

CONCORTV.

CONSEJO CONSULTIVO DE RADIO Y TV.

IV TALLER
ADULTOS MAYORES Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

CHARLA:
“REFLEXIONES Y COMENTARIOS
DESDE LOS MEDIOS
DE COMUNICACIÓN”.

EXPOSITOR: ENRIQUE ELIAS JIMENEZ

ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

LAS GRANDES INTERROGANTES:

Quiénes somos?

Concesionarios, corresponsales, Reporteros, Productores de Revistas;

Qué hacemos por la sociedad?,

- **Sector singular con decencia, pedagogía, vocación, pasión por la comunicación.**
- **Sector adicto a la comunicación SSS.**

Este sector comete excesos y satura, idiotiza, aliena al usuario.

Por quienes actúan así se habla ya de una Obesidad Mental, que es peor que la física.

De allí que se les exige que opten por una dieta mental a favor de la gente.

Son muchos los que partieron en tercera edad, ejerciendo comunicación; pero aquí cabe una precisión si de esclarecer el camino se trata.

A excepción de pocos, como es el caso de NIXA que partió por vejez propiamente dicha (105 años), así como los veteranos Miguel Febres Fernandini; Germán Segura Salcedo; Juan

Barturén Dueñas, que han partido sobre los 90 años (por vejez) la mayoría ha partido por causa de enfermedad, la que los aleja y priva de estar con su público.

Es la osteoporosis, la obesidad, la migraña, diabetes, la que les impide ir al canal, a la radio.

Los sepulta un poco temprano el cáncer, el infarto, la cirrosis, etc..

Figuran Manuel Herrera Portilla; Hubert Limo Mendoza; Felipe Pacheco Barreto; Wilson Rodríguez Luna; José Pacherez Valverde; ellos no se van por ser de tercera edad dígame 50, 60 o más años, sino por los males a causa de una alimentación incorrecta.



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

Qué hacer y hacia donde vamos?

Queda claro, que se impone una autocrítica sobre el asunto y asumir una decisión por la salud y la vida. Aquí en buena hora que instituciones como la anfitriona reciba apoyo y gratitud de nosotros y logre sus altos objetivos propuestos durante su trayectoria.

Debemos seguir la hoja de ruta y el cuadrante humano: DIOS, familia, trabajo y entorno social.

Debemos optar por la capacitación permanente...



La especialización: Sólo deporte, espectáculo?, No. Debemos ampliarnos al: Periodismo Municipal, Judicial, Político, Turístico, Cultural, etc. Si el periodista puede y debe ser un agente de cambio, de transformación, debemos estar mejor preparados. La agenda nacional no debe ser ajena en nuestro escritorio y saber.

ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

NUESTRA SALUD

Causas de muerte:

Accidente.

Vejez

Enfermedad

OMS señala que el 70% de enfermedades se debe a que la humanidad no sabe alimentarse.

Sólo el 2% se nutre bien.

Aquí hay que trabajar mejor, si la voz es tener una vejez saludable.

Desconocemos la mejor máquina creada...

Grasa 25-30%

Agua 55%.....Vasos o litros por persona, peso por 4.

Que pasa si no hacemos esto? Agua...Calcio... Proteína....

Son 114 nutrientes que necesita el cuerpo...para que pueda éste producir 10 mil compuestos por segundo para nuestros 300 trillones de células.

Ni 50 nutrientes en mesa diaria.

Con este cuadro de cosas podrá regenerarse el 80% del cuerpo al año?

Estreñimiento (intoxicación, envenenamiento, que puede llevar al suicidio):

Resultado problemas en:

Pulmones, huesos, riñones, piel, migrañas, hemorroides, halitosis, inmoralidad, etc.

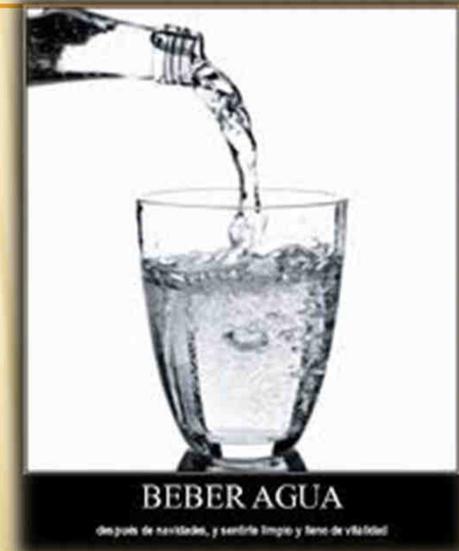
Partiendo de la estadística mundial sobre las causas de muerte, no nos deberíamos preocuparnos por la 3ra.edad en los medios, sino de la enfermedad en los medios....}

Porque podemos estar en tercera edad; pero saludables, y llevando también salud al receptor y no así enfermos, viejos físicos y mentales, arruinando igualmente a lectores, televidentes y seguidores.

La cocina actual es cocina de la muerte...

Cocido es muerte...crudo es vida.

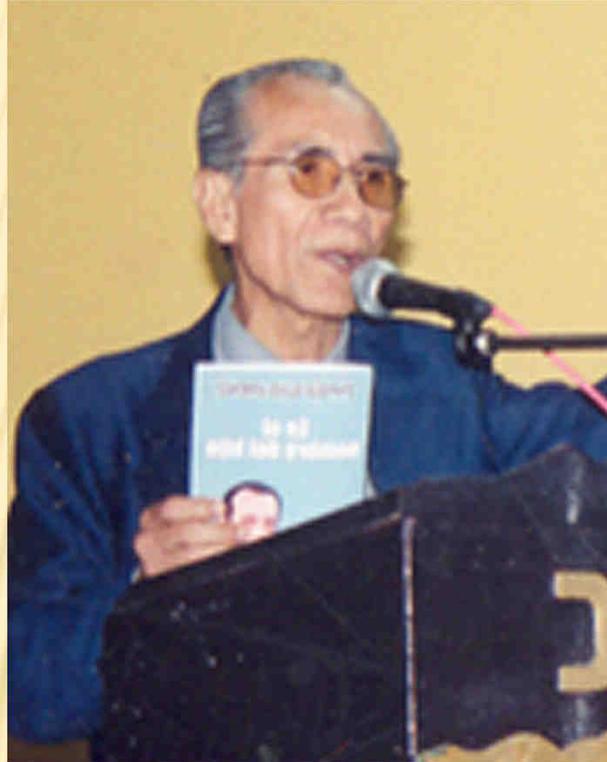
Nos urge una cultura de nutrición, una reforma de la salud.



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

ENRIQUE ELIAS JIMENEZ

AYER...



- Stress
- Gastritis
- Estreñimiento
- Mal carácter
- Insomnio
- Vejez prematura
- Obesidad en casa

ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION



Los alimentos para el ser humano

SUMARIO	PAG.
Alimentos dañinos, alimentos beneficiosos.	22
Alimentos vegetales	21
Frutas exóticas	26
Poder curativo de los vegetales.	24
Procedencia de los alimentos	23

EL SER HUMANO puede ingerir a modo de alimento casi cualquier cosa, desde secreciones mamarias (leche) hasta cristales minerales (sal común), pasando por frutos, flores, semillas, tallos, hojas, raíces, algas, hongos, huevos de peces o de aves, y cuerpos muertos de diversos animales.

Todos estos productos más o menos procesados, dan lugar a los miles de alimentos diferentes que se expenden en el comercio.

El hecho de que podamos comer toda esta variedad de alimentos, *¿significa que son todos ellos igualmente aptos para el consumo humano? ¿Existe acaso una alimentación idónea para los humanos, que además de nutrir conserve la salud y evite las enfermedades?*

Casualidad o proyecto inteligente

El ingeniero ha terminado su trabajo. El reluciente motor acabado de construir se halla



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

2



Alimentos para los ojos

ENFERMEDADES	PÁG.	ALIMENTOS	PÁG.
Agudeza visual, pérdida	31	Damasco (albaricoque)	34
Cataratas	31	Espinaca	36
Ceguera nocturna	31	Zanahoria	32
Conjuntivitis	30		
Degeneración macular de la retina	30		
Glaucoma	31		

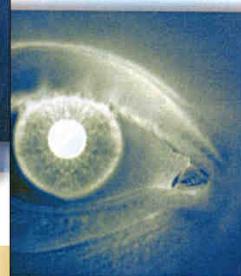
Un órgano sorprendente...

El ojo es uno de los órganos más sorprendentes por su admirable **precisión** y su **elevado rendimiento**.

Todos los músculos del ojo se hallan en continuo movimiento para realizar tres funciones simultáneas necesarias para la visión:

- exploración del **campo visual**;
- apertura y cierre de la **pupila** según la cantidad de luz (diafragmado);
- modificación de la curvatura del **crystalino** según la distancia del objeto, de forma que este se vea nítido.

Simultáneamente a todo ello, el ojo está enviando de continuo información al cerebro a través del **nervio óptico**. Se calcula que mientras nos encontramos despiertos, el millón de células nerviosas que forman la retina está enviando de modo permanente al cerebro una cantidad de información equivalente a 100 Mb cada segundo.¹ En la actualidad únicamente las redes informáticas más rápidas pueden alcanzar semejante velocidad para transmitir información.



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION



Alimentos para el sistema nervioso

ENFERMEDADES	PÁG.	ALIMENTOS	PÁG.
Anorexia nerviosa	41	Almendra	58
Ansiedad	43	Avena	48
Bulimia	43	Cajú (anacardo)	46
Cefaleas y jaquecas	42	Lechuga	54
Demencia	44	Nuez de Pará	52
Depresión	41	Piñón	56
Enfermedad de Alzheimer	45		
Enfermedad de Parkinson	44		
Epilepsia	44		
Esclerosis múltiple	44		
Esquizofrenia	45		
Estrés	42		
Fatiga intelectual	42		
Hiperactividad y agresividad	40		
Insomnio	41		
Nerviosismo	40		
Neuralgia	43		

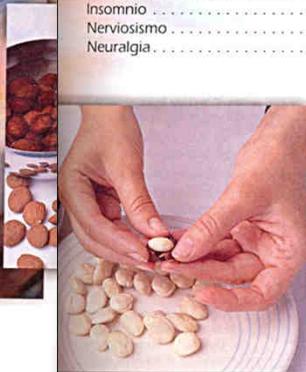
EL CEREBRO requiere para su funcionamiento básico tan solo dos sustancias: oxígeno y glucosa. Sin embargo, otros muchos nutrientes son también necesarios para que el desarrollo del pensamiento, de la memoria, del autocontrol y de otras funciones superiores de la mente que tienen su sede en el cerebro.

Las **vitaminas del grupo B** son las que **más influyen** en el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso en su conjunto. La carencia de vitamina B₁, por ejemplo, produce irritabilidad nerviosa y depresión, y la de B₆, nerviosismo y fatiga.

Los **minerales** también intervienen *directamente* en la actividad de las **neuronas**. Así, por ejemplo, la carencia de magnesio produce nerviosismo y ansiedad.

Los **ácidos grasos insaturados**, como el linoleico que predomina en los frutos secos, son necesarios para el desarrollo del sistema nervioso y del cerebro en los **niños**.

Por el contrario, el **consumo excesivo de azúcar** y de ciertos **aditivos** como los colorantes, afecta al sistema nervioso y **altera el comportamiento**.



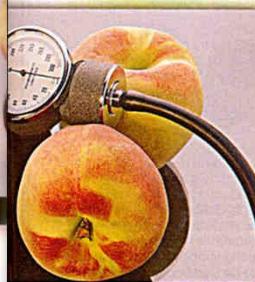
4



ENFERMEDADES	PÁG.
Angina de pecho	66
Arritmia	67
Infarto de miocardio	66
Insuficiencia cardiaca	67

Alimentos para el corazón

ALIMENTOS	PÁG.
Arveja (guisante)	84
Banana (plátano)	80
Brócoli	72
Chirimoya	68
Durazno (melocotón)	86
Macadamia	78
Nuez	74
Uva	88



INTEENTE CERRAR y abrir la mano con fuerza de forma rítmica, una vez cada segundo. A los pocos minutos posiblemente ya sentirá alguna incomodidad, y no tardará mucho en cansarse y abandonar el ejercicio.

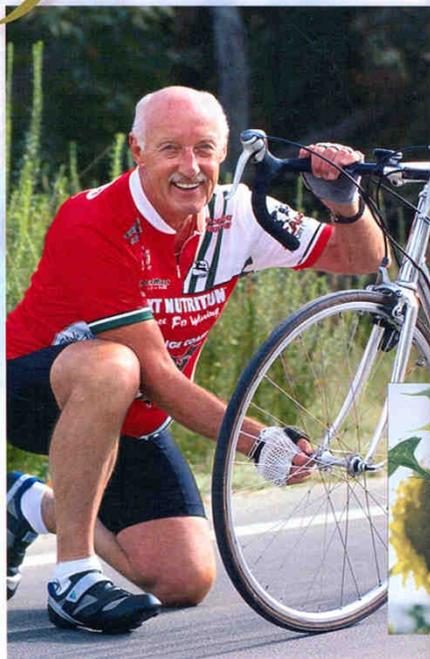
Pues bien, el músculo del corazón realiza un ejercicio muy similar al que se puede hacer abriendo y cerrando la mano. Pero lo hace de forma *incesante*, sin detenerse, desde que nacemos hasta que morimos, y sin cansarse nunca; al menos mientras se conserva sano.

Esta capacidad del miocardio, el músculo que forma el corazón, para trabajar *incesantemente* y sin descanso, es uno de los hechos más sorprendentes tanto de la fisiología animal como de la humana.

Sin embargo, en realidad el corazón sí que **descansa**. Lo hace en el breve periodo de tiempo que hay entre latido y latido. Durante unas décimas de segundo, el miocardio se relaja y recibe sangre y nutrientes a través de las arterias coronarias.

ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

5



Alimentos para las arterias

ENFERMEDADES	PÁG.	ALIMENTOS	PÁG.
Apoplejía	95	Calabaza (zapallo)	104
Arteriosclerosis	95	Centeno	120
Fragilidad vascular	95	Frutilla (fresa)	108
Hipertensión arterial	96	Garbanzo (chicharo)	100
Sabañones	97	Guayaba	118
Síndrome de Raynaud	97	Name	106
		Palta (aguacate)	112
		Pera	116
		Pomelo	102
		Semilla de girasol	110

LA SALUD de las arterias se halla íntimamente relacionada con la alimentación. Existen algunos componentes de los alimentos que resultan nocivos para las arterias, mientras que otros favorecen su buen estado:

- Componentes **nocivos**: El **sodio** (procede sobre todo de la sal de mesa); la **grasa saturada**; y el **colesterol**, que se encuentra únicamente en los alimentos de origen animal.
- Componentes **favorables**: Los **antioxidantes** (se encuentran especialmente en las frutas y hortalizas); la **fibra soluble** (en las frutas, hortalizas, legumbres); y los **ácidos grasos insaturados** (en los frutos secos, semillas y aceites vegetales).

El colesterol, principal enemigo de las arterias

- El colesterol resulta **necesario** para el organismo, y no debe considerarse como una sustancia tóxica en sí misma.



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

S



Alimentos para el aparato digestivo

ENFERMEDADES	PÁG.	ALIMENTOS	PÁG.
Apetito, falta de	153	Aceituna	164
Caries	152	Calabacín	160
Gingivitis y periodontitis	153	Cebada	162
Halitosis	152	Coliflor	154
Llagas de la boca	152	Mamón (papaya)	158

EN ESTE CAPÍTULO se abordan las enfermedades del aparato digestivo que no afectan específicamente al hígado, a la vesícula biliar, al estómago o al intestino, pues estas se abordan en su capítulo respectivo.

Los primeros tramos del conducto digestivo

La boca, la faringe, el esófago y el estómago son los primeros tramos del conducto digestivo que recorren los alimentos. En este recorrido se pueden ver afectados por las siguientes características de los mismos:

- **Composición química:** El azúcar favorece la caries dental; las sustancias cancerígenas que se encuentran en ciertos tipos de carne así como las bebidas alcohólicas, favorecen el cáncer de boca, de esófago y de estómago (ver págs. 364, 365).

- **Textura física:** Los alimentos duros que exigen masticación vigorosa, fortalecen las encías y las piezas dentarias; pero, si no son bien masticados, pueden irritar el esófago y el estómago.

- **Temperatura:** Los alimentos muy calientes o muy fríos irritan la mucosa digestiva, y pueden ser incluso un factor causante de cáncer.



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

15



Alimentos para el aparato locomotor

ENFERMEDADES	PÁG.	ALIMENTOS	PÁG.
Artritis reumatoide	302	Castaña	308
Artrosis	301	Coco	310
Calambres musculares	303	Nabo	306
Osteoporosis	300	Puerro	304
Raquitismo y osteomalacia	303		
Síndrome del túnel carpiano	303		

LA ALIMENTACIÓN influye decisivamente sobre el buen estado del aparato locomotor, que incluye tanto los **huesos** como las **estructuras** que los rodean y que hacen posible el movimiento corporal: **músculos, articulaciones, tendones y fascias** o aponeurosis.

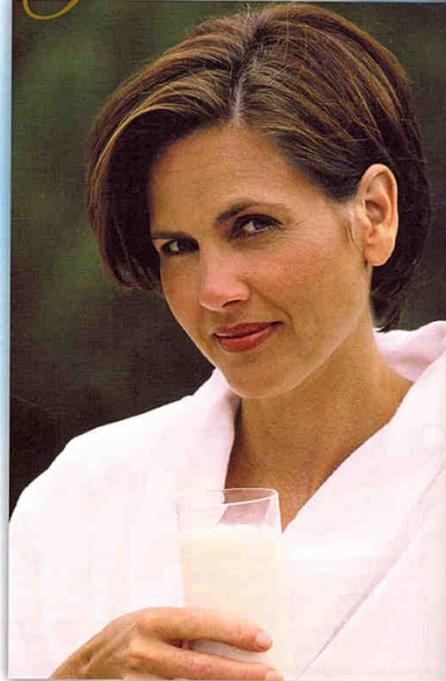
Existen alimentos cuyo consumo *puede contribuir* a la salud del aparato locomotor de las siguientes formas:

- **Aportando** los **hidratos de carbono**, las **vitaminas** y los **minerales** necesarios para que los músculos mantengan el **tono** correcto y se contraigan con fuerza.
- **Evitando** el depósito de **ácido úrico** en las articulaciones, que causa su inflamación y deterioro (ver pág. 275, "Gota").
- **Reduciendo** la **artritis** o inflamación de las articulaciones (ver pág. 302).
- **Previendo** la **osteoporosis**, al aportar el **calcio**, el **fósforo** y el **magnesio** necesarios para la correcta mineralización del esqueleto (ver pág. 300).



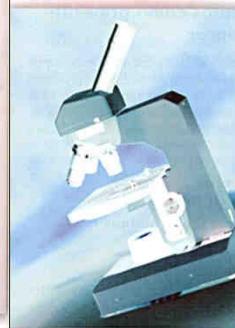
ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

18



Los alimentos y el cáncer

SUMARIO	PÁG.
Alimentos como causa de cáncer . . .	358
Alimentos como preventivos del cáncer . . .	358
Alimentos en el tratamiento del cáncer . . .	359
Alimentos que previenen el cáncer . . .	360
Alimentos que favorecen el cáncer . . .	362
Cáncer de boca . . .	364
Cáncer de cerebro . . .	364
Cáncer de colon . . .	366
Cáncer de endometrio . . .	367
Cáncer de esófago . . .	365
Cáncer de estómago . . .	365
Cáncer de hígado . . .	365
Cáncer de laringe . . .	364
Cáncer de mama . . .	366
Cáncer de nasofaringe . . .	364
Cáncer de ovario . . .	367
Cáncer de páncreas . . .	366
Cáncer de próstata . . .	367
Cáncer de pulmón . . .	365
Cáncer de riñón . . .	366
Cáncer de vejiga urinaria . . .	367



EL CÁNCER es posiblemente la enfermedad **más temida y temible** de cuantas afectan al ser humano. Ingentes esfuerzos se llevan a cabo en todo el mundo para tratar de descubrir los factores que lo causan.

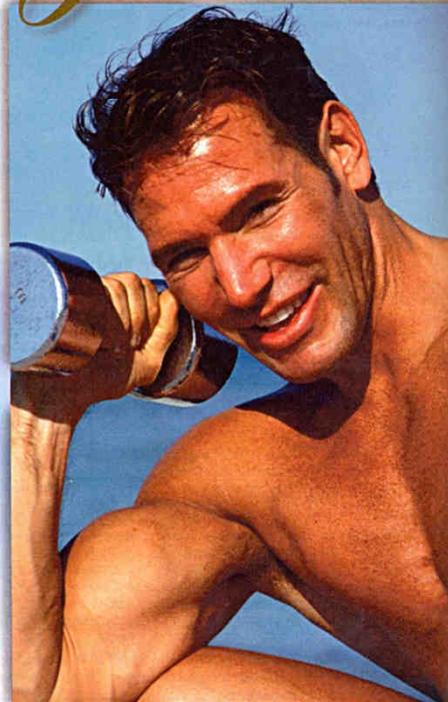
El **más importante** de esos factores, la **alimentación incorrecta**, ya fue señalado por Ellen G. White y otros líderes del movimiento de reforma salutar que se desarrolló en la segunda mitad del siglo XIX partiendo de Estados Unidos.¹

Lamentablemente, la medicina oficial prestó muy poca atención a las propuestas de los partidarios de la medicina natural. De ahí que, hasta hace pocos años, se considerara un charlatán a quien se atreviese a recomendar ciertos alimentos para la prevención del cáncer, o para contribuir a su tratamiento.

Ahora bien, en las últimas décadas están aumentando rápidamente las evidencias científicas de que el consumo de ciertos alimentos tiene mucho que ver con el cáncer.²

ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

16



ENFERMEDADES

Acné	316
Alergias	318
Cabello, fragilidad	317
Celulitis	317
Dermatitis y eccema	319
Piel seca	317
Psoriasis	318

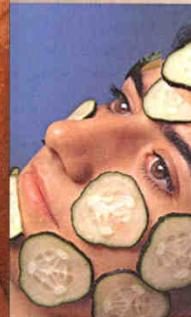
PAG.

ALIMENTOS

Mango	326
Maní (cacahuete)	320
Pepino	324
Poroto (frijol o judía)	330

PAG.

Alimentos para la piel

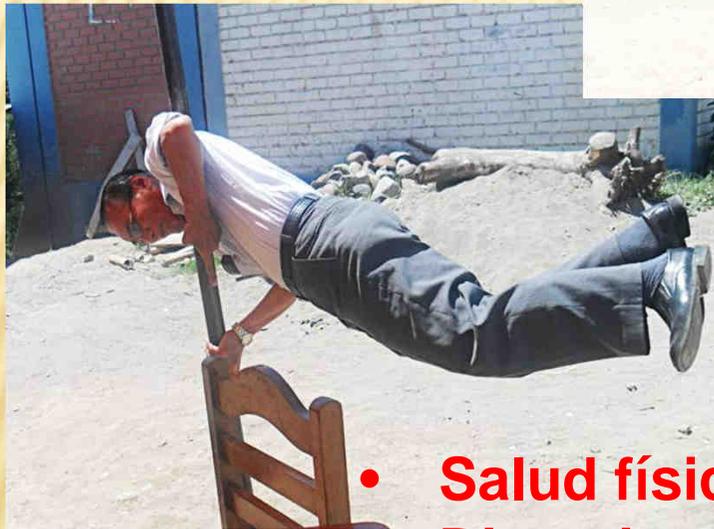


LA ALIMENTACIÓN influye de forma notable sobre el estado de la **piel** y de sus estructuras anexas como las **uñas** y el **pele**. Esto es debido especialmente a tres características fisiológicas de la piel:

1. **Sensible** a las **carencias nutritivas**: Las **células** que forman la piel se están **renovando continuamente**, por lo que se precisa un aporte constante de nutrientes para la producción de nuevas células. Esto hace que la piel sea muy sensible a las carencias nutritivas, **especialmente** a las de **proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas A y C, hierro y cinc**.
2. **Órgano de eliminación**: A la piel se le llama "**el tercer riñón**" pues participa activamente en los procesos depurativos del organismo. Por la piel pueden eliminarse normalmente una cierta cantidad de toxinas que circulan por la sangre. Sin embargo, la capacidad eliminadora de la piel puede verse superada cuando aumenta la concentración de toxinas debido a:

ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

HOY



- Salud física y espiritual
- Dinamismo y energía
- Emoción social
- Nuevo estilo de vida
- Unidad familiar



ES DECIR...ESPECTACULAR !!!

ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

LA VEJEZ:

- × *Es la edad de la jubilación.*
- × *Es la última etapa de la vida de los seres vivos antes que se produzca el fallecimiento y es una inevitable consecuencia del paso de los años.*

Edades:

- × *Biológica, psicológica y social.*

Teorías:

- × *Sobre un envejecimiento satisfactorio tenemos la teoría de la desvinculación y la de la actividad.*
- × *Teoría de la estratificación por edades:*

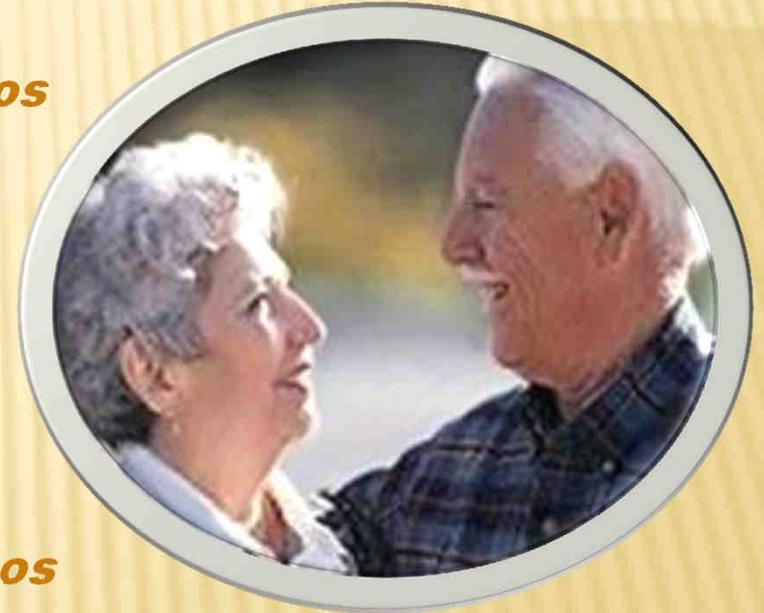
De la continuidad:

De la subcultura:

Del intercambio social:

Crítica de la economía política:

Del contexto social:



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

Problemática:

El rubro social:

Pérdida del funcionamiento intelectual, afecto e interés por otros.

El aislamiento, la muerte social

La marginación de los jóvenes a los viejos.

Los terapeutas piensan que no tienen nada que ofrece.

El paciente puede morir durante el tratamiento.

Los terapeutas se sienten disminuidos en su esfuerzo por sus propios colegas.

Cada cultura produce su propio tipo de envejecimiento.

Cada viejo es el producto de sus propias series complementarias.

La posición de los viejos no puede ser mejorada con meras explicaciones.

Sólo aquellos que hagan conciencia de la situación real de la vejez tendrán la oportunidad de vivir una mejor vejez, en la medida que la sociedad le permita.

La soledad de los ancianos es un empobrecimiento de la calidad de sus relaciones sociales ocasionado por la reducción de la comunidad de experiencias vitales con los suyos"

En nuestro mundo la vejez es causa de conflictos.

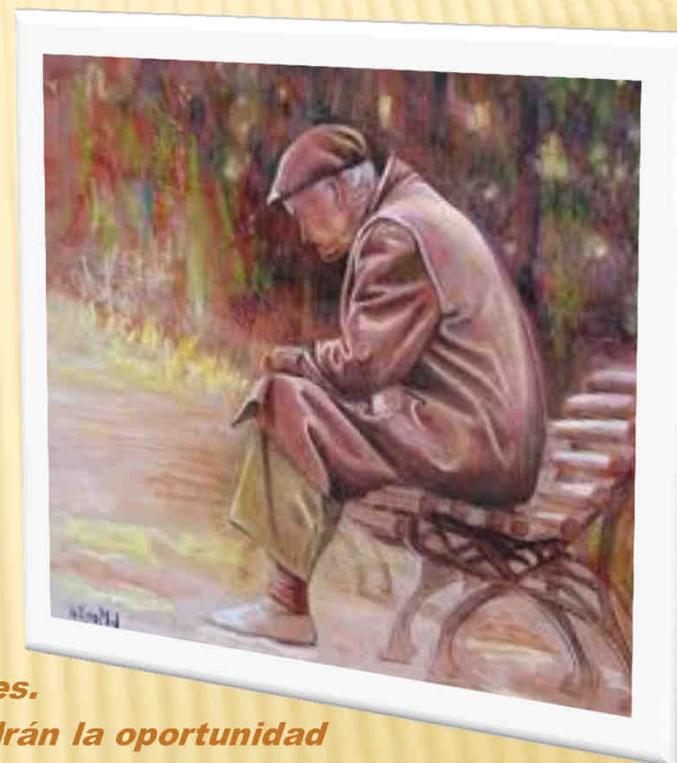
La pérdida de la actividad profesional y de la convivencia con los hijos que se van sitúa al anciano en el desamparo y le hace sentirse sin objetivo en la vida.

Si se combatieran los prejuicios existentes respecto a la edad, se lograría que aún con todo y cambios el anciano viviera más feliz y satisfecho con su edad.

Es una importante misión de la generación joven dar a los ancianos un lugar en la sociedad"

Reeducación sobre la Tercera Edad.

Rol de todos. Estado y Sociedad.



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

REFLEXIONES, TERCERA EDAD Y MEDIOS:

Sí tenemos tercera edad en los medios.

Si tenemos aportes dados con amor por esta tercera edad.

Nos urge capacitación general.

Asimismo especialización

Urge también capacitar en salud.

Más que tercera edad en los medios, es la enfermedad el tema en sus miembros.

No debemos sumar años a la vida, sino vida a nuestros años.

Mientras se sueña, se brinda servicio, hay juventud, hay vida.

Los jóvenes...

Una buena empresa...necesita del joven; pero también del adulto.

Del primero su entusiasmo, energía, su inquietud; del segundo, su saber, tolerancia, sus sueños, obras; experiencia y conciencia.

Los jóvenes son fuertes, hay músculo, hay corazón pa rato; pero hay debilidad:

Falta de lectura; oratoria, redacción, política, deporte, arte.

Falta madurez.

Sí se puede ..

Lo han hecho pintores, poetas, maestros, políticos, religiosos,

Teresa de Calcuta, Miguel Angel, Mandela, Lincol, etc.

Muchos de ellos después de los 80 años estuvieron produciendo, aportando al mundo, mucho bien.



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

EXPERIENCIA PERSONAL

Universidad de la Vida:

Infancia: Mozo ...

**Niñez y adolescencia: campesino ...época de
pobrezas, explotación y patronos.**

**Juventud: ayudante de carpintería y gasfitería,
y oficinista en Cía. Constructora.**

**Aduldez; Periodista, Locutor, publicista, productor,
docente, poeta, autoridad municipal, Jefe de
Imagen CSJLA.**

**Producción: Programas románticos, agrarios,
musicales, periodísticos, artísticos.**

**2 libros, varias revistas; varios folletos
románticos, 3**

poemarios por publicar.

**Actualmente Prensa Judicial: LR, Boletines, crónicas,
memorias institucionales., Radio, TV. Web, etc.**

Maestro de ceremonias, etc.

En Números:

Familia:

Labor:

Residencia:

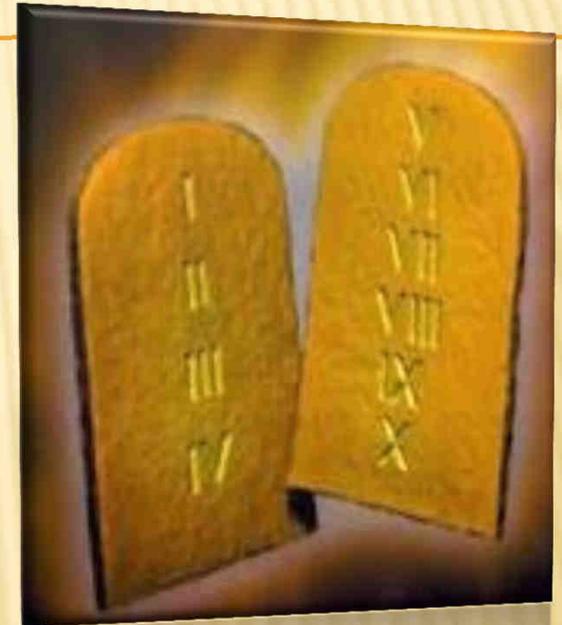
Salud:



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

A manera de decálogo:

- 1.- DIOS: Todo con El, nada sin El.**
- 2.- Familia: Nuestras razones.**
- 3.- Trabajo: Tomémoslo como una bendición.**
- 4.- Salud: Sin ella qué somos.
Cadáveres que deambulan.**
- 5.- Pueblo: “Te quiero tanto pueblo mío,
como la estaca clavada en la herida.**
- 6.- Organización: Agenda, dirección a nuestros sueños.**
- 7.- Capacitación: Leemos? Redactamos? Sabemos debatir?**
- 8.- Liderazgo: Ser ejemplos de mística, honestidad, de
iniciativas, de vida**
- 9.- Arte: Necesario para sensibilizarnos, conocernos y abrir
el alma al pueblo.**
- 10.- Solidarios: El prójimo clama nuestra ayuda.**



ADULTOS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACION

Y cuando DIOS nos pregunte
si sembramos un árbol,
procreamos un hijo
y escribimos un libro
respondamos SÍ; pero además:

¿DIOS PADRE...
QUÉ MÁS
ME ORDENAS HACER?

