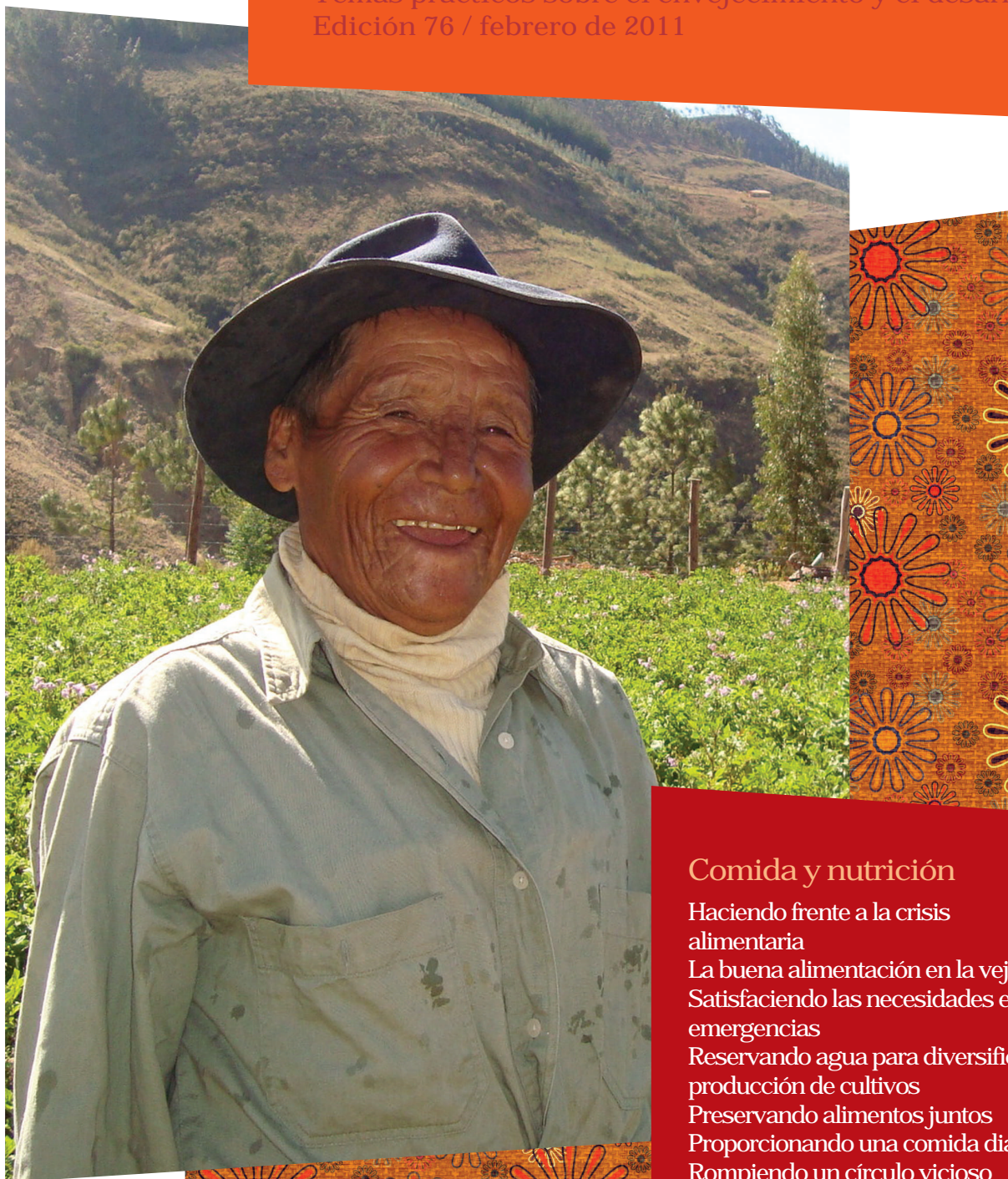


Horizontes

Temas prácticos sobre el envejecimiento y el desarrollo
Edición 76 / febrero de 2011



Comida y nutrición

Haciendo frente a la crisis alimentaria

La buena alimentación en la vejez
Satisfaciendo las necesidades en emergencias

Reservando agua para diversificar la producción de cultivos

Preservando alimentos juntos

Proporcionando una comida diaria

Rompiendo un círculo vicioso

**HelpAge
International**

*personas mayores
protagonistas*

Contenido

- 4 Haciendo frente a la crisis alimentaria
- 6 Reservando agua para diversificar la producción de cultivos
- 7 Preservando alimentos juntos
- 8 La buena alimentación en la vejez
- 11 Proporcionando una comida diaria
- 12 Satisfaciendo las necesidades en emergencias
- 14 Rompiendo un círculo vicioso
- 15 La red HelpAge International
- 16 Acción alrededor del mundo

Próximos Temas

Edición 77 (julio de 2011) Plan Madrid: ¿qué avances hay?

Edición 78 (febrero de 2012) Demencia senil

Edición 79 (julio de 2012) El VIH y SIDA

Acogemos artículos a ser considerados. Por favor envíelos tres meses antes de la fecha de publicación.

Portada

Don Sabino en su huerto, donde ahora produce una gran variedad de productos agrícolas (ver la historia en la página 6)

Foto: Lisett Larico/HelpAge International

Comentario

Tener lo suficiente para comer

Bienvenidos a Horizontes 76. Las personas mayores son productores y proveedores claves de alimentos, sin embargo millones de ellos pasan hambre. Esto no es aceptable. Esta edición considera los diversos motivos por los cuales esto sucede, desde el efecto de incrementos en los precios globales de alimentos, hasta una falta de conocimientos sobre las necesidades nutricionales de las personas mayores, y sugiere formas de tratar estos problemas.

En todo el mundo, un sin fin de iniciativas comunitarias, como servicios de comedores populares y la repartición domiciliar de comida proporcionan a los adultos mayores la oportunidad de contar con una alimentación digna. Muchas de estas son manejadas por voluntarios, a menudo por las mismas personas mayores. En esta edición de Horizontes tenemos la oportunidad de rendir homenaje a su gran trabajo, además de llamar a la acción en todos los niveles para aliviar el hambre de las personas mayores.

Celia Till y Sylvia Beales
Editores



Belize National Youth Chess Foundation

Pat Robinson con el gran maestro de ajedrez internacional Maurice Ashley.

Cartas

La idea de una biblioteca móvil

En los últimos seis años hemos organizado visitas a sitios históricos, culturales y educativos para personas mayores y jóvenes. Estas visitas ayudan a desarrollar la integración y el aprecio de la belleza natural. También hemos organizado muchas actividades sociales.

Al planificar estos eventos, nos dimos cuenta que los dos grupos tienen la gran necesidad de encontrar espacios de lectura. Es por eso que decidimos dar inicio a una biblioteca móvil, de tal manera que se pueda llevar material de lectura, juegos y otros a distintas comunidades.

Con esta biblioteca móvil, los adultos mayores podrán ayudar a los niños más pequeños con la lectura y los más jóvenes ayudarán a aquellos mayores que no tuvieron la suerte de acceder a una educación formal en su niñez. Al darles esta oportunidad, aprenderán a respetarse entre sí y se promoverá la educación en Sierra Leona.

Annetta Browne-Marke
Presidenta, Samaritan Charity
and Kids Club
10 Wesley Street
Freetown (Sierra Leona)

Reyes y reinas del ajedrez

VOICE, la organización de adultos mayores a la cual pertenezco en Belice, surgió de un taller sobre derechos humanos, patrocinado por National Council on Ageing y otras agencias. En agosto del año pasado participamos en el foro de pensiones universales en la Ciudad de Belice, que fue muy concurrido, incluso por personas jóvenes que parecían estar muy interesadas en pensiones universales.

Me interesó leer la carta de Eduard Karyukhin de Moscú en Horizontes 74 sobre un torneo de ajedrez para personas mayores jubiladas y para discapacitados. Tenemos un club de ajedrez llamado Golden Kings and Queens (Reyes y Reinas Dorados). A diferencia de Eduard, que es sin duda experto, nosotros somos todos principiantes, pero participamos en una 'olimpiada' en la que se involucraron niños, adolescentes y adultos mayores.

Fue un evento fantástico organizado por una joven que es también rusa. Recientemente un miembro de nuestro grupo se tomó una foto con el gran maestro de ajedrez Maurice Ashley ante el tablero.

Pat Robinson, Belice (por correo electrónico)

“Los hombres son los únicos que hablan”

Me interesó el artículo en Horizontes 75 sobre incluir a las mujeres mayores en reuniones y talleres. Acá en Kilimanjaro, no se permite a las mujeres hablar delante de los hombres. Es una muestra de falta de respeto hacia el esposo. Si la mujer es viuda, es considerada como una mujer que necesita del cuidado de un hombre para callarla.

Las mujeres del grupo étnico Pare no pueden sentarse cuando los hombres lo

hacen, ni hablar en reuniones públicas. Si una mujer intenta hacerlo, genera problemas y confusión. Ni siquiera cuenta con la aprobación de sus compañeras.

Mi abuela teme incluso a sus hijos. No puede decir nada en su presencia. Cuando tratamos de cambiar esto, ella dijo, "Escucha, los hombres son los que hablan, no tú". ¿Qué podemos hacer? Sé que no es posible que te escuchen si no hablas. Soy una chica que sabe decir lo que piensa, y me duele mucho.

Tumaini Yarumba, Tanzania
(por correo electrónico)

Mujeres mayores y las finanzas

Las mujeres de bajos ingresos de más de 40 años en Singapur están aprendiendo a hacerse cargo de sus finanzas a través de Citi-Tsao Foundation Financial Education Programme.

En veinte sesiones semanales, las mujeres aprenden a ahorrar y planificar a largo plazo. Desde su inicio en 2008, más de 700 mujeres han acudido al programa y otras 1.160 han asistido a sesiones introductorias.

Un estudio de evaluación de impacto, realizado por el Departamento de Sociología de la Universidad Nacional de Singapur, muestra que las participantes logran un mejor entendimiento de cómo mejorar su bienestar financiero, incluyendo la realización de presupuestos, ahorros para emergencias, inversiones, seguros y la redacción de testamentos.

Más del 50 por ciento de quienes respondieron que anteriormente no tenían plan de jubilación poseen ahora un plan financiero claro. El estudio también descubrió que el programa incrementa el nivel de confianza de las participantes al tratarse de la administración de su dinero.

"Con el acelerado envejecimiento de la población en Singapur y la mayor esperanza de vida de mujeres en comparación con hombres, esperamos capacitar a las mujeres en destrezas básicas de administración de dinero para que sean independientes en lo financiero, a través de nuestra continua colaboración con Citi", afirma la Dra. Mary Ann Tsao, Presidente de Tsao Foundation. Se planifica ampliar el programa a más mujeres en Singapur.

Susana Concorde Harding, Directora Asistente
Interagency Collaboration Division
Tsao Foundation Hua Mei
Centre for Successful Ageing
298 Tiong Bahru Road # 15-01
Central Plaza, Singapore 168730
www.tsaofoundation.org

El rubro del patrimonio cultural

Estoy investigando sobre el turismo del patrimonio cultural a nivel comunitario en

países pequeños de bajos ingresos. Los hallazgos en Jamaica confirman que las personas mayores están entre los principales portadores de cultura en sus comunidades.

Sus conocimientos y destrezas son valorados y son buscados por turistas interesados en la cultura. Sin embargo, las personas mayores son las que menos posibilidades tienen ya sea de contribuir o de beneficiarse de capacitaciones, investigación y desarrollo de patrimonio cultural, especialmente de los beneficios económicos.

Varios países de bajos ingresos, particularmente en el Caribe, están en una encrucijada en cuanto al desarrollo del patrimonio cultural. Considero sin duda que es el momento indicado para realizar cabildeo a todo nivel con el fin de incrementar la participación de los adultos mayores en este rubro en crecimiento.

Janice Lindsay, University of Tsukuba
305-0005 Ibaraki Prefecture
Tsukuba City, Amakubo 2-6-4
Haitsu, Hirasuna 105, Japón

Lea más en el blog de Janice en:
www.helpage.org/search/blogs

Líderes en saneamiento

Se han dado varios programas para cambiar las actitudes y el comportamiento sobre la higiene y el saneamiento en el comité de desarrollo de la localidad de Dagnam, distrito Myagdi, en el oeste de Nepal, pero pocas personas han adoptado las ideas.

Sin embargo, el año pasado, grupos de personas mayores, apoyados por una mujer de la comunidad, Sumitra Pun, que asistió a la capacitación para alcanzar cambios de comportamiento en las personas, ayudó a lograr un viraje.

Alentados por el enfoque 'amistoso' de Sumitra y sus grupos de personas mayores, gente de todas las edades participaron en la construcción de baños de bajo costo. Ahora cada hogar en Dagnam tiene un baño. Mujeres y hombres mayores participan en lograr que en las comunidades ya no se hagan necesidades biológicas al aire libre.

La capacidad de las personas mayores de dirigir el programa de saneamiento fue reconocida por oficiales del distrito y de la localidad. Cuando las personas mayores hablan, la gente escucha. Poseen la capacidad de llegar a los sentimientos, y a la gente le gusta seguirlos. Debemos respetar sus derechos y su dignidad.

Chhabi Goudel
Especialista en salud y saneamiento
RWSSP-WN, Pokhara, Nepal
(Por correo electrónico)

Las cartas son bienvenidas

Por favor escriba a: El Editor Horizontes,
HelpAge International PO Box 32832,
Londres N1 9ZN Reino Unido
Fax +44 (0)20 7713 7993
Correo electrónico: ctil@helpage.org

Por favor incluya su nombre, organización (si la hay) y dirección postal.

Las cartas podrían ser editadas.

Encuesta de lectores

Queremos saber qué piensa de Horizontes. Por favor utilice el formulario incluido en esta edición para compartimos sus opiniones.

Nuevo sitio web

HelpAge International tiene un nuevo sitio web. Encontrará una gran variedad de historias de vidas, películas y fotos de personas mayores.

La sección Dónde trabajamos resume nuestros proyectos y la sección Qué hacemos describe nuestro trabajo en detalle.

Para obtener actualizaciones, lea los blogs de HelpAge. Visite la sección Publicaciones para descargar nuestras revistas gratuitas, incluyendo ediciones anteriores de Horizontes. Suscríbese a nuestro boletín por correo electrónico, realice nuestros cuestionarios, firme nuestra petición y mucho más... ¡Disfrútelo!

www.helpage.org





Haciendo frente a la crisis alimentaria

Sylvia Beales examina los motivos por los cuáles las personas mayores carecen de alimentos y analiza las respuestas de políticas y programas prácticos que buscan hacer frente al problema.

Ali, de 74 años, es un pastor de Etiopía. “Los últimos años son los peores que recuerdo”, dice. “Cuando no hay lluvia, no hay agua, entonces no hay pastoreo y nuestros animales se mueren. Debido a la sequía, muchos de mis hijos viven lejos, entonces conseguir suficiente comida es muy difícil. A veces tengo que mendigar para sobrevivir, mis vecinos me ayudan con algo de comida”.

La situación de Ali está lejos de ser única. Para millones de mujeres y hombres mayores, el desafío de buscar comida regular y nutritiva es constante y debilitante.

Las mujeres y hombres mayores juegan un papel vital en la producción, la preparación y el suministro de comida. Una gran proporción de los pequeños agricultores en países de bajos ingresos son personas mayores. Por ejemplo, en Jamaica, la edad promedio de los agricultores es de más de 55 años. En Mozambique, más de dos tercios de los miembros del Sindicato de Pequeños Agricultores (Small Farmers Union) tienen más de 50 años.

Las mujeres generalmente son las principales proveedoras de alimentos en el hogar, y este papel no cesa en la vejez. De hecho, más y más mujeres mayores se convierten en las responsables de alimentar a nietos cuyos padres han migrado, o particularmente en zonas afectadas por el VIH y el SIDA, están enfermos o han muerto.

Razones del padecimiento de hambre

¿Por qué las personas mayores pasan hambre? Los motivos son varios, incluyendo sus disposiciones de vivienda, movilidad reducida, el reducido acceso a la tierra, menor capacidad de cultivar la tierra, exigencias de cuidar a otros e ingresos insuficientes.

En 2011 nuevamente subirán los precios globales del trigo y el maíz, y de alimentos básicos como la harina, pan y aceite, como consecuencia de la escasez causada por sequías y almacenamiento en 2010. La seguridad alimentaria se ha

convertido nuevamente en un tema político, haciendo recordar la crisis de 2008.

Los incrementos en los precios de alimentos afectan de manera particular a las personas mayores con bajos ingresos. En Kirguistán por ejemplo, algunas personas mayores ahora están gastando toda su pensión en harina para hacer pan.

Además de carecer de ingresos regulares, una gran parte de los adultos mayores viven en áreas rurales que se ven cada vez más afectadas por la falta de agua que se ha generado por las condiciones climáticas más extremas relacionadas con el cambio climático. Muchos de ellos se enfrentan a dificultades al momento de producir cultivos para alimentarse a sí mismos y a sus familias.

A medida en que la necesidad de contar con tierras para la producción agrícola se agudiza, las personas mayores pueden convertirse en víctimas de despojo de tierras. Por ejemplo se niega

La capacitación en agricultura ha permitido a Heab y a su hija Romchang producir más cultivos en su jardín en Camboya.



a las viudas su derecho a heredar tierras. Y en áreas afectadas por el VIH y el SIDA, a menudo los adultos mayores se quedan cultivando la tierra, faltándoles la fuerza y el tiempo necesarios para hacerlo, sin tener el dinero suficiente para pagar a otros por realizar las tareas. En hogares pobres es usual que las personas mayores y los niños pequeños vivan juntos. En hogares en los que hay carencia de comida, las mujeres y los hombres mayores a menudo llevan la peor parte porque dan sus porciones a los miembros más jóvenes de la familia. Un estudio en EEUU mostró que los adultos mayores que viven con nietos tenían un 50 por ciento más de probabilidad de pasar hambre que los niños. En Sri Lanka, donde el precio de la leche en polvo prácticamente se ha triplicado en febrero de 2009, un estudio realizado por HelpAge Sri Lanka reveló que las personas mayores se sacrificaban para que los niños que estaban bajo sus cuidados no tengan que hacerlo.

En emergencias las necesidades nutricionales de las personas mayores a menudo no son atendidas porque no cuentan como prioridad para las agencias humanitarias. Un estudio reciente realizado por HelpAge International descubrió que en los campos instalados en Haití después del terremoto de 2010, una de cada cinco personas mayores recibe una comida o menos por día. Además del hambre, esto significa que aquellos que reciben medicamentos no

siempre pueden tomarlos porque deben ingerirlos con alimento.

Mejorando la seguridad alimentaria

Con la estimación de que la población mundial alcanzará los 9 mil millones en 2050, existen llamados para que los temas de alimentación y agricultura se prioricen en la agenda política y estén coordinados con esfuerzos para hacer frente al impacto del cambio climático, al suministro de agua y de energía y a la pérdida de tierra para la agricultura.

La proporción de personas mayores es cada vez más alta (en 2045 habrá más personas de más de 60 años que niños de menos de 15) y el predominio de adultos mayores agricultores en países de bajos ingresos, hace cada vez más urgente la necesidad de mejorar la seguridad alimentaria de las personas mayores y de apoyar su papel de productores.

La seguridad alimentaria fue un tema central en la cumbre de Metas de Desarrollo del Milenio (MDM) en 2010. Los estados miembros de las NNUU reafirmaron su compromiso de reducir a la mitad la extrema pobreza y el hambre, reconociendo el derecho de todos al acceso a comida segura, suficiente y nutritiva.

Se comprometieron a “realizar los esfuerzos necesarios para hacer frente a las necesidades nutricionales de mujeres, niños, personas mayores y personas con capacidades especiales... a través de programas específicos y efectivos”. También coincidieron en la importancia de proporcionar “niveles de protección social”, que posibiliten desembolsar montos de dinero a grupos vulnerables en todas las etapas de la vida, incluyendo la vejez.

Estas medidas ayudarían a alcanzar las MDM y los compromisos hechos por los estados miembros de las NNUU en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (MIPPA por sus siglas en inglés) del año 2002. El Plan Madrid hace un llamado para que todas las personas mayores tengan acceso a una alimentación y nutrición adecuadas, y para que las políticas sobre seguridad alimentaria y producción agrícola tomen en cuenta las consecuencias del envejecimiento rural.

¿Qué significa mejorar la seguridad alimentaria de los adultos mayores en la práctica? En algunas situaciones, como en desastres, significa distribución de alimentos. Esto implica incluir a las personas mayores en evaluaciones de nutrición y asegurar que reciban los alimentos correctos.

Algunos gobiernos están apoyando la distribución de comida a personas mayores como medida a largo plazo. Chile tiene un programa nacional de distribución de comida instantánea con minerales y vitaminas a todas las personas mayores de 70 años registradas en el servicio nacional de salud.

La India, donde vive el 27 por ciento de personas mayores con desnutrición del mundo, tiene un proyecto de propuesta de ley para proporcionar cereales a personas que viven en pobreza. El Consejo de Asesoramiento Nacional (National Advisory Council) del gobierno ha propuesto que el proyecto, que se espera sea considerado en 2011, recomiende apoyo nutricional total para grupos específicos, incluyendo a los adultos mayores.

En situaciones en las que se dispone de comida, las personas mayores no pueden pagarla, la entrega de dinero de forma regular a los personas de escasos recursos ocupa un lugar cada vez más importante en la agenda de políticas. Estos pagos pueden darse en forma de subsidios alimentarios, como en Mozambique, o como políticas de seguridad de ingresos, por ejemplo, pensiones no contributivas.

Estudios que han analizado el impacto de pagos regulares de dinero a personas mayores y sus dependientes en Kirguistán, Mozambique, Nepal, Swazilandia, Tanzania y Zambia revelaron que los beneficiarios utilizan el dinero para comprar alimentos más nutritivos para ellos y los niños que se encuentran bajo sus cuidados.

También es importante apoyar la capacidad de los adultos mayores de realizar actividades agrícolas o lograr ingresos mejorando su acceso a créditos y proporcionándoles insumos y capacitación.

Existen muchas iniciativas prácticas en comunidades de todo el mundo, como la producción comunitaria, cocinas comunitarias, servicios de entrega domiciliar de comida, que hacen una gran diferencia respecto a las comidas que reciben las personas mayores. Es común que personas mayores estén involucradas en el funcionamiento de estos programas, o que sean ejecutados en forma de autoayuda, o que personas jóvenes se presten como voluntarias, juntando así a ambas generaciones. Las asociaciones de adultos mayores también participan en la realización de campañas en busca de créditos, ingresos regulares e inclusión en programas de desarrollo.

La crisis alimentaria no va a desaparecer. Se requiere acción en todos los niveles para asegurar que las personas mayores y los niños que están bajo sus cuidados tengan suficiente comida. Iniciativas locales, combinadas con educación y campañas de salud, serán vitales para mejorar el acceso a la alimentación de las personas adultas mayores.

Sylvia Beales es Jefe de Alianzas Estratégicas, HelpAge International Londres (dirección en la contratapa) Correo-e: sbeales@helpage.org

Agradecemos a Mahindar Singh por el apoyo Indian Federation on Ageing Para información en la India.

Reservando agua para diversificar la producción de cultivos

Lisett Larico Vásquez muestra cómo los agricultores adultos mayores en Bolivia están diversificando su producción de cultivos y “comiendo como la gente de la ciudad” a pesar de la falta de lluvias y sequías.

La mayoría de las personas del municipio rural de Poroma, en el sur de Bolivia, han dependido toda su vida de la agricultura para subsistir. En este municipio más del 99 por ciento de la población vive en pobreza.

Los efectos del cambio climático están agudizando las condiciones de pobreza de las personas. La escasez de lluvias y las sequías prolongadas de los últimos años, han hecho que la capa freática se reduzca en tamaño de manera dramática, generando una disminución en la producción de cultivos básicos. “La vida se está muriendo”, dice Don Felipe, un agricultor de 60 años. Su maíz produce sólo una mazorca, cuando solía producir tres, su cosecha de papas se ha reducido en dos tercios y su producción de quinua está mermada.

Muchas personas han migrado a las ciudades, poblando los barrios más pobres. Las personas mayores generalmente prefieren quedarse en sus lugares de origen, algunas veces cuidando a sus nietos. La mayoría no tiene más opción que continuar ganándose la vida trabajando la tierra. A pesar de contar con una pensión mensual no contributiva, denominada Renta Dignidad, para la mayoría de las personas mayores de 60 años, es difícil acceder a este beneficio, porque para cobrarla deben realizar largos viajes, o carecen de documentos de identidad.

La gente en Poroma siente que los programas de desarrollo del gobierno las olvidaron. “Los proyectos no llegan a nuestra comunidad”, afirma Don Sabino, un agricultor de 74 años. “Sólo se acuerdan de nosotros cuando hay elecciones, cuando el gobierno quiere nuestro voto”.

Adaptación al cambio climático

Una organización que está ayudando a lograr cambios es Sumaj Punchay (Hacia mejores días), una ONG boliviana contraparte de HelpAge International. “Vimos que los efectos del cambio climático estaban exacerbando la pobreza de las personas mayores, entonces desarrollamos un programa para mejorar su producción agrícola, optimizar su alimentación, y adaptarse

al cambio climático”, asevera Karina León, Directora Ejecutiva de Sumaj Punchay.

En el último año, con financiamiento de la Agencia de Cooperación Sueca, ASDI, Sumaj Punchay ha ayudado a 34 personas mayores y a sus familias a construir tanques de almacenaje de agua, crear sistemas de micro riego y ampliar la producción de cultivos.

Las personas mayores ahora se alimentan mejor y se sienten optimistas respecto a su futuro. Ellos ven cómo el programa está contribuyendo a su comunidad. “Antes no sabíamos cómo cultivar verduras. Sólo comíamos papas y trigo. Ahora estamos comiendo como la gente de la ciudad”, dice Don Sabino.

“La juventud es sólo una etapa de la vida. Cuando se envejece, uno se enferma, entonces es mejor alimentarse bien. Ahora podemos tomar agua limpia, cosechar verduras y soportar las

sequías. Queremos aprender más sobre la conservación del agua, porque sin agua no podemos sobrevivir. Queremos producir suficiente comida para nosotros y nuestras familias. También queremos vender los productos que no sobran para ayudar a nuestros hijos y nietos”.

El gobierno municipal confirmó que su presupuesto no cubrirá la construcción de los tanques de agua. A pesar de los esfuerzos de los agricultores adultos mayores como Don Sabino, el agotamiento de los recursos naturales no se detendrá, pero su trabajo muestra que con un poco de inversión se pueden alcanzar grandes logros.

Mayor información:
Lisett Larico Vásquez
Oficial de Comunicación
HelpAge International Programa Bolivia
(dirección en la página 15)
Correo-e: llarico@helpagela.org



Sumaj Punchay / HelpAge International

Las familias han instalado sistemas para la conservación del agua.

Preservando alimentos juntos

Dina Zekic Gillham describe cómo un proyecto en Kirguistán no sólo ha proporcionado comida a personas mayores en el invierno, sino que también ha unido a la gente.

Cuando estalló la violencia comunal en el sur de Kirguistán en junio de 2010, muchos adultos mayores quedaron aturcidos y confundidos. Uno de estos fue Sharipa Abdykarimova, una mujer de la etnia kirguiz que había vivido por más de 30 años en paz con sus vecinos en un barrio predominantemente uzbeko en las afueras de Osh, la capital provincial.

En la noche del 6 de junio, Sharipa y su familia observaron aterrorizados desde la ventana de su casa cómo grupos armados hacían desmanes en las calles. La mañana siguiente huyeron donde sus parientes en el campo.

Cuando regresaron, encontraron su casa quemada y todo dentro de ella destruido. En total, más de 400 personas fueron asesinadas en el conflicto, más de 2.000 hogares quemados y cientos de miles de personas desplazadas.

“Cuando vi la destrucción, mi presión se elevó tanto que pensé que moriría”, dice Sharipa. “La bendición fue que no quemaron nuestra pequeña granja”.

Durante el verano, Sharipa y siete miembros de su familia vivieron en tiendas de campaña donadas por organizaciones internacionales. Limpiaron las construcciones de la granja y se trasladaron para poder estar en un lugar menos frío en el invierno.

Una de las mayores preocupaciones a las cuales se enfrentan las personas mayores como Sharipa es contar con suficiente comida y combustible para el invierno. Las temperaturas llegan hasta -30°C. Los precios de la comida y los combustibles subieron mucho desde la temporada de violencia. El costo de una 'canasta' mensual de comida con 12 artículos de primera necesidad cuesta 2.381 som (\$US 51), mientras que la pensión de la mayor parte de los pensionistas kirguiz es sólo 1.500 som (\$US 32) o menos.



Dina Zekic Gillham / HelpAge International

Grupos de voluntarios preparan verduras para cocinarlas y embotellarlas.

Al ver que muchas personas mayores se encontraban en situaciones críticas, Luch Lotosa, una organización comunitaria local, inició un proyecto de tres meses apoyado por HelpAge International, con financiamiento del ACNUR, para producir y distribuir frutas y verduras conservadas.

La idea surgió de una llamada telefónica y una encuesta a través de cuestionarios realizada por HelpAge International, de adultos mayores en Osho, para evaluar sus necesidades después de la crisis. Una de las preocupaciones era que la actividad tradicional de la época de cosecha de preservar comida para el invierno, había sido interrumpida y que esto ocasionaría una escasez de comida.

Con la ayuda de oficiales del Departamento de Protección Social de la ciudad, Luch Lotosa organizó cinco grupos de entre 10 y 15 voluntarios para preparar, cocinar y embotellar frutas y verduras. Esta fue una gran iniciativa de autoayuda, porque al menos el 80 por ciento de los voluntarios eran mujeres mayores.

Desde finales de agosto hasta octubre, los voluntarios produjeron un total de 4.000 jarras de frutas y verduras (incluyendo ensaladas con repollo, zanahorias, cebollas, ajo y tomates) y 3.000 jarras de mermelada y miel con nueces. En octubre y noviembre, Luch Lotosa distribuyó las conservas a 500

personas mayores que habían sido identificadas por la encuesta como las más vulnerables.

Shapira estaba entre estas personas. “Luch Lotosa vino a mi casa con la ensalada conservada”, dice ella. “No hemos reservado nada de comida en nuestra casa y el invierno está a la vuelta de la esquina. Esta ayuda llegó justo a tiempo”.

Creando un espacio social

El proyecto hizo más que sólo proveer comida, también creó un espacio para que las personas mayores y sus familias compartan, ayudando a fortalecer la relación entre las distintas etnias y generaciones.

“Debo decir que tenía ciertas dudas de que personas de diferentes grupos étnicos querrían juntarse después de toda la violencia”, dice Bolush Saiev, quien fundó Luch Lotosa, “Pero he cambiado completamente de opinión ahora que los he visto involucrarse en el proyecto y pasar el tiempo juntos”.

Dina Zekic Gillham fue Oficial de Seguridad y Comunicación en Emergencias HelpAge International, Europa del Este y Asia Central en 2010

Mayor información: Aisuluu Kamchybekova
Oficial Regional de Comunicación
HelpAge International, Europa del Este y Asia Central (dirección en la página 15)
Correo-e:
akamchybekova@helpageinternational.org

La buena alimentación en la vejez

Este artículo considera las necesidades nutricionales de las personas mayores, motivos por los que podrían no estar alimentándose bien y lo que puede hacerse para mejorar sus dietas.

Todos necesitamos una dieta saludable para mantener nuestros niveles de energía y combatir las infecciones, sea cual sea nuestra edad. Una dieta saludable es una dieta bien balanceada, con comida de los cinco grupos alimenticios:

- Las frutas y verduras son una fuente esencial de vitaminas y minerales, y también contienen fibra.
- Las comidas ricas en carbohidratos, como los cereales, las papas, el pan y el maíz tienen grandes fuentes de energía.
- La carne, el pescado, los huevos y las habas son buenas fuentes de proteínas, son indispensables para el crecimiento y la reconstitución del cuerpo.
- La leche y los productos lácteos contienen buenas fuentes de proteínas y también de calcio, el cual ayuda a mantener saludables nuestros huesos.
- Los alimentos que contienen grasas y azúcar tienen grandes fuentes de energía (a pesar de que aumentan de peso cuando se exagera su consumo).

Lo que necesitan las personas mayores

Los adultos mayores necesitan comidas reducidas y más frecuentes con una variedad de elementos de los cinco grupos alimenticios. Requieren menos alimentos básicos (como cereales y papas), grasas y azúcares que los adultos más jóvenes, y menos carne roja y pescado que niños en crecimiento y mujeres jóvenes. Pero necesitan la misma cantidad de frutas, verduras, legumbres o habas, leche, huevos y líquidos que otros adultos, y necesitan proteínas para ayudarles a mantener la fortaleza de sus músculos.

En esta etapa de la vida, las proteínas son lo más importante para mantener saludable el sistema inmunológico y para prevenir el desgaste de los músculos. En vista de que las necesidades de energía de las personas mayores son menores, deben ingerir proteínas de alta calidad, como claras de huevos, carne menuda, pollo y pescado. La fibra y el agua ayudan a prevenir el estreñimiento. La fibra se halla en granos enteros como el pan integral, cereales y arroz integral, y también en las frutas y verduras.

Las personas mayores necesitan micro nutrientes (minerales y vitaminas) para proteger sus sistemas inmunológicos y reducir el riesgo de enfermedades. Requieren calcio para mantener en forma sus huesos (de leche, yogurt, queso y verduras de hojas verdes);

vitamina D para ayudar a absorber el calcio (principalmente de la luz del sol, pero también de huevos y del pescado); hierro para la salud en general (de carne roja, pescado, frijoles y lentejas); y vitamina C para ayudar al cuerpo a absorber el hierro (de frutas y verduras, particularmente cítricos y verduras verdes).

El calcio es un nutriente que muchos adultos mayores no consumen en cantidades suficientes, y evitan la leche porque creen que les alterará el estómago. Deben recibir alrededor de 1.500 mg de calcio por día. La leche en polvo sin grasa puede ser utilizada en recetas como sustituto de la leche natural.

Es importante que las personas mayores y quienes las cuidan sepan qué alimentos contienen estos micro nutrientes, de tal manera de que incluso si una persona está comiendo menos, siga recibiendo los micro nutrientes que necesita.

Además, muchas personas mayores tienen condiciones crónicas como hipertensión (presión sanguínea alta), enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos), diabetes, anemia (deficiencia de hierro), artritis, o enfermedades crónicas del hígado o de los riñones, que hacen necesarias dietas particulares.

La mayoría de los adultos mayores deben tomar entre 8 y 10 tazas de líquidos por día para mantenerse saludables, principalmente agua, pero también jugos de frutas y sopas. Las personas mayores pueden deshidratarse rápidamente si no beben lo suficiente o pierden líquidos a través de la diarrea o el vómito. Tomar bastantes líquidos, consumir suficiente fibra y hacer ejercicios también reduce el riesgo de estreñimiento.

Estar desnutrido

Las personas llegan a sufrir de desnutrición cuando los alimentos que consumen no les proporcionan los nutrientes que requieren para mantenerse sanos. Generalmente la desnutrición se da cuando no se consumen suficientes alimentos. También ocurre cuando una persona tiene una dieta que no está bien balanceada. Es posible que una persona obesa esté desnutrida porque la comida que consume carece de los nutrientes que requiere su cuerpo.

Muchas personas mayores se desnutren porque no consumen las cantidades suficientes de alimentos correctos. Esto hace que uno esté débil y cansado, y que se encuentre ante un mayor riesgo de adquirir infecciones. También hace que las heridas no sanen bien, que la piel se quiebre con ulceraciones, se pierda la memoria y haya confusión, se tiene una menor función muscular y dificultades al respirar y del corazón.

Existen muchos motivos por los cuales las personas mayores pueden encontrarse desnutridos.

Motivos físicos

- Las personas mayores pueden encontrarse demasiado débiles como para preparar alimentos ellas mismas.
- Pueden estar comiendo menos por estar realizando menos ejercicio.
- Problemas con los dientes o dolores en la boca pueden hacer que la masticación sea difícil.
- Pueden tener enfermedades que afectan su digestión o que causan la pérdida del apetito.

AHISDO Elderly People Day Centre en Etiopía ayuda a personas mayores como Ginja, de 68 años, a tener una mejor alimentación.



- Pueden tener una condición crónica que hace necesario que sigan una dieta particular, como ser baja en sal para la presión alta, pero se resignan a alimentarse con comida que es fácil de preparar en lugar de las que realmente necesitan.
- Problemas de la memoria o demencia pueden hacer que sea difícil que las personas obtengan y preparen sus alimentos.
- La depresión puede hacer que estén menos interesadas en cocinar y comer.
- Las discapacidades físicas causadas por ejemplo por apoplejías, pueden hacer que sea difícil ingerir alimentos.
- Los sentidos del gusto y del olfato cambian con la edad, lo que hace que la comida sea menos apetitosa.
- El proceso de digestión se hace más lento con la edad, por lo cual las personas mayores no pueden comer mucho de una sola vez.
- Las medicinas pueden afectar el apetito y la forma en la que el cuerpo absorbe la comida.
- Pueden no estar tomando el líquido suficiente porque no sienten sed, o porque requieren demasiado esfuerzo para llenar un vaso con agua.

Motivos económicos

- Las personas mayores pueden no tener un suministro confiable de comida, por falta de disponibilidad de alimentos o porque no los pueden pagar.
- Pueden no tener acceso a la tierra para cultivar sus propios alimentos, o el tiempo necesario para cultivarla.
- La falta de dinero puede hacer que prescindan de alimentos importantes como fruta fresca, verduras y carne.
- Los problemas financieros hacen que las personas mayores posterguen tratamientos médicos y dentales que podrían corregir los problemas que interfieren con la buena nutrición.
- Pueden comprar alimentos más baratos que son difíciles de preparar o menos apetitosos, lo que hace que consuman menos de ellos.
- Si hay escasez de comida en la familia, las personas mayores pueden dar parte de sus alimentos a otros miembros de la familia.

Motivos sociales y educativos

- Las personas mayores tal vez no saben qué es una dieta bien balanceada.
- Sus familias pueden no saber cómo prepararles los alimentos.
- Sus familias pueden no estar compartiendo alimentos con ellos.
- Posiblemente se están eligiendo alimentos que son fáciles de preparar y comer, pero que no les proporcionan todos los nutrientes que requieren.
- Tal vez están evitando productos lácteos (una fuente importante de calcio, proteína y algunas vitaminas), porque consideran que causan gases o estreñimiento.
- La soledad y el aislamiento, particularmente después de haber perdido a un ser querido, puede afectar la manera en que las personas comen. Por ejemplo, alguien cuya pareja ha muerto podría no comer bien porque ya no tiene para quien cocinar, ni con quien comer.
- Creencias culturales y tabúes pueden limitar lo que las personas están dispuestas a probar o lo que sus familias les ofrecen.
- Cambios en sus rutinas de vida pueden afectar los hábitos de alimentación de las personas. Por ejemplo, si se van a vivir a un hogar de cuidados, pueden tener que conformarse a horarios y menús que no están acordes con ellos.
- Pueden evitar beber lo suficiente por temor a tener que ir al baño o por preocupaciones de incontinencia.

Continúa en la siguiente página



Suzanne Porter/Age UK

Condiciones médicas

Algunas condiciones relacionadas con la edad requieren de dietas especiales, que a menudo exigen un mayor esfuerzo.

Por ejemplo, una persona con diabetes debe seguir una dieta baja en grasas, azúcar y sal, con mucha fruta, verduras y comidas ricas en carbohidratos. Las personas con enfermedades cardíacas requieren dietas bajas en grasas y sal, y altas en fibra; aquellos con la presión alta requieren dietas bajas en sal; y bajas en calorías que son necesarias para la reducción de peso.

Es esencial que las personas con alguna afección realicen consultas médicas y en cuanto se diagnostique su condición, deben seguir revisiones regulares.

La buena alimentación en la vejez

Continuación

Pasos hacia una mejor alimentación

Si usted piensa que una persona mayor está desnutrida, procure hacer que visite un nutricionista. Es importante que la desnutrición se detecte lo antes posible para evitar que empeore y para determinar el tratamiento apropiado.

De otra forma deberá hacer lo posible para ayudarla en su propia comunidad. Procure averiguar cuán balanceada es su dieta. Para hacer esto, deberá preguntar lo que come. Averigüe qué hay disponible, pregúntele si lo come, y si no, el motivo. Determine en qué grupos alimenticios entran los diferentes alimentos que come y vea si la persona está consumiendo comida de los cinco grupos.

Si la persona no está comiendo una dieta balanceada, procure identificar los motivos.

Conversé con ella y decidan juntos sobre la forma de mejorar su nutrición. Las principales opciones son:

- mejorar su dieta
- hacer que sea más fácil comer para ella
- mejorar su acceso a los alimentos
- reducir las barreras sociales.

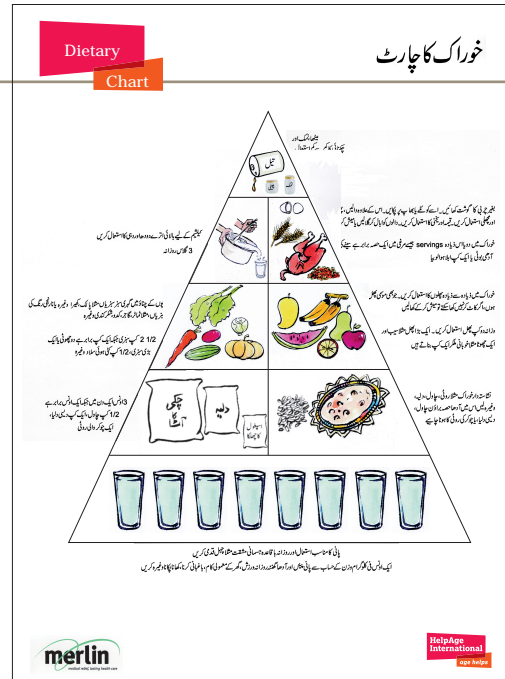
Mejorando la dieta

Utilice la información que ha recabado sobre la alimentación de la persona, particularmente los motivos por los cuales no consume ciertas comidas. Para ayudar a la persona a mejorar su dieta, es necesario que sepa qué alimentos disponibles, a nivel local, son buenas fuentes de los distintos nutrientes. Si es posible, consulte con un nutricionista.

A menudo disminuye el consumo de proteínas de las personas mayores porque comen menos carne roja, ya sea porque tienen problemas con los dientes, no pueden digerirla o no pueden comprarla. Si este es el caso, considere comida alternativa disponible que sea rica en proteínas y no sea cara.

Recuerde que puede ser difícil que las personas mayores hagan grandes cambios en sus dietas. Es más fácil realizar los cambios poco a poco.

Afiches como este de HelpAge International y Merlin en Pakistán ayudan a concientizar sobre las necesidades nutricionales de las personas mayores.



Haciendo que sea más fácil comer

Hay una serie de formas de hacer que sea más fácil para las personas mayores preparar e ingerir alimentos. Por ejemplo:

- Adaptar utensilios si la persona tiene; por ejemplo, artritis, utilizar una pieza de bambú más gruesa como palito para comer
- Promover la buena higiene y apoyar a la persona para que pueda gozar de atención médica
- Disponer de cuidados dentales y promover la buena higiene dental
- Disponer de exámenes de la vista y cuidados de los ojos
- Ayudar a la persona para que visite un médico si sospecha de cualquier enfermedad
- Proveer y ayudar en la compra de alimentos, recolectar combustible y agua
- Designar a una persona para que ayude a preparar la comida
- Apoyar a la persona a mantenerse en movimiento, por ejemplo, proporcionando un bastón o un "burrito"
- Preparar comidas reducidas y frecuentes, en lugar de una comida principal por día
- Si a la persona le faltan dientes o tiene las encías adoloridas, darle comidas fáciles de digerir, o moler los alimentos como nueces y frutos secos
- Cortar la comida en pedazos pequeños si la persona tiene problemas en cortarla.

Mejorando el acceso a la comida

Si el principal problema es la falta de ingresos o dificultades en producir comida, podría iniciar un proyecto de generación de ingresos o de producción de alimentos. Asegúrese que esto incluya educación sobre nutrición, de tal forma que las personas mayores, sus familias y quienes cuidan de ellos comprendan por qué las personas mayores requieren dietas balanceadas.

Aliente a miembros de la comunidad a desarrollar huertos para alimentos de personas mayores, hacer las compras y cocinar para ellas si no pueden realizar estas tareas solas.

Reduciendo las barreras sociales

- Aliente a los adultos mayores a comer juntos, y realice actividades sociales para ellos.
- Asegúrese de llegar a personas mayores que han perdido a seres queridos, que viven solas o que están confinadas en sus casas.
- Sirva los alimentos calientes y utilice especias o hierbas para mejorar el sabor para las personas mayores que están perdiendo sus sentidos del olfato y del gusto.
- Aliente a las personas mayores a hacer ejercicios regularmente para mejorar su apetito.

Mejorar el nivel de conciencia en la comunidad sobre las necesidades nutricionales de los adultos mayores es una tarea muy valiosa. También recuerde a la comunidad que las personas mayores saben de comidas locales y costumbres dietéticas, y anime a la gente a hacer preguntas a las personas mayores para transmitir esta información.

Agradecemos a la Dra. Asma Badar por el apoyo Oficial en Jefe de Capacitación HelpAge International, Pakistán

Proporcionando una comida diaria

Erna Mentenot-Hintz y Gacheru Maina muestran cómo una comida diaria en Etiopía hace una enorme diferencia para las personas mayores que no tienen ingresos.

Bekele nació en el área rural etíope y se trasladó a la capital, Addis Abeba, cuando tenía 12 años. No era fácil conseguir empleo, y después de que finalmente encontró un trabajo en una empresa de construcción, su carrera fue truncada porque su vista comenzó a fallarle y sufría de dolores abdominales. Los pagos de los cuidados médicos le costaron todo el dinero que tenía.

Bekele se casó y tuvo nueve hijos, pero siete de ellos murieron. Su esposa también falleció. Ahora tiene 62 años y vive con su nieta de nueve años en una casa de barro de un sólo ambiente en un barrio pobre. No tiene ingresos, sus hijos no lo apoyan y teme perder su casa.

Sin suficiente comida

La situación de Bekele está lejos de ser única. Un nuevo estudio realizado por HelpAge International y organizaciones asociadas en Etiopía, revela que casi nueve de cada diez personas mayores sin hogar y dos tercios que viven en sus casas en Addis Abeba, no tienen suficiente comida. Esto se debe principalmente a los altos precios de la comida, ingresos inadecuados y los desgastados mecanismos tradicionales de hacer frente a éstas situaciones. Más de la mitad de las personas mayores en el estudio dijeron que su principal preocupación era la comida. Se ven obligadas a comprar alimentos más baratos y consumir menos de ellos.

Casi nueve de cada diez personas mayores sin hogar y dos tercios que viven en sus casas en Addis Abeba no tienen suficiente comida.

Una serie de organizaciones en Addis Abeba proporcionan servicios para adultos mayores. Una de estas es Community Based Integrated Sustainable Development Organisation (CBISDO), que opera una gama de programas comunitarios. A través de su centro de día, CBISDO proporciona comida, ropa, jabón y otros artículos esenciales a 174 hombres y mujeres de 55 años o más con fondos recaudados por el programa Apadrine un Abuelo de Age UK.

Para aquellos que no pueden ir hasta el centro, CBISDO organiza un programa de entrega domiciliar de comida, a través del cual algunas personas mayores reparten comida a estas personas en sus casas. También algunos adultos mayores participan en servir los alimentos, recoger los platos, regar el jardín y organizar actividades especiales como tomar un café y comidas para celebrar fiestas públicas.

Un miembro del grupo voluntario del barrio observó que Bekele necesitaba apoyo urgentemente y recomendó que CBISDO lo incluya en su programa. Desde que Bekele asiste al centro de día, hace cuatro años, tiene garantizada por día una comida nutritiva, seis días por semana.

Dependiendo del día de la semana, la comida puede incluir sopa (con repollo,

papa y remolacha), dabo (pan tradicional), injera (pan plano preparado con levadura, de textura algo esponjosa, hecho de harina teff) y wot (salsa con carne o verduras), además de una taza de café o té caliente.

Ahora Bekele no sólo come mejor, sino que también disfruta de la compañía de sus semejantes, jugando a las cartas, juegos de mesa y conversar. Él ha comenzado a recibir el tratamiento para sus enfermedades desde que CBISDO le facilitó la visita a una clínica y al hospital local.

Una comida al día está lejos de ser lo ideal, pero es un 'línea de vida' para Bekele y otros en situaciones como la suya.

Mayor información:
Erna Mentenot-Hintz
Oficial de Programa
HelpAge International
P.O. Box 3384
Addis Abeba (Etiopía)
Correo-e: erna@helpageethiopia.org

Gacheru Maina es
Oficial Regional de Comunicación
HelpAge International, África (dirección en la página 15)
Correo-e: amaina@helpage.co.ke



Bekele se encuentra mejor de salud ahora que tiene una comida diaria.

Satisfaciendo las necesidades en emergencias

Este artículo explica por qué las personas mayores requieren atención particular en la distribución de comida en emergencias y cómo se puede satisfacer sus necesidades.

En emergencias, la desnutrición de las personas mayores es en gran medida un campo ignorado. Las agencias humanitarias generalmente reconocen la vulnerabilidad de grupos como niños, mujeres embarazadas y madres que dan de lactar, y organizan programas de alimentación suplementaria para ellos.

Las personas mayores son reconocidas como grupo vulnerable por los lineamientos Esfera. Los lineamientos indican que se debe dar atención particular a los requerimientos nutricionales de las personas mayores en la distribución de comida (ver recuadro). Sin embargo, a menudo los adultos mayores no están enfocados de manera particular en las distribución de alimentos porque se supone que sus necesidades serán satisfechas a través de las distribuciones generales. En la práctica no siempre es así.

Existen dos motivos principales por los cuales muchas personas mayores no reciben la comida que necesitan. Ya sea que las raciones no son apropiadas para ellos, o la forma en la que se distribuyen hace que no siempre les lleguen.

Necesidades nutricionales

Para detalles sobre las necesidades nutricionales de las personas mayores, ver "Lo que necesitan las personas mayores" en el artículo de la página 8.

En resumen, las personas mayores requieren comidas reducidas y frecuentes, que tengan una variedad de alimentos de los cinco grupos alimenticios. Necesitan menos alimentos básicos (como cereales y papas), grasas y azúcar que los adultos más jóvenes, y menos carne roja y pescado que niños en crecimiento y mujeres jóvenes. Pero necesitan la misma cantidad de frutas, verduras, legumbres o habas, leche, huevos y líquidos que los demás adultos, y requieren proteínas para ayudarles a mantener la fortaleza de sus músculos.

Necesitan micro nutrientes (minerales y vitaminas) para proteger su sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades. Necesitan calcio para mantener saludables sus huesos; vitamina D para

ayudar a absorber el calcio; hierro para la salud general; y vitamina C para ayudar al cuerpo a absorber el hierro.

Distribución

Hay muchos motivos por los cuales las raciones de emergencias pueden no alcanzar a las personas mayores. Ellos no pueden desplazarse hasta los puntos de distribución. Los vecinos que recolectan la comida por ellos pueden quedarse con una parte como pago. Es común que los adultos mayores entreguen su ración a miembros más jóvenes de la familia, particularmente a los niños.

En emergencias, a menudo las familias abandonan a parientes mayores que están bajo sus cuidados para poder sobrevivir. Esto hace que haya más personas mayores sin compañía que no puedan acceder a comida o prepararla. Estas se encuentran ante un riesgo particular de desnutrición y de desarrollar infecciones.

Acciones recomendadas

Los siguientes enfoques ayudarán a asegurar que las personas mayores reciban la comida que necesitan.

Evaluaciones de necesidades Recabe y analice datos desagregados por edad y sexo, de tal forma que se puedan ubicar a los hombres y mujeres mayores, que sus necesidades de asistencia puedan ser identificadas y que se puedan planificar programas para hacer frente a sus necesidades. Idealmente, se pueden recabar datos en rangos de edad de diez años, o al menos tener un rango de edad para personas de 60 años o más.

Evaluación de nutrición Una encuesta rápida de evaluación puede ser utilizada para determinar la condición nutricional, la dieta, las elecciones de comida y las creencias que las personas puedan tener sobre la comida, empleando un cuestionario estructurado. Averigüe qué alimentos son ingeridos típicamente por los adultos mayores en la zona, y cómo difieren estos de aquellos consumidos por la población general. Entérese de lo



que otros en la comunidad consideran ser los mayores riesgos para el estado nutricional de las personas mayores.

Esta información le ayudará a comprender los patrones de alimentación y cualquier concepto errado que las personas mayores y sus cuidadores puedan tener sobre lo que deberían comer. De esta manera ayudará a asegurar que las personas mayores reciban la comida que necesitan para complementar su dieta. También será útil al momento de hacer compras en los mercados locales.

Comida apropiada El tipo de comida distribuida a personas mayores debe satisfacer sus necesidades alimenticias diarias y ser fácil de preparar y comer. Los adultos mayores (junto con niños pequeños, mujeres embarazadas y madres que dan de lactar) deben ser priorizados para recibir comidas combinadas que incluyan los nutrientes apropiados como cereales fortificados y leche.



HelpAge International

Las distribuciones de comida a personas mayores deber ir acompañada con la distribución a toda la familia, ya que es común que las personas mayores den su comida a los niños.

Lo que dicen los lineamientos

El Carta Humanitaria y las Normas Mínimas de Respuesta Humanitaria en Casos de Desastres es un Manual del Proyecto Esfera acordado internacionalmente que determina lo que las personas afectadas por desastres tienen derecho a esperar de la asistencia humanitaria en cinco sectores claves. En un capítulo sobre la nutrición, el Manual del Proyecto Esfera (Sphere Handbook) indica que:

Las personas mayores pueden ser particularmente afectadas por desastres. Entre los factores de riesgo nutricionales que reducen el acceso a la comida y que pueden incrementar los requerimientos de nutrientes están las enfermedades y las discapacidades, el estrés psico-social, el frío y la pobreza. Estos factores pueden exacerbarse cuando las redes de apoyo regulares, ya sean formales o informales, se ven interrumpidas.

A pesar de que las cifras de planificación normales para las raciones generales tienen en cuenta los requerimientos nutricionales de los adultos mayores, se debe prestar atención particular a sus necesidades nutricionales y de cuidados.

Específicamente:

- Las personas mayores deben poder acceder fácilmente a fuentes de alimentos (incluyendo alimentos de ayuda).
- Los alimentos deben ser fáciles de preparar y consumir.
- Los alimentos deben satisfacer requerimientos adicionales de proteínas y micro nutrientes para personas mayores.

A menudo los adultos mayores son importantes proveedores de cuidados para otros miembros del hogar, y pueden necesitar apoyo específico para realizar esta función.

Capítulo 3: Normas Mínimas en Seguridad Alimentaria, Nutrición y Ayuda Alimentaria, Manual del Proyecto Esfera, 2004. www.sphereproject.org

En lo posible, se deben proporcionar alimentos que las personas mayores conozcan, de tal forma de que no se hagan cambios repentinos en sus dietas. Se debe asegurar la entrega de suficientes líquidos (entre 8 y 10 tazas al día) para prevenir la deshidratación y facilitar la digestión. Orientar a los trabajadores comunitarios, a los promotores de salud y a las familias, en cómo preparar la comida de manera que tenga una presentación atractiva y sea fácil de masticar (como frutas y verduras hechas puré o gratinadas, sopas, carne desmenuzada y legumbres íntegramente cocidas).

Apoyo comunitario Es importante averiguar sobre la existencia de estructuras de apoyo comunitario para adultos mayores y si siguen operando. Identifique aquellas que pueden ser fortalecidas.

Distribución Organice la distribución de tal manera de que la comida llegue a las personas mayores. En vista de que a menudo ellos dan su comida a los niños, asegúrese de que la distribución de alimentos vaya de la mano con la distribución al resto de la familia. Establezca programas comunitarios para ayudar a los adultos mayores a recibir las raciones, preparar los alimentos o buscar combustible y agua. Si fuera necesario, organice un transporte especial a los puntos de distribución. Averigüe si existen hogares de cuidados en la zona y asegúrese de que estén incluidos en las distribuciones.

Cuidados médicos Apoye a los servicios de salud a detectar y tratar la desnutrición en las personas mayores, proporcione servicios médicos móviles para personas mayores aisladas y establezca planes para que obtengan comida después de que se les dé de alta.

Trabaje con el personal de los ministerios de salud y centros médicos para ayudarles a comprender las necesidades nutricionales de las personas mayores y asegúrese de que reciban el tipo de comida adecuada.

Refuerce la concientización Aumente el nivel de conciencia sobre las necesidades nutricionales y los derechos de las personas mayores en reuniones entre agencias (particularmente en el grupo de salud y nutrición y grupos de trabajo sobre discapacidades y apoyo psico-social).

Agradecemos a Margaret Chilcott por el apoyo Coordinadora del Programa de Emergencias HelpAge International, Londres; y Dra. Asma Badar Oficial en Jefe de Capacitación HelpAge International, Pakistán

Rompiendo un círculo vicioso

Merlijn Kouprrie describe un proyecto que muestra la diferencia que hace el otorgar una buena alimentación a las personas mayores y la capacidad que tienen de generar ingresos y cuidar a sus familias.

Ahora Rehema gana dinero preparando y vendiendo meriendas.



“Ahora mi familia y yo tenemos dos comidas diarias”, dice Rehema, una viuda de 63 años del distrito Songea, en el sur de Tanzania. “Antes comíamos una vez al día. Me siento mucho más capaz ahora, ya que tengo la certeza de tener comida después de trabajar duro”.

Rehema participa en un proyecto apoyado por un socio de HelpAge, Tanzania Mission to the Poor and Disabled (PADI), que muestra cómo el mejorar la salud y el consumo de alimentos de las personas mayores rompe un círculo vicioso que afecta a la familia entera.

Hace tres años murió la hija de Rehema, dejándola con cuatro nietos que cuidar: dos niñas y dos niños de entre 6 y 16 años. Rehema estaba preocupada, no sólo sobre cómo pagar la escolaridad y materiales, sino también por cómo iba a comprar los alimentos suficientes para la familia.

Ni siquiera podía dar a sus nietos la comida suficiente como para que permanezcan el día entero en el colegio. No podía comprar carne o pescado, pero les daba ugali (gacha de harina de maíz) o arroz con habas, sólo una vez al día. Como los niños no comían lo suficiente, no se quedaban en la escuela en la tarde, sino que regresaban a casa y dormían para no sentir hambre.

Rehema también se enfrentó a dificultades por motivos de discapacidad y mala salud. Era coja de una pierna y tenía

malaria. Por su discapacidad, no podía ir a buscar ayuda de otros cuando la necesitaba, ni buscar los medicamentos recetados por su médico. “La vida era muy dura. Acceder a servicios de salud no era fácil. No tenía el apoyo de nadie”, comenta.

Ingresos y salud

En 2009, PADI inició un proyecto para mejorar los ingresos y el acceso a los servicios de salud de los adultos mayores, con financiamiento de WorldGranny y Cordaid. PADI distribuyó mallas tratadas con insecticida, estableció un fondo de salud comunitario y proporcionó préstamos a bajos interés e insumos agrícolas a personas mayores para que inicien sus propios negocios.

Para recibir un préstamo de 65.000 shillings (SUS 45) que pueden ser pagados después en 12 meses, las personas mayores son organizadas en grupos de cinco. Los miembros del grupo se apoyan entre sí, deciden cómo utilizar los préstamos y se alientan unos a otros para ahorrar.

Se pide a cada hogar pobre encabezado por un adulto mayor a contribuir con 13.000 shillings (SUS 9) al año para el fondo de salud. Sus contribuciones son niveladas a la contribución del estado. El fondo cubre el costo de cuidados de salud de hasta cinco personas en cada hogar.

Con el dinero del fondo de salud comunitario, Rehema pudo operarse de la pierna y recibir muletas, de tal forma que ahora puede movilizarse con más facilidad. Se sintió más confiada para realizar el trabajo y obtuvo un préstamo de PADI que utilizó para crear un pequeño negocio de venta de pollo y de preparación y venta de meriendas. “El personal de PADI me ha alentado mucho”, asevera. “Me han visitado en varias ocasiones para monitorear mi progreso”.

El cambio más grande que ha experimentado Rehema es que ahora gana lo suficiente como para proporcionar dos comidas al día a sus nietos y a ella; ahora los niños van a la escuela el día entero. También ha logrado ahorrar algo de dinero. Ahora que se está alimentando mejor, se siente con más energía y tiene esperanzas de hacer crecer su negocio.

“Antes de comenzar el negocio no podía ahorrar”, dice. “Estoy mucho más activa que antes. Espero que el negocio crezca”.

Merlijn Kouprrie es Director del Programa de Cuidados y Apoyo WorldGranny Vossiusstraat 20-II, 1071AD Amsterdam (Holanda)
Correo-e: mkouprrie@worldgranny.nl

Mayor información:
Smart Daniel, Director del Programa de Protección Social
HelpAge International, Tanzania
Correo-e: sdaniel@helpagez.org

Afiliadas de HelpAge International

Más de 80 organizaciones en más de 50 países están afiliadas a HelpAge International, conformando una red global que defiende los derechos de las personas adultas mayores.

El Caribe

Action Ageing Jamaica
Dominica Council on Ageing
ECHO, Granada
Haitian Society for the Blind
HelpAge Belice*
HelpAge Santa Lucía / National Council of and for Older Persons
Old People's Welfare Association (OPWA), Montserrat
REACH Dominica
Society of St. Vincent de Paul, Antigua

África

Age-in-Action, Sudáfrica
APOSEMO, Mozambique
CEM Outreach, Sierra Leona
Elim Hlanganani Society for the Care of the Aged, Sudáfrica
HelpAge Gana
HelpAge Kenia*
HelpAge Zimbabue
Kenya Society for People with AIDS (KESPA)
Maseru Senior Women Citizen Association, Lesoto
Mauritius Family Planning Association
Muthande Society for the Aged

(MUSA), Sudáfrica
RECEWAPEC, Camerún
SAWAKA, Tanzania
Senior Citizen's Association of Zambia
Senior Citizens' Council, Mauricio
Sierra Leone Society for the Welfare of the Aged
Sudanese Society in Care of Older People (SSCOP)
Uganda Reach the Aged Association (URAA)

Asia del Este / Pacífico

China National Committee on Ageing (CNCA)
Coalition of Services of the Elderly (COSE), Filipinas
Council on the Ageing (COTA), Australia
Fiji Council of Social Services (FCSS)
Foundation for Older Persons' Development (FOPDEV), Tailandia
HelpAge Korea*
Helping Hand, Hong Kong
Instituto de Acção Social, Macau
Mongolian Association of Elderly People
NACSOM, Malasia
Office of Senior Interests, Australia
Research Centre for Ageing Support (RECAS), China
Singapore Action Group of Elders (SAGE)
Society for WINGS, Singapur
Tsao Foundation, Singapur

USIAMAS, Malasia
Vietnam Association of the Elderly
Yayasan Emong Lansia (YEL), Indonesia

Sur de Asia

Bangladesh Women's Health Coalition (BWHC)
GRAVIS, India
HelpAge, India
HelpAge, Sri Lanka*
Pakistan Medico International
Resource Integration Centre (RIC), Bangladesh

Europa del Este y Asia Central

Dobroe Delo, Rusia
Mission Armenia
NGO Lastavica, Serbia
Second Breath (Gerontological Association of Moldova)
Slovene Philanthropy
UMUT (Resource Centre for Elderly People), Kirguistán

Europa del Este

Age Action Ireland
Age UK
Caritas Malta HelpAge
Centre for Policy on Ageing, Reino Unido
Cordaid, Holanda
DaneAge Association, Dinamarca
HelpAge Deutschland, Alemania*
WorldGranny, Holanda
Zivot 90, República Checa

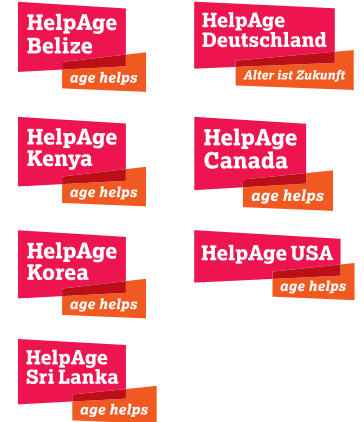
América Latina

AGECO, Costa Rica
CAPIS, Perú
Caritas Chile
CooperAcción, Perú
CESTRA, Colombia
ISALUD, Argentina
Mesa de Trabajo de ONG, Perú
Pro Vida Colombia
Pro Vida Perú
Pro Vida Bolivia

Norteamérica

AARP
HelpAge Canada*
HelpAge USA*
West Virginia University Center on Ageing

* Afiliadas 'hermanas' de HelpAge



Centros regionales de HelpAge International

Estas oficinas le pueden contactar con las afiliadas en su región.

El Caribe The Beverly Hills Business Centre, Suite 6
94N Old Hope Road Kingston 6
Jamaica
Teléfono +1 (0)876 978 3609
Fax +1 (0)876 978 4843
helpage@cwjamaica.com

África P.O. Box 14888
Westlands, 00800 Nairobi, Kenia
Teléfono +254 (0)20 4444289
Fax +254 (0)20 4441052
helpage@helpage.co.ke

Asia del Este y el Pacífico 6 Soi 17
Nimmanhemmin Road, Suthep
Muang, Chiang Mai 50200 Tailandia
Teléfono +66 (0)53 894805
Fax +66 (0)53 894214
hai@helpageasia.org

Sur de Asia Apt. 2B, Ivy Concord,
House 22 Road 108, Gulshan 2
Dhaka 1212 Bangladesh
Teléfono +880 (0)44 7640 1328
Fax +880 (0)44 7600 1633
info@helpagebd.org

Europa del Este y Asia Central
204 Abrahmanova Street
4th floor, 720040 Bishkek,
Kirguistán
Teléfono +996 (0)312 976159

Fax +996 (0)312 620724
kyrgyzstan@helpageinternational.org

América Latina Calle Vincenti,
No. 576 entre Claudio Pinilla y Luis
Uría de Oliva, Sopocachi,
La Paz - Bolivia
Teléfono +591 (0)2 241 6830
Fax +591 (0)2 241 0957
info@helpage.org

¿Está en la lista de destinatarios?

Por favor escriba claramente y complete todo lo que pueda.

Título	Nombre	Apellido
Nombre del Cargo		Organización
Dirección		
Ciudad		
Código Postal	País	
Teléfono		
Correo electrónico (incluir si es posible)		

¿Dónde trabaja?

- Organización de personas mayores / asociación de pensionistas
- Organización comunitaria / no gubernamental
- Gobierno local
- Gobierno nacional
- Servicios de salud / cuidados sociales
- Institución de investigación / universidad
- Otra (por favor especificar)

¿Cuál es tu trabajo?

- Trabajador en cuidados sociales / de desarrollo
- Trabajador de salud
- Director de proyecto
- Estudiante
- Bibliotecario
- Otro (por favor especificar)

Para poder recibir Horizontes dos veces al año, utilice el formulario en: www.helpage.org/ageways o complete y envíe este formulario a: Publications, HelpAge International, P.O. Box 32832, Londres N1 9ZN Reino Unido o por fax: Fax +44 (0)20 7713 7993

Acción alrededor del mundo

Miles de personas mayores en todo el mundo participaron en la última campaña Adultos Mayores Demandan Acción (ADA).

Personas mayores activistas en 51 países formaron parte de Adultos Mayores Demandan Acción el 1 de octubre (Día Internacional del Adulto Mayor), campaña apoyada por organizaciones de la red HelpAge. Las personas mayores demandaron cambios en políticas sobre temas que les afectan, incluyendo seguridad alimentaria, pensiones, cuidados de salud, vivienda y trabajo.

En Mozambique, la reunión entre personas mayores y el Ministro de Acción Social dio lugar al compromiso de parte del gobierno de incrementar el subsidio alimentario para los más pobres en un 27 por ciento a partir de enero de 2011, con una ampliación de su cobertura.

En Kirguistán, en una reunión con personas mayores, el representante del Ministro de Agricultura acordó revisar el programa de reforma de tierras del país para asegurar que los adultos mayores en localidades pequeñas reciban terrenos para poder cultivar y ayudarles a obtener créditos con bajos interés para invertir en la agricultura.

En Kenia, el Secretario Permanente del Ministerio de Finanzas prometió a una delegación de personas mayores que el gobierno incrementaría los pagos regulares en efectivo a los mayores más pobres y que ampliaría el programa a todos los condados (47) hasta junio de 2011.

En una reunión con adultos mayores en Sri Lanka, el Ministro de Servicios Sociales acordó apoyar el llamado por una pensión para todas las personas mayores de 75.

HelpAge apoya a las personas mayores a exigir sus derechos, desafiar la discriminación y superar la pobreza, de modo que puedan llevar vidas dignas, seguras, activas y saludables.

Se proporcionan copias de Horizontes gratuitamente a personas que trabajan con personas mayores. Por favor utilice el formulario de pedidos de la página 15 o en www.helpage.org/ageways donde podrá descargar Horizontes como archivo PDF.



Cientos de personas mayores marchan por sus derechos en (en dirección de las manillas del reloj desde arriba) Haití, Kenia y Colombia.

En Ghana, tras una reunión entre personas mayores y el Ministro de Empleo y Bienestar Social, el gabinete aprobó una nueva política sobre el envejecimiento y un plan de implementación de cuatro años.

En algunos países los adultos mayores organizaron marchas, exhibiciones y maratones para dar a conocer sus derechos.

Horizontes intercambia información práctica sobre el envejecimiento y el desarrollo, particularmente buenas prácticas desarrolladas en la red HelpAge. Se la publica dos veces al año.

Editora: Celia Till
Correo-e: ctill@helpage.org

HelpAge International
P.O. Box 32832, Londres N1 9ZN
Reino Unido

Teléfono: +44 (0)20 7278 7778
Fax: +44 (0)20 7713 7993
www.helpage.org



Esta fue la cuarta campaña de Adultos Mayores Demanda Acción y la más grande hasta ahora, con la participación de diez países más que el año pasado. Las acciones nacionales fueron unificadas por un llamado global para dar fin a la discriminación contra las personas mayores.

Lea más en: www.agedemandsaction.org

Vea un video en:
www.youtube.com/watch?v=jSxIuBIHTMA

Número de organización de caridad registrada: 288180
Derechos de autor (copyright) © HelpAge International 2011

Cualquier parte de esta publicación puede ser reproducida para usos sin fines de lucro a no ser que se indique lo contrario. Por favor mencione claramente a Horizontes y envíenos una copia del artículo reimpresso o un vínculo (link) a él en internet.

ISSN 1469-6223

Diseño: TRUE www.truedesign.co.uk
Impresión: Park Lane Press www.parklanepress.co.uk
Horizontes es impreso utilizando tintas a base de vegetales, con energía de fuentes renovables y tecnología de impresión sin agua.
Papel: Corona Offset, 100% reciclado

