

BOLETÍN DEL PENSIONADO Y BENEFICIARIO BEPS

JULIO - AGOSTO 2021

Pág.

4

**CONVENCIÓN
INTERAMERICANA
DE DERECHOS
HUMANOS**

Pág.

6

**SALUD
MENTAL**
En tiempos de
pandemia

Pág.

9

TESTIMONIAL
Gloria Stella Jiménez

www.colpensiones.gov.co

 @ColpensionesOficial
 @Colpensiones
 @Colpensiones
 Colpensiones

Línea gratuita 018000 410909



**El futuro
es de todos**

Gobierno
de Colombia



Reconocer su valor es **honrar sus derechos**

Por: Juan Miguel Villa
Presidente Colpensiones

Quiero iniciar contándoles que en Colpensiones evidenciamos que muchos de nuestros pensionados están recibiendo **su primer pago de pensión, en promedio: mujeres a los 61 y hombres a los 65 años.** En algunos casos, esto ocurre porque sólo hasta ese momento el afiliado o afiliada adelanta su trámite para comenzar a recibir esta prestación.

Como presidente de la Administradora de pensiones más recordada por los colombianos*, he profundizado en comprender ese deseo de las personas mayores de continuar activos y productivos, lo cual contrasta con un gran desafío que hemos identificado en nuestros estudios de bienestar: la inactividad laboral en edades avanzadas. Ante este desafío, **el mayor reto es tener un propósito**, aquellos que se inactivan laboralmente justo cuando cruzan la edad de retiro evidencian su deseo de continuar, bien sea invirtiendo, emprendiendo o estudiando.

Brindarles la oportunidad de continuar o apoyarlos en sus iniciativas de emprender y aprender, es también una forma de reconocer sus derechos, de contribuir a su bienestar y de disminuir las probabilidades de deterioro mental, además puede representar un gran aporte a la economía del país.

Llegar a los 57 años mujeres y 62 hombres, no parece estar estrictamente relacionado con la inactividad. Por el contrario, Colombia está en un acelerado cambio demográfico y los mayores son los protagonistas en esta dinámica. Por eso hoy y siempre estaré convencido de que la decisión de continuar activo después de la edad de retiro es tanto acertada como justa.

** Colpensiones se mantiene como líder en el Top Of Mind de fondos de pensiones con 40 %, según el último estudio adelantado por la Revista Dinero y la firma encuestadora Yanhaas.*

CONVENCIÓN INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS

¿Sabías que existe en el ámbito internacional una convención que protege, promueve y asegura el cumplimiento de los derechos humanos de las personas mayores, velando porque se respete su igualdad, inclusión, integración y participación en la sociedad?

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores fue firmada en 2015 por los Estados Miembros de la Organización de Estados Americanos. Es la primera convención a nivel internacional que da cobertura a los derechos de la población de tercera edad.

El congreso colombiano en su interés por velar por los derechos de todos los ciudadanos y considerando



que las personas mayores de 60 años constituyen el 14 % de la población del territorio nacional, ratifica y se acoge a través de la Ley 2055 de 2020 a los lineamientos de la convención buscando **promover, proteger y asegurar el pleno goce de los derechos humanos y libertades fundamentales** de las personas mayores en las diferentes esferas de la vida.

ÁMBITO DE APLICACIÓN Y OBJETO

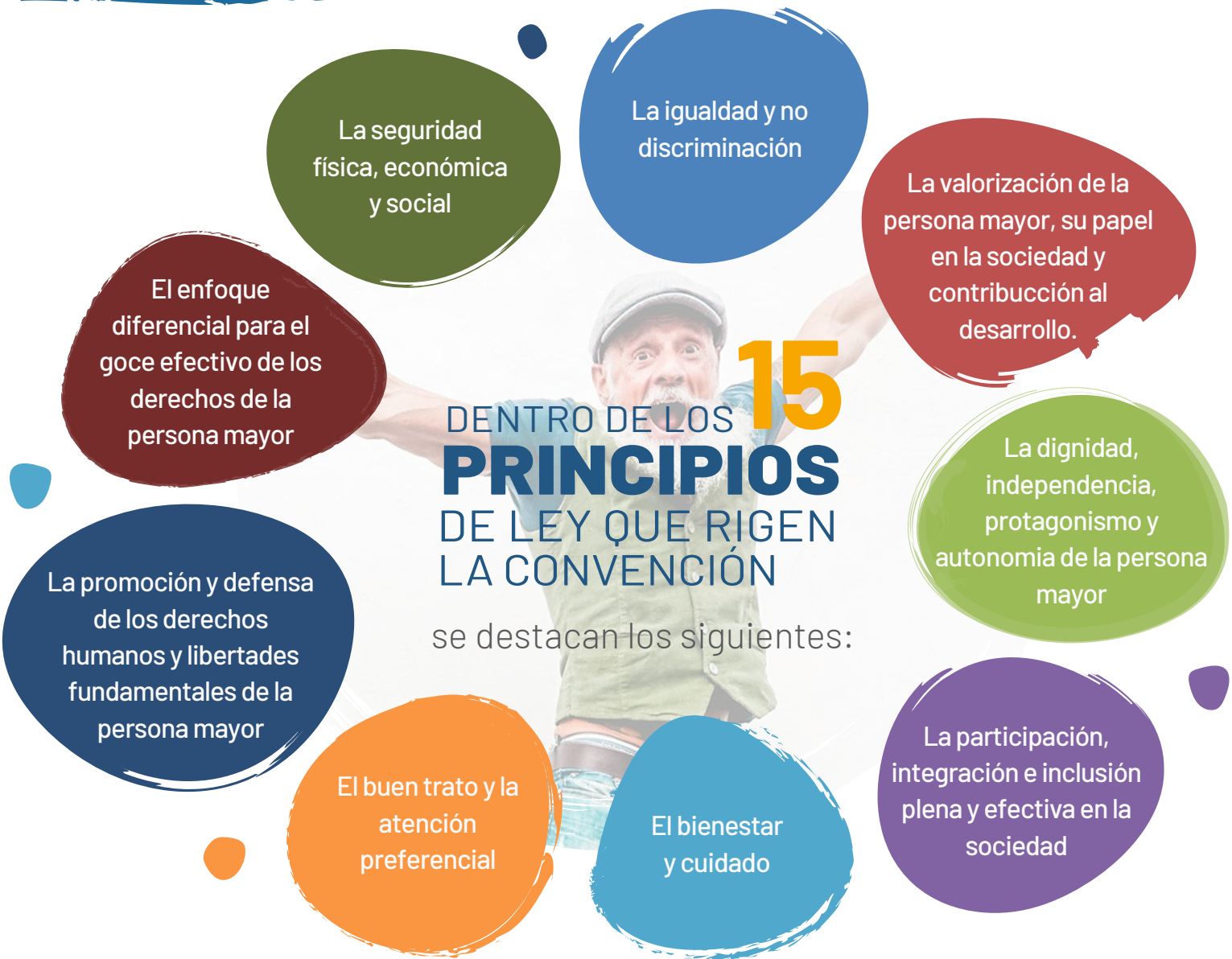
Esta convención tiene cobertura sobre la totalidad de la población sin distinción de raza, ni edad. Bajo esta premisa, los estados parte de la Declaración Universal de los Derechos Humanos reconocen a las personas mayores como un grupo especial que por sus condiciones humanas y vulnerables, deben seguir disfrutando de:

- ✓ Una vida plena.
- ✓ Independiente.
- ✓ Autónoma.
- ✓ Con salud.
- ✓ Seguridad.
- ✓ Integración.
- ✓ Participación activa en las esferas económica, social, cultural y política de sus sociedades.

De igual forma, bajo esta convención, los países parte reafirman su compromiso con la universalidad, indivisibilidad, interdependencia e interrelación de todos los derechos humanos y libertades fundamentales; a su vez, reconocen la necesidad de abordar los asuntos de la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva de derechos humanos que contemple las valiosas contribuciones actuales y potenciales de la persona mayor al:

- ✓ Bienestar común.
- ✓ Identidad cultural.
- ✓ La diversidad de sus comunidades.
- ✓ Desarrollo humano, social y económico.
- ✓ A la erradicación de la pobreza.

PRINCIPIOS



DERECHOS

La convención tiene un total de 26 artículos que describen los derechos que se deben asegurar para proteger la integridad de los mayores de edad dentro de la sociedad. Los principios más importantes que están alineados a la misión de Colpensiones son los siguientes:

- | | | | |
|--|---|--|---|
| | Igualdad y no discriminación por razones de edad. | | Derecho a la seguridad social. |
| | Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez. | | Derecho al trabajo. |
| | Derechos de la persona mayor que recibe servicios de cuidado a largo plazo. | | Derecho a la salud. |
| | Derecho a la libertad personal. | | Situaciones de riesgo y emergencias humanitarias. |



Salud mental

en tiempos de cuarentena

Fuente: Fundación Saldarriaga Concha

Actualmente, cerca de mil millones de personas en el mundo se encuentran confinadas a causa del nuevo coronavirus. Y aunque el aislamiento como método drástico para frenar la expansión de las epidemias no es algo nuevo, sí se trata de un escenario sin precedentes en la sociedad colombiana que puede conllevar situaciones de estrés e incertidumbre.

Un estudio publicado por la Revista The Lancet hizo una revisión de la evidencia que existe sobre el impacto negativo que la cuarentena puede tener en la salud mental de las personas.

La mayoría de los estudios tenidos en cuenta informaron efectos psicológicos como confusión, enojo, frustración, aburrimiento y hasta estrés postraumático.

“Esto sucede porque el confinamiento implica una ruptura en la vida cotidiana de las personas”, explica el médico psiquiatra, Jorge Mc Douall. La imposibilidad de no poder llevar a cabo actividades diarias como ir al trabajo, al supermercado o al gimnasio, sumado a la amenaza que representa la enfermedad para su propia salud y la de sus familias, genera en las personas una sensación de pérdida de control sobre sus vidas que puede derivar, incluso, en algunas molestias físicas como dolor de cabeza, pérdida del sueño o muchas ganas de dormir.

Todos estos síntomas son completamente normales y saber reconocerlos es clave a la hora de aplicar

estrategias de contención. Dentro de las ‘Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de Covid-19’ elaborado por la Organización Mundial de la Salud -OMS, se habla de la importancia de prestar atención a las propias necesidades y sentimientos: “Ocúpese de actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables”, reza el documento.

Lina María Ballesteros, médica psiquiatra Líder de Salud y Bienestar de la Fundación Saldarriaga Concha, aconseja darle continuidad, en la medida de lo posible, a las actividades que se llevaban a cabo antes del confinamiento: “Si usted usualmente se levanta a las seis de la mañana para ir a trabajar, continúe haciéndolo. Despiértese, arréglese, desayune y haga sus labores. Tener una agenda diaria no solo lo mantendrá ocupado, sino también activo mental y físicamente”.

En este camino una buena práctica, comenta Ballesteros, es respetar la estructura de la casa: comer en el comedor, dormir en la habitación, trabajar en el estudio o en un espacio dedicado para eso. “Si nos pasamos todo el tiempo en la habitación y no nos levantamos de la cama va a aumentar el riesgo de depresión y otras enfermedades asociadas”, concluye.



SÍNDROME DE LA CABAÑA DE VERANO

Fuente: Fundación Saldarriaga Concha

Uno de los diagnósticos que ha evidenciado la actual crisis de salud es la falta de capacidad de respuesta que tiene la sociedad frente al confinamiento, comenta el doctor Jorge Mc Douall. “A las personas les cuesta mucho trabajo estar solas demasiado tiempo o con la familia. Es como si nos hubiéramos acostumbrado a que la familiaridad es algo que solo se vive en las noches o los fines de semana”.

Para explicarlo, el experto habla del Síndrome de la cabaña de verano. “Es lo que ocurre al quinto o sexto día del paseo. Hay un punto en el que las personas empiezan a desesperarse unos con otros y se irritan por cosas pequeñas como la forma en la que el otro come o los ruidos que hace. Eso nos pasa a todos los seres humanos”.

En sociedades como la sueca, continua Mc Douall, en las que el confinamiento no es algo nuevo -pues gran parte del año las personas deben permanecer en sus casas a cuenta del invierno-, es más fácil desarrollar una capacidad de respuesta saludable.

Sin embargo, en el contexto colombiano el encierro nos vuelve vulnerables: “Es paradójico. Las personas suelen reclamar más tiempo para estar con ellas mismas o con sus seres queridos. Pero cuando lo tienen no cuentan con las destrezas sociales y personales para que ese encuentro se dé de manera fácil”.

Esas competencias no se desarrollan de la noche a la mañana, pero el experto asegura que una forma para hacerlo es propiciar los espacios de encuentro: para las personas que están confinadas con sus familias, es clave lograr tanto espacios privados donde cada uno tenga la oportunidad de desarrollar sus propias actividades, como espacios comunes en los que se promueva la interacción y la conversación. “Estos espacios comunes no deben ser forzados y se pueden generar alrededor de actividades simples como la cena, un juego de mesa o una película”, afirma.

“Seguramente habrá también espacios de desencuentro que nos pongan irritables. En ese caso, lo mejor es hablarlo, mantener la cordialidad y, si se prefiere, recurrir al espacio privado”, aclara.

En las personas que se encuentran solas durante la cuarentena o están aisladas, funciona de la misma manera. Alimentar el espacio privado con acciones que brinden bienestar es fundamental. No obstante, el aislamiento no debe ser razón para perder los espacios de socialización y, en este caso, internet puede resultar una herramienta muy útil, aunque de doble filo.

“Internet es el medio para interactuar con la familia, los amigos y continuar con los compromisos laborales. Pero debemos aprender a dosificar el tiempo y los contenidos que consumimos ahí, de lo contrario se

convertirá en una razón más de angustia”, afirma la doctora González. Aquí la OMS advierte: “Un flujo casi constante de noticias puede llevar a que una persona se sienta ansiosa. Busque actualizaciones de la información y orientación práctica a ciertas horas del día, procedente de profesionales de la salud y del sitio web de la OMS; además, trate de no escuchar ni de dar seguimiento a los rumores que le hagan sentir incómodo”.

Lo que aconseja González es que limite las noticias sobre el virus solamente a una vez al día y que las fuentes que consulte sean oficiales, como el Ministerio de Salud o la Organización Mundial de la Salud. También recomienda que en el caso de las personas mayores, la hora de ver noticias no sea en la noche, porque esta actividad sube los niveles de ansiedad y puede afectar el sueño.

Recomendaciones para cuidar la salud mental en tiempos de **confinamiento**

1. Destine un espacio de la casa para cada actividad. Evite pasar todo el tiempo en su dormitorio.

2. Dedique tiempo para compartir en familia, pero también saque tiempo para poder estar solo. Hable sobre historias del pasado, no concentre la conversación en las noticias del día.

3. Mantenga las rutinas y haga una agenda de actividades que le gusten. Trate de llevarla a cabo.

4. Bájele la frecuencia a ver o escuchar noticias y a consultar redes sociales sobre la crisis.

7. Hable sobre lo que le molesta maneje el enojo con oración, meditación, ejercicio o actividades que lo relajen.

6. Esté en contacto con amigos y familiares que le sirvan de apoyo y compañía. Llame por teléfono, oiga la voz de los otros o si puede haga videollamadas.

5. Observe los pensamientos negativos que tiene, revise qué tan reales pueden llegar a ser y cuando logre entender que no está pasando nada tan grave como se imaginó, deseche esos pensamientos.

Fuente: Fundación Saldarriaga Concha



Testimonial Gloria Stella Jiménez

Para comenzar les digo que la pandemia del Covid-19 nos hizo romper los paradigmas.

Vivo en Bogotá pero el 18 de marzo de 2020 tuve que salir para Pacho (Cundinamarca) con una muda de ropa en un morral, pues allá me esperaban mis hermanas y un cuñado, adultos mayores. Nunca imaginé todo lo que se venía. Al siguiente día comencé a tomar decisiones, primero hablé con mi hermana Diva y le dije que no podíamos sentarnos a comer, a ver televisión, y a dormir e inicié mi aventura.

No podíamos dejarnos derrotar por el encierro y el miedo. En las mañanas desayunaba temprano, reposaba y luego hacíamos una hora de caminata de la sala al comedor y del comedor a la sala. Ella lo hacía muy lento porque tiene problemas cardíacos, yo intentaba hacer mis entrenamientos de atletismo más o menos 6 o 7 km por hora. Para que nos diera el sol, mi hermana se sentaba en el comedor (ligera de ropas) en el rinconcito por donde entraban algunos rayitos, y yo me hacía en el baño, pues allí hay una claraboya y aprovechaba ese solecito.

Al lado vive mi hermana Teresa y su esposo Carlos, ellos también hacían recorridos sala-patio-sala y aprovechaban el sol del patio. Por ser menor de 70 años yo era la de mercar, reclamar medicamentos, pedir autorizaciones en las EPS y consentirlas. Tenía la energía, la buena voluntad y la salud para hacerlo, me sentía feliz ayudando a mis familiares y practicando uno de mis deportes favoritos, el atletismo.

Cuando autorizaron la salida hacía el recorrido muy temprano atravesando una vereda que se llama La Esmeralda hasta llegar a la carretera pavimentada y luego descendía para llegar a casa. En otros días lo hacía subiendo por una vereda, creo se llama Negrete, camino a la polvorería más grande de Pacho. En ese camino encontraba vacas, chivas, perros, pollos, pájaros, una hermosura de quebrada y llegaba hasta la gruta de la Virgen de la Rosa Mística. En ese lugar me detenía a hacer la novena a esa virgen y a la Santa Laura Montoya, pues el Covid-19 llegó a nuestra



“Tenía la energía, la buena voluntad y la salud para hacerlo, me sentía feliz ayudando a mis familiares y practicando uno de mis deportes favoritos, el atletismo.”

familia y un sobrino estuvo intubado y al borde de la muerte.

De regreso, una señora mayor (Clemencia) salía a mi encuentro con una bolsa (huevos campesinos) y con el ofrecimiento de que entrara a tomar tinto (decliné la invitación). Días después yo le llevaba panecitos ricos y café pachuno. En esos recorridos invité a las vecinas y a mi prima. Acompañaba a mi hermana, aunque ella caminaba muy lento, y yo subía y bajaba a su encuentro hasta completar la hora.

Conseguí sobrellevar la situación en esta pandemia, sin duda, el hecho de practicar atletismo me ayudó, participar en carreras deportivas como La Carrera de la Mujer Virtual (5 km), la Media Maratón de Bogotá Virtual (10

km), los buenos hábitos alimenticios y actitud positiva ante la vida. Nada es fácil, pero con empeño se logra.

Quiero compartir con ustedes algunas de mi participaciones en diferentes carreras como: **Polar 10K** (10 km, 2013), **BodyTech** (3 km, 2019), **IV Carrera Atlética de la Mujer en Gachancipá** (2 km, 2019), **Carrera de la Mujer de Bogotá** (5 km, 2016, 2017, 2018, 2019 y 2020), **Carrera Internacional San Silvestre en Chía-Cundinamarca** (5 km, 2018, 2019), **Carrera SeneK en Cota-Cundinamarca** (5 km, 2018 y 2019), **Media Maratón de Bogotá** (10 km, 2019 y 2020). En el mes de julio estaré en la Media Maratón Virtual 2021. Otro deporte que practico es la natación participando en unas olimpiadas internas organizadas por mi empleador en los años 2012 y 2013.

Para mí lo más importante de participar en estos eventos es sentir que el viento abanica mi rostro, que el sol me recuerda aquellas primaveras, la lluvia los frescos campos de mi infancia y las personas a mi lado que la vida hay que compartirla. Anímense a mirar al cielo de otra manera.

COLPENSIONES TE CUENTA:



¿Sabías qué...?

Generación Silver

Pensando en tu bienestar y en mejorar tu calidad de vida en Colpensiones creamos Generación Silver, una comunidad donde tú como pensionado o beneficiario BEPS podrás participar en talleres, charlas, y otras actividades hechas especialmente para ti, además de disfrutar de múltiples servicios.

¡Actualiza tus datos para ser parte de la
Generación Silver *y empieza a recibir todos los beneficios.*

Lo puedes hacer en cualquiera de los canales que tenemos dispuestos para ti:



Sede electrónica:
<https://sede.colpensiones.gov.co>



PAC:
Puntos de atención
Colpensiones



Línea de atención telefónica:
Bogotá (571) 489 0909
Línea de bienestar todo el país:
01 8000 42 5555

Actividades Cargadas de entretenimiento y diversión en julio, agosto y septiembre

En Colpensiones celebramos la temporada más importante para nuestros pensionados y beneficiarios BEPS de la Generación Silver, únete para que festejes con nosotros así:



Julio

Talleres de Alfabetización Digital: Durante este mes hemos desarrollado toda una agenda con contenido especializado en donde a través de herramientas sencillas y didácticas, acercamos a las personas mayores a entornos digitales y disminuimos su brecha en este tema.



Agosto

Conexión Silver: Será un espacio virtual que no te puedes perder; durante una semana tendremos jornadas llenas de contenidos académicos y de bienestar que aportarán a mejorar tu calidad de vida.



Sept

Pabellón Generación Silver: En alianza con Corferias tendremos nuestro Pabellón Generación Silver pensado para todas las personas mayores, sus familiares y acompañantes. Esta jornada se realizará en el marco de la Feria del Hogar del 2 al 19 de septiembre, agéntate y disfruta de 18 días llenos de actividades que tendrán entretenimiento, actualización y formación, en un ambiente enriquecedor y novedoso hecho para ofrecerte bienestar y calidad de vida. La feria contará también con una muestra y variedad experiencial de productos, bienes y servicios, **¡no te quedes sin asistir, te esperamos!**

Empieza una nueva fase del Programa

Generaciones que Conectan

En el mes de Junio se dio inicio a una nueva fase a una nueva fase del Programa Generaciones que Conectan; una iniciativa social de voluntariado que busca generar espacios de interacción entre personas mayores y jóvenes, para que puedan conocerse, acompañarse y compartir historias y experiencias de vida, a través de llamadas telefónicas y video llamadas. Es un programa liderado por la Primera Dama de la Nación, María Juliana Ruíz, en alianza con el Icetex, la Alta Consejería para la Juventud y Colpensiones.

Para el desarrollo del programa se ha contado con el apoyo de la Universidad del Rosario, Keralty, Lazos Humanos, Asociación Colombiana de Geriatria y Gerontología, Fundación Saldarriaga Concha y Fundación Telefónica, entidades que han contribuido con asesoría, apoyo en las jornadas de inducción y formación de los jóvenes voluntarios, para generar conversaciones significativas y un acompañamiento de valor a las personas mayores.

