

BOLETÍN DEL PENSIONADO

Edición 3 / Febrero 2019

**SALUDO DEL
PRESIDENTE DE
COLPENSIONES**

**SITIO WEB PARA
PENSIONADOS**

**¿ME CUIDO O
NO ME CUIDO?**



Los saludo hoy siendo portador de buenas noticias.

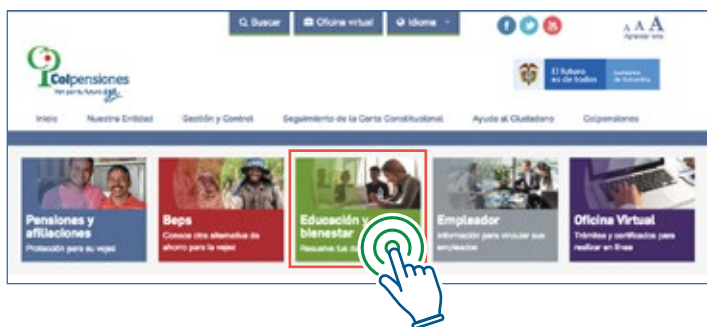
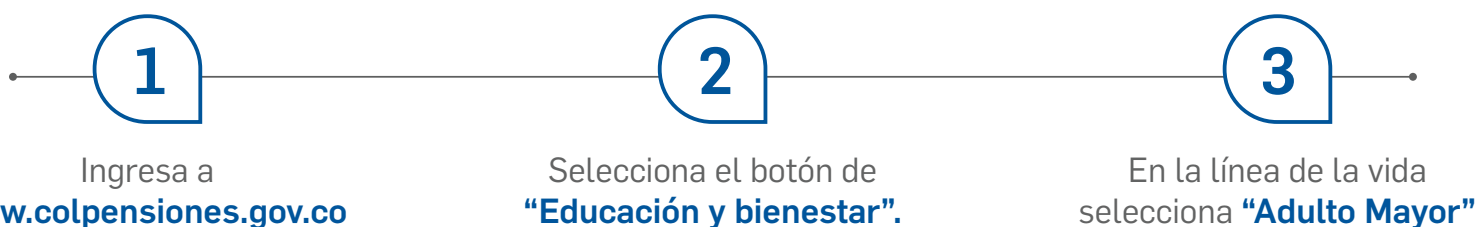
En Colpensiones hemos creado un nuevo espacio en nuestra página web exclusivo para ustedes, donde podrán encontrar herramientas que les permitirán mejorar su calidad de vida en esta nueva etapa.

Somos conscientes de que los frutos de su trabajo no se detienen aquí, por esta razón queremos acompañarlos brindándoles información sobre salud, educación financiera y los diferentes beneficios que ustedes tienen con Colpensiones como: descuentos en almacenes de ropa, restaurantes, teatro y mucho más.

Los invito a que accedan a nuestra página web www.colpensiones.gov.co y disfruten de estos nuevos servicios que hemos creado especialmente para ustedes.

En Colpensiones estamos comprometidos con nuestros pensionados.

¿Cómo ingresar al sitio web para pensionados?



En esta sección encontrarás:

- El boletín del pensionado y Beneficiario BEPS, podrás leer sobre temas de salud y bienestar.
- Videos educativos para:
 - Mejorar la salud.
 - Mantener la memoria activa.
 - Prepararse para el cambio.
- Tips para que vivas de la mejor manera tu etapa de pensión.
- Beneficios para tu tiempo libre como descuentos en almacenes de ropa, restaurantes, teatro y mucho más.

¿Me cuido o no me cuido?

Por: Wilson Daniel Ossa Pérez¹

Luego de la publicación preliminar de los resultados del CENSO de 2018 realizado por el DANE, quedó claro que la tendencia de un envejecimiento acelerado es un fenómeno global y nosotros no estamos exentos de ello, es una realidad que toca nuestras puertas.

Es bien sabido entre los demógrafos, gerontólogos, geriatras y demás profesionales a los que el envejecimiento y la vejez nos apasiona, que Colombia es uno de los países que está envejeciendo en el contexto global, a una velocidad extraordinaria y se constituirá a la vuelta de 10 o 15 años, como uno de los países con mayor expectativa de vida y, por consiguiente, mayor longevidad.

Lo anterior ya representa por sí mismo un desafío en lo que a seguridad social, bienestar, calidad y sentido de vida se refiere, sobre todo porque al vivir más, debemos encontrar nuevos motivos para continuar, sueños y proyectos que alcanzar. El haber envejecido o estar envejeciendo de una manera poco consciente y sin cuidar del todo nuestros hábitos de vida, como la alimentación, la actividad física, e intelectual, la construcción de amistades sólidas y duraderas, entre otros, afecta directamente nuestra salud y muchas veces, termina convirtiéndose en el detonante de una o múltiples enfermedades crónicas. Las más comunes, entre ellas, son la hipertensión, la diabetes, el colesterol, los triglicéridos, las enfermedades del sistema respiratorio, entre otras.

Es muy común encontrar hombres y mujeres que deben asumir las consecuencias de trabajos que conducen a enfermedades crónicas y tener que asumir los resultados de la interacción de los síntomas que acompañan cada una de ellas. Sin lugar a dudas esta situación termina afectando la calidad de vida de las personas.

Es necesario centrar la atención en la corresponsabilidad que tenemos de manera personal sobre el cuidado de nuestra salud y bienestar. Siempre me ha parecido muy llamativo, como psicólogo, la diferencia que hay entre “saber” que algo me hace mal y la decisión de dejar de hacerlo o cambiar el hábito perjudicial por otro saludable. Por ello, el mensaje que deseo transmitir es mucho más elemental: *Cuidarme, lejos de ser una obligación, es una decisión*. Una decisión que debe ser consecuente con lo que deseo, planeo y anhelo para mi futuro.

En definitiva, no podemos esperar vivir una vejez funcional, saludable, con bienestar y calidad de vida si no acumulamos, a largo plazo y mediante hábitos saludables, activos en salud. Así, si deseo llegar a la vejez disfrutando de mi pensión y no gastar gran parte de ella en tratamientos, es necesario que tome la decisión de empezar a cuidarme desde ya.

¿Y para quiénes pasan los 60 años? Pues es necesario tener muy claro que nunca es tarde para empezar. Por redes sociales abundan las historias de personas que tomaron la decisión de modelar a los 60, aprender idiomas a los 70, correr a los 80 años y nadar a los 90. Nunca es tarde y, como dice el refrán, *es mejor tarde que nunca*. Los únicos que no aprenden a hablar cuando ya son viejos son los loros. Nosotros, como seres humanos, podemos lograrlo todo, ¡solo basta con decidirlo!



¹ Filósofo, psicólogo, administrador en salud pública y salubrista público. Gerente General de Lazos Humanos y Director Internacional del Programa de Adulto Mayor y Cuidadores en Sanitas Internacional (Keralty).

TESTIMONIO

John Jairo Roldán
Pensionado de Colpensiones – Medellín

Vivo muy feliz, soy una persona tranquila y además tengo un nieto por el que doy la vida. Me fue muy bien con mi pensión y no solo a mí, a mi esposa también, el trámite fue muy sencillo. Yo laboré con el Ministerio de Justicia y obtuve la pensión en el 2015 y la verdad, con Colpensiones todo fue muy rápido.

Aprovecho para darle un consejo a los jóvenes: deben saber que, para obtener la pensión, la base fundamental es tener al día la Historia Laboral, es necesario que la revisen y estén pendientes de ella mínimo dos veces en el año, estoy seguro que esto, les hará mucho más fácil el proceso y así podrán ir tranquilamente a solicitar la pensión.

Sinceramente me fue muy bien, gracias a Dios tenemos una de las buenas entidades del Estado que es Colpensiones.



LABERINTO

Ahora te invitamos a encontrar el camino a tu bienestar.

