



**Red Latinoamericana de Gerontología**  
**Fundación Pro Personas Mayores en el Mundo**  
**CONCURSO DE EXPERIENCIAS GERONTOLÓGICAS**  
**“Una Sociedad para Todas las Edades”**  
**Séptima Edición**  
**Año 2023**

**SEGUNDO PREMIO**  
**CATEGORÍA ORGANIZACIONES**

**¡No estás solo!**

ONG Asociación de Apoyo Social y Educativo Vamos Juntos.\*

BOLIVIA

**Autora**

Magaly Carol Apaza Vargas\*\*

\* Desde su fundación en 2000, la ONG Asociación de apoyo social y educativo VAMOS JUNTOS y su organización asociada en Alemania VAMOS JUNTOS Freundes-kreis Deutschland – Bolivien e.V. realizan trabajo social en la calle con l@slustracalzados en la ciudad de La Paz. Juntos nos comprometemos a mejorar sus condiciones de vida en términos de educación, salud y reconocimiento social de manera sostenible. La base de nuestro trabajo es el concepto de la ayuda para la autoayuda y el contacto y el acompañamiento directo y personal: una alianza de tú a tú.

\*\*Trabajadora Social ONG Asociación de apoyo social y educativo VAMOS JUNTOS



## **Resumen de la experiencia**

El objetivo general del proyecto ¡No estás solo!, realizado en el 2022 con lustracalzados adultos mayores y sus cónyuges en la ciudad de La Paz, Bolivia, fue promover y reactivar la participación activa de adultos mayores lustracalzados y sus esposas, mediante actividades individuales que se desarrollaron en su domicilio y grupales abriendo espacios de encuentro para favorecer el envejecimiento saludable, a través de actividades de prevención cognitivas, físicas, lúdico recreativas y talleres con temáticas transversales, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores y a mejorar el sentimiento de soledad.

Durante la primera oleada de la pandemia COVID-19 en 2020, no se permitió a las personas mayores salir de sus domicilios durante semanas, y después sólo en un radio de 500m. Las reuniones de grupo no fueron posibles hasta finales de agosto de 2022. Esto provocó un gran sentimiento de soledad entre muchas personas mayores. Por ello, durante el primer semestre de 2022, el equipo de la ONG visitó regularmente a todas las personas adultas mayores para llevar a cabo diversas actividades con ellas. Con este abordaje intensivo, se dio un tiempo de calidad a las personas mayores. Más adelante empezaron las reuniones grupales, con entrenamiento de la memoria, ejercicios de movimiento, música, teatro y coro, así como seminarios y excursiones para reforzar la dinámica de grupo.

Con el proyecto se pudo retrasar el deterioro de habilidades y destrezas y promover el envejecimiento saludable y el bienestar.



## Introducción

La coyuntura de salud actual provocada por la pandemia COVID-19 ha irrumpido en gran manera en la dinámica familiar, y la situación económica se ha visto muy fracturada. En este contexto las personas adultas mayores son las más afectadas, sobre todo si hablamos de población adulta mayor que vive del día a día.

De acuerdo con las proyecciones de población realizadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE) para 2022, en Bolivia se tenía un total de 1.267.190 personas mayores de 60 años de edad. Para más del 99% de las personas mayores del quintil de menores ingresos, que incluye también a l@s lustracalzados, la renta estatal no les alcanza para vivir, por lo que deben trabajar hasta la vejez (CEPAL, 2022). La mayoría de ell@s trabajaban en otras ocupaciones informales, pero ya no pueden hacerlo por razones de edad y ahora lustran zapatos, a pesar de que este trabajo no está en ninguna parte del mundo tan menospreciado como en La Paz y la vecina ciudad de El Alto. Su posición social se corresponde con su posición laboral, por así decirlo: a los pies de la sociedad. Debido a la fuerte discriminación, l@s lustracalzados más jóvenes, en particular, ocultan su rostro tras un pasamontañas para no ser reconocid@s. La mayoría de los adultos mayores están más abiertos. Han experimentado tanto en su vida que no les importa lo que l@s demás piensen de ellos. Sus jornadas laborales son largas, a menudo de más de ocho horas. En días buenos lustran en promedio 15 pares de zapatos, en malos sólo dos o tres.

Según la Defensoría del Pueblo la ausencia de una efectiva y real protección a las personas mayores aún es un tema pendiente. A pesar de que existen leyes para la protección de esta población, aún se ve que hay vulneración de sus derechos, siguen siendo objeto de discriminación por razón de edad, de actos de violencia físicos, psicológicos, afectaciones, despojo de sus bienes por parte de particulares y de su entorno familiar. Existe mucha deficiencia en la atención en el área de salud y errores en el registro de identidad. A pesar de denunciar y acudir ante instancias judiciales para la restitución de sus derechos, no reciben la respuesta adecuada o, simplemente, no son escuchadas. La realidad de las personas mayores se refleja en las denuncias atendidas por instituciones públicas (Defensorías Gobierno Autónomo Municipal). En las gestiones 2020 a 2022 se registraron 8.572 denuncias de vulneraciones a derechos humanos de esta población. El 61% de los casos se presentaron en el departamento de La Paz, situación que alarma porque evidencia



el alto grado de vulnerabilidad de esta población. También hay que tener en cuenta que el número de casos no denunciados debe ser mucho mayor, ya que muchas personas adultas mayores ni siquiera denuncian los incidentes.

Más del 17% de las personas mayores tienen alguna discapacidad física, y más del 43% padecen enfermedades crónicas (datos propios, 2022). Aunque existe un seguro médico desde 2019, no cubre muchos gastos de tratamiento y medicamentos, lo que significa que las consultas médicas muchas veces solo se realizan en casos de urgencia. La salud física y mental también se ve perjudicada por la creciente soledad en la vejez y la sensación subjetiva de experimentar menos afecto, lo que, junto con el aumento de la pobreza, repercute negativamente en la calidad de vida de las personas adultas mayores, según estudios realizados (Armitage, R. & Nellums, L. B., 2020). La ausencia de respeto y equidad hace que estas personas vivan en un entorno lleno de dificultades que les impide envejecer con dignidad. El intercambio regular con personas en situaciones vitales similares es muy importante para ell@s. De este modo, se integran en una red social y, al mismo tiempo, refuerzan sus capacidades mentales y físicas. A través de medidas preventivas y exámenes médicos regulares, los patrones de enfermedad pueden reconocerse a tiempo y tratarse en consecuencia, y no sólo cuando ya es demasiado tarde para ello.

### **Fundamentación**

El grupo “Por una vejez digna” nació hace diez años a razón de la necesidad de encuentro entre pares, espacio en el que lustracalzados adultos mayores se integraron a un núcleo organizado para generar cambios de humor, crea nuevos vínculos, sentimientos de estima y estimulación de iniciativas, abriendo la posibilidad de participar en nuevas actividades, compartir vivencias, fortalecer medidas preventivas en la salud mental y física y crear lazos de amistad.

Este grupo lograba reunirse con regularidad participando en actividades de fortalecimiento, talleres enfocados a prevención en salud y enfermedades que se manifiestan en esta etapa de la vida, asimismo se desarrollaron actividades recreativas.

Con la presencia de la pandemia COVID-19 a nivel mundial y la cuarentena que resucitó para evitar la propagación y contagio de esta pandemia, se suspendieron las actividades de este grupo tan particular. Personas mayores se vieron encerradas, aisladas, en algunos casos



quedaron solas en condiciones que hicieron que sean más vulnerables al contagio. Con la experiencia del proyecto, se buscó reactivar las actividades en sus domicilios y en el segundo semestre, en el grupo para romper el sentimiento de soledad y brindar un tiempo de calidad a los lustracalzados y sus cónyuges adult@s mayores.

Efectos de las medidas de aislamiento y distanciamiento social tomadas para disminuir la expansión del COVID-19, causaron en muchos casos un incremento de los sentimientos de soledad y los problemas relacionados con este sentimiento (ansiedad, depresión y quejas somáticas sin causa médica conocida), sobre todo en grupos de población vulnerables como las personas adultas mayores.

La *Constitución Política del Estado* del Estado Plurinacional de Bolivia de 2009 establece en su artículo Artículo 68. “I. El Estado adoptará políticas públicas para la protección, atención, recreación, descanso y ocupación social de las personas adultas mayores, de acuerdo con sus capacidades y posibilidades. II. Se prohíbe y sanciona toda forma de maltrato, abandono, violencia y discriminación a las personas adultas mayores.”

La *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*, adoptada el 15 de junio de 2015 por la Organización de Estados Americanos define en su Artículo 2 el “Envejecimiento activo y saludable” como un “Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de envejecimiento activo y saludable se aplica tanto a individuos como a grupos de población.”

Dicha convención refiere en su Artículo 22: “La persona mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte. Los Estados Parte promoverán el desarrollo de servicios y programas de recreación, incluido el turismo, así como actividades de esparcimiento y deportivas que tengan en cuenta los intereses y las necesidades de la persona mayor, en particular de aquella que recibe servicios de cuidado a largo plazo, con el objeto de mejorar su salud y calidad de vida en todas sus dimensiones y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad. La persona mayor podrá participar en el establecimiento, gestión y evaluación de dichos servicios, programas o



actividades.” Para nuestra ONG, es importante hacer posible que las personas adultas mayores vivan dignamente en la vejez, lo que se hizo aún más difícil por la experiencia de la pandemia.

### **Descripción de la experiencia**

Con el proyecto “¡No estás solo!” queríamos reducir el sentimiento de soledad de las personas adultas mayores y fortalecerlas mental y físicamente mediante diversas actividades. A partir de septiembre de 2022 volvieron a ser posibles las reuniones de grupo, que tuvieron tan buena acogida entre las personas participantes que incluso se reunían dos veces por semana en lugar de una. Era admirable el compromiso y la motivación que mostraban en las reuniones de grupo, teniendo en cuenta que esto también supone una pérdida de horas de trabajo y gastos de pasajes para llegar hasta la oficina de la ONG.

Subrayaron repetidamente la importancia de las visitas a domicilio durante el primer semestre del año, que interrumpieron una y otra vez su soledad, intensificada en tiempos de pandemia. Se les brindó un tiempo de calidad sin interrupciones, una atención de tú a tú en la cual no solo exista la disposición de escuchar, sino también de realizar actividades que les ayuden a fomentar la dinamicidad, informando de una manera lúdica lo referido a cuidados en tiempos de pandemia. Las actividades de estimulación física, hicieron que se sientan más activas, contaban con diferentes tipos de ejercicios y los fines de semana ellas solas realizaron estos ejercicios, manifestando que les ayudó bastante y lo hacían con mucha energía. Les entusiasmó resolver problemas matemáticos, ejercicios de memoria y de motricidad fina, mostraron bastante interés y energía en reforzar su conocimiento. Las tareas les servían de distracción, las preocupaciones y también los dolores pasaban a un segundo plano o desaparecían durante cierto tiempo cuando trabajaban en las distintas actividades.

Se identificó que les agradó realizar las dinámicas de animación y motivación antes y durante las actividades y cantar a la conclusión tanto en domicilio como en las reuniones grupales. Mostraron disponibilidad de tiempo y apartaron un lugar en su domicilio para el desarrollo de lo planificado, trabajando estimulación y fortalecimiento. Estuvieron atentas a recibir otra visita y manifestaron que hicieron las actividades que se les dejó como trabajo, les ayudó a estar ocupadas y no estar tan preocupadas. Los resultados de sus actividades trabajados en



sus domicilios, refuerzan el sentimiento de grupo de nuevo y pueden aprovechar y dar seguimiento a lo aprendido.

A través del juego Sudoku y el libro "Jóvenes del Ayer" que lo acompaña, las personas mayores se sienten valoradas, sus historias, su sabiduría y experiencias pueden transmitirse de este modo, tanto en sus propias familias como en la sociedad, así como en la labor educativa de la ONG. Manifestaron un sentimiento de ser tomadas en cuenta, un sentimiento de ser importantes.

Se mejoró el estado físico y mental de las personas mayores mediante apoyos en salud y nutrición y controles antropométricos periódicos. Las diversas recopilaciones de datos permiten al equipo prestar ahora un apoyo adecuado y oportuno a cada persona mayor y así mejorar significativamente la calidad de su vida.

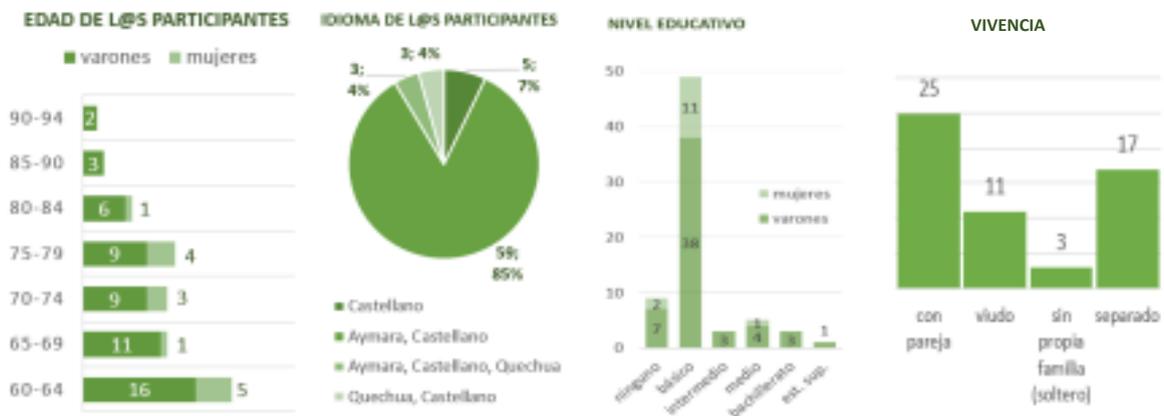
### **Objetivos concretos**

1. Romper el sentimiento de soledad y aislamiento social y fortalecer la salud físico-mental de las personas adultas mayores, mediante la realización de visitas sociales a domicilio y el contacto directo con el personal de la ONG implementando técnicas de prevención y estimulación cognitiva, físicas y actividades recreativas.
2. Reforzar en las personas adultas mayores su autoestima y rescatar su sabiduría y sus experiencias de vida en la implementación práctica del juego del Sudoku y las presentaciones en ferias.
3. Reorganizar el trabajo en grupo "Por una vejez digna" para las personas adultas mayores en cuanto la situación de la pandemia lo permita, aplicando talleres socioeducativos, desarrollando habilidades artísticas en la práctica de instrumentos musicales y de teatro, consolidando grupos de música y teatro.
4. Reforzar el sistema inmunitario de las personas adultas mayores con una dieta variada y saludable, mediante la entrega de paquetes alimenticios.
5. Sensibilizar e informar a personas adultas mayores, a través de material informativo sobre el COVID-19 y su vacuna, técnica del lavado de manos, uso de barbijos y otras medidas de bioseguridad, con el propósito de que las personas adultas mayores preserven su salud.

6. Apoyar económicamente en una valoración médica y tratamientos, a aquellas personas adultas mayores en situación de salud de emergencia.
7. Recopilar información social y psicológica de la situación biopsicosocial actual durante la pandemia de las personas adultas mayores a través de las visitas sociales a domicilio.

## Participantes

56 adultos mayores lustracalzados + 14 adultas mayores cónyuges



Al principio del proyecto se habían inscrito 70 personas, entre ellas 14 lustracalzados con sus esposas. Son personas activas que aún no salieron del mercado informal laboral y aún conservan relativamente un buen estado de salud y guardan ciertas condiciones de salud mental y física. Al final del proyecto, 49 de los 56 seguían trabajando como lustracalzados. A lo largo del año fallecieron cuatro lustracalzados de 60, 69, 92 y 94 años y tres tuvieron que dejar de trabajar por problemas de salud (67, 78, 87 años). De las mujeres, seis realizan labores de casa, cinco venden almuerzos caseros o refrescos, dulces o artículos cotidianos de temporada en la calle, dos cultivan papas en el campo y una trabaja como lavadora de ropa y en la limpieza. Dos lustracalzados de 61 y uno de 67 años terminaron el proyecto antes de tiempo.

## ACTIVIDADES

- 160 visitas sociales domiciliarias realizadas a 56 lustracalzados y 14 esposas. Realización de ejercicios de entrenamiento de la memoria, del movimiento kinestésico y de la creatividad durante las visitas. Para desarrollar el abordaje en los domicilios de las personas mayores se implementó un plan de actividades pensado en cada persona mayor, en el



que se contempló e implementó material educativo como el cuaderno de estimulación con un contenido dosificado en actividades de estimulación en memoria, actividades físicas y de creatividad; asimismo a través de cartillas referidas a prevención en enfermedades, la importancia de la vacunación COVID 19, pasos para el lavado de manos, aspectos referidos al uso de material de bioseguridad que fueron aplicados a través de talleres en sus domicilios.

- Elaboración de 70 diagnósticos sociales y psicológicos.
- Evaluación y seguimiento de la estimulación cognitiva, física y motriz y el manejo de elementos de bioseguridad. A través de actividades lúdicas se realizó la aplicación de un examen mental-psicológica.
- Realización de cinco seminarios sobre los temas: 1) Recuperando los estilos y ritmos de la música de antaño, 2) Desarrollo en competencias referidos a autoconfianza, seguridad, capacidad de expresión a nivel verbal y corporal, 3) Métodos de cuidados en la alimentación del Adulto Mayor, 4) Prevención de enfermedades comunes en el Adulto Mayor, 5) Variación de estados de ánimo en el Adulto Mayor.
- Realización de un taller de bioseguridad y entrega de kits de higiene para 70 personas adultas mayores. Se incluyó también la prevención con recomendaciones de estilo de vida saludable a partir de talleres trabajando la importancia del lavado de manos a través del uso de material lúdico como rompecabezas, del uso de barbijos y la desinfección diaria para evitar el contagio de enfermedades.
- Reuniones semanales (viernes y sábado) en la oficina de la ONG con ejercicios de memoria, físicos y de motricidad, talleres y clases de teatro, música y canto (desde el mes de septiembre, antes no fue posible por la pandemia). Participación de 16 personas adultas

mayores en el grupo de música folklórica, de 33 personas en los grupos de teatro y de cinco mujeres adultas mayores en el grupo de canto. Junto a las personas participantes en el grupo de teatro se realizó la elección de la temática y la redacción del libreto. Así surgieron tres obras de teatro construidas por las personas adultas mayores que reflejan su vida y sus experiencias de vida: *Aparapita*, *El sentir de los huérfanos*, *La vida del lustracalzado*. Se reactivó con nuev@s participantes el grupo de música folklórica que ahora llaman “La Tarqueda Juventud del Ayer”. Los ensayos se desarrollaron en la oficina de la ONG, pero también en espacio abierto donde los grupos se sentían con confianza.

- Elaboración de las fichas del Sudoku por las personas mayores hablando del asentir de su vida perfilado en un juego que en la dinámica del mismo se puede conversar y recordar de manera positiva ciertas experiencias.

- Enseñanza del juego Sudoku. Para la enseñanza de este juego se dividió a las personas participantes en grupos de cuatro personas. Muchas de ellas lograron resolver el Sudoku, aunque fue una tarea ardua. El juego se sigue practicando regularmente en las reuniones, y las personas adultas mayores también pueden jugarlo en casa.



- 55 entrevistas para la recopilación de información y la creación de relatos vivenciales y anécdotas, 37 en la oficina de la ONG y/o en el lugar de trabajo de los lustracalzados, 18 en el domicilio de las personas mayores

- El 26 de agosto de 2022 se festejó el “Día de las personas adultas mayores” en la laguna de Cota Cota en el sur de la ciudad. Se entregaron este día chalecos donados por la empresa boliviana ENTEL a todas las personas participantes.

- Presentación del proyecto “¡No estás solo!” en la fecha 28.10.2022 al público. Las personas mayores presentaron sus ejercicios individuales e invitaron a la gente a participar, los grupos de música y teatro tuvieron actuaciones.

- Almuerzo conjunto para finalizar el proyecto en fecha 18.12.2022 con todas las personas participantes y el equipo de la ONG con una evaluación y frases de motivación a l@s participantes.

- Entrega de 148 paquetes de víveres, entrega de víveres en los domicilios en 26 ocasiones a



personas mayores con discapacidad física o alguna dificultad para moverse. Se realizó un apoyo con vitaminas y tres veces con víveres en los meses de mayo, septiembre y noviembre. Los participantes individuales recibieron paquetes por valor de 200 BOB cada uno, y las parejas, de 300 BOB. Los productos del paquete de alimentos fueron: yogur, leche natural, avena instantánea, cereal de trigo y pasas, arroz, quinua, willcaparu, chaque de trigo, aceite, huevos, carne blanca, verduras y frutas.

- Se midió la estatura y el peso en la primera distribución de alimentos, y el peso en cada una de las entregas posteriores. Se comprobó que el 44% está con peso bajo, el 14% sobrepeso.

- Acompañamiento y/o apoyo económico a 41 personas adultas mayores en casos de salud.

Muchas de las personas mayores tienen problemas de visión y audición debido a su edad y necesitan tratamientos dentales que incluyen nuevas dentaduras. Este año se diagnosticaron además hipertensión arterial (8), artritis (7), hipertrofia prostática (5), diabetes (3), cáncer (2), tuberculosis (2), neumonía (2) y parkinson (1), por lo general enfermedades (crónicas) que requieren tratamiento a largo plazo o de por vida.

- Información y acompañamiento para la vacunación referida a COVID-19, sarampión, 13 y H1 N1 y 11 contra el tétanos.

- Inscripción de 56 personas mayores en el Sistema Único de Salud (Seis ya contaron con el seguro de la Caja Nacional de Salud a razón de que en su juventud desarrollaron actividades laborales en empresas que las aseguraron.)

- Acompañamiento a cuatro personas mayores en trámites de identidad.

- Reunión en fecha 24.12.2022 entre las personas mayores con la coordinadora *Población Adulta Mayor* de Cáritas.

## **Resultados**

- Creación e implementación de material de ejercicios de estimulación que las personas mayores trabajaban en casa de forma independiente.

Las visitas a domicilio rompieron el sentimiento de soledad y motivaron a las personas mayores a seguir haciendo ejercicios para la memoria y mantenerse activas.

- Amplia base de datos sobre la situación actual de las personas mayores.



- Las personas mayores están capacitadas en temas de su interés.
- Las personas mayores tienen los conocimientos y los medios para proteger su salud.
- Reorganización del grupo "Por una vejez digna" con seminarios y formación de grupos de música, teatro y canto promoviendo y reactivando la participación grupal abriendo espacios de encuentro para favorecer el envejecimiento saludable, a través de actividades de prevención cognitivas, físicas, lúdico recreativas y talleres con temáticas transversales.
- L@s participantes conocieron personas en su misma edad y en circunstancias similares. Se desarrollaron amistades, compartieron objetivos, esfuerzos, desilusiones, alegrías, molestias y opiniones, ampliaron sus temas de conversación, olvidaron o relativizaron problemas personales, aprendieron a respetar el espacio, preferencias y ritmos de l@s demás y la dinámica del grupo, a colaborar con las necesidades de l@s compañer@s, a elogiar el trabajo bien hecho de l@s demás.
- Se fortalecieron y rescataron capacidades y habilidades artísticas, con un repertorio seleccionado por el mismo grupo de personas mayores.
- Creación e implementación del juego Sudoku con imágenes elaboradas por adultos mayores. La idea del Sudoku va más allá de un simple juego, se fortalece su actividad cognitiva, estimula su creatividad e interpretan por sí mism@s los gráficos de las fichas del Sudoku.
- Creación del libro complementario al juego Sudoku "Jóvenes de Ayer" con 55 historias de personas mayores. Contiene las instrucciones del juego y una explicación de cada una de las fichas, información sobre la ONG y el proyecto "¡No estás solo!". La atención se centra en las historias, relatos, vivencias y anécdotas de cada una de las personas mayores.
- Los adultos mayores y sus cónyuges fortalecieron lazos afectivos, solidarios como pareja y como grupo.
- Se creó una ruleta para tocar los derechos de las personas adultas mayores como un juego informativo que concientiza, no solo a las mismas personas mayores sobre sus derechos, sino también a la población en general.
- Retroalimentación y evaluación de las personas mayores sobre el proyecto para planificar el



año siguiente.

- Se promovió una dieta regular, sana, equilibrada y saciante.
- Se dispone de cifras sobre el peso de cada una de las personas mayores para poder realizar con ellas un trabajo individualizado sobre nutrición.
- Las personas mayores recibieron a tiempo un tratamiento bueno y adecuado para sus enfermedades. La entrega de lentes, audífonos y nuevas prótesis dentales ha mejorado notablemente su calidad de vida.
- 48 personas mayores están vacunadas y complementaron las dosis contra el virus COVID-19. 18 personas mayores están vacunad@s por sarampión, 13 en H1N1 y once contra el Tétanos.
- 62 personas adultas mayores cuentan con un seguro de salud y pueden acceder a las consultas de valoración en el primer nivel de manera gratuita.

### **Impactos**

- Las personas mayores se fortalecieron mediante visitas, apoyo psicoterapéutico, ejercicios de memoria, ejercicios matemáticos sencillos y actividades físicas, y se promovió su salud física y mental.
- Han aprendido diversos ejercicios de memoria y movimiento que ahora también pueden hacer de forma independiente en casa para fortalecer su salud y también para escapar de la sensación de soledad en casa interrumpiendo la vida cotidiana mediante los ejercicios.
- En los grupos existe un sentimiento de compromiso y apoyo mutuo, recordando aprendizajes junt@s muestran las personas mayores que son artistas de corazón y nos enseñan sus diferentes destrezas y habilidades con mucha naturalidad.
- Se sienten valoradas porque sus historias y experiencias de vida se tuvieron en cuenta en el desarrollo del juego de Sudoku ilustrado, en el libro “Jóvenes de Ayer” y en las presentaciones en ferias.
- A través del juego y del libro complementario, se convierten en multiplicadoras al compartir sus historias de vida, su sabiduría y sus experiencias. Así se asegura que éstos no se pierden.



- El juego Sudoku y el libro complementario se usan en el trabajo educativo con el grupo objetivo de la ONG y en el trabajo en Alemania.
- Junto con el juego, se usa el libro en el trabajo de promoción de la ONG en La Paz y también en Alemania, para llamar la atención sobre la situación de las personas mayores y sensibilizar a la opinión pública.
- El estado físico y mental de las personas mayores se ve reforzado por el apoyo en víveres, mediante un seguimiento periódico de control antropométrico.
- Comprueban activamente su propio comportamiento y suman los hábitos personales, el lavado de manos regular, uso de barbijos, mantenerse alejad@. Durante las visitas a domicilio y en los talleres, se comprobó que son conscientes de todas las medidas de bioseguridad.
- A través del apoyo y acompañamiento en casos de enfermedad, podrían ser tratadas adecuadamente y así mejorar significativamente la calidad de vida de las personas adultas mayores.
- Al recibir asistencia para solicitar documentos de identidad, los interesados obtuvieron oficialmente una identidad por primera vez en su vida y pudieron así afiliarse al Seguro Único de Salud y cobrar su renta dignidad por primera vez.
- Con los conocimientos adquiridos a partir de los diagnósticos, el equipo de la ONG es capaz de reconocer necesidades importantes y ofrecer la ayuda adecuada.
- El grupo de las personas adultas mayores quiere inscribirse a la “Asociación de personas adultas mayores en La Paz”, apoyada por Cáritas.

## **Conclusiones**

L@s lustracalzados son alcohólic@s, drogadict@s y delincuentes: éste es un prejuicio común en La Paz. Gente como tú y como yo, padres, madres, abuel@s, jóvenes que hacen un trabajo sencillo y al mismo tiempo honrado y digno y dependen de los ingresos diarios. Eso es lo que dicen otr@s. ¿Gente como l@s demás? No, ¡l@s lustracalzados adult@s mayores son mucho más que eso! Algun@s son grandes conocedores de la medicina natural, otr@s cocinan los mejores platos bolivianos. Rigoberto (85) fue un resistente durante la dictadura en Bolivia en



los años 70 y se suponía que iba a ser vicepresidente del partido indígena; Juan (72) aprendió a leer y escribir a los 65 años para poder ayudar a sus nietas con las tareas escolares; Policarpio (81) terminó una carrera universitaria en turismo a los 75 años; Valentín (77) hizo de lustracalzados en la película "La cacería del nazí" (2008) con actores famos@s de Alemania. A pesar de una infancia difícil y unas condiciones de vida adversas, no han perdido las ganas de vivir, ¡son luchadores, defensores de las tradiciones y modelos a seguir! Se percibió que las personas adultas mayores, a pesar de los escasos recursos, viviendas inadecuadas para su desarrollo, falta de atención por parte de sus familiares mostraron mucho interés, compromiso y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria sin generar dependencia. Ell@s están en su cotidiano activ@s, sin embargo resaltamos la importancia de las actividades que desarrollan en sus domicilios y en el grupo de la ONG sobre todo para prevenir aspectos referidos al deterioro cognitivo y físico.



## Referencias bibliográficas o documentales y fuentes consultadas

- Armitage, Richard & Nellums, Laura B., 2020. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. En: *Lancet Public Health* Vol. 5, Elsevier-Verlag, Amsterdam.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7104160/>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2022. Adultos mayores que reciben pensiones insuficientes según quintiles de ingreso per cápita, por sexo. Sobre la base del Banco de Datos de Encuestas de Hogares (BADEHOG), CEPALSTAT: Portal de desigualdades en América Latina.  
<https://statistics.cepal.org/portal/inequalities/employ-and-socialprotection.html?lang=es&indicator=4624&link=cepal>
- Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores,, adoptada el 15 de junio de 2015 por la Organización de Estados Americanos  
[https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados\\_multilaterales\\_interamericanos\\_A70\\_derechos\\_humanos\\_personas\\_mayores.asp](https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A70_derechos_humanos_personas_mayores.asp)
- Defensoría del Pueblo. Estado Plurinacional de Bolivia, 2018. Compendio normativo para personas adultas mayores. La Paz.  
<https://www.defensoria.gob.bo/uploads/files/compendio-normativo-para-personas-adultas-mayores-4ta-edicion.pdf>
- Estado Plurinacional de Bolivia, 2009. Constitución Política del Estado.  
<http://www.gacetaoficialdebolivia.gob.bo/app/webroot/archivos/CONSTITUCION.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística  
<https://www.ine.gob.bo/index.php/censos-y-proyecciones-de-poblacion-sociales/>
- Organización Internacional de Trabajo, 2022. Sectores de Bolivia con potencial de exportación y empleo tras la pandemia de COVID-19.  
[https://www.ilo.org/lima/sala-de-prensa/WCMS\\_837395/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/lima/sala-de-prensa/WCMS_837395/lang--es/index.htm)
- Pastoral Social Cáritas, 2019. Situación y características diferenciadas del envejecimiento urbano rural en Bolivia, Editora Presencia. La Paz.



- Rodríguez Quiroga de Pereira AM, Aufenacker SI, Bongiardino L, Borensztein L., 2020. Mentalización, sentimientos de soledad y problemas internalizantes durante la cuarentena por el nuevo coronavirus COVID-19. Facultad de psicología, Universidad de Buenos Aires: Memorias 2020.