidencia una tendencia preocupante de familias y la sociedad en general a dejar atrás a quienes alguna vez cuidaron de nosotros. Este fenómeno, respaldado por datos reales, nos llama a tomar conciencia de la importancia de cuidar y respetar a nuestros ancianos.

La falta de cuidado hacia los adultos mayores no solo es una cuestión de cifras, sino también de calidad de vida. Estudios demuestran que el aislamiento social y emocional puede tener un impacto devastador en la salud mental y física de los ancianos. Además, el abandono económico puede dejar a los adultos mayores en situaciones de extrema vulnerabilidad, luchando por satisfacer sus necesidades básicas.

Es imperativo que como sociedad tomemos conciencia de esta problemática y tomemos medidas para abordarla. Esto implica no solo brindar apoyo económico y emocional a nuestros ancianos, sino también fomentar una cultura de respeto y cuidado hacia ellos. Debemos recordar que los adultos mayores han contribuido al desarrollo de nuestra sociedad y merecen vivir sus últimos años con dignidad y amor.



“

El tiempo no resta
valor a una vida;
le añade **sabiduría**
y **cariño.**

”

