



vivir [+]

La Prensa

1B DOMINGO 30 DE SEPTIEMBRE DE 2007

VEJEZ EXITOSA. ESTRESADOS Y AGOBIADOS.

¿Cansancio o felicidad?



LA PRENSA/Eric Batista

■ Aunque son personas de la tercera edad, aún hay muchos que están laborando para cumplir con las cuotas del Seguro Social para jubilarse.

■ Julio 'Julito' Villamonte tiene 19 años de jubilado, pero se siente fuerte y sano y hoy está trabajando en la Asamblea Nacional de Diputados.

Cynthia Sánchez
csanchez@prensa.com

Hay muchos panameños de la tercera edad que están trabajando. Algunos lo hacen porque les gusta y otros, porque no han cumplido con las cuotas que les exige el Seguro Social para jubilarse. Este es el caso de *Zulay García, de 65 años, quien se ve cansada y atribulada. "A mi edad estuviera disfrutando de los nietos, pero tengo que trabajar", asegura.

Lo que más le molesta es estar en medio de un tranque cuando tiene que llegar a tiempo al trabajo para "ponchar" la tarjeta de asistencia.

Hay veces que se estresa y quiere dejar de trabajar, sin embargo, "no quiero ser una carga para mis hijos".

Así como García, hay muchas otras personas que enfrentan esta realidad, como por ejemplo *Teófilo Miranda, de 70

años, quien se ríe y expresa: "a buen tiempo mala cara". No niega que le gustaría gozar de una jubilación, pero tiene que seguir en la batalla. "¡Ojalá!, Dios me dé vida para jubilarme".

A diferencia de García y Miranda, Julio 'Julito' Villamonte, de 74 años, goza de su jubilación, pero sigue trabajando porque está bien de salud. Hace 19 años se jubiló, "no tengo ningún achaque y eso se debe a que no como carne, no fumo, no metrasnochoy no tomo tragos todos los fines de semana", dice Julito, quien se desempeñó por muchos años como camarógrafo de Canal 2.

Además, le gusta cantar boleros todos los jueves y viernes en el lobby del hotel Continental.

"No he pensado en colgar los guantes, espero conseguir pronto mi permanencia en la Asamblea Nacional", agrega Villamonte.

Actualmente, los índices más altos de población envejecida en Panamá, según informes de Estadísticas y Censos de la Contraloría General de la República, están en Los Santos, Herrera, Veraguas y Coclé.

El blog "El Comercial" publicó una nota el viernes de la agencia EFE que señala que la Organización Mundial de la

Salud (OMS) creó la "Guía Mundial de las Ciudades Amigas de la Gente Mayor", en relación con el "Día Mundial de las Personas Mayores" -que se celebra mañana lunes-, que hace referencia a que este grupo de personas debe habitar en la ciudad ideal, que cuenta con una buena accesibilidad a los edificios y plazas suficientes

de aparcamientos para los discapacitados.

Espacios verdes, vías peatonales, bancos para sentarse y lavabos públicos limpios y accesibles son algunas de las condiciones que deben tener, según la OMS, las ciudades para estar bien adaptadas a la tercera edad.

* Los nombres fueron cambiados. VEA 3B

DATOS CLAVES

Población de adultos mayores

CIFRAS -La ONU dijo que la proporción de los mayores de 60 años se duplicará de aquí a 2050 y en los países desarrollados un porcentaje de ellos, que vive en las ciudades, aumentará en un 80% en 2015.

DESGASTE -Los adultos mayores son más propensos a las infecciones, fatiga respiratoria, mareos, aumento de la presión sistólica y diastólica y variaciones de su pulso. Además en algunos casos presentan pérdida gradual de la audición. El deterioro es mayor en el oído izquierdo y más para las frecuencias altas. También experimentan lentitud del parpadeo, menor visión nocturna y disminuye su capacidad de adaptación a la oscuridad.

CÁLCULOS -La Organización Mundial de la Salud especifica que en los países desarrollados, el 75% de los ancianos vive en las ciudades. En los países en desarrollo, la población anciana superará los 908 millones de personas en la mitad del siglo XXI frente a los 56 millones registrados en 2000. Para 2050, se calcula que cerca del 80% de las personas de avanzada edad vivirá en las regiones menos desarrolladas.

Pronto los miércoles serán tus favoritos