

# “Una Vida para Disfrutar”

*Novela Gráfica para su Distribución a las Personas Adultas Mayores y su Familia*



Programa Nacional de Atención al Envejecimiento



DIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA



INAPAM INSTITUTO NACIONAL PARA EL ENVEJECIMIENTO

[www.gobiernofederal.gob.mx](http://www.gobiernofederal.gob.mx)  
[www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)  
[www.cenavece.salud.gob.mx](http://www.cenavece.salud.gob.mx)



SEMAR

SALUD

SEDENA

GOBIERNO FEDERAL



## DIRECTORIO

**Dr. José Ángel Córdoba Villalobos**

Secretario de Salud

**Dr. Mauricio Hernández Ávila**

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

**Dr. Miguel Ángel Lezana Fernández**

Director General del Centro Nacional de Programas

Preventivos y Control de Enfermedades

**Dr. Cuauhtémoc Mancha Moctezuma**

Director del Programa de Salud del Adulto y el Anciano

## AUTORES

**Dr. Javier Alfredo Calleja Olvera**

Lic. Enf. Erica Tania Chaparro González

Lic. Ger. Edgar Alejandro García Fuentes

**Dra. María Esther Lozano Dávila**

Lic. Ger. Lucía Mercedes Medina Sevilla

**Dr. Romualdo Alberto Navarro Sevilla**

**Dra. Yolanda Osio Figueroa**

## CO-AUTORES

**Dr. Carlos H. Álvarez Lucas**

**Dra. Lyliá Berthely Jiménez**

**Dr. Rafael Camacho Solís**

**Dr. Lorenzo Fuentes**

**Dr. Carlos Humberto Gámez Mier**

**Dr. Leopoldo F. Javier Casillas**

**Dr. Raúl Mena López**

**Dra. Yolanda Moreno Castillo**

**Dra. Ana María Olivares Luna**

**Dr. Armando Pichardo Fuster**

**Gral. Brigada Dr. Víctor M. Rico Jaime**

**Dr. Antonio Rosales Piñón**

**Dra. María de Lourdes Tokunaga Bravo**

**Lic Beatriz Vázquez Cuarto**

## CRÉDITOS

Guillermo Bosques Ángulo y Jorge Alejandro

Márquez Encino (Lic. D.G.)

Jesús Castañeda (Juan)

María López (Ana Luisa)

Guillermo Bosques Ángulo (Alejandro),

Lidia Ángulo Gordian (María)

Edgar Castañeda (Manuel)

Mario Yáñez (Andrés)

Amairani López (Rubí)

Miriam Castañeda (Doctora)

Cartel de la Portada:

Título: "Nuestras Raíces"

Cortesía: Concurso de Carteles CONAEN y UVM

Alumnos: Mónica Román Carmona, Ilse

Alejandra Palomino Díaz, Gabriela Alejandra

Roque Vázquez

## AGRADECIMIENTOS

**Dra. Araceli Arévalo Balleza**

**T.S. Rogelio Archundia González**

**C. Evangelina Escobar moreno**

Subsecretaría de Prevención y Promoción a la Salud  
Centro Nacional de Programas Preventivos y Control  
de Enfermedades

Programa Nacional de Atención al Envejecimiento

Publicación del Comité Nacional de Atención al

envejecimiento

Si desea mayor información favor de comunicarse a:

Tels: (55) 2614 6439 y (55) 2614 6440

E-mail: adulto\_anciano@salud.gob.mx

www.salud.gob.mx

SECRETARÍA DE SALUD

© 2010 CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES.

Novela Gráfica para su Distribución a las Personas Adultas Mayores y su Familia

"Una Vida para Disfrutar "

ISBN

Coordinadores de Obra:

Dra. María Esther Lozano Dávila.

Dr. Javier Alfredo Calleja Olvera.

Lic. En Enf. Erica Tania Chaparro González.

Calle: Benjamin Franklin # 132, 2°. piso.

Col: Escandón 2ª sección.

Del: Miguel Hidalgo, México D.F. 11800

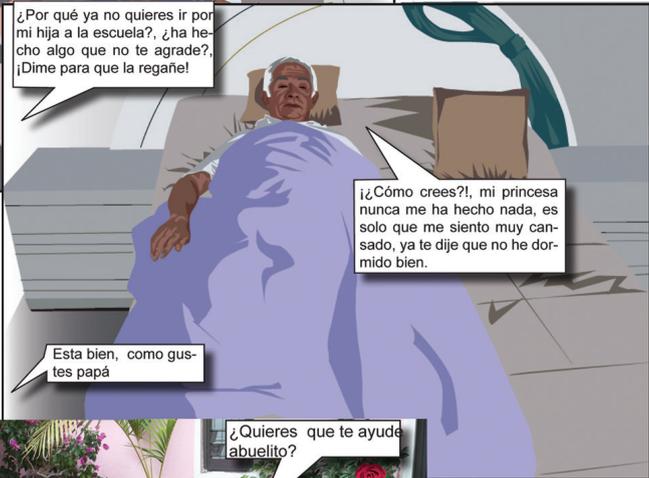
EL SEÑOR JUAN DE 65 AÑOS SIEMPRE HABÍA SIDO ALEGRE, HASTA EL MOMENTO NO TIENE EL ANTECEDENTE DE PADECER ENFERMEDAD ALGUNA, LE GUSTABA SALIR A PASEAR CON SU ESPOSA (LA CUAL MURIÓ HACE 2 AÑOS) Y CON SUS NIETOS. TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA AUN EXTRAÑAN A DOÑA CATALINA; AHORA EL SR. JUAN YA NO QUIERE SALIR DE CASA IGUAL QUE ANTES. SE JUBILÓ HACE 5 AÑOS DEL SEGURO SOCIAL, LA PENSIÓN QUE RECIBE ES PRÁCTICAMENTE SUFICIENTE PARA SUS GASTOS, PERO DESDE LA MUERTE DE SU ESPOSA, MARIA (SU HIJA) SE HA HECHO CARGO DE COBRARLA PORQUE ÉL NO DESEA REALIZAR ESTE TRAMITÉ.

Papá, ya levántate es medio día, ya casi es hora de que vaya por Rubí a la escuela, ¡anda vamos!



Hay hija ¡es que anoche no pude dormir!, tengo como dos semanas así, por eso me ando durmiendo en el día. Pero déjame otro ratito y me levanto. Mientras ve por la niña.

¿Por qué ya no quieres ir por mi hija a la escuela?, ¿ha hecho algo que no te agrade?, ¡Dime para que la regañe!



¿Cómo crees?!, mi princesa nunca me ha hecho nada, es solo que me siento muy cansado, ya te dije que no he dormido bien.

Esta bien, como gustes papá



Que bueno que estas arreglando el jardín de mamá.

¿Quieres que te ayude abuelito?

Gracias princesa, mejor ve a quitarte el uniforme y a descansar un ratito.

AL REGRESAR A CASA, MARIA VE A SU PADRE ARREGLANDO LAS ROSAS DEL JARDÍN.

## “Una Vida para Disfrutar”

: DOS SEMANAS DESPUÉS ALREDEDOR DE LAS 11 DE LA NOCHE, SE ENCONTRABA MARIA UN TANTO PREOCUPADA, ESPERANDO A MANUEL (SU HERMANO MENOR) EN LA SALA, PUES SEGURAMENTE NO TARDARÍA EN LLEGAR Y TENDRÍA QUE DARLE DE MERENDAR.



PERO MANUEL LA INTERRUMPE EN TONO MUY SECO Y CON UNA MUECA DE ENOJO EN EL ROSTRO RESPONDE



JUAN, QUE SE ENCONTRABA SENTADO EN LA ORILLA DE LA CAMA, DESDE SU HABITACIÓN ESCUCHA LA DISCUSIÓN SIN INTERVENIR. PIENSA PARA SI MISMO: "SOY UNA CARGA PARA MIS HIJOS." DESPUÉS SE METE A LA CAMA E INTENTA DORMIR, CONCILIANDO EL SUEÑO YA ENTRADA LA MAÑANA.



DOS MESES DESPUÉS LLEGA DE VISITA AL MEDIO DÍA DE UN DOMINGO, ALEJANDRO, HIJO MAYOR DEL SR. JUAN, EL CUAL SE ENCUENTRA EN SU HABITACIÓN CON UNA MUECA DE TRISTEZA, EN PIJAMA, SIN HABER PROBADO EL DESAYUNO QUE MARÍA LE HABÍA DEJADO EN LA MESITA JUNTO A LA CAMA. MIENTRAS, EN LA SALA MARIA Y SUS HIJOS VEN TELEVISIÓN

¿Dónde está mi padre?



¡Siquiera di buenas tardes!

Niños saluden a su tío.

“Una Vida para Disfrutar”

DESPUÉS DE SALUDAR A SUS SOBRINOS SE ALEJA HACIA LA HABITACIÓN DE SU PADRE, IGNORANDO EL COMENTARIO DE MARÍA.



EL SEÑOR JUAN NO HACE EL MENOR INTENTO POR MOVERSE, EN LUGAR DE ELLO COMIENZA A LLORAR SIN CAUSA APARENTE.





ALEJANDRO SALE DE LA HABITACIÓN DE SU PADRE Y SE DIRIGE CON MARIA CASI A GRITOS



## “Una Vida para Disfrutar”

JUAN ENTRA EN LA SALA Y ESCUCHA LA DISCUSIÓN DE SUS HIJOS, GRITANDO Y CON LOS OJOS LLENOS DE LAGRIMAS DICE:

¡Dejala!, bastantes problemas tiene conmigo, estoy cansado de oírlos pelear. ¿Acaso no entiendes que me siento mal?



Si por mi fuera, ya me hubiera ido a buscar trabajo, pero me siento demasiado cansado.

ALEJANDRO CONTESTA INDIGNADO DICRIENDO QUE ENTONCES YA NO VA A IR A VISITARLO Y SE VA DE LA CASA AZOTANDO LA PUERTA.

UNA SEMANA DESPUÉS MARIA LLEVA A JUAN AL MÉDICO, YA QUE CONSTANTEMENTE SE QUEJA DE DOLOR EN LAS RODILLAS Y LA ESPALDA, COMENTANDO QUE NO PUEDE DORMIR. EL MÉDICO AL TERMINAR DE REVISAR A JUAN, REFIERE QUE NO ENCUENTRA UN PROBLEMA DE SALUD, QUE PROBABLEMENTE SEA LA DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO LO QUE ESTA PROVOCANDO SU MALESTAR Y DECIDE RECETAR SOLO ANALGÉSICOS.



TRES SEMANAS DESPUÉS MANUEL LLAMA A ALEJANDRO POR TELÉFONO.



¡Alejandro necesito que vengas, mi papá está hospitalizado!

¿A qué quieres que vaya?! Mi padre dijo que no quería verme, que solo lo hago enojar. Así que olvídale ¡No voy a ir!



MANUEL SE DIRIGE AL INTERIOR DEL HOSPITAL PARA HABLAR CON EL MÉDICO.

¿Qué tiene mi padre?

Mi hermana lo cuida y dice que hace semanas que casi no come, no se levanta de la cama, no se baña, ya no le interesa nada. No sabemos que hacer con él.



Su papá tiene desnutrición y esta deshidratado. ¿Cómo es posible que lo tengan en esas condiciones?

Por lo que me dice, lo más probable es que tenga depresión. Lo voy a referir con un especialista o puede agravarse. Por ahora pase a visitarlo, sea cariñoso y amable.

“Una Vida para Disfrutar”

MANUEL LE COMUNICA A MARIA LO QUE EL MEDICO LE DIJO.



Se los dije, tú y Alejandro tienen la culpa, no le prestan atención.

No quiero discutir ahora, mejor vamos a ver a mi papá.

¡No puedo entrar!, ¿que no ves que no dejan entrar a los niños?, ¿Quién va a cuidar a mis hijos?

Esta bien, entra tú primero.

MARIA SUBE AL TERCER PISO DONDE SE ENCUENTRA HOSPITALIZADO SU PADRE. EN CUANTO VE A SU HIJA ROMPE EN LLANTO

Más valiera estar muerto, ya no sirvo para nada, a nadie le importa lo que a este viejo le pase. Como me hubiera gustado morirme en lugar de tu madre o con ella, así ya no sería una carga para nadie.



No digas eso, a mi me haces falta y me importas.

MARÍA HACE UN GRAN ESFUERZO PARA NO LLORAR Y ABRAZA A SU PAPÁ



Ya no llores, pronto nos vamos a ir a la casa, pero échale ganas, no te pongas triste, todos te queremos mucho

UNA SEMANA DESPUÉS JUAN ES DADO DE ALTA, EL MÉDICO LOS CANALIZA CON UN PSIQUIATRA PARA QUE LE DE TRATAMIENTO A SU DEPRESIÓN. LES RECOMIENDA LLEVARLO URGENTEMENTE YA QUE PUEDE EMPEORAR. AL LLEGAR A CASA, ALEJANDRO, ANA LUISA Y SUS DOS NIETOS ESTÁN ESPERÁNDOLOS.



¡Hermanito que alegría de verte!, me he llevado una impresión terrible al saber que estabas hospitalizado. ¿Cómo te sientes?

Hay tía, no agobies tanto a mi papá, está cansado, será mejor que se vaya a la cama. Si quieres ve con él a su habitación y ahí pueden platicar.

## “Una Vida para Disfrutar”

MARIA, JUAN Y ANA LUISA SE DIRIGEN A LA HABITACIÓN. POSTERIORMENTE MARIA SE RETIRA DEJANDO A SU TÍA Y A SU PADRE SOLOS.

¿Qué te pasa?, desde hace tiempo he notado que estas triste, ya no juegas con tus nietos. Durante el tiempo que estuviste hospitalizado me quede cuidando a los niños, por eso no podía ir a verte. ¿Quieres irte a la casa conmigo?



Te agradezco que te preocupes por mí, no quiero irme a causar lástimas. Aquí estoy tranquilo, aunque ya vez que mis hijos no se llevan tan bien, ellos tiene su vida y yo salgo sobrando.

Hay veces que quiero salir corriendo, siento que me falta el aire, pero luego me doy cuenta que nada de lo que haga me va a ayudar.



Lo único que estoy diciéndote es que necesitas ayuda y tus hijos no están respondiendo como deben. Yo tengo tiempo para cuidar de ti. Además necesitas salir de aquí, el encierro no te hace bien.

Pues déjame hablar con los muchachos y que ellos decidan. Además ya me siento bien. Me siento cansado, discúlpame, quiero dormir un rato.

Esta bien, ya te dejo dormir, pero piensa lo que te he dicho.

**AL MISMO TIEMPO MARIA, MANUEL Y ALEJANDRO PLATICABAN EN LA SALA TRATANDO DE NO HACER DEMASIADO RUIDO.**

Alejandro, espero que vengas a ver a mi padre más a menudo, el doctor dice que tiene depresión y que incluso puede llegar a estar peor.

No me quieras culpar de lo que le pasa a mi padre, ustedes dos son los responsables de cuidarlo. Yo no tengo tiempo para venir. Sí tú que vives aquí, no lo vez, menos yo.

## “Una Vida para Disfrutar”

No es que no quiera estar con él, trabajo todo el día, y el fin de semana quiero descansar. Además aquí esta Maria todo el día.



No soy la única responsable de él. ¿Nada más es mi papá?, ustedes dos también tienen que hacerse responsables.

**MOLESTA, MARÍA SE DIRIGE A ALEJANDRO:**



No tienes tiempo para venir a verlo, pero si para irte con tus amigos de fiesta y al futbol, ¿Cuándo invitas a papá a ir contigo?, y lo mismo va para ti Manuel.



“Una Vida para Disfrutar”

ANA LUISA ENTRA EN ESE MOMENTO A LA SALA.



Muchachos, yo los quiero mucho, pero su hermana tiene razón. Estoy dispuesta a venir dos veces a la semana para estar con él y cuidarlo; ¿A que están dispuestos ustedes?



Perdón tía, no queríamos molestar. ¿Escuchaste todo?



¿Pues si Alejandro acepta? Me gustaría estar un fin de semana con papá y el siguiente, que vaya con Alejandro. Así Maria puede ocuparse en otra cosa y distraerse un poco.

Necesito pensarlo.

¡Necesitas pensar! ¿Cuántas veces le has pedido ayuda a papá y él no necesita pensarlo? Hazlo por mi padre no por mí.

Esta bien, estoy de acuerdo.



AL SIGUIENTE DÍA MARIA LE LLEVA EL DESAYUNO A SU PADRE. SE DETIENE EN EL MARCO DE LA PUERTA Y LO OBSERVA DORMIR, PENSANDO PARA SI MISMA QUE TAL VEZ NO DEBERÍA DEJAR QUE SUS HERMANOS SE ENCARGUEN DE ÉL, PERO RECUERDA LAS PALABRAS QUE MENCIONÓ EL DÍA ANTERIOR: "LA RESPONSABILIDAD ES DE TODOS, NO SOLO MÍA".

Papá, despierta es hora de desayunar.

Gracias hija, déjalo aquí junto a mi mesita, cuando tenga apetito comeré.



## “Una Vida para Disfrutar”



DESPUÉS DEL DESAYUNO MARIA CHARLA CON SU PADRE ACERCA DE SU ESTANCIA EN EL HOSPITAL, JUAN REFIERE QUE SE SENTÍA DEMASIADO SOLO Y LEJOS DE SU FAMILIA, ADEMÁS CONTINÚA SINTIENDO DEMASIADA TRISTEZA Y DESGANO.

AL SIGUIENTE DÍA MARIA Y ANDRÉS LLEVAN A JUAN CON EL ESPECIALISTA.



Esta bien doctor, todos estamos dispuestos a cuidar de mi padre. Solo dígame que hay que hacer y se lo comunicare al resto de la familia.



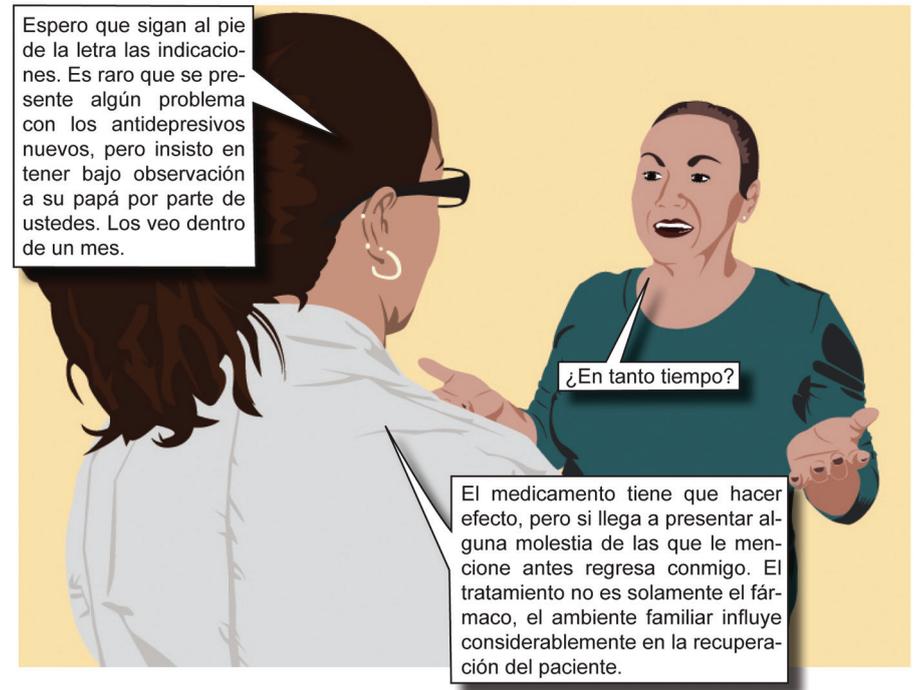
¿Mi abuelo va a estar bien?, ¿ya no va a dormirse de día?, no quiero verlo enfermo, se ve tan triste.

Al parecer lo quiere mucho su nieto ¿verdad?



Si, es muy buen muchacho

## “Una Vida para Disfrutar”



Ya ves papá, échale ganas.



Discúlpeme, no se trata de echarle ganas, esta es una enfermedad curable y como le mencione antes, todos deben comprometerse y responsabilizarse del tratamiento. Nos vemos en un mes..

EL SR. JUAN ACUDIÓ A SU CONSULTA, REFIRIENDO QUE NO HA PRESENTADO NINGUNA REACCIÓN SECUNDARIA AL MEDICAMENTO; LO HAN CITADO EN DOS MESES.

DESPUÉS DE 3 MESES DE TRATAMIENTO EL SEÑOR JUAN SE ENCUENTRA EN EL JARDÍN DE SU ESPOSA ARREGLÁNDOLO (LAS ROSAS ESTÁN FLORECIENDO EN TODO SU ESPLENDOR Y EL CÉSPED PERFECTAMENTE LIMPIO. MARIA VIENE LLEGANDO DE DEJAR A RUBI EN LA PRIMARIA).

¡Hola papá! ¡Qué bien te vez hoy! Traje pan de dulce para desayunar, ¿Te parece?



Claro hija, solo deja lavarme las manos.

“Una Vida para Disfrutar”

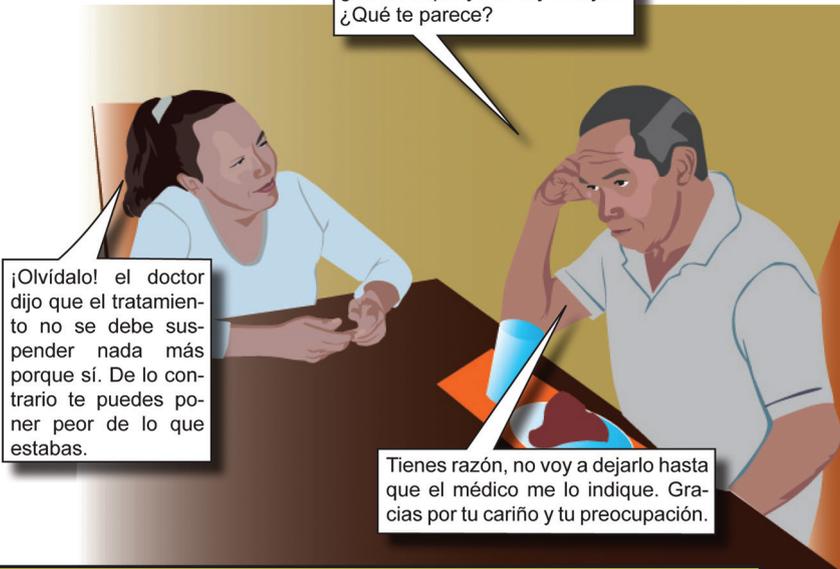
JUAN ENTRA AL COMEDOR, DONDE MARIA YA HABÍA SERVIDO EL DESAYUNO Y LO ESPERABA SENTADA.



Siéntate papacito. ¿Cómo te sientes hoy? Te veo mucho mejor que hace tres meses. Parece que los medicamentos te están haciendo bien.

¡Hay hija! La verdad es que me sentía fatal, pero creo que si me ha funcionado la medicina.

¿Yo creo que ya la voy a dejar? ¿Qué te parece?



¡Olvidalo! el doctor dijo que el tratamiento no se debe suspender nada más porque sí. De lo contrario te puedes poner peor de lo que estabas.

Tienes razón, no voy a dejarlo hasta que el médico me lo indique. Gracias por tu cariño y tu preocupación.

EN ESE MOMENTO LLEGAN A CASA ALEJANDRO Y MANUEL.



## EPÍLOGO

LA DEPRESIÓN ES UNA ENFERMEDAD QUE SE CARACTERIZA POR TRISTEZA, PÉRDIDA DE INTERÉS A LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS CON O SIN PRESENCIA DE ANSIEDAD, TRASTORNOS DEL SUEÑO (INSOMNIO O DORMIR DEMASIADO), FALTA O EXCESO DE APETITO, PÉRDIDA DE LA VOLUNTAD, DISMINUCIÓN DE LA ENERGÍA (CANSANCIO DESPROPORCIONADO DE ACUERDO A SU ACTIVIDAD), PÉRDIDA DE LA CAPACIDAD DE DISFRUTAR LA VIDA, DIFICULTAD PARA TOMAR DECISIONES, ALTERACIONES EN LA MEMORIA Y LA ATENCIÓN; REQUIERE UN TRATAMIENTO INTEGRAL, POR LO QUE ES NECESARIO UTILIZAR REDES DE APOYO, LA PSICOTERAPIA Y DEPENDIENDO DE LA GRAVEDAD DEL CASO SE INDICARÁN MEDICAMENTOS. LAS REDES DE APOYO SON AMIGOS Y VECINOS, ASÍ COMO ALGUNAS INSTITUCIONES, PERO PRINCIPALMENTE ES LA FAMILIA. EN LOS CASOS QUE SE REQUIERA DE TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO ESTE SE PRESCRIBE COMO MÍNIMO POR 9 MESES Y DEPENDIENDO DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL PACIENTE, LA SEVERIDAD DE LA DEPRESIÓN Y EL NÚMERO DE EPISODIOS, EL TRATAMIENTO PUEDE SER DE POR VIDA. EL MEDICAMENTO NO SE DEBE SUSPENDER HASTA QUE EL MÉDICO LO INDIQUE, DE LO CONTRARIO PUEDE HABER RECAÍDAS Y PUEDE LLEGAR, EN CASOS GRAVES, HASTA EL SUICIDIO.

IMPRESO EN MÉXICO

Novela Gráfica para su Distribución a las Personas Adultas Mayores y su Familia

"Una Vida para Disfrutar"

Se terminó de imprimir en el mes de Septiembre de 2010, en los talleres de impresión, Press Printing, S.A. de C.V., editor Ernesto Acevedo Albarrán

Juana de Arco No. 201 Col. San Pedro Iztacalco.

México D.F., el tiraje fue de 9,500 ejemplares.