

Noticia desde México

La huella del deporte en la vejez¹

Jaime Santiago Méndez para Alianzatex
Publicada: Septiembre 09, 2012



Un grupo de ancianos realizan un programa de gimnasia.
EL MUNDO | TEXCOCO PRES

Texcoco, México.- (Texcoco Mass Media).- Mucho se ha hablado de los beneficios que tiene el ejercicio sobre la salud, como la reducción de peso, una menor tensión arterial o cifras más bajas de colesterol. Un estudio muestra ahora cómo el paso del tiempo no borra esos beneficios sino más bien lo contrario. Aquellas personas que se han iniciado en una práctica deportiva durante su madurez consiguen evitar la enfermedad en su vejez. Incluso hasta los que han dejado la natación o el gimnasio para después de la jubilación pueden conseguir un efecto positivo sobre su expectativa de vida.

"Estar en forma no sólo retrasa lo inevitable, sino que en realidad disminuye el comienzo de una enfermedad crónica en los últimos años de vida", afirma el doctor Jarett Berry, profesor de medicina interna y autor del estudio cuyos datos publica la revista 'Archives of Internal Medicine'.

¹ Fuente: <http://www.alianzatex.com/nota.php?nota=N0020260> (Consultado el 09 de setiembre de 2012).

² La fuente consultada no da mayores datos del autor de la imagen.

Para llegar a estas conclusiones, este investigador junto con el resto de su equipo analizaron los datos de 18.670 personas que formaban parte de otra investigación, el Estudio Longitudinal del Centro Cooper, que contenían más de 250.000 historiales médicos.

Tras un tiempo medio de seguimiento de 26 años, se observó que no sólo sacan provecho de la actividad física aquellas personas que más deporte hacen sino que también quienes mejoran ligeramente sus hábitos a los 50 años logran beneficios. En concreto, simplemente pasar de caminar o correr algún día de forma esporádica a hacerlo de forma regular, con una media de 16 kilómetros a la semana, se traduce en una disminución del 20% en la aparición de una enfermedad crónica a los 65 o más años.

"Lo que este estudio ofrece es que está focalizado en la relación entre el deporte en la etapa adulta y la calidad de vida años más tarde. Las personas en forma envejecen bien con menos problemas crónicos que impacten en su calidad de vida", explica el doctor Benjamin Willis del Instituto Cooper y principal autor de este estudio.

Como insiste Berry, el ejercicio como caminar o correr no sólo se traduce en más años de vida sino en una mayor calidad de vida.

"Los resultados son una prueba excelente de la evidencia que apoya que el ejercicio ayuda a envejecer bien", afirma Diane E Bild, del departamento de Ciencias Cardiovasculares del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre de Bethesda (Maryland, EEUU) y autora de un editorial que publica también la revista 'Archives of Internal Medicine'.

Sin embargo, esta especialista señala que hay factores, como la genética, el nivel socioeconómico y la raza, que podrían haber influido en estos resultados y que no pueden descartarse. Por este motivo, y para establecer definitivamente los beneficios y riesgos que estos hábitos tiene en la salud y en la vida, se requeriría un ensayo clínico que ofrezca evidencia definitiva sobre cómo el ejercicio contribuye a envejecer de una forma saludable.

Tras la jubilación

Sin embargo, otro estudio, esta vez publicado en la revista 'British Medical Journal', viene a confirmar que nunca es tarde para conseguir beneficios con la práctica del deporte. Tras analizar los datos de 1.810 personas de 75 o más años de edad y seguirlos durante unos 18 años, investigadores del Centro de Investigación del Envejecimiento del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia) comprobaron que, a pesar de lo tardío en la incorporación de unos hábitos sanos, estas personas mejoraban ciertos parámetros de salud y alargaban su vida.

En concreto, el mayor efecto sobre la expectativa de vida se observó en que quienes empezaron a nadar, caminar o ir al gimnasio a partir de los 75 años,

que vivieron dos años más que quienes no incorporaron este tipo de actividad. Aunque también tuvo una repercusión positiva el tener un círculo social amplio, con un 'extra' de un año y medio.

Si a un estilo de vida saludable se le une el abandono de algún hábito nocivo, como fumar, se ganan seis años de vida en los hombres y cinco años en las mujeres. Incluso después de los 85 años, un estilo de vida de bajo riesgo prolonga la vida cuatro años.

"Nuestros resultados animan a establecer un estilo de vida saludable incluso en edades avanzadas ya que pueden mejorar la expectativa de vida", concluyen los autores de este estudio.

Noticia desde Chile

Adultos mayores superarán a los jóvenes de hasta 14 años para el 2050¹

Actualmente hay dos millones 638 mil representantes de la tercera edad en el país, la mayoría de los cuales son mujeres.

por Christian Palma



Carlos tiene 61 años. Rodrigo, su nieto, aún no cumple su segundo año de vida. En 2025, cuando el pequeño cumpla 14, su abuelo tendrá 74. Ese año, ambos serán parte de los grupos etarios de mayor densidad en el país.

Según las proyecciones derivadas de la Encuesta Casen 2011 -corroboradas por el Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama)- en el 2025 el número de personas mayores de 60 años será igual a la cifra de menores de entre cero y 14 años.

Este panorama se modificará más al 2050. Ese año, los mayores de 60 superarán a los menores de 14.

“Esto demuestra que el país está envejeciendo aceleradamente. Por lo tanto, las políticas deben ser replanteadas”, sostiene Rosa Kornfeld, directora del Senama.

La Casen señala que hoy en Chile hay poco más de dos millones 638 mil adultos mayores, de los cuales casi 1 millón 511 mil son mujeres, y 1 millón 127 son hombres.

Por otro lado, los datos preliminares del Censo 2012 indican que la tasa promedio de crecimiento anual de la población, de la última década, es un

¹ Fuente: <http://diario.latercera.com/2012/09/09/01/contenido/pais/31-118019-9-adultos-mayores-superaran-a-los-jovenes-de-hasta-14-anos-para-el-2050.shtml> (Consultada el 17 de Setiembre de 2012)

² La fuente consultada no brinda mayores datos del autor de la imagen.

0,97% inferior a los períodos anteriores. Esto ubica al país en el quinto lugar de los de menor crecimiento de América Latina.

“Hay un envejecimiento de la vejez”, agrega Kornfeld y precisa que este fenómeno ya se evidenció en los países desarrollados. “No fue de un momento a otro, la diferencia está en que los europeos envejecieron con dinero, en cambio, los países subdesarrollados lo han hecho de forma más lenta, pero sin ese respaldo económico”.

Pero Chile tendría una ventaja: un lapso de tiempo que permitiría modificar la situación política y económica del adulto mayor. “Esto debe hacerse creativamente, porque los recursos no sobran”, dice Kornfeld.

Política integral

En este escenario, Senama presentó la Política Integral de Envejecimiento Positivo, que busca preparar al país para enfrentar estos desafíos. Para ello, se conformó un comité interministerial.

“Esta es una realidad demográfica propia de países que alcanzan un nivel de desarrollo y que hace crecer las expectativas de vida. Queremos dejar en marcha una política para el adulto mayor”, sostiene el ministro de Desarrollo Social, Joaquín Lavín.

Para ello, hay propuestas de corto, mediano y largo plazo, que trazan el camino hasta el 2025. En 2013, a través del Senama, se abrirá un fondo concursable para que los centros de larga estadía que tengan adultos mayores postrados o semivalentes consigan recursos extras. La idea es que el gasto sea compartido por la beneficencia, la pensión básica solidaria y el Estado.

También se habilitarán hasta ocho centros diurnos para postergar la institucionalización de adultos mayores, permitiendo que pasen más tiempo con sus familias y evitar que los centros de larga estadía se atochén. Este año, además, partió la formación de cuidadores domiciliarios para ayudar a las familias que tienen adultos mayores postrados en casa.

Por otro lado, el Ministerio de Vivienda está entregando un subsidio de 70 UF a un adulto mayor que quiera construir una pieza con baño en la casa de un familiar.

Además, el Ministerio de Transportes trabaja en 400 zonas aisladas para que los adultos mayores puedan utilizar la misma movilización que los estudiantes ocupan para ir a sus lugares de estudio. En su caso sería para trasladarse a hospitales o zonas urbanas.

En octubre próximo estará operando un convenio entre Senama y el Sernac que permitirá capacitar a los funcionarios de ambos servicios, tanto en derechos de los consumidores y en el trato a las personas de más edad. “Para atender mejor

al adulto mayor; que el funcionario pueda empatizar con la persona atendida y adquiera las competencias para trabajar con personas que, posiblemente, pueden tener problemas de audición, por ejemplo”, dice Kornfeld.

Junto a ello se firmó un convenio entre la Corporación de Asistencia Judicial y algunas universidades, para que los alumnos de Derecho de los últimos años tomen causas relacionadas con adultos mayores.

Adicionalmente, se pretenden modificar los textos escolares para cambiar la imagen que la sociedad tiene del adulto mayor. “Es decir, que no sea la viejita en silla de ruedas con moño, tejiendo. Queremos mostrar una imagen positiva de la vejez”, añade la directora de Senama.

Finalmente, en diversos Colegios Técnico Profesionales del país se creará la especialidad de geriatría social. Para ello ya se becaron 80 profesores para que enseñen a estudiantes de cuarto medio.

Noticia desde Inglaterra

El aceite de pescado puede frenar el declive por envejecimiento ¹

7 sep 2012 02:18 GMT

Jonathan Ball

BBC, Ciencia



El ejercicio moderado y el consumo regular de ácidos de aceite de pescado mantienen la inmovilidad de los ancianos a raya, según un estudio.

² Los resultados de un reciente ensayo médico muestran que las mujeres mayores de 65 años que consumieron ácidos grasos omega 3 adquirieron casi el doble de masa muscular después de realizar ejercicio físico que aquellas que tomaron aceite de oliva.

Está previsto un ensayo más amplio para confirmar estos resultados y determinar por qué mejora la condición muscular.

Los datos fueron presentados en el Festival de la Ciencia Británico en Aberdeen, Escocia.

Algunos estudios relacionaron las dietas altas en omega 3, que comúnmente se encuentra en pescados aceitosos como la caballa y las sardinas, con potenciales beneficios para la salud, como un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Durante el proceso natural del envejecimiento, la masa muscular se reduce entre un 0,5% y un 2% por año.

Esta degeneración, que se conoce como sarcopenia, puede conducir a debilidad e inmovilidad en los ancianos.

No hay muchos datos sobre la prevalencia de la sarcopenia en Reino Unido pero los datos de Estados Unidos reflejan que el 25% de las personas entre 50 y 70 años tiene sarcopenia y esta cifra aumenta hasta alcanzar más del 50% en aquellos que tienen más de 80 años.

Según el doctor Stuart Gray, de la Universidad de Aberdeen, el costo de la sarcopenia es inmenso, por los gastos que genera en cuidados y atención

¹ Fuente:

http://www.bbc.co.uk/mundo/movil/noticias/2012/09/120906_salud_bondades_aceite_de_pescado_bd.shtml (Consultada el 16 de Setiembre de 2012)

² La fuente consultada no da mayores datos del autor de la imagen

sanitaria y por los ingresos hospitalarios que se producen a causa de las caídas.

"Cerca del 1,5% del presupuesto total sanitario en Estados Unidos se gasta en cuestiones relacionadas con la sarcopenia", dijo.

Cuentos de la granja

El índice de pérdida de masa muscular está determinado, hasta cierto punto, por el estilo de vida: se sabe que una dieta baja en proteínas y el sedentarismo exacerban la pérdida muscular.

Estudios anteriores constataron que el ganado alimentado con dietas ricas en omega 3 aumentó su volumen muscular.

Esto condujo a Stuart Gray a investigar si estos ácidos grasos podían ayudar a revertir la sarcopenia en los adultos.

En sus investigaciones iniciales, mostró por imágenes de resonancia magnética que ratas de mediana edad que tomaron un suplemento de aceite de pescado tenían una pérdida menor de masa magra que los otros roedores que comieron una dieta normal.

"El aceite de pescado parece que tuvo efectos protectores anabólicos (de construcción muscular) en las ratas, pero las ratas no son humanos, así que el siguiente paso era probarlo en humanos", dijo.

Así que Gray reclutó a 14 mujeres mayores de 65 años, las dividió en dos grupos, y les pidió que se sometieran a un programa de ejercicio físico de 12 semanas que consistía en dos sesiones de 30 minutos de ejercicios estándar para los músculos de las piernas.

La mitad de las mujeres ingirió EPA y DHA, que son ácidos grasos omega 3, mientras que el otro grupo recibió un placebo de aceite de oliva.

Al comienzo y al final del ensayo, se midió la fuerza muscular de las piernas de las mujeres.

Los resultados fueron convincentes. Las mujeres que tomaron el aceite de oliva experimentaron un incremento del 11% en su masa muscular, mientras que aquellas que recibieron EPA y DHA tuvieron un aumento del 20%, una mejora estadísticamente significativa.

Pero tal como Gray se apresuró a acotar, no todos los suplementos de aceite de pescado contienen cantidades beneficiosas de estos ácidos grasos.

"Uno de los problemas con muchos de estos suplementos es que la cantidad de EPA varía.

"Una cápsula que contiene un gramo de aceite de pescado puede que sólo contenga 100 miligramos de EPA y algunas otras pueden contener 400", le dijo el investigador a la BBC.

Su consejo para cualquiera que quiera mejorar su consumo de EPA y DHA en la dieta es que tome un suplemento con los niveles más altos de estos dos ácidos.

Como alternativa, la mitad de una porción media de pescado aceitoso contiene cantidades equivalentes de EPA y DHA como los utilizados en el ensayo.

Diferencia por sexos

Los investigadores recibieron financiación para llevar a cabo un ensayo más amplio que incluye a 60 personas mayores de 65 años para confirmar los efectos beneficiosos de los ácidos grasos.

El nuevo ensayo reclutará una cantidad similar de hombres y mujeres.

Investigaciones previas mostraron que hombres y mujeres difieren en su capacidad para sintetizar nuevas proteínas y también en su reacción al ejercicio físico.

"Las mujeres mayores tienen niveles de síntesis de proteínas similares a mujeres más jóvenes, pero los hombres mayores tienen niveles más bajos en comparación con los jóvenes", explicó Gray.

"Los hombres mayores se adaptan al ejercicio y aumentan el ritmo de síntesis de las proteínas. Las mujeres mayores no hacen esto de forma significativa, aunque sus niveles básicos de síntesis son más altos", añadió.

Evaluar si las mujeres y los hombres responden de diferente manera al ejercicio físico y a los suplementos de ácidos grasos será una de las cuestiones que tratará el nuevo ensayo clínico.

Se prevé que el ensayo comience el mes que viene, con participantes de la zona de Aberdeen.

Desde Argentina nos informan

Ingresaron en el libro Guinness de los Récords

La familia más longeva: 9 hermanos suman 818 años¹

La mayor cumple 105 mañana; atribuyen su salud a la sencillez de su estilo de vida

Por Elisabetta Piqué | LA NACION



²

Los hermanos Melis celebraron el récord de longevidad junto con sus familiares y amigos en la isla de Cerdeña, donde viven todos. Foto: ANSA

ROMA.- Son nueve hermanos y suman, entre todos, 818 años y 205 días de edad. La mayor cumplirá 105 años mañana, y la más joven tiene 78. Viven en un pueblito de la isla de Cerdeña, en Italia, y, después de siete años de investigaciones en todo el mundo, desde los Andes hasta el Lejano Oriente, acaban de recibir desde Londres la increíble noticia de que son la familia más longeva del mundo y que han entrado al célebre Guinness World Records.

Los nueve hermanos, de apellido Melis, viven en Perdasdefogu (que en sardo significa "piedras de fuego"), un pueblo de 2100 habitantes del interior de Cerdeña, que se eleva unos 600 metros sobre el nivel del mar, en la provincia de Ogliastra, en el centro-sur de la isla. Allí, no hace falta decirlo, la calidad de vida es excelente.

La "reina" de la más increíblemente saludable familia Melis se llama Consolata. Nacida en 1907, cumplirá 105 años mañana. Consolata conoció a nueve Papas -nació bajo Pío X- y hace unos días se deleitaba leyendo las páginas de Espectáculos del diario La Nuova Sardegna, que reveló ayer su historia, así

¹ Fuente: <http://www.lanacion.com.ar/1501016-la-familia-mas-longeva-9-hermanos-suman-818-anos>
(Consultada el 25 de agosto de 2012)

² La fuente consultada no brinda mayores datos del autor de la imagen.

como parte del secreto de su longevidad, basado en su estilo de vida sacrificado, pero simple, de campo, y, probablemente, en la ausencia de estrés. "Mis cabras Nocciolina y Rosetta suelen acompañarme y comer el grano desde mis manos", contó Consolata.



Le siguen ocho hermanos tan llenos de vida como ella y en relativo buen estado de salud. Está Claudia, de 99 años; luego María, de 97 y con algunos achaques recientes; Antonio, que cumplió 93 y que está "ocupándose de juntar la leña para el invierno"; Concetta, de 91, que se fue a San Vito a visitar a una hija; Adolfo, que sigue atendiendo en un bar pese a que en octubre cumplirá 89 años. Se enorgullece de regar a diario su huerta de berenjenas y pimientos, y de seguir las noticias sobre el spread (el dramático diferencial entre los bonos italianos y los alemanes) en los diarios.

Además, están Vitalia, de 81, y Vitalio, de 86, que vive en Cagliari (capital de la región de Cerdeña), así como la "bambina" de la familia, Mafalda, de 78 años.

¿A qué se debe semejante longevidad? Para Mario Pirastu, genetista del Centro Nacional de Investigaciones italiano, la receta no tiene que ver tanto con el ADN, sino con el estilo de vida. "Más que los genes, en esta familia creo que ganó la higiene, entendida como estilo de vida, con el cuerpo siempre en movimiento. Y probablemente los Melis no conocen el estrés", dijo.

Según La Nuova Sardegna, es Consolata, la mayor, la más feliz de la familia. Claro, la cuidan sus nueve hijos (seis mujeres y tres varones), sus 24 nietos y sus 25 bisnietos.

La longevidad, en este caso, se mezcla con una gran fertilidad familiar. La mamá de Consolata fue premiada con una medalla de honor en 1939, plena época fascista, por haber sido madre nada menos que de 11 hijos. Pero la longevidad parecería tener que ver, curiosamente, con una vida marcada por sacrificios, dolor, necesidades y lucha. Perdasdefogu, en efecto, siempre fue un pueblito perdido, con tan sólo ovejas y cabras.

Hambre y guerra

A principios del siglo pasado, cuando nació Consolata, faltaba de todo: no había colegios ni calles ni trabajo. "Eran años de hambre negra. Sobrevivíamos comiendo lo que cazábamos. En el pueblo, sólo había mujeres. Los hombres se iban a la guerra, era un pueblo de luto", contó la ultracentenaria. Mientras sus hermanos se vieron obligados a ir a la guerra, ella se quedó, "para trabajar la tierra, criar a los hijos, ir a buscar agua a los manantiales".

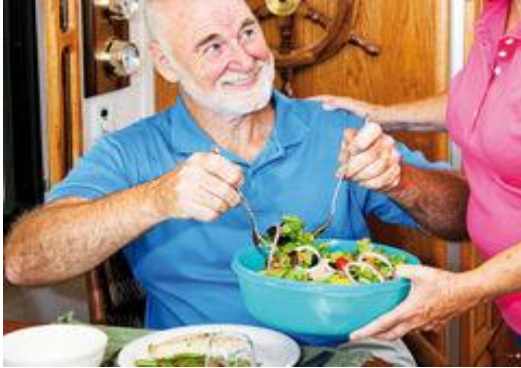
El secreto de la longevidad de Consolata y de su familia, si es que existe, para algunos también reside en ese innato escepticismo. Cuando le avisaron que había entrado a formar parte del Guinness World Records, de hecho, no podía creerlo. "¿Pero en serio buscaron e investigaron en todo el mundo?", preguntó, en dialecto sardo, claro, y con el rosario en la mano. Y su reflexión fue: "Nos habrán cuidado bien".

Noticia desde España: Alimentación en el Adulto Mayor

Casi uno de cada cinco mayores complementa su dieta con productos especiales¹

En el 95% de los casos eligen los alimentos funcionales en forma de lácteos como prebióticos o enriquecidos con calcio

Alimentación variada, moderada y equilibrada



Los expertos consultados por EROSKI CONSUMER coinciden en señalar que hay una relación entre un buen envejecimiento y la alimentación que se lleva a lo largo de la vida. Las personas que llevan un estilo de vida saludable, con un control de la alimentación y práctica de ejercicio habitual tienden a envejecer mejor.²

Concretamente, si se ingieren gran variedad de frutas y verduras, aceite de oliva, pescados y cereales, con un consumo moderado de grasas y dulces, así como una moderada ingesta de sal y una adecuada hidratación; todo ello redundará en tener una mayor esperanza de vida con un buen estado de salud.

En la encuesta, se comprobó que la mitad de las personas entrevistadas debía tener un especial cuidado con sus hábitos de alimentación. En nueve de cada diez casos, se debía a algún problema de salud y había sido el médico quien había recomendado cuidar la dieta. En un bajo porcentaje de ocasiones, la decisión de cuidarse se había tomado por propia decisión o por un familiar.

En el 74% de los casos, se consume menos (o no se consumen) alimentos grasos de origen animal, en el 62% han reducido o eliminado la sal de sus comidas, en un 48% han prescindido de los azúcares, repostería y dulces y en el 19% han aumentado el consumo de fruta y verdura además de reducir (o eliminar) las bebidas alcohólicas.

Qué comer y cuándo

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía porque su metabolismo se ralentiza y realizan menos actividad física que el resto de la población. Aun así, es muy importante comer todo tipo de alimentos para

¹ Fuente: http://revista.consumer.es/web/es/20121001/actualidad/tema_de_portada/76756_2.php (Consultada el 5 de octubre de 2012).

² La fuente consultada no da mayores datos del autor de la imagen.

cubrir las necesidades nutricionales, a pesar de comer en menor cantidad. Y también hidratarse de manera adecuada.

Los expertos consultados por EROSKI CONSUMER recomiendan hacer cuatro comidas al día y que la cena siempre sea ligera. El 98% de los entrevistados aseguró tomar todos los días al menos tres comidas: desayuno, comida y cena. Además, un 95% decía no saltárselas nunca.

Asimismo, se recomienda a las personas mayores tomar diariamente verduras y hortalizas (2 a 3 raciones); frutas (2 a 3 raciones); proteicos (carnes, pescados y huevos, 2 raciones); lácteos (3 raciones); y aceite (1 cucharada sopera equivale a 1 ración: 3 a 4 raciones). Se debe incorporar diariamente a la dieta cereales y derivados (pan, arroz, pasta... mejor en su forma integral: de 4 a 6 raciones diarias), así como legumbres entre 2 y 4 veces por semana.

Durante la encuesta, se comprobó que los mayores tienen una asignatura pendiente con las verduras y la hidratación. Y es que el día anterior a contestar a las preguntas, el 94% había comido fruta fresca, pero solo la mitad había tomado verduras y hortalizas (crudas o cocinadas). Eso sí, el 83% había ingerido proteicos (carne, pescados o huevos) y el 91% lácteos u otros derivados. En cuanto a los farináceos, un 90% acompañó con pan las comidas, solo un 13% incluyó las legumbres ese día y un 17%, el arroz y/o pasta.

Con todo, ¿con qué frecuencia suelen comer estos grupos de alimentos al día? La fruta fresca dicen ingerirla casi 3 veces de media cada jornada, pero las verduras y hortalizas (crudas o cocinadas) solo en una ocasión. Los proteicos los incluyen de media 1 vez en la dieta, mientras que los lácteos y sus derivados son el doble de frecuentes. El arroz o la pasta se comen 1 vez al día y el pan lo incorporan a la alimentación de cada jornada 2 veces de media. Por último, comen legumbres entre 2 y 3 veces a la semana.

El agua, debe considerarse como un verdadero nutriente, especialmente en los mayores que deben prestar mucha atención a su estado de hidratación. Es recomendable tomar entre 6 y 8 vasos de agua al día. Sin embargo, en la encuesta se percibió un menor consumo en un 44% de los entrevistados que reconocieron que tomaban 4 o menos vasos.

Noticia desde Perú

Maruja Venegas, la locutora de 97 años que busca el récord Guinness¹

Desde 1944 conduce "Radio club infantil" y desde su cabina ha visto el debut de Alicia Maguiña, y los inicios de Lucía de la Cruz y Edith Barr, entre otros artistas



Maruja Venegas, toda una vida dedicada a la locución. (Foto: Leslie Searles / El Comercio)

LUIS SILVA NOLE
El Comercio

Hasta recuerda cómo estaba vestida Alicia Maguiña cuando la hoy reconocida cantante nacional interpretó por primera vez un tema en un medio de comunicación. "Alicia. Finísima voz. Estaba paradita, ahí, en la radio, con su uniforme azul y plomo del colegio Santa Úrsula. Bien arregladita ella. Ahí prácticamente empezó su vida artística", evoca María Julia Venegas Salinas y su mirada se pierde en esa imagen de mediados de los años cuarenta.

¹Fuente: <http://elcomercio.pe/espectaculos/1481599/noticia-maruja-venegas-locutora-97-anos-que-busca-record-guinness> (Consultada el 12 de Octubre de 2012)

A sus 97 años, Maruja, como se ha hecho conocida en la radiodifusión nacional, tiene decenas de historias como esa para contar. Su programa de concursos artísticos y educación "Radio club infantil", cuya primera emisión salió al aire el 18 de diciembre de 1944 por la recordada Radio Mundial, ha permanecido vigente e incólume a través de las décadas e incluso hoy sigue transmitiéndose los domingos, entre las 6 y 6:30 p.m., por Radio Santa Rosa (105,1 FM y 1.500 AM).

Hoy Maruja –periodista, locutora y educadora– sigue dando vida a "Radio club infantil", aunque con un sesgo más educativo, pero desde su casa de Jesús María y a través del teléfono. Sin embargo, bien se puede decir que lleva frente al micrófono 77 años ininterrumpidos, todo un récord.

ESPERA EL CERTIFICADO GUINNESS

La Asociación de Locutores del Perú (ALP) ha realizado las gestiones ante la organización Guinness World Records para que Maruja Venegas Salinas sea considerada la locutora más longeva en actividad del mundo. O mejor "del Perú y el mundo", como ella corrige.