



INFORMA

BOLETÍN # 13

JUEVES 28 DE OCTUBRE, 2010

CONTENIDO

- **NUESTRO GRANO DE ORO**
DÍA MUNDIAL DEL CAFÉ - 1 de octubre.
- Espacio Cultural: **DIA DE LA MASCARADA COSTARRICENSE** - 31 de octubre
- **La oportunidad de hacer más.** Un abanico encima nuestro.
- **Esquina Latinoamericana.** Receta: El pozol de la abuela.
- **Día mundial de la Protección de la Naturaleza** 18 de octubre
- **Celebremos las aves migratorias**
- **Depresión y suicidio en Adultos Mayores**
- **El pensamiento** de nuestros colegas. *El perezoso*
- **GANADOR DEL PREMIO** de nuestro concurso
- **Cumpleaños del mes**

"La vida es como una taza de café. Todo está en cómo lo preparas, pero sobre todo en cómo lo tomas." Anónimo

¡EN NOVIEMBRE!

- **La democracia costarricense**
- **Otros.**

NUESTRO GRANO DE ORO

Procesos del Café: Lavado, Natural y Honey



Eric Flores,
Guía

En la celebración del Día Mundial del Café, nuestro asociado nos orienta ampliamente sobre los diferentes procesos que existen.



En la actualidad hay diferentes métodos para procesar el café después de la recolección. Estos procesos dependen de factores ambientales (clima, precipitación, disponibilidad de agua, etc.) y también de las características que buscamos en taza, ya que la forma de procesarlo, tiene una gran influencia en el sabor final. En este artículo vamos a analizar los 3 procesos más comunes: Lavado, Natural y Honey (o miel).

Proceso Natural o En Seco

Este método también conocido como proceso Natural y es tal vez el más antiguo y más sencillo, ya que requiere poca maquinaria, aunque más labor. Consiste en secar la cereza entera después de haberla recolectado, sin remover la piel o cáscara.

Las formas en las que este proceso se lleva a cabo varían dependiendo de las instalaciones de las que se disponga y del tamaño de la plantación/producción, pero en términos generales, este es el proceso:

En primer lugar, se clasifican y limpian las cerezas recolectadas, para separar las que no estén maduras o estén dañadas por algún insecto. Esto puede hacerse a mano o también en canales de lavado, donde las cerezas maduras flotan y las defectuosas o verdes se van al fondo del canal.

Luego se tienden las cerezas generalmente en patios de secado o en esteras o camas levantadas del piso (camas africanas).

A medida que las cerezas se van secando, se deben mover para que todas sequen por igual. El secado en este tipo de proceso tarda generalmente unos 20 días, aunque dependiendo de las condiciones climáticas, podría tardar hasta cuatro semanas.

En plantaciones muy grandes, parte del secado se hace a veces a máquina para acelerar el proceso, no sin antes haber secado el café al sol durante unos cuantos días.

La etapa de secado es de vital importancia ya que afecta la calidad final del café verde y naturalmente, el sabor: si se seca demasiado, el grano se volverá quebradizo y puede dañarse en la trilla. Un grano quebrado es un grano defectuoso. Si no se seca lo suficiente, tendrá demasiada humedad y será mucho más susceptible a hongos y bacterias.

Este proceso natural se usa más o menos para el 90% del café Arábica producido en Brasil; para la mayoría del café que producen Etiopía, Haití, Yemen, Indonesia y Paraguay y también para algunos Arábigas que se producen en India y Ecuador.

Asimismo, casi todos los Robustas se procesan de esta manera, sobre todo en zonas con clima cálido y consistente, poco lluvioso y/o con escasez de agua. En zonas con más lluvia y alta humedad atmosférica, este proceso es mucho más difícil de llevar a cabo.

En cuanto a las características de sabor, los cafés procesados de esta manera tienden a tener cuerpo alto, baja acidez y sabores exóticos. Es común también encontrar sabores vinosos y de fruta intensa.



Cafés lavados o proceso húmedo.

Este método difiere del método seco en 2 aspectos fundamentales. El primero es que en el proceso húmedo se requieren cantidades considerables de agua, así como un equipo concreto.

La otra diferencia es que, en el proceso húmedo, se separan la pulpa de los granos de café, lo que no sucede en el proceso natural.

El método húmedo consiste en recolectar los granos, generalmente a mano y luego se hace una selección para remover hojas, granos verdes o pintones, piedras y cualquier otra impureza o suciedad que pueda haberse mezclado al momento de recolectar.

El siguiente paso es separar la pulpa o cáscara de los granos contenidos dentro de la cereza. Este proceso se conoce como despulpado y se hace con una máquina que presiona las frutas entre planchas fijas y móviles y que separan la cáscara de los granos.

Éstos están recubiertos de una sustancia viscosa conocida como mucílago o miel del café.

En el proceso lavado, el mucílago se remueve completamente al poner los granos en tanques de fermentación hasta que el recubrimiento del pergamino pierda la textura mucosa y adquiera una más áspera. Para la mayoría de cafés, el mucílago toma entre 12 y 24 horas para ser removido en su totalidad. Esto depende de la temperatura ambiental, el grosor de la capa mucilaginoso y la concentración de las enzimas.



El café pergamino lavado tiene en esta etapa un 57% de humedad aproximadamente. Para disminuirla hasta el nivel máximo del 12,5%, se seca el café bien sea al sol o en una secadora mecánica o combinando los dos métodos. El secado al sol se hace en superficies grandes y lisas de ladrillo o cemento que se llaman patios; en camas de madera móviles o en mesas de alambre de malla fina. Se extienden los granos en capas de entre 2 cm y 10 cm y se les da vuelta con frecuencia para conseguir un secado uniforme. El secado al sol lleva de 5 a 10 días, según la temperatura y la humedad del ambiente.

En plantaciones grandes en las que en plena época de cosecha puede que haya mucho más café del que pueda secarse con eficacia en las terrazas, se hace necesario usar máquinas de secado con aire caliente.

No obstante, el proceso requiere mucho cuidado para lograr un secado satisfactorio y económico, sin dañar la calidad.

El método de vía húmeda se usa en general para todos los cafés Arábica, a excepción de lo que se producen en el Brasil y en los países productores de Arábica mencionados anteriormente que usan el método natural. Se usa rara vez para los Robustas.

Los atributos de sabor de los cafés lavados son cuerpo más ligero, tazas más limpias, sabores más frutales y florales y acidez más brillante o intensa. La mayoría de los países reconocidos por la acidez de sus cafés, procesan su café bajo el método de lavado para conservar estas características.

Método Honey o Miel.

Esta forma de procesar el café es fundamentalmente la misma que en el método lavado, con la única diferencia que en el proceso honey NO se remueve el mucílago, sino que se seca el café con esta sustancia recubriendo aun los granos.



Contrario a lo que algunos se imaginan, el café procesado de esta manera no sabe a miel ni tampoco se utiliza miel en el proceso. El nombre lo recibe porque al tacto, se siente pegajoso como la miel por está recubierto con el mucílago.

En algunas regiones se distinguen 3 tipos diferentes de proceso honey: El Amarillo, EL Rojo y EL Negro. La mayor diferencia está en el sabor, que se desarrolla a medida que se ajustan los tiempos y técnicas de secado:

El Honey Amarillo es el que se seca más rápido (unos 8 días) y en este método el café recibe la mayor cantidad de sol, dando al pergamino que recubre el grano, un tono amarillo claro, para el momento en que termina de secarse.

El Honey Rojo toma un poquito más de tiempo en llegar al nivel óptimo de humedad. En este método, el café se seca a la sombra o sin rayos solares directos y por esta razón obtiene su color característico.

El Honey Negro o Black Honey tarda la mayor cantidad de tiempo en secar y en este método, el café se cubre con un plástico negro en camas similares a las camas africanas.

Este último es el más complejo de los 3, con cuerpo alto, abundante en sabor y es naturalmente



más costoso en el mercado. Cabe anotar que el resultado no es un café con el pergamino negro completamente, sino que es un poquito más oscuro que el honey rojo.

El secado del pergamino aun con el mucílago recubriendo tiene un impacto directo sobre el dulzor en la taza. Los cafés Honey tienen generalmente un sabor único, caracterizado por un dulzor diferente, muchos sabores frutales y acidez dulce.

De los 3 procesos más comunes, El Honey y El Natural son los más amigables con el medio ambiente debido a que no se utiliza una sola gota de agua al despulpar, lavar o fermentar. Esto ahorra grandes cantidades de agua. Ambos métodos se pueden implementar en zonas remotas ya que elimina las dificultades que acarrear transportar las cerezas recogidas a la central de beneficio que en muchos casos no está cerca del cultivo. Este transporte puede incluso causar, en algunos casos, problemas de fermentación no deseada y potencial degradación de la calidad.

Cuéntanos en los comentarios si tienes alguna preferencia en el sabor de acuerdo a la forma de procesar el café.

Espacio Cultural: 31 de octubre DIA DE LA MASCARADA COSTARRICENSE

Randall Obsney
Guía



En nuestro país, las máscaras siempre han tenido un papel importante en la cultura, la tradición y la historia precolombina. Nuestros aborígenes las elaboraban con diferentes propósitos y las confeccionaban con materiales como arcilla, madera, barro, piedra volcánica, oro, plata, cerámica o jadeíta



Cada cultura confeccionaba diferentes motivos especialmente animales, como felinos, murciélagos y aves entre otros. El uso de máscaras fue para ritos fúnebres y se empleaban de dos maneras: para dirigir un acto fúnebre, adquirir un rol de importancia y guiar al muerto al inframundo. El otro uso fue cuando se le ponía la máscara al difunto en su rostro para identificar el rol dentro de cada grupo.

Los sukias y los caciques las usaban en ritos para encarnar el personaje de la máscara, la tribu indígena las usaba en fiestas y sobre todo, para obtener el respeto del grupo. La más famosa festividad es la danza de los diablitos en la comunidad Boruca, la cual se celebra del 31 de diciembre al 2 de

enero, como una burla a los españoles representados por la figura del toro.

Las primeras máscaras nacieron en Cartago, en las celebraciones



de la Virgen de Los Ángeles un 2 de agosto de 1824 y don Lito Valerín desarrolló la primera gigante con maderas para darle altura.

Luego, con diversas técnicas se comenzaron a elaborar con papel, cedazo y arcilla. Así comenzó la tradición de los mantudos.

Personas que se envolvían con mantas de colores con agujeros en ojos y nariz, así como nuestros aborígenes y en la colonia, las máscaras



buscaban burlarse en un plano de autoridad, pero pintoresco, de los que asistían a estas celebraciones.

Las más tradicionales son el pisuicas, la muerte o calaca, la gigante, el gigante y los duendes. Hoy en día se han ido integrando otros personajes como la segua, el cadejo, la llorona, algunos políticos y personajes de la farándula. La tradición ha cambiado y ahora se confeccionan con fibra de vidrio alcanzando precios desde 150 mil colones por máscara, pero también



ha cambiado la forma de celebrar. Por ejemplo, los enmascarados aprovechan las fiestas para beber y agredir con chilillos a los demás, ya que, al tener los rostros ocultos, creen que les es más fácil hacer maldades.

Entre los cantones con vínculos fuertes por esta tradición, están Escazú con Santiago Bustamante y Pedro Arias. Aserrí con William Fallas y Jorge Corrales, Cartago con Guillermo Martínez, Barva con Francisco Montero, Bombi Vargas y Damaris González.

LA OPORTUNIDAD DE HACER MÁS UN ABANICO ENCIMA NUESTRO

Christian Mata Bonilla
Guía



La democracia que orgullosamente disfrutamos en Costa Rica, es sin duda el logro de muchas generaciones y todos los ciudadanos hemos construido un sistema político estable, confiable y ejemplar.

Somos considerados la democracia más antigua del continente, a diferencia de muchas otras naciones de la región Latinoamericana, donde por muchos años han prevalecido dictaduras con procesos represivos sumamente violentos contra opositores u otros sectores de la población. Hoy en día, incluso a estas alturas del siglo XXI y no muy lejos, apenas cruzando un río, hay un gobierno con cuestionable credibilidad y que ha logrado perpetuarse dictatorialmente usando la represión como arma disuasiva.

Afortunadamente, nuestro país es distinto. No por esas bondades de una democracia, se han de ocultar los errores que los algunos gobiernos, indistintamente de ideologías o colores políticos, han cometido a lo largo de la historia. Aunque déjenme decirle que eso de errores es una prerrogativa personal según los ojos con que se les mire, unos aplaudirán, otros cuestionarán, pero de nuevo... no hay gobierno que se escape de tan volátil marco perceptivo y conglomerado de opiniones.

Ahora, en los últimos períodos electorales han



sucedido cosas interesantes, de nuevo, buenas o malas según la óptica con que se mire. Por un lado, no hace mucho una mujer por primera vez asumió la Presidencia de la República, en más de un siglo de estatus democrático o, es más, después de la Segunda República, es un hecho inaudito. Luego un partido emergente hace retumbar al bipartidismo que se turnaba los gobiernos por más de medio siglo, además, partidos teocráticos o de base religiosa aparecen en momentos en que debates sociales sobre elementos morales o de ética social salen a la palestra pública como fertilización in vitro, matrimonio homosexual, reglas para limitar las prácticas de aborto terapéutico y otras menos controversiales pero que también llegan en momentos complejos.

Este mes de octubre que inicia oficialmente la campaña para las elecciones presidenciales y legislativas, se dan otra serie de fenómenos políticos y sociales y el más sonado es el de contar con veintisiete, sí, así como lo leen, 27 opciones para presidente con un fraccionamiento político no solamente no visto en la historia de Costa Rica, sino que hasta me atrevo a decir que en América Latina.



Hemos sido ejemplo para el mundo, aún con algunos detalles en que las leyes electorales podrían mejorar, como el sistema de elección de los diputados o impedir doble postulación para presidente y diputado a la vez, pero en general tenemos muy buena calificación.

Dudo que tal nivel de fragmentación política sea sano, dado que puede crear problemas de gobernabilidad, especialmente en el Congreso donde todos serán minorías, lo cual exige de manera más fehaciente la necesidad de generar acuerdos. La disparidad de pensamientos políticos e ideologías desde una derecha radical hasta una izquierda antagonica son impresionantes.

Como en muchos aspectos de la vida de los individuos y las organizaciones, queda esperar a que los actores políticos se sienten a negociar lo que es mejor para una Costa Rica maltratada por múltiples factores a nivel económico, fiscal, social, ambiental y político.

Hemos aprendido lecciones muy duras, con personas de todos los colores políticos que no han sido aptos para ocupar puestos públicos, donde nos hemos llevado socollones por escándalos que envuelven desde expresidentes hasta mensajeros.

Nuestro papel es en esto preponderante, el que no vota, no tiene derecho al berreo, así de simple. Uno de los peores enemigos de las democracias es la indiferencia demostrada con la abstención en las urnas. Tenemos opciones para escoger, más allá de sus preferencias políticas, todas respetables, tenemos una obligación al final de la carrera presidencial que inicia este mes: ese primer domingo de febrero demostremos nuestro amor por la patria, tomándonos un rato para ir a ejercer ese sagrado derecho que tenemos los costarricenses de elegir a quien nos gobierna, respetando por igual a quien no piensa como nosotros y a los resultados que decidan las mayorías, sea que haya o no segunda ronda.

Confiar en nuestras instituciones electorales, de las más transparentes y estériles del mundo, es también una responsabilidad plena de todo ciudadano.

A muchos países ese privilegio de tener elecciones libres les ha costado muy caro, especialmente con sangre de sus ciudadanos...

**El autor es Guía de Turismo acreditado. Este artículo solo expresa la opinión del autor y no la de la Asociación Costarricense de Guías de Turismo ni la de sus directivos.*

7 de noviembre, Día de la Democracia Costarricense.

ESQUINA LATINOAMERICANA EL POZOL, LA RECETA DE LA ABUELA

**Marta Soto
Guía.**



Esta receta la preparaba mi mamá en unas grandes ollas porque somos una familia muy grande. Ella ya no está físicamente desde hace varios años, pero aún recuerdo mucho el delicioso sabor y cómo me encantaba comer su pozol.

Ingredientes y proceso:

- ✓ 2 kg maíz cascado (se puede usar maíz entero, pero se debe procesar con cal y lavarlo). Maíz con agua y sal, apenas cubrirlo con agua, cocinar varias horas hasta que esté suave.
- ✓ 2 kg costilla de cerdo. Se hace en guiso a fuego mediano (3 horas), con cebolla, ajo, cebollines, agregar agua porque se va secando. Se deja enfriar y luego se deshuesa.
- ✓ 0.5 kg pellejo de cerdo
- ✓ se mezclan ambos guisos y se cocina junto (1 hora) con hoja de laurel



- ✓ Al servir se pica cebolla, culantro, chile dulce y apio y se le agrega a la sopa, todo fresco.

¡¡¡Provecho!!!

Invitación: ¿Quiere usted compartir una receta típica con nosotros para el próximo boletín? Envíela a mercadeo.acoquitur@gmail.com

18 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA



**Eckhard Redondo Beeche
Guía**

En el mes de octubre tenemos a nivel mundial un día especial para reflexionar sobre nuestra huella ambiental. Sin embargo, esta celebración es menos conocida que otras, pero no menos importante: es el Día Mundial de la Protección de la Naturaleza, y se celebra el 18 de octubre.

Esta celebración existe desde 1972, y con base en una alerta del general argentino Juan Domingo Perón, pronunciada el 16 de marzo de ese año queriendo prevenir una "marcha suicida" que la Humanidad ha emprendido a través de la contaminación del medio ambiente y la biosfera, la dilapidación de los recursos naturales, el crecimiento sin freno de la población humana y la sobreestimación de la tecnología. Su llamado pretendía revertir la situación.

Pues bien, hoy, casi 50 años después, en Costa Rica se ha logrado aumentar de manera notoria, la superficie terrestre y marina protegidas y recuperar importantes áreas de cobertura forestal. Sin embargo, otros aspectos como el aumento de la población humana no se logran ralentizar y pasan de 3.800 millones en 1972, a 7.800 millones en 2021. En Costa Rica se pasa de casi 2 millones a aproximadamente 5.1 millones en el mismo periodo.

Los primeros pasos hacia leyes de protección ambiental surgen a raíz de la tala de dos árboles de sequoia gigante en 1853, por parte de buscadores de oro, en California.



Partes de estos árboles fueron exhibidas en San Francisco, California y en Londres, Inglaterra, y la reacción del público influyó para que se crearan las bases del nacimiento del Sistema Nacional de Parques de los Estados Unidos.

En 1864, el senador de California John Connes, pidió a sus compañeros del Congreso aceptar una propuesta de ley que protegiera el Valle de Yosemite y los bosques de árboles gigantes.

El 30 de junio de 1864, el presidente Abraham Lincoln firmó el establecimiento del Valle de Yosemite

y la Arboleda Mariposa cómo áreas silvestres protegidas.

Este hecho se considera como el nacimiento del sistema de parques nacionales y años después, en 1872, nace el Parque Nacional de Yellowstone: ¡el primer parque nacional del mundo!

Yosemite fue declarado parque nacional en octubre de 1890, luego de que su cobertura protegida fuera ampliada.



En el territorio centroamericano se aplicó en 1754 la primera Cédula Real del Rey de España, relacionada con conservación costera: una milla tierra adentro. Sin embargo, el interés de esto era para que la madera pudiera utilizarse por los salineros en la extracción de sal.

Muchas décadas más tarde y a partir de 1945, empezó en Costa Rica el proceso de creación de parques nacionales y reservas equivalentes, que se acentúa con la Ley Forestal de 1969.

Nacen conceptos de asociar bosques con el agua (por problemas de sequía), control plagas de insectos por parte de aves y de conservar el patrimonio natural para futuras generaciones.

Por los años de 1940, durante la construcción de la Carretera Panamericana, se encontraron los bosques de robles y se recomienda conservarlos en diferentes áreas.

En 1970 nacen la Dirección General Forestal y el Departamento de Parques Nacionales.

Viene luego la creación, manejo y desarrollo de los parques nacionales de Poás, Tortuguero y Cahuita en 1970 y de Santa Rosa en 1971.

En 1998 se crea el SINAC y desaparece el Servicio de Parques Nacionales y empieza una decadencia que se mantiene hasta hoy, con carencias de recursos, de personal de protección y para desarrollo y desmejora de condiciones de trabajo.

Sin embargo, y gracias también a un área importante conservada por medio de reservas privadas, varias organizaciones trabajan en establecer corredores biológicos, que permitan interconectar áreas protegidas con el fin de mejorar el tránsito de fauna y el intercambio genético necesario para mantener poblaciones sanas.

La protección de la naturaleza va más allá de cuidar y mantener áreas silvestres, involucra mantener bosque y fauna, pero también evitar tala y cacería. Pensemos además en la contaminación del aire, de los suelos, del agua. Recordemos la contaminación con plásticos y con otras sustancias químicas (pesticidas y fertilizantes).

Todos podemos aportar en beneficio del planeta con usos más razonables de recursos, y educando a nuestros hijos, familiares, amigos y clientes. Hacer conciencia es educar.

Hoy, más que nunca, es necesario que el desarrollo humano sea compatible con la protección de la naturaleza.

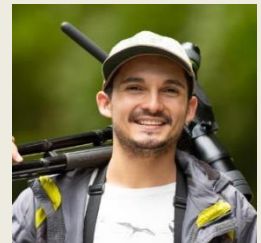
Actualmente la huella ecológica humana supera la capacidad del planeta para regenerar lo consumido.

Este 18 de octubre celebremos el Día Mundial de la Protección de la Naturaleza, pero más importante, vivamos esa celebración con acciones todos los días del año.

Fotos tomadas de Ecoosfera.com

CELEBREMOS LAS AVES MIGRATORIAS

José Pablo Castillo, guía



Los movimientos migratorios de animales, desde pequeños insectos hasta grandes y pesados mamíferos terrestres y acuáticos, han despertado la curiosidad y el asombro a los seres humanos desde tiempos antiguos. Bellísimas danzas, poemas, esculturas, relatos, historias e infinidad de productos del intelecto humano han nacido inspiradas por este fenómeno natural, que de manera regular se vive al rededor del mundo. En América Central, por siglos, las aves migratorias han sido esa fuente de inspiración que muchos de nuestros ancestros esperaban año tras año para la realización de variadas labores.

En el caso de Costa Rica, un país con una biodiversidad enorme, solo en aves se tienen reportadas actualmente 923 especies según la Lista Oficial de Aves de Costa Rica 2021, de las cuales aproximadamente 230 se sabe que realizan movimientos migratorios latitudinales. Una gran variedad de aves de familias como reinitas, bolseros, gavilanes, halcones, colibríes, correlimos y chorlitos entre otras, componen la diversa lista costarricense de aves migratorias.

A pesar de que las aves migratorias están altamente adaptadas anatómicamente y fisiológicamente para cumplir estos largos viajes ida y vuelta, esto no evita que muchas no den la talla y mueran durante el

proceso por acción de la selección natural. No obstante, los cambios colosales que el ser humano ha causado al ambiente hacen de la migración actualmente, un proceso mucho más complejo para las aves. Por ejemplo, durante este recorrido, estos animales necesitan de sitios de descanso y reabastecimiento con recursos suficientes para reponer energía, pero, ¿Qué pasa si el bosque, humedal o campo abierto que por generaciones ha sido usado con este fin es ahora un monocultivo, potrero o una urbanización? Por otro lado, infraestructura como las ventanas, así como el excesivo alumbrado nocturno en grandes ciudades, la cacería, la contaminación por plásticos, y los animales domésticos no controlados como gatos y perros, son una amenaza enorme para las aves en general.

Es por esto que desde 2006 se celebra tanto en mayo como en octubre, el Día Mundial de las Aves



Migratorias. Esta celebración tiene como finalidad, crear conciencia en todo el mundo sobre la importancia de estas aves, sus hábitats y función en los ecosistemas. Además, pretende sensibilizar a la población sobre las amenazas a las que se enfrentan durante la migración y buscar mecanismos efectivos de cooperación internacional para su conservación.

Sin duda, nuestro papel como guías de turismo nos permite ser agentes de cambio y ayudar en la bio-sensibilización de nuestros clientes, que con mucha emoción visitan este hermoso país, con el fin de conocer su cultura, tradiciones y por supuesto, su maravillosa biodiversidad

¡Cada segundo sábado de mayo y octubre, unámonos en la celebración de este importante día y ayudemos a la conservación de las aves silvestres!

DEPRESIÓN Y SUICIDIO EN ADULTOS MAYORES **¿Qué son y cómo prevenirlos?**

Adela Sequeira / Guía.

En días pasados estuvimos tratando un poco el tema de esta población y su relación actual con la actividad turística. Decidí tratar este tema como Técnica en esta ocasión, debido a 3 razones: el tema salió a la luz, a una consulta que cierto colega me hizo de forma privada y casualmente lo vi entre los temas propuestos por los compañeros encargados de editar el boletín.

Es importante definir de forma general qué es el Suicidio, por qué está aumentando en la población de más de 65 años, como detectarlo y muy importante: como lo prevenimos, ya sea con familiares, conocidos y por qué no, hasta con desconocidos, si se da el caso.

El suicidio se define, según términos de psiquiatría y psicología, como el acto de quitarse la vida con intencionalidad y conocimiento de su letalidad. Siendo cosa conocida en toda historia de la humanidad, actualmente, por estudios realizados, es más fácil detectar cuando una persona, independiente de la edad, está o se siente fija en esa idea, tanto así que a la hora de planearlo es tan perfecto que pocas veces falla el intento. Psicológicamente, todos somos diferentes, actuamos distinto ante situaciones varias, que van desde una simple discusión, término de una relación ya sea amorosa, amistosa o laboral, hasta una renuncia o despido. Actualmente, por la emergencia de pandemia o por tener edad avanzada, es también generador de problemas económicos y está siendo un factor influyente, para que muchos lleguen a tan trágico final. Muestra de ello, se habla de algunos colegas del ámbito turístico que ya han tomado esa decisión, con un final tristemente esperado.

Se está catalogando como un problema de salud pública y desgraciadamente, aunque se da en diferentes grupos de edades, cada vez es más frecuente en personas de 65 años en adelante. Según la Organización Mundial de la Salud OMS, se reportan más de 1000 suicidios en este sector por año y va en aumento, independientemente de muchos factores como el estado civil o género (casados, solteros, divorciados, heterosexual, homosexual, bisexual, etc.)

En el caso de los adultos mayores, es importante que siempre dentro del núcleo familiar se mantengan ocupados. La terapia ocupacional no implica sólo hacer visitas médicas, implica que en casa hay cosas que, por su edad avanzada, ya no tienen la facilidad para hacerlas y eso puede llevarlos al

sentimiento de la inutilidad. Cuando esto ocurre, es importante observar su comportamiento posterior, ya que normalmente se apartan y prefieren estar completamente solos, incluso es común escucharles decir, por ejemplo: "...cuando yo era pequeño tal cosa se hacía así y era más fácil con las manos... ahora con ese asunto que tiene usted en la cocina que difícil porque yo no sé cómo se llama esa carajada, chunche lo que sea...", esto da una idea de cómo se presenta la depresión al empezar a sentirse inútiles, así que mucha atención con ese indicio. Cuando estas cosas se presenten, es hora de actuar; son muy leves, pero si no se atienden a tiempo, en su mente se puede formar la idea de creer "mejor estuviera muerto, así no le estorbo a nadie..."



Siguiendo con este ejemplo, una forma de prevenir esto, es buscar que se le puede poner a hacer manualmente esa misma actividad, para que se sienta útil, decirle "...voy a hacer una olla de

carne, me puedes ayudar lavando la verdura..., "...después de almorzar, me puedes ayudar a lavar los platos..." labores que aún son fáciles de realizar y que les hagan sentir útiles porque pudieron colaborar. Recordemos su positivismo y el nuestro debe estar siempre en un 100%.

Otro factor que aqueja a este tipo de población, es cuando llega su hora de pensionarse por años trabajados, por accidente o por incapacidad, en especial si se trata de personas que han sido muy activas toda su vida. El momento del retiro laboral representa para muchos el inicio del "...y ahora qué hago...", una forma de enfrentarlo es hacer ver a la persona que en casa hay muchas cosas que hacer siempre, que puede sonar ridículo, pero es una buena terapia ocupacional.

Una manera de descubrir sus posibles intereses, es hacerles preguntas antes de ese retiro laboral; como por ejemplo si les gusta las flores, la agricultura, manualidades en grupos de adultos mayores. También ofrecerles o sugerirles "...lavar cortinas o limpiar ventanas, si me puede ayudar con eso esta semana..." o "...vamos al vivero para comprar unas matitas y arreglamos el jardín porque ahorita no tengo tiempo y se ve feo, o también "...estaba pensando ahora que estás en casa, tal vez comprar unos maceteros o aprovechar ese espacio en el patio

de atrás para sembrar unas lechuguitas, ayúdame con eso, que rico tener lechuga fresca para el almuerzo..."

Por qué esos ejemplos, que para muchos pueden decir no tengo tiempo, ridículo, etc, porque la persona adulta mayor, cuando ya no la tomamos en cuenta o al detenerse de un solo "golpe" en su actividad laboral, se retrae mentalmente y empieza a sentirse inservible, de forma aún más fuerte de como lo sentimos las personas más jóvenes. Son más decididos a callar su intención de suicidio y cuando lo hacen, no es que lo intentan, lo logran. Pueden pensar en mezclar medicamentos fuertes hasta buscarse algún veneno o dejar de comer.

Un adulto mayor que está medicado también debe ser controlado en su horario de consumo de medicamentos, porque inconscientemente hacen lo que se llamaría "un enredo de pastillas", ya que no hubo quien lo acompañe al médico ni le ayude a llevar un orden con las mismas, puede bien provocarse un suicidio involuntario, aunque no inmediato. También debemos controlarlo en ese sentido procurando responsablemente, la persona encargada familiar o profesional, de que efectivamente esté tomando la dosis y en el horario que corresponde.

Ya sea que la persona tenga o no buen uso de facultad mental y física, una forma muy práctica, es que use frascos plásticos con tapas de colores que representen una hora del día, con la cantidad y el medicamento correspondiente (si sabe leer y escribir, se puede colocar en la tapa y a los lados la hora correspondiente). La persona que está a cargo de él o ella, es responsable en la medida de lo posible, de chequear que así sea, para evitar una tragedia. Se sabe de adultos mayores en depresión, que se las ingenian para hacer mezclas de medicamentos conscientemente y suicidarse.

Igualmente, otra señal de alerta es cuando dejan de ir del todo a terapias, empiezan con el pretexto de que "...eso no es necesario, yo me siento bien porque la doctora me quitó ya del todo tal medicina..." o "...ese doctor es super



grosero, no me gusta cómo me trata, ya no vuelvo más..." Mucho cuidado con eso, pueden ser síntomas de depresión y fijación de pensamientos suicidas, Investiguen bien primero, no se vayan por el hecho de que "...como no quiere no lo obligo...", hablen y consulten con el médico o terapeuta lo que está

pasando, por qué ya no quiere ir. En las citas médicas, se debe poner atención del por qué no quiere hablar con el médico, es común que se enojen, si, pero qué hay detrás de ese enojo, es importante indagar.

Hay personas que creen que porque aún caminan pueden ir solos al médico, esa es la mayor equivocación del mundo; si usted no puede acompañarlo, búsqese una persona responsable que conozca la situación y explíquese las conductas que haya tenido en los días previos a la consulta, hacer un pequeño listado le ayudará con el médico, si es familiar con mucha más razón para acompañarlos. Si es el cuidador, también debe informar obligatoriamente a la familia lo que se hable en consulta. Busque usted como familiar la forma de comunicarse siempre con el médico, es su obligación hacerlo.

Un adulto mayor retraído y que no quiere salir de la habitación, es otro signo de alerta, no lo obligue a salir porque posiblemente si está disfrutando de un programa de radio o televisión, una lectura o un crucigrama. Pero siempre hay que supervisarlos, sin



que se sienta presionado y pueda sentirse en confianza de hablar cuando sea necesario; no hay que enojarse caso

que no quiera hacerlo en ese momento, dele espacio, en su momento hablarán. Pero nunca, bajo ninguna circunstancia debe dejarlo solo, debe monitorear sus actividades dentro o fuera de la casa sin que el adulto se dé cuenta. Por la ventana es una forma sencilla y práctica de cuidarlos, por ejemplo. Si está a cargo de un cuidador, es importante que la persona reporte todo lo que ha notado durante el día, es nuestro deber como familia estar enterados al 100% de todo lo que pasa con ellos. Otra señal muy común, es el completo silencio de su parte, si un adulto mayor empieza a callar muy seguido, con el típico dicho "...estoy bien, déjeme no tengo nada..." ponga atención y dele su confianza, no lo regañe, no lo fuerce, no lo reprenda... simplemente hágale saber que usted, como hermano (a), hijo(a), esposa (o), amigo (a), cual sea la relación o su conecte con esa persona, que usted es alguien en quien puede confiar plenamente, de forma que tenga la oportunidad y el tiempo de buscar ayuda rápidamente, antes de que la depresión y los pensamientos negativos sobre si mismos "ganen una vida más". Muchos pueden verlo como una exageración, porque puede ser cualquier cosa, pero puede ser el inicio de prevenir una

desgracia. Recuerde, si permitimos que mentalmente nos afecte algo, sin hablar o buscar ayuda, ya tenemos el 50% perdida la batalla. Por eso hablar y compartir con alguien de nuestra confianza siempre es y será importante.

Lo anterior es una pincelada del tema, tiene muchos detalles que no terminaríamos en un solo día de mencionar, pero son situaciones de las más comunes y de las más fáciles de detectar, para evitar un desenlace trágico, ya sea en la nuestra o en otras familias.

En general, la depresión como tal y últimamente en adultos mayores, no es una ilusión o una cosa que cualquiera pueda dejarse decir popularmente "...no le haga caso, es cualquier vara..." mejor ponga y póngase atención, la vida es muy bonita como para callar lo que llevamos dentro y que es mejor caerle mal a alguien por buscar que nos escuchen, que tragarnos eso y después llorar o hacer llorar consecuencias irreversibles. Seamos conscientes, es una enfermedad real.

GANADOR DE NUESTRO CONCURSO SORPRESA setiembre 2021.
*En la edición anterior preguntamos lo siguiente: Con respecto al artículo "Las ASP en crisis", ¿existe alguna acción que usted podría realizar para cooperar con sacar las ASP del atasco? Envíe su comentario al email mercadeo.acogitur@gmail.com y así participará en la rifa de un delicioso pastel de Adela. (Fecha límite 12/10/2021) **GANADOR:** se declara desierto el concurso porque no hubo ningún participante. ¡Una lástima!*

EL PENSAMIENTO DE NUESTROS COLEGAS EL PEREZOSO



Piero Chavarría Musiani, guía

En un día como hoy quiero hacer una pequeña reflexión de todo lo que hemos pasado, como guías, durante el último año. Pesar, incertidumbre, dolor, carencias y mucho temor, pero la naturaleza nos da siempre enseñanzas, que a pesar de todo si tenemos fe y perseverancia saldremos adelante y pongo como ejemplo una criatura que lenta pero segura se mueve por el bosque, sufriendo frío, hambre, incomodidades y mucho peligro, siempre con su hermosa sonrisa nos recuerda que habrá un mañana, un guarumo donde descansar y calentarnos al sol. Feliz día del perezoso. Capish.

NUEVO CONCURSO SORPRESA. Conteste la siguiente pregunta de manera corta y envíe la respuesta al email mercadeo.acoguitur@gmail.com. ¿Qué opina de donar su tiempo como voluntario en un parque nacional? El premio es de nuevo un delicioso pastel de Adela (iiiFresquito!!!)
Fecha límite: 12/11/2021

CUMPLEAÑOS DEL MES

Acogitur desea mucho bienestar, esperanza y salud, a los cumpleaños de este mes.

Con retraso, nuestras disculpas y los mejores deseos:

21/09 Kurt Studt

30/09 Adela Sequeira

Muchas felicidades a los colegas que han cumplido años en el mes de octubre:

06/10 Iván Castillo

07/10 Polle van Poppel

11/10 Heidy Villalobos

23/10 Felipe Pardo

24/10 José Amador

La comisión de boletín agradece a todos los colegas que han cooperado para la presente edición.

Quedamos a la espera de sus comentarios, sugerencias e incluso sus artículos que deseen publicar y de interés general. Ponemos para ello a su disposición nuestro correo electrónico: mercadeo.acoguitur@gmail.com

Les sugerimos algunos temas que pueden motivarles a compartir sus pensamientos o conocimientos con los demás miembros de la Asociación.

07/11 Día de la democracia costarricense

12/11 Día del Pabellón Nacional CR

14/11 Día mundial de la diabetes

16/11 Día internacional del patrimonio mundial

22/11 Día internacional de la música

22/11 Día del maestro costarricense

29/11 Día mundial de la conservación del jaguar

O cualquier otro tema de su interés será siempre bienvenido.