

ÁGAPE

LA REVISTA QUE ALIMENTA EL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU



Iglesia, NO OLVIDEMOS A NUESTROS ANCIANOS

PÁGINA 2



**DIVERSIDAD
UNIFICADA**

PÁGINA 4



**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

PÁGINA 6



**ENFERMEDAD
DE ALZHEIMER**

PÁGINA 7



El Dr. Saúl H. Carranza es presidente del Centro Nazareno de Compasión Ágape Inc., una organización cristiana de ayuda humanitaria que promueve bienestar integral combatiendo las causas y efectos de la pobreza entre la población hispana de los Estados Unidos. También, es el director de la revista Ágape.

No olvidemos a nuestros adultos mayores

Recientemente, durante una reunión internacional de pastores, tuve la oportunidad de presenciar algo que llamó mucho mi atención. Junto a la mesa donde estaba sentado con mis amigos colegas, estaba un grupo de pastores asiáticos. De repente, se pusieron de pie. No se trataba de ninguna emergencia, sino que un pastor de avanzada edad se acercó al grupo y, como señal de respeto, todos se levantaron. En ese momento, uno de los que estaban sentados en mi mesa nos comentó: «...y nosotros ni siquiera prestamos atención a nuestros ancianos».

Lamentablemente, esta falta de atención hacia nuestros ancianos es una realidad en muchas de nuestras iglesias. Los adultos mayores suelen ser relegados a un segundo plano, mientras que los programas y proyectos se centran en atender a niños, jóvenes y adultos que pueden aportar recursos, liderazgo y dinamismo.

Es alarmante observar que, principalmente en las iglesias latinas, son muy pocas las que cuentan con un ministerio dedicado a las personas de la tercera edad. Pablo Nanoni, en su libro titulado «*La edad olvidada en la iglesia*», aborda este tema del ministerio a los ancianos.

Es importante recordar que todas las personas poseemos un valor intrínseco al ser imagen de Dios. Sin embargo, como pastores, debemos prestar atención a la estructura demográfica de nuestra sociedad, especialmente en los Estados Unidos. La población de personas mayores de 65 años está en constante crecimiento, y los avances médicos han prolongado la expectativa de vida. Por lo tanto, es lógico pensar que habrá cada vez más ancianos en nuestras iglesias, y su presencia no puede ser ignorada.

La ancianidad no es sinónimo de enfermedad o incapacidad. Si bien existen limitaciones inherentes a esta etapa de la vida, los adultos mayores siguen siendo personas importantes para Dios y para su obra. La labor pastoral implica acompañar a las personas a lo largo de su peregrinaje por la vida. En los Estados Unidos, cerca del 90 por ciento de los adultos mayores se consideran religiosos o espirituales, y para la mayoría de ellos, la religión desempeña un

papel fundamental.

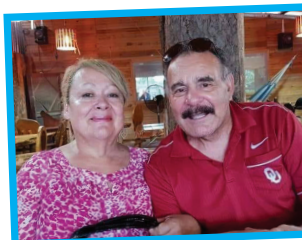
La iglesia debe ser una comunidad de amor en la cual los ancianos latinos encuentren realización personal, compañerismo, aprecio, oportunidades de servicio y razones para vivir. Está comprobado que las personas de edad que mantienen relaciones sólidas y satisfactorias con amigos y familiares tienen menos probabilidades de desarrollar demencia. La iglesia puede brindar el apoyo, la asistencia y el cuidado que las personas mayores necesitan. Y lo mejor de todo, puede hacerlo con amor.

Los programas destinados a la atención del adulto mayor en la

iglesia deben tener en cuenta, además del apoyo espiritual, otras necesidades que los ancianos puedan tener. Estas incluyen: apoyo emocional, seguridad, sentido de pertenencia y amor. También es importante considerar el apoyo material, ya que las necesidades pueden variar según las circunstancias socioeconómicas de cada persona. Es especialmente valioso contar con ayuda para los ancianos que viven solos. Además, necesitan información. Muchos de ellos no tienen acceso a Internet ni a los recursos disponibles en su comunidad. La iglesia debe apoyarlos mediante una sólida red de contactos e información que les facilite la vida.

En su libro «*Viviendo la tercera edad: un modelo integral de consejería para el buen envejecimiento*», Esteban Montilla señala que científicamente se ha demostrado que los ancianos que son valorados como seres humanos y cuentan con el apoyo de su comunidad tienden a enfermarse menos, tienen un mejor sistema inmunológico, requieren menos medicamentos, se recuperan más rápido y pasan menos tiempo hospitalizados. Además, gozan de una mejor salud mental y espiritual.

La Biblia nos enseña que la ancianidad aporta sabiduría, experiencia y un vasto conocimiento. Todos estos elementos son necesarios en la iglesia. Según información de prensa, los ancianos son el segmento menos favorecido de nuestra sociedad latina en Minnesota. Querida iglesia, queridos pastores, no permitamos que esa sea nuestra realidad. No olvidemos a nuestros ancianos.



ÁGAPE

AÑO 1 • EDICIÓN 2

DIRECTOR
Saúl Carranza

Diseño editorial
MoGo Multimedia LLC
651-800-8956

Página web
amoragape.org

Correo electrónico
proyectosamoragape@gmail.com

Contacto
763-535-8897

Junta Directiva
Saúl H. Carranza
Mario Alexander Castro
Jocelyne Guevara López
Rocio Gómez
Israel Carranza
Briseida Diaz
Consuelo Sillizar Cruz
José Seledonio

ÁGAPE es una revista con información relevante para las iglesias hispanas de las Ciudades Gemelas y Zona Metropolitana. La revista ÁGAPE es propiedad del Centro Nazareno de Compasión INC. Puede utilizar la información contenida en este ejemplar siempre, y cuando sea autorizado, vía correo electrónico, por el director de la revista.

La revista ÁGAPE es un medio informativo abierto al público cristiano. Esta editorial no se hace responsable por el contenido informativo presentado en cada edición. Es responsabilidad del que se anuncia, como el del que escribe, de lo que publique.

TIENES PREGUNTAS | TENEMOS RESPUESTAS

Información es Poder

ÚNASE A NOSOTROS PARA UNA SESIÓN DE INFORMACIÓN GRATUITA:

Fraudes y estafas dirigidas a adultos mayores
Medicare 101

Cómo puede ayudar el Senior LinkAge Line
Encontrar recursos en línea (minnesotahelp.info)

El Senior LinkAge Line es un servicio gratuito a nivel estatal de Minnesota Board on Aging en asociación con Trellis y las otras agencias sobre el envejecimiento del área de Minnesota.



mi MINNESOTA
SENIOR LINKAGE LINE

REGÍSTRESE PARA UNA PRESENTACIÓN HOY
aprender más en trellisconnects.org/presentations
800-333-2433 o TTY 711

¿Necesitas un altavoz?

PERFECTO
PARA CENTROS
COMUNITARIOS,
VIVIENDAS PARA
PERSONAS MAYORES,
BIBLIOTECAS,
EMPLEADORES.



Las presentaciones son gratuitas y se ofrecen en persona o en línea.



Solicite una presentación en inglés, español, hmong, somalí u otro idioma.



Llame hoy para reservar su presentación.
800-333-2433 pregunte por Alcance Comunitario

mi MINNESOTA
SENIOR LINKAGE LINE

SOLICITE UNA PRESENTACIÓN HOY.
aprender más en trellisconnects.org/presentations
800-333-2433 o TTY 711

 TRELIS



Moisés Gómez es periodista de carrera y actual director editorial del portal www.revistasaliluz.com. Desde hace una década se ha desenvuelto en el área de las relaciones públicas con los pastores de las Ciudades Gemelas, suburbios y el estado de Minnesota. Es el director creativo y gráfico de la revista *Ágape* a través de su compañía MoGo Multimedia LLC.

Igrecimiento en Minnesota una diversidad unificada



Siempre resulta interesante conocer cómo se funda una iglesia y cuál es su propósito principal, así como las verdaderas causas que motivaron su establecimiento. La Gran Comisión dada por Jesús nos insta a 'ir y hacer discípulos', y la creación de iglesias es una forma de cumplir con esta misión.

Es cierto que, a pesar de ser un solo cuerpo en Cristo Jesús, cada uno de nosotros tiene diferentes formas de pensar, y cada iglesia puede satisfacer las necesidades de cada perspectiva mientras trabajamos juntos para construir el Reino de Dios aquí en la tierra.

IGLECRECIMIENTO EN MINNESOTA

En cuanto al crecimiento de las iglesias en este estado, ha sido un proceso interesante. Aunque ya hay más de 250 congregaciones evangélicas hispanas en el estado, muy pocas han surgido como parte de un proyecto intencional de plantación de iglesias dentro de una congregación existente. En cambio, han

surgido debido a divisiones, desacuerdos entre diferentes enfoques, falta de interés en congregarse en una iglesia en particular y el deseo de liderar en lugar de formar parte de una tripulación.

Aunque podría mencionar las muchas implicaciones negativas de este tipo de crecimiento en términos psicológicos, psiquiátricos, sociológicos y espirituales, me enfocaré en resaltar el aspecto positivo que aún se puede encontrar. La diversidad de pensamiento nos brinda la oportunidad de aprovechar la situación desafortunada en la que las iglesias han surgido en este estado. Cada iglesia se convierte en un centro de restauración para los más de 300 mil mexicanos, centroamericanos y sudamericanos que residen en Minnesota. Estas congregaciones se convierten en islas de rehabilitación, educación y salvación. En resumen, las iglesias desempeñan un papel fundamental en la sociedad latina en este estado.

El desafío recae en nosotros, como

miembros de cada una de las congregaciones a las que pertenecemos. A pesar de las diferencias doctrinales que puedan existir, debemos mantener a Cristo en el centro de todo. Seamos canales de amor para cada persona que lo necesite. Demostremos con hechos y palabras que Cristo mora en nosotros. No olvidemos que nuestra comunidad latina actual es multigeneracional, multicultural y multilingüe, y sus necesidades cambian día a día, pero su necesidad de Cristo sigue siendo constante.

No nos limitemos solo a enfocarnos en las zonas urbanas de nuestro estado; recordemos que también existe una gran necesidad del evangelio en la parte conocida como «rural Minnesota», donde reside una comunidad latina numerosa.

Superemos nuestras diferencias y no permitamos que nuestros desacuerdos pongan en peligro lo que cada iglesia representa para Minnesota: un bálsamo que cada persona necesita para sanarse, restaurarse y encontrar la vida eterna.



Fotos: Moisés Gómez



10 años de oración y koinonía

Tuve la maravillosa oportunidad de asistir el pasado viernes 30 de junio al décimo aniversario del grupo de oración mensual de pastores de Minnesota, el cual se llevó a cabo en las instalaciones de Celebration Church en Lakeville.

Más de 60 invitados tuvimos el privilegio de disfrutar de una velada llena de recuerdos, alegrías y emociones que hicieron que algunos asistentes derramaran lágrimas de gratitud. Esto fue posible gracias al excelente trabajo del comité organizador,

conformado por los pastores José Luis y Luz Elena Anleu, Raquel Tapiero, Vicente Pérez, Angélica Vargas, y Jorge y Dora Quirarte.

Fue una sorpresa enorme haber recibido un reconocimiento conmemorativo en este aniversario, en agradecimiento por mi participación incondicional y por capturar con mi cámara la historia de este grupo que ha llegado a su década de existencia. También se rindió homenaje a dos pilares fundamentales de este grupo: el pastor Eleazar Pérez y su esposa

Carmen, fundadores del grupo, así como a los pastores Colón, Hermán y Yolandita, por su constante disponibilidad para dirigir la oración durante los años que estuvieron activos como pastores.

Es por eso que Revista Ágape se une a esta celebración y desea que el grupo de oración mensual de pastores de Minnesota continúe creciendo, convirtiéndose en un referente no solo a nivel estatal, sino también nacional e incluso internacional.

Moisés Gómez es periodista de carrera y actual director editorial del portal www.revistasaluz.com. Desde hace una década se ha desenvuelto en el área de las relaciones públicas con los pastores de las Ciudades Gemelas, suburbios y el estado de Minnesota. Es el director creativo y gráfico de la revista Ágape a través de su compañía MoCo Multimedia LLC.



Alimentación saludable: cerebro sano

Es normal que el cerebro cambie a medida que envejece.

Una alimentación saludable podría reducir el riesgo de presentar pérdida de la memoria y confusión.

Una alimentación saludable le puede ayudar a mejorar su salud general, incluso la del cerebro.

Una alimentación saludable incluye:

- Frutas, verduras, granos enteros, leches y productos lácteos sin o bajos en grasa.
- Carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y frutos secos.
- Que sea baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.
- Se debe mantener dentro de sus necesidades calóricas diarias.

Para obtener más información sobre la alimentación saludable:

- Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020, 8va edición: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>
- ChooseMyPlate: www.choosemyplate.gov

Información sobre la salud del cerebro

- Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable de los CDC: www.cdc.gov/aging
- Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas: www.chronicdisease.org/page/HealthyAging
- Asociación de Alzheimer - www.alz.org





Paula Hernandez es chilena y se graduó de profesora de Inglés en Santiago. Lleva casi 20 años en Minnesota y ha trabajado en diferentes organizaciones sin fines de lucro desde que llegó al estado. Actualmente es la Gerente de Programas Comunitarios de la Asociación de Alzheimer para los estados de Minnesota y Dakota del Norte.

La enfermedad **de ALZHEIMER** en nuestra comunidad latina/hispana americana

¿Sabías que aproximadamente el 13 por ciento de nuestra población de 65 años o más padece de Alzheimer u otro tipo de demencia? El Alzheimer tiene una alta prevalencia en nuestra comunidad latina/hispana, tanto en Estados Unidos como en el resto del mundo. Lamentablemente, aún existe un gran desconocimiento y negación con relación a esta enfermedad. Aquí te presento algunos datos de interés:

- Los Latinos/Hispanos tienen 1.5 veces más probabilidades de padecer demencia que los blancos, pero se requiere de más investigación para comprender por qué sucede esto.
- La comunidad Latina/Hispana presenta un aumento en la incidencia de factores de riesgo cardiovascular, como la presión arterial alta y la diabetes.
- Casi el 57 por ciento de las personas cree que una pérdida significativa de memoria o habilidades cognitivas es una parte normal del envejecimiento.

Con respecto a este último dato, es importante aclarar que el Alzheimer

no es una característica normal del envejecimiento. Se trata de una enfermedad que debe ser diagnosticada y tratada adecuadamente. El Alzheimer es la forma más común de demencia, un término general que se aplica a la pérdida de memoria y otras habilidades cognitivas que afectan la vida diaria. El principal factor de riesgo conocido es el aumento de la edad, siendo la mayoría de las personas con Alzheimer mayores de 65 años.

El Alzheimer es una enfermedad progresiva que empeora con el tiempo. En sus etapas iniciales, los síntomas de la demencia son leves, pero en las etapas finales del Alzheimer, las personas pierden la capacidad de mantener una conversación, responder al entorno, alimentarse o moverse.

Actualmente, no existe una cura para el Alzheimer, pero existen dos tratamientos: aducanumab (Aduhelm™) y lecanemab (Leqembi™), que reducen el deterioro cognitivo y funcional en personas con Alzheimer en etapas tempranas. Además, a nivel mundial, se está realizando un esfuerzo para encontrar mejores formas de tratar la enferme-

dad, retrasar su aparición y prevenir su desarrollo.

Como comunidad latina/hispana, tenemos un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer u otras demencias debido a que vivimos más tiempo, pero también presentamos mayores índices de factores de riesgo cardiovascular, como antecedentes familiares, consumo de tabaco, mala alimentación, falta de actividad física, consumo excesivo de alcohol, hipertensión, diabetes y obesidad.

Por eso, quiero invitarte a hablar abiertamente sobre esta enfermedad, a tomar acción y a cuidar nuestro cerebro. Estamos en una década llena de esperanza, con nuevos tratamientos, estudios clínicos gratuitos y de fácil acceso, así como información y educación disponibles tanto en persona como de forma virtual.

**Para más información, llame a
nuestra línea de ayuda 24/7:**

800.272.3900

o visite nuestro sitio de internet:

www.alz.org/espanol

FERIAS DE SALUD EN LA IGLESIA

Hay recursos y organizaciones que pueden ayudar a la iglesia local para cuidar de la salud integral de su comunidad.

Centro de Compasión Ágape ayuda a la iglesia local a obtener estos beneficios de forma gratuita y, en algunos casos, con incentivos económicos para que la iglesia o las personas participen.

Los servicios son proporcionados por profesionales y la iglesia no paga por esta atención.



Entre los servicios que podemos lograr están:

- Trámites migratorios a bajo costo
- Vacunas contra el Covid-19 y Flu
- Pruebas gratis de Covid-19
- Ayudas para prevención y tratamiento de demencia
- Exámenes de la vista
- Exámenes de audición
- Apoyo a la organización local de la Iglesia
- Exámenes de glucosa, presión arterial y otros

Obtenga más información en:

amoragape.org

o llame a los teléfonos:

763-535-9697

763-245-2378

email

proyectos@amoragape.org