

Sesenta

y más

PUBLICACIÓN DEL
MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES.
SECRETARÍA GENERAL
DE ASUNTOS SOCIALES.

IMSERSO



NÚMERO 225 MARZO 2004

Reportaje
**Yo viajo,
¿Tú viajas?**

Entrevista

**Jesús Merino,
Presidente de la
Comisión del Pacto
de Toledo**

La Noticia

**El IMSERSO presentó
un libro sobre su
trascendencia histórica**

Número 225 / Marzo 2004



CONSEJO EDITORIAL

Antonio Lis Darder, Adolfo Gallego Torres, José Carlos Baura, Ernesto García Iriarte, Manolo Domínguez, Francisco Cánovas Sánchez, Angeles Aguado, Amparo de Rus e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

José L. González Cañete, Araceli del Moral, Juan Manuel Villa Mejía y Milagros Juárez.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

PORTADA

Archivo.

ADMINISTRACIÓN

M^a Dolores del Real Ballesteros y Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Santiago F. del Vado, Rosa López Moraleda y Cristina Alarcón.

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, José L. González Cañete y Araceli del Moral.

EDITA

Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMERSO).
Avda. de la Ilustración s/n.,
c/ Ginzo de Limia, 58.
28029 Madrid.

DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imerso>.
<http://www.imersomayores.csic.es>

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n.,
c/v a Ginzo de Limia, 58.
28029 Madrid Tel.: 91-363 86 28.

PUBLICIDAD

RECORD. Tel.: 91-428 03 07.

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO: 209-04-004-6.
ISSN: 1132-2012.
TIRADA: 71.000 ejemplares.

IMPRIME

Altair Quebecor
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700
45223 Seseña - Toledo.
Tel.: 91 895 79 15.

- 6 LA NOTICIA**
El IMERSO presentó un libro sobre su trascendencia histórica.
- 8 REPORTAJE**
Yo viajo, ¿Tú viajas?
- 14 ENTREVISTA**
Jesús Merino, Presidente de la Comisión del Pacto de Toledo.
- 18 A FONDO**
Pensiones no contributivas.
- 22 EN UNIÓN**
Asociación de Jubilados y Pensionistas del Hogar de Oliva de Mérida.
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**
Foro Europeo de Asociaciones de Mayores en Valencia.
- 40 EL IMERSO EN MARCHA**
- 42 CALIDAD DE VIDA**
Ésta será una primavera complicada para los alérgicos.
- 46 INFORME**
¿Es éticamente bueno vivir y morir en soledad?
- 52-53 A TONO**
- 54 MAYORES HOY**
Volan: Asociación de Voluntarios Mayores.
- 58 CULTURA**
Exposición de Pertegaz: Cuando la moda es conexión entre arte y cultura.
- 62 MAYORGUÍA**
- 66 OPINIÓN**



18-21 A Fondo



31-38 Cuadernos



42-45 Calidad de vida

Las colaboraciones firmadas expresan exclusivamente la opinión de sus autores sin identificarse en todos los casos con la línea editorial de la revista. La revista no se compromete a publicar ni a mantener correspondencia sobre los originales que se envían.

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.

TELÉFONOS DEL IMERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

En 2003, celebramos el 25 aniversario del Instituto de Migraciones de Servicios Sociales. Nuestro cumpleaños coincide con el de la Constitución. Estamos ante una ocasión idónea para analizar y evaluar las transformaciones que ha experimentado la sociedad española en el ámbito de los servicios sociales.

PASADO, PRESENTE Y FUTURO DEL IMSERSO

En las tres últimas décadas se han producido cambios importantes en el contexto económico y social que han hecho que el modelo de sociedad deba ser repensado. Entre estos cambios, podemos destacar el fenómeno de globalización; el nuevo modelo económico; el desarrollo de las nuevas tecnologías de la comunicación; los procesos migratorios; la intervención de la empresa privada a través de programas de responsabilidad social y la exigencia de mayor participación por parte de la ciudadanía. En esta sociedad democrática y socialmente responsable ante la que nos encontramos, respecto al año 1978, las organizaciones solidarias del Tercer Sector tienen cada vez un mayor protagonismo y proyección social.

Estos cambios que se producen no sólo en España, sino en el resto del mundo, se deben a las profundas transformaciones sociodemográficas que inciden, con fuerza, en el diseño de las políticas sociales. Nos encaminamos hacia una sociedad más envejecida y con un número mayor de personas dependientes. Los fenómenos inmigratorios han alcanzado un nivel muy importante. Más de millón y medio de inmigrantes residen en España.

Este escenario social y las tendencias a medio y largo plazo hacen necesaria la actualización y renovación de las políticas sociales de este país, entre ellas las del IMSERSO. Actualmente, el Instituto debe afrontar los cambios producidos por el proceso de transferencias autonómicas, acometiendo nuevas prioridades, como la inves-

tigación estratégica, el desarrollo de programas experimentales de referencia, la cohesión social y la calidad de los servicios. Por otro lado, la misma evolución de los colectivos de discapacitados, inmigrantes y mayores nos presentan una realidad distinta porque distintos son los problemas a los que, en la actualidad, se enfrentan.

Este es nuestro reto y en este contexto, hemos organizado una serie de actividades encaminadas a celebrar el XXV Aniversario del IMSERSO como:

- Edición del libro “El IMSERSO y las políticas sociales”, que ofrece un análisis riguroso de la trayectoria histórica del Instituto, destacando los aspectos básicos de la importante labor social realizada.
- Campaña Informativa “Más solidaridad con más calidad”.
- Celebración del XXV Aniversario del CRMF de Salamanca.
- Organización de la Exposición “El IMSERSO y las políticas sociales en España” que muestra los aspectos más relevantes de la labor desarrollada por el IMSERSO durante las últimas décadas.
- Gala solidaria IMSERSO, con la entrega de los Premios IMSERSO Infanta Cristina.
- Simposio Internacional: “Las políticas sociales ante los retos de la nueva sociedad”. Foro de reflexión y debate sobre las nuevas tendencias y la renovación de las políticas sociales.

Todos estas actividades nos ayudarán a perfilar cuales deben ser los próximos retos del IMSERSO, entre los que sin duda tendrá una posición protagonista la corrección de los desequilibrios sociales en una perspectiva favorecedora de la cohesión, la equidad, la participación, la solidaridad y la calidad de vida. Los servicios sociales han de ser creadores y recicladores de tejido social, mediante el trabajo en red de la pluralidad de agentes institucionales y sociales.

En este sentido, debemos trabajar por articular un espíritu cívico que centre la vida democrática tanto en el deber de ser solidario como en el derecho a ser asistido.

ANTONIO LIS DARDER,
Director General del IMSERSO.

Cartas



Hacer más feliz y útil la vida



Hace varios años leía con cierta asiduidad su revista, pero por una serie de circunstancias esta lectura se vió suspendida y lo sentí de verdad. Siempre la he considerado estupenda por su contenido y su presentación, todo de calidad y de interés para sus lectores. En una ocasión –no recuerdo la fecha– me publicaron un artículo.

Ayer por casualidad he tenido en mis manos el número 220, de octubre 2003. La abrí con ilusión y encontré en ella casi todo lo que esperaba. Y digo casi todo porque me sorprendió el enfoque de la religión a través de la columna «Papel de la religión» y la entrevista al señor Sánchez Dragó.

Sus lectores no encontrarán en ella la más mínima información sobre la fe cristiana. Ni se

la nombra, si no es para desvirtuarla: supongo que la incluyen en esa religión difusa de que habla el señor Calvo. Por otra parte, la profesora Ballesteros no admite otra dimensión para la existencia humana que el desarrollo físico, psicológico y social. No sé si la dirección hace suya esta visión de la vida. En ese caso, aparte de que faltan otras opiniones para una información verdadera ¿es eso realmente lo que va a dar paz y esperanza a los que entramos en ese «sesenta y más», supongo que es lo que se proponen con su publicación? Muchos de sus lectores son probablemente cristianos y se habrán sentido defraudados con esta visión del hombre. La verdad cristiana es que Dios existe y es amor; Cristo, una

realidad viva, y la Iglesia, Cristo presente en ella. Creemos que una vida útil y recta nos conduce a la Vida y que la muerte es la puerta que da paso a la felicidad eterna. ¿Sabe usted cuántos millones de hombres profesan esta fe? No puede pasársela por alto como algo que no merece siquiera que se la considere una opción.

En cuanto a las palabras del señor Sanchez Dragó sobre Jesús y el cristianismo encuentro que expresan una postura personal que respeto, pero no entiendo que se publiquen en su revista, dándoles un valor y una credibilidad que no les corresponde más que como eso, como una opinión personal.

Rosario Araneta Merino
(Madrid)

Carta de amor



Desde niño supe que tú y yo estábamos designados para compartir de modo absoluto nuestras vidas. Recuerdo aquella infancia tan despreocupada, en que los juegos, la escuela y la familia eran un continuo en el que estábamos inmersos, y en el que no había límites entre lo tuyo y lo mío, porque ambos éramos una misma cosa. Aquellos paseos por sendas que sólo tú y yo conocíamos, los baños clandestinos en el río,... La adolescencia llegó sin enterarnos y de forma natural compartimos los cambios que experimentaban nuestros cuerpos, descubrimos la sensualidad, la sexualidad, el atractivo. ¡Qué bonita eras! Así que cuando de repente,

nuestros respectivos padres nos impidieron seguir viéndonos porque, al parecer, la reconciliación entre vencedores y vencidos era una utopía, aquella aciaga historia sembrada de yugos, flechas, novenas y rosarios me hizo sentir que los únicos derrotados éramos tú y yo, querida, seres ingenuos que no habíamos tenido arte ni parte. Llevé muy mal lo del traslado de mi familia, y aquellas decisiones arbitrarias e implacables hicieron que me sintiera impotente. Peor aún, si cabe, fue aquel matrimonio impuesto que me hizo vivir una muerte de cuarenta y dos años. Lloré mucho por dentro, pero nunca derramé una sola lágrima, ni cuando mi esposa falleció.

Siempre le agradeceré que me haya permitido vivir con dignidad, y creo sinceramente que no fui mal compañero. Yo tuve una ventana abierta a la esperanza, y cuando supe que tú también habías enviudado, y pensé que nuestras vidas se fusionarían de forma irreversible, mi cuerpo experimentó una conversión que me hizo recobrar la lozanía tantos años aletargada. Sí, que el mundo sepa que es posible conservar la lozanía pasados los sesenta años, y que sepa también que tú y yo, querida, recuperamos nuestro amor, la necesidad de sexo y la alegría de vivir.

Javier Rocas
(Oviedo)

“EL IMSERSO Y LAS POLÍTICAS SOCIALES”: UN ANÁLISIS DEL PASADO Y EL FUTURO DE ESTE INSTITUTO

Texto: Inés González Rodríguez / Fotos: Ángel Flores

El director General del IMSERSO, Antonio Lis Darder, presentó el pasado 24 de febrero el libro “EL IMSERSO Y LAS POLÍTICAS SOCIALES”, un documento que, coincidiendo con el 25 aniversario del Instituto, repasa la evolución de esta Institución desde su creación en 1978 y su proyección de futuro ante los nuevos retos de atención a los mayores, discapacitados e inmigrantes.

El acto de presentación de esta publicación que pretende reflejar la transcendencia histórica del Instituto analizando las políticas sociales anteriores a su creación, su pasado, presente y futuro, estuvo presidido por el Director General del IMSERSO, Antonio Lis Darder, quien estuvo acompañado por Ángel Rodríguez Castedo, antiguo director general del Instituto y Javier Paniagua, director del Centro Asociado “Fran-



Antonio Lis, director general del IMSERSO. A su izquierda Angel Rodríguez Castedo uno de los anteriores directores de este Instituto y Javier Paniagua.

cisco Tomás y Valiente” de la UNED de Valencia. También asistieron al acto, personalidades que han colaborado en el libro, representantes de agentes sociales y trabajadores del IMSERSO.

El acto comenzó con la intervención del coordinador del libro “El IMSERSO y las políticas sociales”, Javier Paniagua, quien, tras agradecer la oportunidad que le ha brindado el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de llevar a cabo este trabajo, hizo las siguientes consideraciones sobre el documento: “El libro está bien editado, rompe la estética de las publicaciones institucionales y está muy equilibrado en su presentación”.

El libro comienza con artículos de las personas que llevan a cabo la representación política del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Continúa con una parte que desarrolla, desde el punto de vista histórico, lo que han sido los Servicios Sociales en España y después habla de los retos de las políticas sociales del futuro dentro del IMSERSO. De este Organismo y las políticas sociales encontramos también una serie de artículos redactados por los directores generales que a lo largo de estos años han dirigido esta Institución. Se ha completado con la colaboración del tercer sector y representantes de Agentes Sociales.

A continuación tomó la palabra, el que fuera director general del IMSERSO durante 10 años, Ángel Rodríguez Castedo, quien destacó la vida y la vitalidad de una Institución que jugó, que juega y que, sin duda, seguirá jugando un rol muy importante en el desarrollo y consolidación de las políticas sociales en nuestro país. “Con este libro –dijo– se celebra la solidez de un organismo que contribuyó en su momento y sigue contribuyendo a cambiar una imagen en nuestro país de la asistencia social al campo de los derechos sociales.

“Los 25 años del IMSERSO –añadió– son prácticamente los 25 Años de la

Constitución. El Instituto en la parcela que le correspondía y le sigue correspondiendo ha cumplido con creces los mandatos constitucionales de crear un estado de bienestar, cambiando asistencialismo benefactor por consolidación de derechos”.

Cerró el acto el director General del IMSERSO, Antonio Lis Darder, quien tras dar las gracias a los que han hecho posible la existencia de este libro, dijo que, entre las iniciativas del 25 aniversario del IMSERSO, era imprescindible la publicación de un libro en el que estuviera escrita la trayectoria del Instituto y que ofreciera una información sobre la evolución de las políticas sociales en este cuarto de siglo. “El libro –señaló– es un fiel reflejo de la importante evolución que se ha producido en la sociedad española durante este período y las nuevas realidades que se han ido configurando en ámbitos decisivos como la demografía, la economía, las instituciones y las organizaciones sociales”.

El IMSERSO ha promovido la edición de este libro con dos orientaciones básicas: en primer lugar difundir la trayectoria histórica de esta entidad gestora de la Seguridad Social y valorar los retos de las políticas sociales del futuro. “El Instituto –añadió Lis Darder– durante estos 25 años ha desarrollado una labor destacada y reconocida en campos especializados como la atención a las personas con discapacidad, los mayores e inmigrantes y refugiados. Sus investigaciones, sus programas de trabajo y sus diferentes iniciativas, han sido apoyados con gran interés por las distintas administraciones públicas y las organizaciones sociales”.

Para el Director General del Instituto, la coincidencia de la celebración del 25 aniversario de la Constitución Española de 1978 con los 25 años del IMSERSO: “Simboliza el enorme avance que se ha producido durante estos años en

nuestro país en el camino de una sociedad más cohesionada, libre y solidaria”.

Según Lis Darder, durante estos cinco lustros, el desarrollo de los servicios sociales en España ha sido muy positivo gracias al esfuerzo económico, político y social de los poderes públicos, las organizaciones sociales y los ciudadanos: “Hemos pasado de una asociación histórica de beneficencia a un Estado del Bienestar, en parte como siempre incompleto e insuficiente. Ahora bien tanto en contexto internacional como en el propio se están produciendo importantes cambios estructurales que generan nuevas necesidades que obligan a revisar el orden de prioridades y los métodos de igualación vigente. Es imprescindible afrontar los cambios que se están produciendo con objeto de enseñar una estrategia innovadora y sostenible para el futuro”.

Finalizó su intervención aludiendo a los principales desafíos que se deben abordar en el futuro: El fenómeno del crecimiento del envejecimiento y la dependencia: “Las transformaciones descritas han determinado que estén surgiendo en estos momentos una nueva necesidad que ha de ser cubierta por la sociedad: La prestación de la asistencia necesaria a las personas dependientes, lo que se conoce como cuidados de larga duración. Por ello, la atención integral a las situaciones de dependencia constituye el eje central de varias importantes iniciativas aprobadas este año por el Gobierno e impulsadas y trabajadas precisamente desde el IMSERSO entre ellas la Ley de Protección Patrimonial para las personas con discapacidad o la Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad”.

Finalizó diciendo que la edición de este libro es el colofón a las exposiciones, congresos y otras actividades que el IMSERSO ha llevado a cabo a lo largo del año 2003 y que aún se extenderán durante los próximos meses.

Reportaje



Yo viajo, ¿TÚ VIAJAS?

Texto: Araceli del Moral Hernández / Fotos: Archivo

Como cada año, cuando se acerca la primavera cientos de miles de personas mayores solicitan participar en el Programa de Vacaciones para Mayores y para el Mantenimiento del Empleo en Zonas Turísticas que organiza el IMSERSO. La próxima temporada 2004/2005 se cumplirá la vigésima edición de un programa vacacional, pionero en el mundo, que hasta la fecha ha facilitado unos merecidos días de disfrute vacaciones a casi siete millones de personas mayores.

El Programa de Vacaciones nació en la Navidad de 1985 con un total de 16.000 plazas. Eran ocho los días de duración de aquellas pioneras estancias hoteleras del Programa, que se desarrollaba en localidades de Baleares y Comunidad Valenciana.

La idea de promover un programa de vacaciones para personas mayores surge en el año 1985, a partir de la experiencia desarrollada, en años anteriores por las Direcciones Provinciales del INSERSO, que organizaban turnos de convivencia navideña orientados, fundamentalmente a personas mayores que vivían solas. Lo que hasta entonces había sido un conjunto de acciones más o menos aisladas pasó a convertirse en un programa global, que reorientó y amplió tanto su alcance como sus objetivos, dirigidos desde ese momento a dar satisfacción a dos grandes aspiraciones sociales: mejorar la calidad de vida de las personas mayores y favorecer la creación y mantenimiento de empleo.

En su primera temporada, desarrollada durante los meses de diciembre de 1985 y enero de 1986, participaron en el programa un total de 16.000 personas. La cifra se elevó a 152.000 en la temporada 1986/87, a 225.000 en 1987/88 y a 250.000 en 1988/89.

En la actualidad el Programa de Vacaciones para Mayores, ofrece 600.000 plazas distribuidas en las modalidades de estancias de 8 y 15 días de duración, Circuitos Culturales, Turismo de Naturaleza y destinos Canarias y Portugal.

El Programa de Vacaciones para Mayores y para el Mantenimiento del Empleo en zonas turísticas se ha adaptado a las nuevas demandas de las nuevas generaciones que se han ido incor-

porando al colectivo de las personas mayores españolas. La demanda de plazas para desarrollar el intercambio con Portugal, los viajes con destino Canarias, los Circuitos Culturales y el Turismo de Naturaleza, versión adaptada del denominado Turismo Rural, muestran que las personas mayores españolas cada vez son más activas y tienen mayores inquietudes culturales y ecológicas.

MEDIDAS QUE SOLVENTAN DIFICULTADES PARA DISFRUTAR DEL PROGRAMA

El Programa de Vacaciones para Mayores contempla las necesidades vacacionales y de convivencia de todos los españoles mayores. Con objeto de que todos puedan disfrutar del Programa se ha tenido en cuenta las diferentes dificultades que se presentan para algunos integrantes del colectivo de mayores españoles, potenciales beneficiarios del Programa.

La dispersión geográfica y la percepción de bajas pensiones se viene paliando desde que en 1989 el IMSERSO suscribió con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) un Convenio Marco de Colaboración con el objetivo primordial de facilitar el acceso al Programa de Vacaciones a personas mayores residentes en el municipio con escasos recursos económicos. A partir de la temporada 1990/91 el desarrollo de este Convenio se concierta directamente con todas aquellas Entidades Locales interesadas, estableciéndose con ello, una nueva vía de colaboración social entre distintas administraciones públicas.

En la actualidad el IMSERSO tiene suscritos convenios de colaboración con más de 170 Entidades Locales, distribuidas en 29 provincias pertenecientes a 13 Comunidades Autónomas y que afectan a más de 300 municipios.

Mediante estos convenios, además de su principal motivo socioeconómico,

se ha obtenido un acercamiento del Programa al medio rural con la posibilidad de efectuar el viaje en pequeños grupos y el aseguramiento de plaza del Programa.

Por otra parte, con objeto de evitar que el cuidado de un hijo discapacitado impida disfrutar de unas merecidas vacaciones, se admiten como acompañante al hijo/a, cuyo grado de minusvalía sea igual o superior al 45%, siempre que el viaje lo realice con sus padres y ocupe cama supletoria en la misma habitación del hotel.

Cada año se recogen más de 3.000 solicitudes de personas mayores con hijo discapacitado. La experiencia viene demostrando que resulta enriquecedor y gratificante el disfrute del Programa tanto para los padres e hijos como para el resto de los integrantes del grupo.

La organización del Programa de Vacaciones para Mayores no ha olvidado la necesidad de su disfrute por parte de aquellos españoles mayores que residen en el extranjero. Para ellos supone la oportunidad de regresar durante un corto período de tiempo a su país, convivir con otros mayores españoles, recordar, reencontrarse... Para ellos, durante la próxima temporada 2004/2005, se ha destinado un total de 18.900 plazas que podrán solicitar directamente a través de las Consejerías Laborales de los países donde residan.

CUANDO EL USUARIO ES UN PROFESIONAL DEL TURISMO YA JUBILADO

Carlos Tomás es un buen conocedor del mundo del turismo, desde los quince años hasta su jubilación trabajó en Viajes Meliá. Tras su jubilación, en 1991, viene participando ininterrumpidamente, junto con su esposa Ascensión, en el Programa de Vacaciones para Mayores.

Reportaje YO VIAJO, ¿TÚ VIAJAS?

En su opinión, el Programa de Vacaciones se diferencia de cualquier paquete turístico porque está pensado para los turistas mayores: seguridad, animación, convivencia.

Aunque sigue vinculado al mundo del turismo a través de su hijo, que ha seguido sus pasos profesionales: “desde que me jubilé mi mujer y yo preferimos viajar con el Programa de Vacaciones. Nos gusta porque está adaptado a las necesidades y gustos de nuestra edad. Todos los años aumento el número de amistades, se trata de personas con las que compartimos juegos de cartas, excursiones, bailes...”

Como profesional de turismo conoce que hay detalles que facilitan y agradan la estancia. Por ejemplo, valora el hecho de que el agua y el vino esté incluidos en la comida: “No sólo por la comodidad de no tener que solicitarlo y luego pagarlo, también facilita la amistad que se crea con las personas con las que se comparte mesa”.

Otra cosa que valora es la póliza de seguros que disfrutan durante la estancia. “El año pasado, en Benalmádena, la esposa de nuestros amigos necesitó trasladarse al centro hospitalario de Málaga. No tuvimos ningún problema: desde la recepción



Carlos Tomás acompañado de su esposa y una amiga durante un turno del Programa.

La existencia del servicio médico en el hotel, exclusivo para los usuarios del Programa, también les facilita mucho las cosas: “Afortunadamente disfruto de buena salud, pero en tantos años alguna vez he visitado el servicio médico para consultar alguna molestia sin tener que ir al ambulatorio”.

Sus destinos preferidos son, por este orden, la Costa del Sol, Benidorm y Baleares. Aprovecha sus estancias en la Costa del Sol para visitar a sus antiguos compañeros.

“Los hoteles que yo he conocido con el Programa de Vacaciones son buenos en general. Suelen ser de tres estrellas, sin embargo en una ocasión estuvimos en hotel de dos estrellas de Mallorca, exactamente situado en la zona de El Arenal, y acabamos encantados. El motivo es sencillamente que la comida era igual o mejor que cualquiera de los tres estrellas”.

La animación que se realiza en los hoteles suele ser buena y adaptada: “Solemos participar en la gimnasia de la mañana. Aunque sólo sé jugar al tute juego por las tardes a las cartas, participo en campeonatos y así hago nuevas amistades. Por la noche asistimos al baile, admiro a los parti-

Hasta la fecha, casi siete millones de personas han disfrutado del Programa de Vacaciones para Mayores.

del hotel avisaron a la compañía del seguro, rápidamente nos enviaron un taxi y al regresar desde el hospital hasta el hotel también tuvimos un taxi esperando. No tuvimos que abonar nada, y además, lo más importante, nos sentimos protegidos en todo momento”.

Para largos recorridos prefiere el tren: “es más confortable que el autocar porque te da más libertad de movimiento, visitar la cafetería, aseos, etc. Pero viajar en autocar con el grupo con el que compartiremos la estancia también es agradable. La gente cuenta chistes y desde ahí hace amistades”.

cipantes en “la noche de los talentos”, cantan, recitan poesías, cuentan chistes. Reconozco que, hasta ahora, nunca me he atrevido a participar”.

Siempre ha realizado estancias en la costa de 15 días de duración: “Valoramos las relaciones que se establecen entre los compañeros. Por eso y por su duración nunca hemos solicitado Portugal, ni Circuito Cultural. Sólo un año estuvimos 8 días en Canarias. También estaba bien organizado, realizamos excursiones en Tenerife, no viajamos a las otras islas. Sin embargo, en Canarias estábamos demasiado rodeados de extranjeros, incluso los horarios de comidas y cenas no eran los nuestros tradicionales”.

La fórmula actual no resulta complicada: “Al principio, cuando éramos menos los que conocíamos y viajábamos con el Programa resultaba muy cómodo acercarse a una agencia del viajes y comprar un turno. Comprendo que ha sido necesario controlar más el acceso y evitar aquellas aglomeraciones que se producían los primeros días.

“Ahora en primavera cumplimentamos nuestra solicitud para poder viajar en invierno. Durante el verano mi mujer y yo decidimos el destino que vamos a elegir y lo hablamos con nuestros consuegros, que siempre nos acompañan. Aprovechamos para comunicárselo a las parejas de amigos de otras provincias que hemos ido haciendo de otros años; por ejemplo una de ellas residen en Gijón”.

Cuando llega la época del otoño, septiembre u octubre, se acercan a una agencia de viajes a comprar sus vacaciones: “los amigos de otras provincias hacen lo mismo, y como generalmente no coincidimos en el mismo hotel unas noches ellos vienen al baile del nuestro y otras somos nosotros los que les visitamos”.

EVOLUCIÓN DE PLAZAS DEL PROGRAMA DE VACACIONES PARA MAYORES	
TEMPORADA	PLAZAS
1985/86	16.000
1986/87	152.500
1987/88	225.500
1988/89	250.000
1989/90	310.000
1990/91	356.930
1991/92	356.930
1992/93	357.000
1993/94	357.000
1994/95	360.000
1995/96	360.000
1996/97	360.000
1997/98	368.000
1998/99	390.000
1999/00	400.000
2000/01	400.000
2001/02	400.000
2002/03	500.000
2003/04	600.000
2004/05	600.000

Aunque tienen preferencias de fechas y destinos, saben adaptarse: “Por climatología y horas de sol no me gustan los meses de noviembre, diciembre, enero y febrero. Porque aún tengo compañeros que están en activo en la Costa del Sol me encanta viajar a Benalmádena y visitarlos, pero también hemos estado en Benidorm y Mallorca. Somos muchos y tenemos que adaptarnos”.

El día de la salida, cuando se acercan a la estación de autobuses, perciben algunos nervios, sobre todo si coinciden varias salidas del Programa a la misma hora. Sin embargo, todo se resuelve pronto, hay buena información y delante de cada autocar se sitúa el guía-acompañante que se preocupa de situarles. Algunas personas madrugan muchísimo para disfrutar de los primeros asientos, su mujer y él no tienen

preferencia, suelen esperar pacientemente y situarse en los asientos 50 y 51. Los autocares de ahora son confortables en cualquier asiento.

“Por mi trabajo he viajado mucho y aún ahora me sigue gustando hacerlo. Preferimos viajar con el Programa de Vacaciones, mi mujer dice que: “así lo tengo todo resuelto” y ambos pensamos que “así estamos con amigos y hacemos otros nuevos”.

UNA PIONERA DEL PROGRAMA DE VACACIONES

“Sólo salgo de noche cuando viajo con el Programa de Vacaciones”, comenta María Jesús Rodríguez, madrileña y viuda de 88 años pionera del Programa de Vacaciones.

Reportaje YO VIAJO, ¿TÚ VIAJAS?

Hace unos veinte años que viaja con el Programa, cree que fue de las primeras. “Por entonces nadie sabía de su existencia. Yo me enteré por una información que leí en el periódico. La primera vez estuve en Palma de Mallorca, en compañía de una amiga, desde entonces he estado también en Benidorm, Almería e incluso en el Circuito Cultural de Asturias. Pero mi destino preferido es Mallorca, suele ser el lugar que mis amigas y yo elegimos en primer lugar”.

Le gusta mucho viajar, visitar otros lugares, conocer la historia y la cultura de otras zonas de España. Viaja con una o dos amigas y suele entablar amistad con personas afines de ideas y formas de ser: “nos resulta indiferente que se trate de matrimonios o de otras señoras. Las nuevas amistades comienzan a la hora de compartir la mesa en el comedor del hotel. Participamos bastante en las actividades de animación, incluso gané un premio en un concurso de disfraces; me vestí de la época del charlestón”.

“El Circuito Cultural que hice a Asturias, hace tres años, estuvo muy bien organizado, el hotel era bastante bueno, visitamos lo más importante de la provincia y además no resultaba cansado porque dejaban casi todas las tardes libres.”

“Me hubiera gustado hacer otro Circuito Cultural, pero me fatiga mantener el ritmo de visitas, caminar por las calles... Prefiero pasear por mi cuenta. Por eso mi amiga Mercedes y yo quisiéramos volver a Mallorca, como este año pasado. Allí volveremos a conocer a otras personas afines y aunque ya hemos estado varios años aprovecharemos para hacer alguna nueva excursión”.

Como conoce bien Mallorca suele recomendar a sus nuevos amigos las excursiones y visitas más interesantes: “Nosotras, como todos los años iremos al Casino, porque nos da la oportunidad de asistir de noche a una fiesta”.

PODRÁN VIAJAR CON EL PROGRAMA DE VACACIONES:

Las personas residentes en España que presenten su correspondiente solicitud y cumplan al menos una de las siguientes condiciones:

- Tener como mínimo 65 años.
- Ser pensionista de jubilación del Sistema Público de Pensiones.
- Los solicitantes con 60 años cumplidos deberán ser pensionista del Sistema Público de Pensiones y/o prejubilado.

- El cónyuge no es preciso que reúna los requisitos de edad y pensión.
- Se admitirá como acompañante a un hijo/a con discapacidad, que tenga un grado de minusvalía igual o superior al 45% siempre que el viaje lo realice con sus padres y ocupe cama supletoria en la misma habitación del hotel.

TAMBIÉN DEBE CONOCER:

La novedad de la próxima temporada es que el plazo de solicitud de acreditación para participar en el Programa de Vacaciones temporada 2004/2005 permanecerá abierto durante todo el desarrollo del mismo.

No obstante, podrán obtener acreditación preferencial, es decir con indicación de la fecha de compra atendiendo a la baremación de sus datos relativos a edad, ingresos y viajes realizados con anterioridad aquellas personas que lo soliciten en los siguientes plazos programados:

**Renovaciones:
hasta el 16 de abril**

Todas aquellas personas que hubieran solicitado participar en el Programa de Vacaciones en la última temporada 2003/2004 recibirán en su domicilio una car-

ta de renovación de la solicitud para la próxima temporada 2004/2005. El plazo de devolución de dicha carta finaliza el 15 de abril.

Solicitudes cumplimentadas por primera vez: del 15 de abril al 14 de mayo.

Las personas que participen por primera vez podrán recoger el impreso correspondiente en los Centros de Mayores, Ayuntamientos, Juntas de distrito y Oficinas de información socio-laboral de las Áreas de Trabajo y Asuntos Sociales de cada provincia.

Teléfono de atención al usuario:
901.10.98. 99

Se trata de un número telefónico de pago compartido disponible de lunes a viernes durante todo el año y común tanto para el Programa de Vacaciones para Mayores como para el Programa de Termalismo Social.

FECHAS SEGÚN MODALIDADES:

Los viajes se desarrollarán entre las siguientes fechas:

- Destinos Península y Baleares, 8 y 15 días: de Octubre 2004 a Abril 2005.
- Destinos Canarias, Circuitos Culturales, Turismo de Naturaleza y Portugal: de Febrero 2005 a Junio 2005.



El Programa de Vacaciones es responsable, en gran medida, de la nueva imagen de la persona mayor: activa, ilusionada y viajera.

PRECIOS POR PERSONA DE LOS DIFERENTES TURNOS TEMPORADA 2004/2005

ESTANCIAS	18 DÍAS	15 DÍAS
Andalucía, Murcia, Comunidad Valenciana y Comunidad Catalana	136 €	257 €
Baleares	159 €	278 €
Canarias	207 €	---
Portugal	151 €	---
Circuitos Culturales, 6 días	125 €	
Turismo de Naturaleza, 5 días	125 €	

PARA UN VIAJE CÓMODO Y SEGURO

- Compruebe su billete: fecha, hora y punto de salida. Utilice en éste el espacio reservado para indicar un teléfono de contacto de familiar o amigo.
- No olvide llevar consigo además de la documentación del viaje, la tarjeta sanitaria, el DNI y un listín telefónico.
- Deposite el dinero y objetos de valor en la caja fuerte del hotel.
- No deje objetos de valor en su habitación y nunca pierda de vista su teléfono móvil.
- A la llegada al hotel presente el justificante médico de su régimen especial alimentario, si lo precisara.
- Si precisa medicación, lleva la cantidad suficiente para los días de duración de su viaje.
- En caso de tratamiento habitual con inyectables deberá aportar la consiguiente receta al servicio médico del hotel.
- No pierda de vista sus pertenencias: chaquetas, cámaras, bolsos... Recuerde que los *descuidados* sienten atracción por los grupos.
- Sea práctico a la hora de confeccionar su equipaje: poco bultos, ligeros, resistentes, e identificados con una etiqueta donde figure al menos nombre y teléfono.

Entrevista

JESÚS MERINO

“Las pensiones están garantizadas para los próximos quince años”

Texto: Santiago Fernández del Vado Fotos: Fernando Bosch



PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DEL PACTO DE TOLEDO

El Pacto de Toledo nació en 1995 como un gran acuerdo entre los cinco principales partidos (PP, PSOE, CiU, Izquierda Unida y PNV) para salvaguardar el futuro de las pensiones. Ocho años después, en el pasado otoño, se ha producido su revisión mediante una Comisión constituida al efecto en el Congreso de los Diputados. El diputado del Partido Popular Jesús Merino, que durante los dos últimos años presidió esta Comisión, considera “magnífico” el nuevo acuerdo alcanzado y descarta que peligren las pensiones, al menos en el periodo de quince años que es el máximo en el que pueden realizarse estimaciones fiables.

— **¿Cuáles han sido los principales logros del acuerdo al que ha llegado la Comisión?**

Dos muy importantes. El primero de ellos es que ha proporcionado a los pensionistas seguridad y confianza. Y el segundo, que ha dado viabilidad económica y sostenibilidad de cara al futuro al sistema público de pensiones, porque no olvidemos que éste era el problema que tenía hasta hace pocos años dicho sistema.

— **¿Cómo se ha conseguido esa viabilidad?**

A mi juicio, la política económica seguida desde 1996 por el Gobierno ha hecho que tengamos que hablar necesariamente de un éxito trascendental. El éxito ha consistido en una política que ha creado empleo. En 1996 trabajaba en España el mismo número de personas que en 1975, es decir, 12,5 millones; eso suponía que no aumentaba el número de cotizantes, sino el de parados, que llegó a unos tres millones en el citado año 1996. De seguir así, el sistema de pensiones no hubiera podido tener viabilidad económica. Entonces había un déficit de aproxi-

madamente medio billón de pesetas, pero en los últimos ocho años se han incorporado al mercado de trabajo 4,5 millones de españoles, con lo que hoy tenemos casi 17 millones de personas cotizando. Al aumentar tanto el número de cotizantes y descender el de parados, de 3 a 1,5 millones, recursos que antes se dedicaban a pagar desempleos se han incorporado a la caja de la Seguridad Social, y actualmente existe un superávit en torno al medio billón de las antiguas pesetas. Aquellas indicaciones del Pacto de Toledo de 1995 de que había que crear un Fondo de Reservas, elevar las pensiones más bajas, separar fuentes de financiación... se han podido atender porque se dispone de recursos.

— **¿Sigue existiendo amenaza de quiebra en el sistema de pensiones?**

Ya no. Si se mantiene el crecimiento económico y la creación de empleo, el sistema de pensiones está garantizado. Por lo menos, en los próximos quince años; más allá de ese plazo es muy arriesgado hacer previ-

siones, porque no se sabe cómo habrá evolucionado la economía, la población, el número de pensionistas... Pero en estos momentos no se prevé ninguna dificultad para el sistema. Junto a eso, hay que pensar que se va a seguir fomentando el sistema privado (fondos de pensiones y similares), que es también un apoyo importante. No olvidemos que en España los beneficiarios de fondos de pensiones son tan sólo unos seis millones, cuando en otros países hay diez o doce millones. Es decir, que todavía existe un gran hueco para que sigan creciendo.

— **Los planes de pensiones privados han obtenido rentabilidades negativas en los últimos años. ¿Son viables?**

En la revisión que hemos hecho del Pacto de Toledo se establece la necesidad de seguir reforzándolos, sobre todo en un sector en el que aún no ha tenido éxito, que es el de las pequeñas y medianas empresas. En ellas es más difícil implantarlos, porque el conocimiento y la información en las propias empresas es difuso, y creo que ahí tenemos un reto para los próximos años.

— **¿Qué ha significado la renovación del Pacto de 1995?**

La comisión parlamentaria ha analizado el grado de cumplimiento de las 14 recomendaciones que contenía el acuerdo suscrito hace nueve años y, además, ha planteado temas nuevos. Entre ellos figuran la incidencia de la inmigración, desde la perspectiva de lo positivo que resulta el hecho de que en los últimos años se haya incorporado al mercado del trabajo más de un millón de personas cuya situación está regularizada y que cotizan; la necesidad de compatibilizar el régimen de cotización de España con el de otros países de la Unión Europea; los apoyos a las personas dependientes y discapacitadas, que es uno de los grandes



problemas de futuro que debe afrontar la sociedad española; las políticas de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, de conciliación de la vida profesional con la familiar y de integración laboral de la mujer...

— **Cada uno de estos asuntos tiene, por sí sólo, mucho trabajo por delante.**

Sí, sobre todo la dependencia. Porque la incorporación de la mujer al trabajo, por ejemplo, se va a apoyar sobre tres medidas concretas: ayudas a los periodos de maternidad y de lactancia y subvenciones a las empresas; todo eso está contemplado y en marcha. No ocurre lo mismo en lo que se refiere a la dependencia, que hay que regularlo y coordinarlo con gobiernos de comunidades autónomas, ayuntamientos y diputa-

ciones que han creado ya sus propias políticas en materia de asistencia domiciliaria, teleasistencia... El Partido Popular ha planteado la necesidad de que se apruebe una ley de dependencia, orientada a coordinar las acciones de todas las administraciones y a regular hasta dónde tiene que llegar esa prestación y cómo se financia.

— **¿Cuáles son los aspectos fundamentales para asegurar la viabilidad del sistema de pensiones?**

Hay varios: un aumento de la productividad, una mayor natalidad, el que los inmigrantes se sigan incorporando al mercado del trabajo, la integración laboral de la mujer, la disminución de las prejubilaciones... Todo eso tiene que estar combinado.

— **En su opinión, ¿qué debe hacerse en relación a las prejubilaciones?**

De cara a obtener unos menores costes para el sistema de pensiones, es muy importante evitar o, al menos, reducir al máximo las jubilaciones anticipadas, que además de su incidencia económica conlleva un problema personal, familiar y social para los trabajadores. Lo que la Comisión que he presidido ha señalado en su informe no es que no se tengan que hacer, porque en algunas empresas será conveniente técnicamente hacerlo, sino que las paguen las empresas y no la Seguridad Social. Es decir, que no ocurra como hasta ahora, que cuando a una persona la jubilan a los 55 años empieza a cobrar pensión a los 60, sino que su jubilación siga siendo financiada por la empresa y a los 65 se incorpore a la Seguridad Social. Bien es verdad que los grandes números de prejubilados ya se produjeron con las reestructuraciones masivas del sector minero, industrial, de astilleros... y que ahora estamos ya en una fase de reducción, pero todavía quedan restos en las empresas de servicios (teléfonos, banca...), que han estado en los últimos años llevando a cabo prejubilaciones.

— **¿Qué ha supuesto para usted los dos años que estuvo como portavoz del Grupo Popular en la Comisión y los otros dos años en los que la presidió?**

Tanto en una fase como en otra he podido vivir de cerca los avatares que ha tenido la Comisión. Ha pasado por etapas difíciles, en las que quienes la componíamos no sabíamos si íbamos a poder llegar a un acuerdo y renovar el Pacto de Toledo. Al final, los distintos representantes de todos los grupos parlamentarios se comprometieron a sacarlo



adelante, y así ha sido. Como presidente, el hecho de que se haya firmado por unanimidad es una satisfacción, máxime en una legislatura en la que no ha habido precisamente muchos acuerdos entre todos los grupos políticos.

— **Vendrá muy bien para el futuro de las pensiones el hecho de que haya un acuerdo suscrito por todas las fuerzas parlamentarias.**

Sin duda. Además, creo que el contenido del acuerdo es muy bueno para el futuro de los pensionistas. Posiblemente, no tanto para los pensionistas de hoy, que no tienen ningún problema con su pensión y, sin embargo, son los que más se preocupan. Pero los que tenemos menos años [Jesús Merino tiene 50] y tenemos que cobrar la pensión dentro de quince o veinte años somos los que deberíamos estar más sensibles a cómo se regula esta materia y a cómo va la marcha

del empleo y de la economía; lo que ocurre es que normalmente no estamos propensos a pensar en eso, porque estamos pensando en el trabajo de cada día.

— **¿Se volverá a renovar el Pacto de Toledo?**

Sí, al final de la próxima legislatura, es decir, hacia 2007-2008. Quedan cuatro años, por tanto, para estudiar materias como la dependencia, que en el acuerdo que hemos adoptado figura como recomendación, pero cuya regulación habrá que hacer detenidamente más adelante.

— **Recomendaciones de la Comisión**

Éstas son algunas conclusiones del informe final aprobado el pasado 30 de septiembre por la Comisión del Pacto de Toledo y dos días después, el 2 de octubre, por el Pleno del Congreso:

- **Mantenimiento del poder adquisitivo de las pensiones.** Debe ser preservado con medidas que garanticen el equilibrio financiero del sistema en el futuro. Además, las ganancias que puedan derivarse de una inflación real inferior a la prevista han de consolidarse con carácter permanente en las pensiones.
- **Fondo de Reserva de la Seguridad Social.** Se reconoce que la constitución de este Fondo tras el Pacto de 1995 ha sido un factor de estabilidad del sistema de pensiones. Asimismo, la Comisión establece que los excedentes que se produzcan deben destinarse fundamentalmente a seguir dotando el Fondo de Reserva, sin límite alguno.
- **Integración de regímenes.** Debe impulsarse la labor de simplificación de los distintos regímenes en orden a la existencia futura de dos grandes regí-



Jesús Merino durante el transcurso de la presente entrevista.

menes: uno para los trabajadores por cuenta ajena y otro para los trabajadores por cuenta propia. Antes hay que acometer, a juicio de la Comisión, un análisis exhaustivo de los Regímenes

y exoneraciones de cotizaciones pueden ser un instrumento útil para favorecer la incorporación o permanencia en el mercado de trabajo de personas con especiales dificultades de acceso

“Es conveniente reducir al máximo las prejubilaciones, que además de su incidencia económica conllevan un problema personal, familiar y social para los trabajadores”

Especiales Agrario y del Mar y de los sectores económicos en ellos protegidos.

- **Bases de cotización.** Ha de estudiarse la situación actual con el fin de aproximar las bases de cotización a los salarios realmente percibidos.
- **Cotizaciones orientadas al empleo.** Según la Comisión, las bonificaciones

o con riesgo de ser expulsados del mismo. En particular, se entiende que es preciso reforzar las medidas de apoyo a la integración laboral y al desarrollo profesional de la mujer, así como a los trabajadores de mayor edad, limitando el recurso a las prejubilaciones y tratando incluso de conseguir la prolongación de la vida labo-

ral más allá de la edad legal de jubilación, aplicando para ello una política adecuada de cotización.

- **Edad de jubilación.** El informe resalta los efectos beneficiosos de la permanencia en el mercado laboral de los trabajadores de más edad, la cual, explica, “presenta ventajas para ellos, su entorno y el conjunto de la sociedad, que de esta forma puede aprovechar la experiencia y los conocimientos de estos trabajadores”. En este sentido, se pone de relieve la necesidad de continuar por el camino ya iniciado para conseguir que la edad real de jubilación se acerque cada vez más a la edad legal de los 65 años.

- **Viudedad y orfandad.** Se aboga por mejorar ambas prestaciones.

Protección social. Se estima necesario abordar las situaciones creadas por nuevas realidades familiares asociadas a la separación o divorcio de las parejas.

- **Discapacidad y dependencia.** Se recomienda prestar atención especial a los disminuidos para el disfrute de sus derechos, evitando toda discriminación. Asimismo, la Comisión entiende que se debe configurar un sistema integrado que aborde globalmente el cuidado de las personas dependientes, labor que, según el informe, ha sido asumida tradicionalmente por las mujeres “como parte de su no reconocido trabajo”.

- **Inmigración.** Se han de estimular las acciones de adaptación de nuestro mercado laboral a los inmigrantes –ofertas de trabajo, tramitación de expedientes, formación...-, para que la sociedad asimile sin tensiones este fenómeno con los recursos adecuados.

- **Unión Europea.** Propone un enfoque global en el ámbito de la UE para afrontar el reto del envejecimiento.



PENSIONES no contributivas 2004

Texto / Fotos: Stock Photos y Archivo

La Ley de Presupuestos Generales del Estado para el año 2004 establece la revalorización de las pensiones de la Seguridad Social para dicho año. Al contenido de las Pensiones no contributivas, de su cuantía para el año 2004 y de otros aspectos de interés, se dedican las siguientes páginas.

El Estado, a través de la Seguridad Social, garantiza a las personas comprendidas en su campo de aplicación, por realizar una actividad profesional contributiva o por cumplir los requisitos exigidos en la modalidad no contributiva, la protección adecuada frente a las contingencias y en las situaciones que se contemplan en la Ley General de la Seguridad Social

Las pensiones no Contributivas, reguladas en dicha Ley, aseguran a todos los ciudadanos en situación de jubilación o invalidez y en estado de necesidad, una prestación económica, asistencia médico-farmacéutica gratuita y servicios sociales complementarios, aunque no se haya cotizado o se haya hecho de forma insuficiente para tener derecho a una Pensión Contributiva

Las Pensiones de Jubilación y de Invalidez no Contributiva son incompatibles entre sí, con las Pensiones Asistenciales (PAS) y con los Subsidios de Garantía de Ingresos Mínimos y por Ayuda de Tercera Persona de la Ley de Integración Social de los Minusválidos (LISMI), así como con la condición de causante de la Prestación Familiar por Hijo a Cargo Minusálido

El derecho a Pensión no Contributiva de Invalidez no impide el ejercicio de aquellas actividades laborales, sean o no lucrativas, compatibles con el estado de minusvalía o discapacidad del pensionista y que no representen un cambio en su capacidad real para el trabajo.

¿QUIENES PUEDEN SER BENEFICIARIOS DE LAS PENSIONES NO CONTRIBUTIVAS?

Los ciudadanos españoles y de otros países, con residencia en España que cumplen los siguientes **1)**



REQUISITOS:

	N.º CONVIVIENTES	EUROS/AÑO
a) Convivencia sólo con su cónyuge y/o parientes sanguíneos de segundo grado.	2	6.575,94 €
	3	9.283,68 €
	4	11.991,42 €

b) Si entre los parientes consanguíneos con los que convive se encuentra alguno de sus padres o hijos.	2	16.439,85 €
	3	23.209,20 €
	4	29.978,55 €

CARECER DE INGRESOS SUFICIENTES

Existen carencia, cuando las rentas o ingresos de que se disponga, en cómputo anual, sean inferiores a 3.868,20 euros anuales.

No obstante, si son inferiores a 3.868,20 euros anuales y se convive con familiares, únicamente se cumple el requisito cuando la suma de las rentas o ingresos anuales de todos los miembros de su Unidad

Económica de Convivencia sean inferiores a las cuantías que se recogen en el siguiente cuadro, según el caso:

2) Y DE ACUERDO CON EL TIPO DE PENSIÓN JUBILACIÓN:

- Edad: tener 65 años o más años.
- Residencia: residir en territorio español y haberlo hecho durante 10 años en el período que media entre la fecha de cumplimiento de los 16

A Fondo PENSIONES NO CONTRIBUTIVAS 2004

años y la de devengo de la pensión, de los cuales 2 han de ser consecutivos e inmediatamente anteriores a la fecha de la solicitud.

INVALIDEZ:

- Edad: tener 18 años o más y menos de 65.
- Residencia: residir en territorio español y haberlo hecho durante un período de 5 años, de los cuales 2 han de ser consecutivos e inmediatamente anteriores a la fecha de la solicitud.
- Minusvalía/discapacidad: grado igual o superior al 65%.

¿CUANTÍA DE LAS PENSIONES NO CONTRIBUTIVAS PARA EL AÑO 2004?

La cuantía individual de la pensión para cada ciudadano se establece en función de sus rentas personales y/o de las de su unidad económica de convivencia, no pudiendo ser inferior a la mínima del 25%, 967,05 euros anuales, ni superior a 3.868,20 euros al año.

Los pensionistas de invalidez no contributiva cuyo grado de minusvalía/discapacidad sea igual o superior al 75% y acrediten la necesidad del concurso de otra persona para realizar los actos esenciales de la vida, percibirán además un complemento del 50% de los 3.868,20 euros anuales, fijado en 1.934,10 euros anuales.

Las cuantías básicas son las siguientes:

CUANTÍA	ANUAL	MENSUAL A PERCIBIR
ÍNTEGRA	3.868,20 €	276,30 €
MÍNIMA (25%)	967,05 €	69,08 €
INCREMENTO DEL 50%	5.802,30 €	414,45 €

Cuando dentro de una misma familia conviva más de un beneficiario de pensión no contributiva,

la cuantía máxima conjunta es la siguiente:

Nº DE BENEFICIARIOS	EUROS/AÑO	EUROS/MES
2	6.575,94 €	496,72 €
3	9.283,68 €	663,12 €
....

¿QUÉ REGULACIÓN Y REVISIÓN SE APLICA A LOS YA PENSIONISTAS?

Al igual que la Administración tiene el deber de revalorizar las pensiones en función del Índice de Precios al Consumo, abonándose la diferencia no percibida en un pago único, debe garantizarse el uso adecuado de los recursos públicos. Por ello, los pensionistas están obligados a:

- Comunicar al Organismo que gestiona su pensión las variaciones en su convivencia, estado civil, residencia, recursos económicos propios y/o familiares, y cuantas otras puedan tener incidencia en la conservación del derecho o en la cuantía de su pensión.
- Presentar anualmente declaración de sus rentas o ingresos y de los de su unidad familiar de convivencia en impreso-formulario que a ese fin se le remita por el Organismo Gestor de su pensión.

Conforme a los datos declarados por los pensionistas y los disponibles por la Administración se procede a la regularización de los

importes percibidos en 2003 y se establece el importe de la pensión a percibir en el año 2004, si la

revisión diera lugar a la modificación de la cuantía actualizada inicialmente. Los importes que resulten indebidamente percibidos por el incumplimiento de las citadas obligaciones tienen que ser devueltos por sus perceptores.

¿QUIÉNES GESTIONAN Y RECONOCEN EL DERECHO A UNA PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA?

La gestión y reconocimiento del derecho a percibir una Pensión no Contributiva se realiza por las Comunidades Autónomas que tiene transferidas las funciones y servicios del Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO).

En las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla se hace directamente por el IMSERSO.

Se financian con cargo al presupuesto del Estado, mediante transferencias de crédito al de la Seguridad Social.

La solicitud de pensión podrá presentarse personalmente en las oficinas de los Servicios Sociales de las Comunidades Autónomas, del IMSERSO o en cualquier otra de la Seguridad Social, en las que se facilitará el impreso correspondiente, o por correo. Se acompañará de:

- Fotocopia del DNI.
- Fotocopia del pasaporte y/o permiso de residencia en el caso de nacionales de otros países.

REFERENCIA NORMATIVA BÁSICA
<ul style="list-style-type: none"> • R.D. legislativo 1/1994, de 20 de junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social (BOE del 29/6). • R.D. 357/1991, de 15 de marzo. • R.D. 118/1998, de 30 de enero.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INFORMACIÓN DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS Y DIRECCIONES PROVINCIALES DEL IMSERSO

Comunidad Autónoma	Web / E-mail	Provincia	Dirección	C.P.	Teléfono
ANDALUCÍA Consejería de Asuntos Sociales	www.juntadeandalucia.es/asuntossociales correo.cas@juntadeandalucia.es	ALMERÍA CÁDIZ CÓRDOBA GRANADA HUELVA JAÉN MÁLAGA SEVILLA	c/ Tiendas, nº 12 Plaza Asdrúbal, s/n. Pasaje Doce de Octubre, s/n. c/ Ancha de Gracia, nº 4-6 c/ Alcalde Mora Claros, 4 y 6 Paseo de la Estación, 19 Avda. Manuel Agustín Heredia, 26, 4º Pagés del Corro, 90	04003 11008 14003 18001 21003 23008 29001 41010	950-006100 956-007000 957-005600 958-024600 959-005700 953-013084 95-1036400 95-5006000
ARAGÓN Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS)	www.portal.aragob.es/iass iass@aragob.es	HUESCA TERUEL ZARAGOZA	Pza. Sto. Domingo, 3 y 4 Avda. Doctor Sanz Gadea, 11 Paseo Rosales, 28, dup.	22001 44002 50008	974-293333 978-641313 976-716220
PRINCIPADO DE ASTURIAS Consejería de la Vivienda y Bienestar Social	www.pricast.es afportal@pricast.es	ASTURIAS (OVIEDO)	c/ General Elorza, 34	33001	98-5106565 98-5106551
BALEARES/ILLES BALEARS Instituto Balear de Asuntos Sociales Institut Balear d'Affers Socials	www.ibas.caib.es/ ibas@ibas.caib.es	PALMA DE MALLORCA	Avinguda d'Alemanya, 6	07003	971-177000
CANARIAS Dirección General de Servicios Sociales	www.gobcan.es/asuntossociales sugerencias@gobiernodecanarias.org	LAS PALMAS DE GRAN CANARIA STA. CRUZ DE TENERIFE	Avda. Alcalde José Ramírez Bethencourt, 12 Avda. Benito Pérez Armas, 4	35004 38007	928-452604 922-474444
CANTABRIA Dirección General de Acción Social	www.csanidadcantabria.com	SANTANDER	c/ Hernán Cortés, 9	39003	942-207956 942-207957
CASTILLA LA MANCHA Consejería de Bienestar Social	www.jccm.es/social	ALBACETE CIUDAD REAL CUENCA GUADALAJARA TOLEDO	Paseo P. Simón Abril, 10 c/ Santo Tomás de Villanueva, 9 c/ General Fanjul, 3-5 Paseo Fernández Iparraguirre, 1 c/ Núñez de Arce, 24	02003 13071 16001 19071 45003	967-557989 926-212444 969-176552 949-885455 925-269035
CASTILLA LEÓN Gerencia de Servicios Sociales	www.jcyl.es	ÁVILA BURGOS LEÓN PALENCIA SALAMANCA SEGOVIA SORIA VALLADOLID ZAMORA	Plaza de Nalvillos, 1 c/ Julio Sáez de la Hoya, 5 c/ Modesto de la Fuente, 5 c/ Valentin Calderón, 2 c/ Correhuela, 18 c/ Infanta Isabel, 16 Paseo del Espolón, 2 c/ Dos de Mayo, 14-16 c/ Prado Tuerto, 17	05001 09005 24004 34001 37001 40001 42001 47004 49020	920-352165 947-230712 987-256612 979-706109 923-216101 921-461982 975-220555 983-306888 980-671300
CATALUÑA/CATALUNYA Instituto Catalán de Asistencia y Servicios Sociales / Institut Català d'Assistència i Serveis Socials	www3.gencat.net:81/pnc/dg_icass.benestar@gencat.net	BARCELONA	Plaza Pau Vila, 1 (Palau de Mar)	08039	93-4831000
COMUNIDAD VALENCIANA Consejería de Bienestar Social	www.gva.es/	ALICANTE CASTELLÓN VALENCIA	c/ Fernando Madroñal, 52 Hermanos Bou, 81 c/ Barón de Cárcer, 36	03007 12003 46001	956-934704 964-358000 96-3866750
EXTREMADURA Consejería de Bienestar Social	www.juntaex.es dgmcp.smp@bs.juntaex.es	BADAJOS CÁCERES MÉRIDA	Ronda del Pilar, 8, Edificio Sara Plaza Alférez Provisionales, 1 Paseo de Roma, s/n.	06071 10071 06800	924-010000 927-004306 924-005929
GALICIA Consejería de Asuntos Sociales, Empleo y Relaciones Laborales / Consellería de Asuntos Sociais, Emprego e Relacións Laborais	www.xunta.es/conselle/as web.cas@xunta.es	A CORUÑA LUGO OURENSE PONTEVEDRA (VIGO)	Rúa Concepción Arenal, 7-9 Ronda de Muralla, 70 bajo Avda. Sáez Diez, 33 Rúa Concepción Arenal, 8, 2ª planta	15006 27071 32003 36201	981-288188 982-294202 988-386150 986-817230
MADRID Dirección General de Servicios Sociales	www.madrid.org oficina.atencion.ciudadano@madrid.es	MADRID	c/ Alcalá, 63, c/v P. Muñoz Seca, 2	28014	91-4206904 91-4206900
REGIÓN DE MURCIA Instituto de Servicios Sociales de la Región de Murcia (ISSORM)	www.carm.es/ctra/ISSORM cdss@carm.es	MURCIA	Ronda de Levante, 16, esq. Plaza de Juan XXIII	30008	968-366262
NAVARRA Instituto Navarro de Bienestar Social	www.cfnavarra.es/INBS inbs.informacion@cfnavarra.es	NAVARRA (PAMPLONA)	c/ González Tablas, s/n.	31003	848-426900
PAÍS VASCO Diputación Foral / Foru Aldundia	web.alava.net/ifbs ifbs@alava.es www.gipuzkoa.net/ web.bizcaya.net info@bizcaya.net	ÁLAVA (VITORIA-GASTEIZ) GUIPÚZCOA (SAN SEBASTIÁN-DONOSTIA) VIZCAYA (BILBAO-BILBO)	Instituto Foral de Bienestar Social. c/ Diputación, 13 c/ Zarategui, 99 c/ Nicolás Alcorta, 4	01001 20015 48003	945-151015 943-482588 94-4067163
LA RIOJA Dirección General de Recursos Sociales	www.larioja.org/ Servicio.prestaciones@larioja.org	LA RIOJA (LOGROÑO)	c/ Villamediana, 17	26071	941-291318
CEUTA Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO)		CEUTA	Avda. de África, s/n.	51002	956-522907
MELILLA Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO)		MELILLA	c/ Querol, 31	52004	95-2673314

Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO). Avda. de la Ilustración, s/n Ginzo de Limia, 58 • 28029 MADRID • Tel. 91-3638888
<http://www.seg-social.es/imserso> E-mail: areaprestaciones.imserso@mtas.es

En Unión

Asociación de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad del Hogar de Oliva de Mérida

Manuel José del Viejo

Oliva de Mérida (Badajoz) es una localidad con cerca de 2.000 habitantes de los cuales unos 205 son mayores de 65 años y socios de la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Tercera edad “Hogar del Pensionista Las Candelas”. Las personas mayores de esta localidad pacense se agrupan en la asociación, cuya sede se ubica en el Hogar del Pensionista “Las Candelas”. Esta entidad se ha convertido en un activo centro de encuentro de las personas mayores de este pueblo en donde se realiza una importante labor de dinamización social, promovida por los propios socios.



Hogar del Pensionista “Las Candelas” y sede de la asociación.

Texto: Juan Manuel Villa

Fotos: Asociación

Manuel José del Viejo es el portavoz de la asociación, en la que ha realizado diversas funciones. Del Viejo ha contribuido desde su incorporación a esta pequeña entidad con su trabajo y su espíritu solidario, al igual que muchos de los socios, al desarrollo de una asociación, ubicada en el ámbito rural, en el que el esfuerzo de los directivos y el trabajo conjunto con las distintas administraciones permiten a las personas mayores de Oliva de Mérida favorecer la comunicación entre ellas y acceder a distintas actividades.

Manuel José del Viejo explica que lo más importante que realiza la asociación es el “favorecer la comunicación entre sus miembros y evitar el aislamiento”, así la asociación es un lugar en el que las personas mayores se encuentran para dialogar, conversar, intercambiar opiniones y experiencias, y participar en diversas actividades que les permiten mantenerse activos. El portavoz de la asociación comenta, en este sentido, que “de esta manera se contribuye a que los mayores no se queden en casa y realicen actividades conjuntamente”.

Los orígenes de la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad de Oliva de Mérida se remontan a los años sesenta, desde entonces ha evolucionado en función de las nuevas necesidades y expectativas de las personas mayores, pero siempre con los objetivos de acoger, ocupar el tiempo libre de for-

“Favorecer la comunicación entre las personas mayores es la base de esta entidad”

ma positiva, reunirse y comunicarse, y propiciar la ayuda mutua.

El portavoz, y ex presidente de esta asociación, destaca que el principal objetivo es “la mejora de la calidad de vida, dentro de lo posible, facilitando información e intercambiando opiniones y experiencias”. Así, entre las diversas acciones que se desarrollan en la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad “Hogar del Pensionistas Las Candelas” de Oliva de Mérida se encuentran, además de las centradas en juegos de mesa; las excursiones; información y ayuda en la tramitación de pensiones, solicitudes para balnearios o cualquier otra ayuda administrativa; o conferencias sobre salud o legislación.

Por otro lado la asociación coopera activamente con las distintas administraciones y promueve la labor de voluntariado. De esta manera Manuel José del Viejo explica que las relaciones con el ayuntamiento son fluidas al tiempo que la asociación recibe ayudas de la propia administración local y de la Junta de Extremadura para la realización de las diversas actividades. Además, del Viejo comenta que las acciones de voluntariado se centran en las visitas a las personas mayores del municipio.

Acerca de las labores de voluntariado y de participación de los mayores, el portavoz de la asociación de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad de Oliva de Mérida considera que existe “cierta pasividad a la hora de colaborar como voluntarios o acceder a tareas de responsabilidad entre los mayores de Oliva de Mérida”, aunque sí



Niñas del Grupo Folklórico de Oliva de Mérida en la “Fiesta del Abuelo”.

participan activamente en las acciones organizadas por la propia asociación.

MAYOR CALIDAD DE VIDA

Manuel José del Viejo considera que “la vida de las personas mayores ha mejorado mucho, y en la actualidad se han consolidado muchas cosas que han incrementado la calidad de vida de los mayores”. Por otro lado del Viejo puntualiza que “todo es mejorable” y que desde el ámbito de las personas mayores en muchas ocasiones “se ambiciona poco”.

Entre las necesidades que se perciben desde Oliva de Mérida, el portavoz de la Asociación destaca que “sería muy positivo incrementar las plazas residenciales y los servicios sociales en las áreas rurales”, de esta manera del Viejo explica que las personas mayores que soliciten una plaza residencial no tendrían que desplazarse a las capitales y podrían permanecer en zonas cercanas a su entorno.

El portavoz de esta entidad, incide en las mejores condiciones en las que viven las personas mayores y recuerda que en el pasado los mayores “vivían más postergados”. La labor de las asociaciones de personas mayores en los pequeños municipios se revela, para Manuel José del Viejo, muy importante en cuanto a su acción de “cohesión y ayuda mutua entre los mayores”. Así se destaca, especialmente, las reuniones de las mujeres mayores en las que se intercambian noticias, opiniones y experiencias; además se organizan comidas para celebrar cumpleaños en los que participan activamente junto a los familiares de las personas homenajeadas.

La integración activa de las personas mayores en la localidad se realiza mediante la cooperación entre el Ayuntamiento de Oliva de Mérida y la asociación en el desarrollo de diversas actividades. La celebración de la “Semana del Mayor” es una de las ocasiones en las que toda la localidad de Oliva se vuelca en el homenaje a las personas mayores. Con esta celebración Manuel José del Viejo incide en que se trata de “destacar la presencia del mayor en la sociedad mediante una fiesta en la que participa todo el pueblo y en la que se impulsan las relaciones intergeneracionales entre abuelos y niños”.

“Las relaciones intergeneracionales permiten incrementar el conocimiento y respeto mutuo entre jóvenes y mayores”

En Unión MANUEL JOSÉ DEL VIEJO

De esta manera se trata de que “las personas mayores, dice del Viejo, no se sientan olvidados por sus conciudadanos y animarles, mientras que los niños, jóvenes y mayores realizan actividades conjuntas que les enriquecen mutuamente”.

ESTRECHAR LAZOS

Los objetivos que se plantearon por la asociación a la hora de desarrollar el “Día del Abuelo”, que se quiere consolidar como día oficial en el municipio, se enmarcan en aprovechar la convivencia entre los ciudadanos de todas las edades para que las personas mayores tengan la oportunidad de acercarse a los demás y, como dice el portavoz de la asociación, “hacer realidad el dicho del viejo el consejo, poniéndonos al servicio de



La Asociación y el Ayuntamiento colaboran de forma activa. Fachada del Consistorio.

LA SEMANA DEL MAYOR EN OLIVA DE MÉRIDA

- La Asociación de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad “Hogar del Pensionista Las Candelas” de Oliva de Mérida organiza cada año la Semana del Mayor y la Fiesta del Abuelo en la que toman parte activa los socios, sus familiares y todo el vecindario con el objetivo de recordar la atención que merecen las personas mayores por parte de todos, y se continúe correspondiendo a las personas mayores con el mismo afecto y cariño que ellos han dado, dan y seguirán dando.
- En la celebración celebrada el año pasado los objetivos se concretaron en el lema “¡Hoy por mí, mañana por ti!”, y se incidió en la necesidad de impulsar las relaciones intergeneracionales mediante

un encuentro entre niños y jóvenes con las personas mayores. En este encuentro se hicieron diversas demostraciones de cariño con el intercambio de regalos y se dedicaron poesías. El colofón a la fiesta y al encuentro intergeneracional consistió en la formación de una cadena de niños, jóvenes y personas mayores y, todos unidos, la interpretación de “El himno a la alegría”.

- Manuel José del Viejo recuerda que con este encuentro intergeneracional se sigue la recomendación de Naciones Unidas de “fomentar las relaciones intergeneracionales para la interacción cotidiana entre los jóvenes y las personas mayores que favorezcan el enriquecimiento cultural actualizando los nuevos modos de vida y desarrollo”.
- La Semana del Mayor y Fiesta del Abuelo se desarrolla en Oliva de

Mérida en el mes de julio y congrega a gran parte de la población del municipio. Además del encuentro intergeneracional se desarrollan otros actos que se inician con el recuerdo de los socios fallecidos y la celebración de una misa solemne. Posteriormente tiene lugar una comida de hermandad para los socios, se presentan a todos los socios las personas que se han incorporado a la entidad, y se realiza un acto de reconocimiento al socio o socia que haya vivido una mala situación.

- La entrega de premios a los ganadores de los diferentes concursos organizados por la asociación y el homenaje al socio de mayor edad preceden a los bailes folklóricos regionales que efectúa el Grupo de Jóvenes de Oliva de Mérida, el encuentro con los niños y jóvenes y los bailes como fin de fiesta.

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS Y TERCERA EDAD “HOGAR DEL PENSIONISTA LAS CANDELAS”

■ La asociación tiene como ámbito de actuación la localidad de Oliva de Mérida (Badajoz) y cuenta con 205 personas mayores asociadas. Las actividades que se desarrollan desde la asociación cuentan con la colaboración del Ayuntamiento y de la Junta de Extremadura. El funcionamiento de la misma se basa en las aportaciones de los asociados y de subvenciones. Por otro lado, esta asociación realiza actividades conjuntas con otras entidades del entorno y proyecta potenciar la realización de acciones conjuntas entre mayores y jóvenes.

OBJETIVOS:

■ Agrupar a las personas mayores de la localidad.

■ Favorecer y potenciar la comunicación y la ayuda mutua.
■ Impulsar el voluntariado.
■ Desarrollar acciones de ocio activo.

ACTIVIDADES:

Socio-culturales:

■ Fiesta del “Día del Abuelo”, con actividades intergeneracionales.
■ Semana del Mayor, con actividades intergeneracionales.
■ Concursos, competiciones.
■ Conferencias, charlas y debates.
■ Excursiones y viajes.
■ Información y ayuda administrativa sobre temas de interés para los asociados.

Cursos y talleres:

■ Cursos de teatro, folklore, danzas, canciones y habilidades sociales con la participación de todas las personas y entidades que lo deseen.
■ Talleres de manualidades.
■ Talleres de diseño y moda.
■ Talleres de repostería y dulces caseros

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS, PENSIONISTAS Y TERCERA EDAD “HOGAR DEL PENSIONISTA LAS CANDELAS”

C/ Ramón y Cajal 9.
06475 Oliva de Mérida (Badajoz).

los demás”. Además, se plantea la necesidad de llenar el tiempo del que disponen los mayores con la jubilación. Así las actividades, como las que suponen esta celebración, permiten ocupar ese tiempo, y es importante, como explica Manuel José del Viejo, “que las actividades nos llenen de satisfacción, tranquilidad y alegría”.

“Estrechar lazos de convivencia y conseguir aquello que nos proporcione gozo y bienestar estimulando la participación” es otro de los objetivos que se consignan en la realización del “Día del Abuelo”. Otra idea importante en esta acción que parte de la iniciativa de esta pequeña asociación de Oliva de Mérida es la de aumentar los conocimientos en todo aquello que proporcione a los mayores de la entidad una mejor calidad de vida, al tiempo que enriquezcan los comportamientos de los asociados en aspectos como los físicos, culturales y recreativos.

Las bases sobre las que la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad del Hogar del Pensionista “Las Candelas” de Oliva de Mérida organizan y promueven sus actividades, en especial “La Semana del Mayor” y la “Fiesta del Abuelo” se ciñen a unos principios como los de “educar, crear y mantener los valores tradicionales sin que falten la solidaridad y el amor”, porque, como expresa la asociación “es lo mejor que tenemos que hacer y conservar” ya que la persona mayor puede ser el “mejor maestro y amigo”.

Por otro lado, esta entidad destaca la necesidad de “no apartar las experiencias recibidas a lo largo de la vida” y ponerlas a disposición de los demás para contribuir al bienestar humano y social. Así, como lemas en la Fiesta del Abuelo se hace un llamamiento diciendo “¡Cuenta con el mayor como el mejor de tu guía!”; y se afirma que “Somos el pasado, el

presente y parte del futuro. Pongamos nuestra sabiduría al servicio de los demás”. De esta manera, en estos lemas, se incide en la aportación que la sociedad puede recibir de los mayores y en reafirmar el valor de sabiduría y experiencia que representan las personas mayores para su entorno. Por ello Manuel José del Viejo subraya que “no hay que olvidar la atención a los mayores. Los niños y jóvenes deben corresponder con el mismo cariño y afecto que los mayores les han dado y les siguen dando”.

La asociación de Personas Mayores del municipio pacense de Oliva de Mérida constituye un ejemplo de esfuerzo colectivo para incrementar la calidad de vida de las personas mayores. Mediante la participación en una entidad en la que sus asociados pueden mantener un nivel de actividad que combate la pasividad y el aislamiento.

La Reina doña Sofía preside la firma de un convenio entre el Gobierno y la ONCE

La Reina Sofía presidió en el Palacio de la Zarzuela la firma de un convenio que permitirá la construcción de un complejo residencial para enfermos de Alzheimer en el barrio madrileño de Vallecas. El convenio fue suscrito por la ministra de Sanidad y Consumo, Ana Pastor, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Eduardo Zaplana, y la Fundación Reina Sofía.

El convenio firmado fue aprobado por el Gobierno y consiste en la construcción de un complejo destinado a enfermos de Alzheimer. Esta acción cuenta con un presupuesto de siete millones de euros, cofinanciado por los dos ministerios. Además, los ministerios de Sanidad y el de Trabajo y Asuntos Sociales se comprometen a prestar asesoramiento y apoyo técnico para la culminación de este proyecto.

La apertura del complejo para enfermos de Alzheimer está prevista para 2005 y contará con una Residencia y un Centro de Día, junto a un Centro de Investigación y otro de Formación. De esta manera, se pretende asistir a los pacientes de esta enfermedad y desarrollar el estudio y la in-



La Reina Sofía junto a Ana Pastor y Eduardo Zaplana observan la maqueta del proyecto.

vestigación sobre la enfermedad de Alzheimer, de forma que se avance en la atención el colectivo y se sitúa, el complejo, como un centro de referencia de carácter estatal.

ATENCIÓN E INVESTIGACIÓN

La gestión y el mantenimiento de este complejo corresponderán a la Fundación Reina Sofía, de quien parte la iniciativa. El funcionamiento y la labor investigadora del complejo se realizarán en coordinación con el Instituto de salud Carlos III, el Centro Nacional de Investigación Neurológica y el Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.

Los enfermos de Alzheimer constituyen una prioridad como se refleja en este acuerdo. Así la Fundación Reina Sofía tiene le objetivo de contribuir a la promoción y ayuda de las personas y dedica una atención especial a las personas mayores que sufren la enfermedad de Alzheimer.

Por otro lado, el Ministerio de Sanidad da prioridad a las políticas relacionadas con las enfermedades neurodegenerativas, al tiempo que trabaja en el ámbito de la atención sociosanitaria en colaboración con el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Por su parte este Ministerio colabora con las Comunidades Autónomas

desde 1999 en la cofinanciación del Programa de Alzheimer; además el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales contribuye al desarrollo de programas, mediante subvenciones de la asignación tributaria del IRPF, que realizan la Fundación Alzheimer España y otras ONG.

Asimismo, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; a través del IMSERSO y del Centro Estatal de Autonomía Personal (CEAPAT), desarrolla programas de atención especializada a los enfermos y familiares, y líneas de investigación para avanzar en la calidad de vida de estos enfermos.

VIII Convivencia de mayores granadinos



Foto: Javier Algarra / Ayto. de Granada

La ciudad de Granada, a través de la Concejalía de Familia y Bienestar Social de su Ayuntamiento, la VIII Convivencia de Mayores Granadinos en la que los mayores se convierten en protagonistas activos de la sociedad al tiempo que se fomenta el encuentro de los mayores con los más jóvenes de forma que la convivencia entre ellos de lugar a que Granada sea una ciudad en la que tengan cabida personas de todas las edades.

Durante doce días se sucedieron diversas actividades entre las que destacaban las que compartían niños, jóvenes y personas mayores. Así, en la jornada de apertura de la Con-

vivencia el baile de los mayores estuvo acompañado por la Tuna de la Escuela de Arquitectura. Esta dinámica fue la que predominó en todo el programa de la Convivencia. Otras acciones intergeneracionales fueron un espectáculo de flamenco, un pasacalles carnavalesco o un concierto en el que niños y jóvenes interpretaron diversas piezas para las personas mayores.

Una de las jornadas se dedicó a un encuentro festivo para todas las edades en el que se realizaron diversos talleres en los que las personas mayores y los jóvenes compartieron experiencias en temas como el refranero, la fotografía, la telefonía móvil, la decoración, el humor, los juegos tradicionales, la música o el baile. Además los

mayores expusieron sus trabajos artesanales elaborados en los centros de día municipales y sus obras pictóricas realizadas en el Taller de pintura del Consejo Municipal de Mayores.

La VIII Convivencia de Mayores Granadinos se cerró con un acto de clausura en el Palacio de Exposiciones y Congresos en el que actuaron artistas como Inmaculada Rejón, José Molina, Victoria Melgarejo, Vicente el Granaíno, Paco Valladares y Manolo Escobar. En la clausura se entregaron los premios “Los Mayores del Año” a Manolo Escobar, la revista “Sesenta y más”, José Molina, Victoria Melgarejo, y a los Hermanos de la Cruz Blanca con la presencia del alcalde de Granada, José Torres Hurtado.

El Fondo de Reserva supera los 15.000 millones de euros

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social dispone de 15.182,04 millones de euros (más de dos billones y medio de pesetas) tras la nueva dotación financiera de 3.000 millones de euros aprobada por el Gobierno.

La cuantía del Fondo de Reserva equivale a más de tres mensualidades de la nómina de las pensiones y supera en un 152,61 por ciento el objetivo fijado para esta legislatura.

Por otro lado desde la creación de este fondo, en el año 2000, el Gobierno ha revisado al alza las dotaciones iniciales previstas en el Fondo de reserva en seis ocasiones consecutivas gracias a los buenos resultados en las cuentas de la Seguridad Social. De los 15.182 millones de euros con los que cuenta, en la actualidad el Fondo, 14.473 millones corresponden a las diez dotaciones acordadas por el Gobierno desde el año 2000, mientras que 709 millones de euros corresponden a los rendimientos generados por el propio Fondo. La práctica totalidad de la cuantía citada esta invertida en activos financieros públicos, por un importe de 11.941,21 millones de euros.

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social permite constituir reservas que puedan atenuar los efectos de los ciclos económicos bajos, al tiempo que garantiza el equilibrio financiero del sistema de pensiones español.

Los mayores de 65 años suponen el 21,78 por ciento del censo electoral

El censo electoral publicado por el Instituto Nacional de Estadística, con motivo de las elecciones generales de marzo muestra que los mayores de 65 años constituyen el 21,78 por ciento de los electores. De esta manera 7.291.379 personas mayores de 65 años residentes en España tienen derecho al voto.

Por Comunidades Autónomas las que tienen un mayor número de electores mayores de 65 años en las listas del censo son Cataluña con 1.160.552, Andalucía con 1.128.848 y Madrid con 845.374 censados. Las Comunidades con menor número de censados mayores de 65 años, además de las Ciudades Autónomas de Ceuta y de Melilla, es La Rioja (56.165), a esta la siguen Navarra (103.930) y Cantabria (106.637).

En cuanto a porcentajes las Comunidades con mayor índice de electores mayores de 65 años respecto al total del censo, con más de un elector de cada cuatro, son Aragón (26,52%), el Principado de Asturias (25,99%), Galicia (25,60%), Castilla y León (25,53%), y Castilla La Mancha (25,31%).



Por otro lado, las Comunidades con un menor índice de electores mayores de 65 años, respecto al to-

tal, son la Ciudad Autónoma de Ceuta (13,86%), Canarias (15,55%) y Melilla (15,63 %). A es-

tas las siguen Islas Baleares (18,59%), Andalucía (19,07%) y Madrid (19,58 %).

ELECTORES RESIDENTES EN ESPAÑA MAYORES DE 65 AÑOS

Comunidad Autónoma	Total de electores	% censo
Andalucía	1.128.848	19,07
Aragón	265.286	26,52
Asturias	240.830	25,99
Baleares	126.110	18,59
Canarias	217.815	15,55
Cantabria	106.637	23,09
Castilla La Mancha	364.360	25,31
Castilla y León	575.394	25,53
Cataluña	1.160.552	22,29
Comunidad Valenciana	707.895	20,89
Extremadura	211.072	24,40
Galicia	591.381	25,60
Madrid	845.374	19,58
Murcia	182.666	19,76
Navarra	103.930	22,91
País Vasco	391.599	22,16
La Rioja	56.165	24,61
Ciudad de Ceuta	7.576	13,86
Ciudad de Melilla	7.233	15,63

Reunión en Bruselas del Consejo de Empleo y Política Social



Carmen de Miguel, secretaria general de Empleo, representó a España en el Consejo.

El Consejo de Empleo y Política Social se reunió en Bruselas con el objetivo de preparar su contribución en las áreas de empleo, asuntos sociales y protección social al Consejo Europeo de Primavera al que asistirán los jefes de Gobierno de la Unión Europea.

La representación española estuvo presidida por la secretaria general de Empleo, Carmen de Miguel que manifestó, haciendo un repaso a los progresos y reformas realizados en los últimos cuatro años, que España había partido de una posición difícil y que se había hecho un gran esfuerzo “lo que nos ha permi-

tido doblar, en el último año, el empleo creado respecto al resto de la Unión”.

El documento aprobado en este Consejo incorpora como mensajes clave, para crear más y mejores empleos y fortalecer la cohesión social, el aumento de la adaptabilidad de los trabajadores y de las empresas; atraer a más personas a que ingresen y se mantengan en el mercado de trabajo; invertir más y de forma más efectiva en capital humano y en educación permanente; y asegurar una puesta en marcha efectiva de las reformas.

En cuanto a protección e inclusión social, el texto

considera prioritario fortalecer la vía hacia la inclusión, incentivar la permanencia en el trabajo, asegurar que los sistemas de pensiones fomenten vidas activas de mayor duración, garantizar la calidad de la salud y la atención de los mayores, y reforzar la igualdad de género.

Entre los progresos realizados por España, tratados en la reunión, se destaca el crecimiento más importante de la tasa de empleo y la reducción del desempleo de larga duración, las medidas desarrolladas para aumentar el empleo de la mujer y el alto grado de cumplimiento en la transposición de las directivas europeas.

Modificada la composición del Real Patronato sobre Discapacidad

El Gobierno aprobó un Real Decreto por el que se modifica la composición del Real Patronato sobre Discapacidad de forma que en el Consejo de este organismo se integrarán, como miembros permanentes, las organizaciones representativas de las personas con discapacidad y sus familias.

Así, el Real Decreto modifica el artículo 5 del Estatuto del Real Patronato para disponer que formarán parte del Consejo cinco representantes de las organizaciones representativas de las personas con discapacidad y sus familias designados por el Presidente del Patronato, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, que debe incluir a la asociación de ámbito estatal que agrupe a las organizaciones más representativas de los diferentes tipos de discapacidad.

Las funciones asumidas por el Real Patronato han llevado a la incorporación en el Consejo de nuevos vocales representantes de asociaciones y otras entidades científicas y profesionales que trabajan en el ámbito de la discapacidad.

Centros de atención especializada en Baleares



Eduardo Zaplana y Jaime Matas en la firma del acuerdo.

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales y portavoz del Gobierno, Eduardo Zaplana, y el presidente de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares, Jaime Matas, han firmado un convenio de colaboración que permitirá la construcción de varios centros de atención especializada para personas mayores y con discapacidad en Baleares.

Los centros se ubicarán en Mallorca, Menorca, Ibiza y Formentera y prestarán atención especializada a la población de personas mayores afectadas por la enfer-

medad de Alzheimer, demencia senil u otras enfermedades degenerativas; y a las personas afectadas por discapacidad física, sensorial severa, psíquica y por enfermedad mental.

Los centros de atención especial objeto del acuerdo serán cofinanciados por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del IM-SERSO, mientras que el número y carácter de las plazas se acordará mediante una comisión de seguimiento del convenio.

Mallorca contará con un hospital especializado en el tratamiento de

personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, y una Residencia para personas que padezcan estas enfermedades. Además Mallorca contará con el Centro Joan Crespi para grandes afectados por discapacidades motoras y centros residenciales destinados a personas gravemente afectadas con discapacidad psíquica.

En la isla de Ibiza se construirá una Residencia y un Centro especializado en Santa Eularia del Riu y una Residencia para personas mayores afectadas por Alzheimer

y otras demencias en Sant Antoni de Portmani. También se construirá una Residencia para personas con enfermedad mental y con discapacidad psíquica profunda.

Por otro lado, Menorca dispondrá de un Centro especializado en personas con discapacidad física, y Formentera tendrá un Centro de tratamiento especializado para enfermos de Alzheimer y otras demencias, y con un Centro de atención especializada para personas con enfermedad mental y con discapacidad psíquica.

AÑO X / Nº 3 / MARZO 2004

EN ESTE NÚMERO

I CONGRESO EUROPEO DE MAYORES

- La Europa de la solidaridad
- Pensiones y Sanidad
- Edad de jubilación para obtener la pensión de vejez
- Años de cotización para obtener una pensión de vejez
- Complementos de pensiones de vejez
- Jubilación anticipada
- Retraso de la jubilación
- Jubilación parcial
- Prejubilación
- Actualización del poder adquisitivo
- Pensión de viudedad
- Seguro de enfermedad de los pensionistas
- Impuesto sobre la renta de los pensionistas
- Residencias para mayores una nueva necesidad



Presidente de la Confederación Europea, Juan Manuel Mellado, Conseller de Presidencia del Gobierno Valenciano y Director General del IMSERSO. Antonio Lis Darder, encabezando la mesa.

I Congreso Europeo de Mayores,
celebrado en Valencia del 21 al 23 de febrero

La Europa de la experiencia

Texto: Rosa López Moraleda. **Fotos:** Congreso. **Fuente:** CEMA

Intercambiar ideas, experiencias y unir un poco más a todos los mayores, asociaciones, federaciones y confederaciones europeas, han sido los objetivos del I Congreso Europeo de Mayores, celebrado en Valencia entre los días 21 y 23 del pasado febrero, bajo el lema “La Europa de la Experiencia”.

Valencia acogió a todos los directivos de las distintas organizaciones de mayores, “para que se integren en este grupo, como eficaz plataforma en los distintos aspectos de la Europa social”. Se cumplió el objetivo con éxito del I Congreso Europeo de Mayores, según palabras de Juan Manuel Mellado Rojas, Presidente de la Confederación Europea de Mayores (CEMA), organizadora del evento.

La idea del Congreso con numerosas ponencias y grupos de trabajo en su programa, arrancó con la intención de “continuar luchando por la igualdad de los mayores en la sociedad, el acceso a las nuevas tecnologías y abordar a fondo los problemas específicos de este colectivo, como son la soledad y el abandono entre otros”, indicó Mellado.

Ya la CEMA, en su programa del Congreso, saludaba a los asistentes advirtiendo de la importancia y los objetivos del evento, instando a los participantes a “seguir luchando por la igualdad de los mayores”, al tiempo de agradecer la colaboración prestada para su organización a “los jubilados, pensionistas y mayores en general, así como a SS.MM. Los Reyes de España e Instituciones Públicas (Ministerios, IMSERSO, Generalitat Valenciana, Diputaciones, Ayuntamientos...) y Privadas, sin cuya aportación no hubiera sido posible el proyecto y realización de este I Congreso Europeo de Mayores”.

Fueron también muchas las veces que durante el Congreso distintos ponentes reconocieron la labor de los miembros de las Juntas de Representantes del tejido social del mundo de los Mayores, como por ejemplo los Hogares, Asociaciones, Federaciones, Confederaciones, ONG, etc, “de los cuales –se dijo– día a día, reivindican ante las distintas Administraciones y ante todos los ámbitos sociales, las

soluciones pendientes a los problemas planteados entre los mayores”.

Fueron muy numerosas las ponencias, mesas redondas y debates posteriores con los que contó el Congreso. Los temas como las Nuevas Tecnologías, Bienestar Social, Voluntariado Social, la Mujer en el Entorno Rural, Movimiento Asociativo de Mayores o el Derecho Comunitario Social, entre otros, cobraron mayor protagonismo, muy especialmente la “Protección Social de las Personas Mayores en Europa”, que corrió a cargo de José Lidón, destacado miembro de la Agrupación Europea de Jubilados y Pensionistas de Cajas de Ahorros, Bancos e Instituciones Afines.

La Europa de la solidaridad

El sistema mayoritario en Europa está fundamentado en la solidaridad entre generaciones. Durante la vida laboral se cotiza para que los jubilados perciban una pensión, en la confianza de que la futura generación hará lo mismo. Este sistema evita la extrema pobreza en la vejez, pero como está basado en el reparto o distribución de las cantidades recaudadas y no en reservas acumuladas, ni está costeado con impuestos, requiere que haya en todo momento un equilibrio entre los ingresos de los empleados en activo y los pagos a pensionistas.

El alargamiento de las probabilidades de vida, consecuencia de la mejora de las condiciones sanitarias, y la bajada de la tasa de natalidad han

aumentado la media de edad de la población, lo que desequilibra la financiación y obliga a todos los Estados europeos a introducir frecuentes reformas en las condiciones del sistema para asegurar su viabilidad.

Otro sistema que se está aplicando ya en muchos países es el de capitalización, también conocido como segundo pilar o pensión complementaria, cuyas prestaciones se determinan en base a la capitalización del ahorro durante la vida laboral. Solamente está implantado de forma generalizada en Suecia. En los restantes países es voluntario, y a lo sumo implantado en algunos sectores laborales concretos y en algunas grandes empresas. En las cajas de ahorro españolas, se crearon mediante convenios laborales, fondos de pensiones de prestación definida, complementarios de la pensión de la seguridad social, nutridos con aportaciones de las cajas. Para los empleados ingresados con posterioridad a 1986, se han transformado en fondos de pensiones de aportación definida, y las cajas han reducido su aportación, lo que supone que estos nuevos empleados percibirán en su día complementos inferiores a los que cobran los jubilados actuales.

En definitiva, el sistema tiende a sustentarse en dos pilares: el primero, solidaridad, el segundo, capitalización.

La tabla a pie de página, resume los sistemas de pensiones existentes en los ocho países en que está implantada la Agrupación Europea.

Sistemas de pensiones	Bélgica	Alemania	España	Francia	Reino Unido	Italia	Portugal	Suecia
Sistema de solidaridad entre generaciones	X	X	X	X	X	X	X	X
Sistema de capitalización							X	
Sistema mixto (solidaridad y capitalización)								X (1)
Suplemento de vivienda								X (2)

(1) Suecia. Las personas nacidas en 1938 o más tarde, tienen un sistema mixto.

Pensiones y sanidad

La protección social de las personas mayores en Europa, que comprende fundamentalmente los sistemas de pensiones de vejez y la sanidad social, también incluye prestaciones derivadas de las pensiones de vejez que cubren riesgos tales como la invalidez total o parcial y la gran invalidez; la viudedad, la orfandad de padre, de madre o de ambos hasta la mayoría de edad, y la de los discapacitados. A continuación analizamos y comparamos la casuística en los países miembros de esta Agrupación.

En las pensiones de vejez, no obstante, la lenta tendencia a su homologación, existen notables diferencias entre los 8 países europeos de esta Agrupación y también con relación al resto de los países europeos.

Las cuantías mínimas anuales más altas de estos países son las de Bélgica (11.794 €) y Suecia (9.240 €), y las más bajas se dan en Italia (5.105 €) y Reino Unido (941,20 £ = 1.508 €). Por el contrario, los límites máximos son los de España (27.342 €) y Suecia (20.640 €). En Italia, aun cuando no existe un límite general máximo, de un salario anual de hasta 35.144 € se percibe una pensión del 2% por año de cotización alcanzando un tope máximo del 80% del sueldo por el que se ha cotizado.

Del resto de países europeos destacamos Luxemburgo, con un mínimo de 13.297 € y un máximo de 51.300 €, y Austria con un mínimo de 10.802 € con cónyuge (7.521 sin cónyuge) y 27.707 de máximo, con un suplemento de 806 € por cada hijo.

En España las pensiones se actualizan anualmente con el IPC (índice de precios al consumo) de forma automática.

Los principales requisitos exigidos son edad mínima, periodo de cotización y en algunos casos como Dinamarca, Noruega y Suecia, años de residencia en el país.

En la mayoría de los países, cuando estos requisitos no se cumplen ínte-

PENSIONES DE VEJEZ

Mínimos y máximos	Bélgica	Alemania	España	Francia	Reino Unido	Italia	Portugal	Suecia
Mínimo anual con cónyuge	11.794	No hay	6.356	6.308	(1)	5.105	(3)	9.240
Mínimo anual sin cónyuge	9.391	No hay	5.397	6.308	(1)	5.105	(3)	9.240
Máximo anual con cónyuge	21.308	No hay	27.343	14.112	(2)	No hay	(4)	20.640
Máximo anual sin cónyuge	17.044	No hay	27.343	14.112	(2)	No hay	(4)	20.640
Sin límites	X	No hay						

(1) **Reino Unido.** Pensión mínima de 25% de la pensión básica completa, concedida únicamente si las cotizaciones han sido pagadas durante al menos 11-12 años. Actualmente 18,10 £ (unos 29 € semanales).

(2) **Reino Unido.** Máximo compuesto por la pensión básica y una pensión adicional relacionada con las rentas; Pensión básica (Basic Pensión) completa de 72,50 £ (116 €) semanales, concedida únicamente si ha cotizado durante 44 años (hombres) o 39 años (mujeres); más una pensión adicional (SERPS) de 131,35 £ (210 €). Sumando ambos componentes la pensión máxima es de 203,86 £ (326 €) semanales.

(3) **Portugal.** Pensión mínima del 30% de la remuneración media mensual de toda la carrera contributiva con un límite de 40 años. En el caso de que la carrera contributiva sea superior a 40 años se toman en cuenta las 40 retribuciones más elevadas.

(4) **Portugal.** Pensión máxima entre el 80 y el 92% de la remuneración media mensual de toda la carrera contributiva con un límite de 40 años.

gramente es posible obtener una pensión menor, o bien una pensión no contributiva.

Edad de jubilación para obtener la pensión de vejez completa

En los países miembros de la Agrupación Europea la edad mínima para obtener la pensión completa es de 65 años, excepto en Francia que se reduce a los 60 años si se tienen 40 años de cotización. En Suecia, si las rentas acumuladas a partir de los 16 años lo permiten, se puede obtener la pensión a los 61 años dependiendo de todas las rentas obtenidas.

Para la mujer la edad de jubilación por vejez es inferior a la del hombre en tres de estos países: Bélgica, 63 años (pero en un periodo transitorio que termina en 2009 se igualará con la del hombre que es de 65 años); Reino Unido, 60 años, que se elevará progresivamente a los 65 años entre el 2010 y 2020; e Italia donde la edad de jubilación de la mujer es de 60 años, pero el montante de la pensión varía según la edad al jubilarse. La edad de jubilación y el periodo de cotización requeridos para la mujer (pensión completa) tiende a igualarse con la edad de los hombres.

La edad de jubilación para la pensión completa en Dinamarca es de 65 años (67 para los que tenían 60 años el 1 de enero de 1999). En Noruega es de 67 años. Y en Suecia de 65 años con posibilidad de prolongarla hasta los 67, pero se exigen además 40 años de residencia durante la "edad activa" (desde los 15 y 16 años hasta los 65). En Suecia no existe límite superior de edad y la cuantía de la pensión depende de otros factores.

Años de cotización para obtener una pensión de vejez completa

Los años de cotización para obtener la pensión completa varían según países, tal como se indica a continuación.

- **Bélgica.** El periodo de cotización es de 43 años, pero se elevará a 44 en 2006 y a 45 a partir de 2009.
- **Alemania.** El periodo mínimo de cotización es de 35 años, pero la pensión completa depende del montante de las remuneraciones sometidas a cotización durante toda la vida laboral.
- **Francia e Italia.** Se requieren 40 años de cotización.
- **Portugal.** No se exigen años mínimos de cotización, pero la pensión se establece según el número de años

cotizados y la remuneración media mensual durante toda la vida contributiva del pensionista.

- **Reino Unido.** Se computa el 90% de las cotizaciones pagadas durante la vida laboral activa (desde los 16 a los 65 años para los hombres y a los 60 años para las mujeres). Esto significa que para obtener la pensión completa, las cotizaciones deben haber sido pagadas durante 44 años para los hombres y 39 años por las mujeres.
- **Suecia.** Se requieren 40 años de residencia. La pensión depende de los años trabajados a partir de los 16 años, sin límite máximo de edad.
- **Bélgica.** Actualmente, la edad mínima de jubilación de las mujeres para obtener la pensión completa es de 63 años, pero se elevará a los 65 años en un periodo transitorio que va hasta el año

2009. Los años de cotización requeridos a las mujeres se elevarán a 44 en 2006 y a 45 en 2010, para igualarlas con los hombres.

- **Francia.** La edad de jubilación a pensión completa exige 40 años de cotización o 65 años de edad.
- **Reino Unido.** La edad de jubilación es de 60 años actualmente, pero se elevará progresivamente a 65 años entre 2010 y 2020.
- **Suecia.** La pensión (ikostgrundad pension o premioepension) puede adquirirse a los 61 años, dependiendo de todas las rentas percibidas a partir de los 16 años de edad.
- **Suecia.** Se requieren 40 años de residencia en Suecia. No existe una pensión completa, ya que depende de los años trabajados a partir de los 16 años, sin límite máximo.

Complementos de pensiones de vejez

Los complementos generalizados de pensiones en los 8 países estudiados son de poca cuantía.

- **Bélgica.** Fórmula de cálculo sin cónyuge a su cargo: hombres = $S \times 60\% \times 1/45$; y mujeres = $S \times 60\% \times 1/43$. El complemento por cónyuge a cargo consiste en sustituir el 60% por el 75%, o sea un aumento de pensión de 1/4. ("S" = "salario de referencia".)
- **España.** No existen complementos de forma generalizada, solamente existe complemento por cónyuge a cargo para las pensiones mínimas. Todos los pensionistas cobran dos pagas extraordinarias por año (junio y diciembre).
- **España.** En algunos gremios y grandes empresas hay Fondos de Pensiones constituidos con aportaciones de las empresas, y son complemento de las pensiones del sistema general de la seguridad social. En las cajas de ahorros existen Fondos de Pensiones de "prestación definida", financiados por las cajas, para complementar la pensión de la seguridad social hasta el 95% del salario pensionable, actualizado anualmente con el IPC (índice de precios al consumo). Para los empleados ingresados a partir del 30 de abril de 1986 se han transformado en fondos de "aportación definida", en los que las cajas de ahorros limitan su aportación a 715,20 € anuales, lo que supone que los que se jubilen con arreglo a esta nómina cobrarán el suplemento que posibilite la situación económica de cada fondo, sin actualización del IPC.
- **Francia.** Complemento por cónyuge de más de 65 años (60 si está incapacitado) de 609,80 € por año.
- **Portugal.** El único complemento de pensión, pero los asegurados que



Juan Manuel Mellado, presidente de la CEMA

continúen trabajando después de los 65 años tienen una bonificación hasta los 70 años.

- **Suecia.** Suplemento de pensión del 19% por vivienda (*bodsadstillage till pensinärer*) con un máximo de 4.500 coronas suecas mensuales (485 €). Suplemento para vivienda equivalente a 450 euros mensuales.

Jubilación anticipada

Entendemos por jubilación anticipada aquella que tiene lugar antes de cumplir la edad exigida para tener derecho a una pensión completa. El requisito principal es la edad mínima, que en estos países oscila entre los 55 y los 61 años. Por lo general estas pensiones tienen una reducción por los años que se adelanta la jubilación y, en su caso, por los años de cotización no pagados.

- **Bélgica.** La cuantía de la pensión esta en función de tarifas de la empresa aseguradora.
- **Alemania.** La jubilación anticipada puede obtenerse a los 63 años de edad y 35 de cotización, o bien a los 60 años de edad con una cotización de 180 trimestres (45 años), con un porcentaje reductor del 0,30% por cada mes de adelanto de la jubilación. Existen otros motivos, tales como la invalidez, largo periodo de paro, etc. que posibilitan adelantar la jubilación.

Retraso de la jubilación

Es lo contrario del capítulo anterior (jubilación anticipada). Es frecuente retrasar la jubilación tras cumplir la edad normal, especialmente cuando durante la vida laboral activa no se ha cubierto todo el periodo de cotización para tener derecho a una pensión completa, o para mejorar la propia

pensión completa. Salvo en Bélgica, existe la posibilidad de prorrogar la jubilación y algún incentivo para ello.

- **Alemania.** La pensión de vejez se mejora en 0,50% por mes civil a partir de los 65 años.
- **España.** El beneficiario puede seguir trabajando, pero el cobro de la pensión se suspende. La base de cálculo de la pensión se mejora en un 2% por cada año de trabajo adicional hasta alcanzar el 100% de la pensión completa.
- **Francia.** Únicamente en caso de jubilación después de la edad de 65 años, cuando no sean alcanzados los 150 trimestres cotizados, mejorando la pensión en el 2,50% por trimestre de retraso de la jubilación.
- **Reino Unido.** La pensión se mejora aproximadamente en un 7,50% por cada año de prórroga de la vida laboral.
- **Italia.** Para asalariados que hayan alcanzado la edad normal de jubilación y no tengan derecho a la pensión completa se concede un aumento anual de la pensión de un 3 ó 3,50%, según la edad.
- **Portugal.** La pensión se mejora en un 10% por cada año de prórroga cumplidos los 65 años de edad, hasta el límite de 70 años.
- **Suecia.** La pensión se mejora de forma permanente en el 0,70% por mes trabajado después de los 65 años. El cálculo ha variado y entra en vigor el 1 de enero de 2003.

Jubilación parcial

La jubilación parcial es una fórmula por la cual un trabajador reduce su jornada laboral a tiempo parcial y cobra parte de la pensión y del sueldo.

- **Alemania.** La pensión parcial (*Teilrente*) se eleva a 1/3, 1/2 ó 2/3 de la pensión completa.
- **España.** Existe la jubilación parcial a partir de los 65 años.
- **Suecia.** Es posible la jubilación parcial a partir de los 61 años.

Prejubilación (excedencia retribuida)

La prejubilación, o excedencia retribuida, ha surgido en los últimos años en Europa para resolver problemas de exceso de personal en muchas empresas públicas y privadas. Consiste en una excedencia o permiso retribuido con parte del sueldo, generalmente hasta que el empleado alcanza la edad de jubilación por vejez. Esta práctica se inicio por empresas en crisis, como una medida para volver a ser viables, pero en la actualidad se practica también en muchas empresas con una cuenta de resultados satisfactoria.

- **Bélgica.** Los prejubilados cobran el subsidio de paro más el complemento de salario mínimo. Las mujeres cobran el sueldo hasta los 63 años de edad, ya que pueden jubilarse 2 años antes que los hombres.

Prejubilados (excedencia retribuida)	Bélgica	Alemania	España	Francia	Reino Unido	Italia	Portugal	Suecia
Edad mínima aproximada de los prejubilados retribuida)	58	55/60	52/55	55	40	57	55	58
% del sueldo aproximado que perciben los prejubilados:	55	80	80(2)	X	4.2	80	X	70
Hombres: Edad hasta la que se cobra el sueldo (años)	65	sin datos	64	60	64	65	65	65
Mujeres: Edad hasta la que se cobra el sueldo (años)	63	-	-	-	-	-	-	-

Pagador de las pensiones	Bélgica	Alemania	España	Francia	Reino Unido	Italia	Portugal	Suecia
El Estado	(1)		(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
Mutualidad oficial		(2)	(3)			(6)		
Fondos de pensiones		(2)					(7)	
Compañía privada de seguros		(2)			(5)			
La empresa directamente								

(1) **Bélgica.** Office National des Pensions (ONP) que paga tanto a trabajadores por cuenta ajena como a los autónomos.
 (2) **Alemania.** Los tres pagadores son: Bundes Versicherungsanstalt (Seguridad Social), las compañías de seguros y las empresas privadas.
 (3) **España.** Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), paga a trabajadores de empresas y autónomos. El Estado paga directamente a los funcionarios a través de la Dirección General de Clases Pasivas, y los militares cobran sus pensiones por medio del Instituto Social de las Fuerzas Armadas (ISFA).
 (4) **Francia.** Sécurité Sociale.
 (5) **Reino Unido.** El Estado y las compañías de seguros.
 (6) **Italia.** Instituto Nazionale della Preevidenza Sociale (INPS), paga a trabajadores dependientes de empresas privadas y autónomos; el Instituto Nazionale Previdenza Dipendenti Aziende Pubbliche (INPDAD) y el Ministerio de Economía y Hacienda pagan a los funcionarios públicos y pensiones de guerra.
 (7) **Portugal.** El Estado y las empresas a través de fondos de pensiones.
 (8) **Suecia.** Forsäkringskassan.

Actualización del poder adquisitivo de las pensiones

En todos los países europeos se revalorizan las pensiones cada año, semestre, trimestre u, ocasionalmente, basándose en el índice de precios y, en algunos casos, de salarios, e incluso de una forma mixta (índice de precios y de salarios).

Pensión de viudedad

La pensión de viudedad existe en todos los países de este estudio, si bien los requisitos para concederla varían de un país a otro y existen algunas limitaciones.

- **Bélgica.** Haber estado casado al menos un año y también en los siguientes casos: existencia de un hijo del matrimonio a su cargo: fallecimiento por accidente o causado por enfermedad profesional contraída con posterioridad a la fecha de matrimonio; edad no inferior a 45 años del cónyuge superviviente o que esté cuidando un hijo o a un discapacitado; habiendo cesado toda actividad, a excepción de un trabajo autorizado.

- **Alemania.** Haber estado casado al menos un año. Divorciados antes del 1-07-1977 si han tenido a su cargo al difunto. El cónyuge superviviente no debe estar casado de nuevo. Divorciados después del 1-07-1977, reparto de los derechos a la pensión por vejez o invalidez adquiridos durante el matrimonio.
- **España.** Beneficiario el cónyuge superviviente. Cuando hay separación, divorcio o nulidad, se distribuye el montante de la pensión entre los cónyuges supervivientes en proporción al tiempo de cohabitación con cada uno de ellos.
- **Francia.** Pensión de reversión: viudo o viuda de 55 años o más, cuyo matrimonio haya durado al menos 2 años, salvo si tiene un hijo a su cargo. Pensión de vejez: Viudo o viuda discapacitada de al menos 55 años. Pensión de invalidez: viudo o viuda discapacitado de al menos 55 años.
- **Reino Unido.** Beneficiario el cónyuge superviviente. También hijos beneficiarios de subsidio familiar. Las prestaciones siguientes son para las personas que están por debajo de la edad de jubilación:

a) Subsidio de madre viuda (Widowed Mother's Allowance): destinada a las viudas de antes de abril 2001 que tengan un hijo con derecho a subsidio familiar (Child Benefit), o estén esperando un niño del marido fallecido;
 b) Pensión de viuda (Widow's pension) para las viudas de antes del 9 de abril de 2001 que tengan 45 años o más en el momento del fallecimiento de su marido o interrupción de un subsidio de madre viuda (Widowed Mother's Allowance).

- **Italia.** Beneficiario el cónyuge superviviente. En caso de divorcio, el viudo o viuda tienen derecho a una pensión alimenticia, pueden obtener la pensión de superviviente (pensión al superstiti) bajo la intervención del juez. Se paga el 100% de la pensión de viudedad si la renta es de hasta 3 veces la pensión mínima; 75%, si la renta es superior a 3 veces; 60% si es superior a 4 veces; y 50% si es superior a 5 veces.
- **Portugal.** Beneficiario el cónyuge superviviente. Haber estado casado al menos un año con el cónyuge difunto, salvo en ciertas situaciones, especialmente si hay hijos menores, o si el fallecimiento es por accidente. Tener una edad de al menos 35 años, salvo si el cónyuge superviviente tiene incapacidad permanente para el trabajo, o si tiene hijos titulares de una pensión de supervivencia.
- **Suecia.** Pensión compensatoria (omställningspension): se paga al cónyuge superviviente de menos de 65 años por un periodo de 6 meses, si tiene un hijo a su cargo de menos de 12 años y ha cohabitado al menos 5 años con el cónyuge fallecido. En aplicación de

disposiciones transitorias, la pensión de viudedad pagada a título de pensión de base (folkpension) será sometida a las condiciones de pensión de recursos económicos. La cuantía de la pensión de viudedad depende de si hay pensión de orfandad o no.

Seguro de enfermedad de los pensionistas

En los 8 países estudiados, los jubilados reciben los mismos servicios sanitarios que los empleados en activo, pero solamente en España los jubilados no pagan nada por medicamentos ni por atenciones médicas. Los pagos por estos conceptos varían bastante de unos países a otros.

Impuestos sobre la renta de las pensiones

En nuestros 8 países comunitarios las pensiones están sujetas al impuesto sobre la renta, si bien en algunos países existen deducciones en la base y/o reducciones sobre la cuantía del impuesto.

Representación política de los mayores

Los partidos políticos incluyen jubilados en sus listas electorales en Alemania, donde existe un partido político de las personas mayores, en Reino Unido y ocasionalmente en Suecia.

Principales reivindicaciones de los jubilados

- **Bélgica.** Necesidad de actualización automática de las pensiones.
- **España.** Aumentar la cuantía de las pensiones de viudedad, que son de las más bajas de Europa.

Pagos de los jubilados por servicios sanitarios	Bélgica	Alemania	España	Francia	Reino Unido	Italia	Portugal	Suecia
% que pagan los jubilados por los medicamentos	(1)	10	0 (2)	35/65 (3)	100	(4)	60 (6)	(7)
% que pagan los jubilados por las consultas médicas	(1)	-	0	65 (3)	-	(5)	0 (7)	

(1) **Bélgica.** Dependiendo de la clase de medicamentos y del tipo de las consultas médicas, los jubilados pagan parte del importe.
(2) **España.** Ni los empleados en activo, ni los jubilados pagan nada por consultas médicas. Los empleados en activo pagan parte del precio de los medicamentos. Los jubilados no pagan nada.
(3) **Francia.** En algunos casos no se paga nada por medicamentos ni por consultas médicas.
(4) **Italia.** Los medicamentos están divididos en tres grupos: A) completamente gratuitos, pero pagan un euro por prescripción; B) Parcialmente a cargo del beneficiario; y C) totalmente a cargo del beneficiario.
(5) **Italia.** Se paga un ticket por las consultas médicas y por los análisis, con un máximo de 35,15 €, pero las personas mayores de 65 años con rentas de hasta 36.151,98 € están exentas.
(6) **Portugal.** Existen excepciones en el pago de medicamentos.
(7) **Suecia.** Los jubilados pagan por medicamentos un máximo equivalente a 200 € por periodo de 12 meses, y aproximadamente 13 € por consulta médica.

- **Francia.** En lo que concierne a los Jubilados de las Cajas de Ahorros, reconocimiento de la condición de antiguos asalariados.
- **Italia.** a) Representatividad de las asociaciones y federaciones de jubilados, para intervenir en todos los asuntos que afecten a los pensionistas; b) revisión de las pensiones, no solamente con el índice de costo la vida sino también con el índice de los salarios, para mantener el poder adquisitivo; c) abolición total de la reducción de la pensión en caso de

simultaneidad entre trabajo y pensión; d) abolición total de a reducción de las pensiones de reversibilidad (ya hay una ley en trámite); e) abolición de la contribución de solidaridad del 2% sobre las pensiones; y f) anulación de la modificación de la cláusula de oro (fondo complementario de pensiones creado con aportaciones de las antiguas cajas de ahorros –actualmente bancos– y los trabajadores).

- **Reino Unido.** Búsqueda de pensiones estatales indexadas con los

Impuesto sobre la renta de las pensiones	Bélgica	Alemania	España	Francia	Reino Unido	Italia	Portugal	Suecia
Las pensiones pagan los mismos impuestos que los salarios	-	X	X	-	-	X	X(8)	X
Las pensiones pagan más impuestos que los salarios	X	-	-	-	-	(7)	-	
Las pensiones pagan menos impuestos que los salarios	(1)	-	(3)	(5)	-	-	(9)	(10)
impuestos que las pensiones de vejez	(2)	X	X (4)	(6)	-	-	-	

(1) **Bélgica.** Los pensionistas tiene una reducción a *forfait*.
(2) **Bélgica.** Las pensiones de invalidez tienen una reducción de impuestos.
(3) **España.** Las pensiones pagan los mismos impuestos que los salarios, pero la deducción por mínimo personal, que con carácter general es de 3.3055,57 €, para los mayores de 65 años se eleva a 3.906,58 € (601,01 € menos de base imponible).
(4) **España.** Los discapacitados de grado 33% al 65% tienen una deducción en base imponible de 5.108,60 € y los de grado superior al 65% tiene una deducción en la base imponible de 5.108,60 € y los de grado superior al 65 % 6.911,64 €.
(5) **Francia.** Las pensiones tienen una reducción del 10 y del 20%, según casos, en el impuesto sobre la renta.
(6) **Francia.** Las pensiones de invalidez tienen una reducción especial de impuestos.
(7) **Italia.** Las pensiones superiores a 68,172.30 € pagan una contribución de solidaridad del 2% sobre la suma que supere dicho importe.
(8) **Portugal.** Las pensiones de vejez son imposables, pero el régimen de imposición es diferente del de los salarios.
(9) **Portugal.** Las pensiones tienen algunas reducciones de tasas fiscales.
(10) **Suecia.** Están exentos de impuestos: el suplemento de vivienda para pensionistas (*bostadstillagg till pensionären*); el subsidio de minusválidos (*handikappersättning*); y la parte de asignación por cuidado de hijos incapacitados (*vardbidrag*) que cubre los gastos extraordinarios.

salarios medios, mejor que con el índice de la jubilación. Mejora del índice de precios al consumo para la revisión anual (Rather than the retail price index).

- Suecia. a) Compensación por las decisiones políticas que minoraron las pensiones durante el año 1990; b) reducción de contribuciones sobre bienes inmuebles de los jubilados.

Residencias para mayores: una nueva necesidad

Hace años la ocupación fundamental de las mujeres eran las labores del hogar y el cuidado de toda la familia –incluidas las personas mayores– pero la incorporación masiva de la mujer al mundo laboral, al que tiene pleno derecho, dificulta la atención de los mayores, especialmente si estos precisan de asistencia permanente.

La disminución de la tasa de natalidad y la mayor longevidad de las personas, motivada por las mejoras higiénicas y los avances de la ciencia médica, han aumentado considerablemente la edad media de la población, hasta el extremo de que ya hay quien piensa que ahora es más importante darle vida a los años que años a la vida.

Como consecuencia de todo esto han surgido las residencias para personas mayores, promovidas por la administración pública y por empresas privadas especializadas en este sector, destinadas tanto a mayores que se valen por sí mismos como a los que precisan de alguna asistencia permanente y también para ultra asistidos físicos y psíquicos.

La Agrupación Europea de Jubilados de Cajas de Ahorros, Banca e Instituciones Afines acordó de su asamblea anual de 2002 en Peñis-



La asistencia a las ponencias del Congreso fue numerosa.

cola (Castellón – España) promover la construcción de una residencia digna para los jubilados de cualquiera de las asociaciones miembros de la Agrupación, cuyo proyecto se presenta en la Asamblea General de 2003 en Porto Cristo (Baleares – España) el día 12 de mayo. Se pretende que sea una residencia con equipamiento de calidad en la que personal técnico y empleados deberán hablar varios idiomas, de tal forma que podamos vivir en ella de la forma más parecida a la que hemos vivido en nuestra propia casa familiar.

En principio, el lugar elegido para ubicar nuestra residencia está situado en la Costa Blanca española (provincia de Alicante), que por su climatología se ha convertido en la California europea. En la Costa Blanca se han residenciado ya gran cantidad de españoles y de otros países europeos, en su mayoría personas mayores.

En España, único país del que disponemos de datos, hay residen-

cias privadas que tienen conciertos con los gobiernos autonómicos y prestan los mismos servicios que las públicas, a las que tienen acceso las personas mayores con rentas más bajas y por otras circunstancias personales, pagando por la estancia, alimentación y asistencia médica, etc. el 80% de la pensión y el resto lo subvenciona el gobierno autonómico.

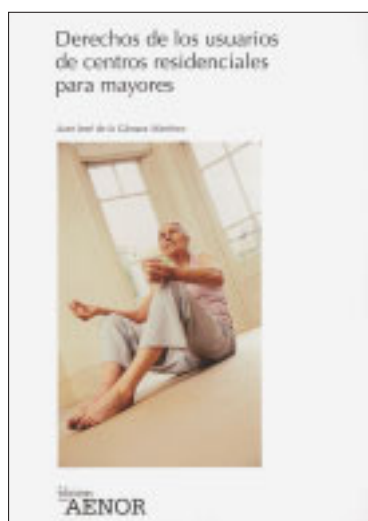
Las residencias privadas, no concertadas con la administración, cobran precios mayores y generalmente tienen una clientela más selecta. Algunas de ellas están costeadas por otros gobiernos europeos para sus súbditos.

Todo lo relativo a las residencias para personas mayores está muy reglamentado y vigilado por la administración española para evitar cualquier posible abuso.

En la Comunidad Valenciana, a la que pertenece la Costa Blanca, hay ya 237 residencias de mayores con 14.297 residentes, y se siguen construyendo.

Coordina:

Araceli del Moral
Hernández



Derechos de los usuarios de centros residenciales de mayores

Autor: Juan José de la Cámara Martínez

Edita: AENOR

C/Génova 6 – 28004 Madrid

Tlf.: 914 326 036 – Fax 913 103 695

Comercial@aenor.es - www.aenor.es

Precio: 31,20 €

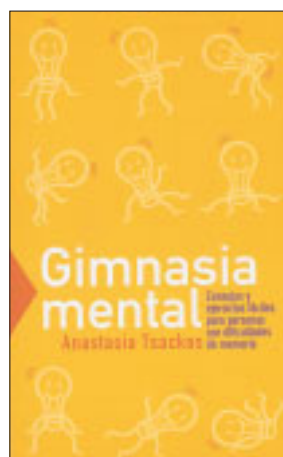
Prestaciones y obligaciones de las residencias

El incremento de residencias para mayores está situando en el punto de mira las posibles deficiencias que se pueden producir en dichos centros, obligando a vincular el ámbito social con el jurídico en beneficio de un colectivo frágil y vulnerable. Una atención integral y satisfactoria centrada en el mayor deberá integrar una serie de garantías técnicas y humanas, además de asegurar un conjunto de derechos al usuario o cliente de los servicios socio-sanitarios.

Esta publicación, con un lenguaje sencillo hace un

recorrido comprensible y práctico por el ámbito jurídico enfocado al mundo del mayor. En él se analiza detalladamente los derechos de los mayores, destacando la importancia que tiene la protección de los derechos sanitarios, jurídicos y económicos.

Se trata de una obra de interés tanto para los mayores, ya sean usuarios o no de residencias, de centros de día o de cualquiera servicios sociales, como para sus familiares, la administración pública y los profesionales relacionados con este campo.



GIMNASIA MENTAL. Consejos y ejercicios fáciles para personas con dificultades de memoria.

Edita Espasa Calpe, S.A.

Precio: 12 €

Ejercicios para mantener la memoria

La memoria es la capacidad de almacenar información, retenerla y reproducirla. Casi siempre se pierde porque no se ejercita, no se mantiene viva. La atención, la concentración, el interés, el entusiasmo, la motivación, son imprescindibles para activar nuestra memoria y, en definitiva, para extraer los recuerdos positivos del pasado, fijar lo necesario de nuestro presente y sentar las bases para una buena calidad de vida intelectual en nuestro futuro.

La presente obra propone actividades y hábitos que aseguren el pleno funcionamiento de nuestra mente durante toda nuestra vida, y especialmente en las circunstancias propias de la edad avanzada. Su contenido está constituido por dos partes bien diferenciadas: junto a la descripción teórica de los procesos de la memoria se acompaña una completa serie de ejercicios destinados a prevenir el deterioro cognitivo.

Calidad de Vida

Texto: Inés González Rodríguez
Fotos: Stock Photos

La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) ha alertado de que esta primavera será especialmente complicada e intensa para los más de seis millones de personas alérgicas a los pólenes. Los expertos prevén concentraciones de polen superiores a los 6.000 gramos por metro cúbico de aire.

Esta será una primavera complicada para los alérgicos.



ALERGIAS



mayo y junio, cuando se produce la floración de estos pólenes.

Según los alergólogos es de esperar un incremento en el número de ingresos hospitalarios por asma bronquial y un aumento en las ventas de antihistamínicos durante esta primavera, por lo que han aconsejado a todos los pacientes que acudan al especialista cuanto antes y comiencen un tratamiento para así evitar un empeoramiento de los síntomas.

La Fiebre del Heno afecta al 5-10 por ciento de la población total y es un motivo frecuente de consulta médica y farmacéutica, lo que supone un importante problema de salud pública por sus elevados costes sanitarios, absentismo laboral, escolar, etc. Puede empezar a cualquier edad, aunque el inicio más frecuente es en niños y adolescentes y raro en personas de edad avanzada.

Tiene carácter estacional apareciendo cuando los niveles atmosféricos de pólenes se elevan durante la primavera y el verano. En España es más común en el interior de la península que en las zonas costeras.

Los pólenes más frecuentes causante de Fiebre de Heno en nuestro país son: abedul, álamo, aliso, olmo, roble, olivo, chopo, gramíneas, grama y arbustos. Los meses de mayor incidencia de polinización son de marzo a julio, empeorando los días de viento ya que se difunden los pólenes, mientras que la lluvia los precipita en el suelo. La mayor parte de los árboles y arbustos florecen en primavera y las gramíneas en verano.

Los síntomas de los alérgicos al polen son muy llamativos: picor nasal, lágrimas, estornudos (preferentemente por la mañana), conjuntivitis, tos, poca tolerancia a la luz y sensación de falta de aire... Para que se produzca una alergia es necesario que haya un antecedente familiar, que se haya repetido la exposición al polen en varias ocasiones, y que haya una suficiente concentración de polen en el aire (entre 10 y 59 gramos por metro cúbico).

Evitar el polen es extremadamente difícil, pues estos alérgenos en ciertas épocas del año están muy diseminados. Como medidas a tomar

Son seis millones de españoles afectados, aunque sólo 400.000 consulten regularmente al médico, se mediquen y sigan sus recomendaciones.

Debido a la alta pluviosidad habida durante los meses de octubre a enero, las plantas de gramíneas serán mucho más numerosas en los próximos meses de

se pueden establecer las siguientes:

- Evitar las salidas al campo, áreas deportivas...
- Evitar salir a la calle cuando los recuentos de pólenes son más altos.
- No permanecer en sitios cerrados.
- Cerrar durante las horas de descanso las ventanas.
- Usar sistemas de acondicionamiento del aire que reduzcan las partículas.
- Evitar irritantes conocidos (humo, gasolina, tintes, atomizadores).
- Higiene adecuada de las fosas nasales con la utilización de soluciones fisiológicas y de agua de mar isotónica.

OTRAS ALERGIAS

Las alergias pueden dividirse en cuatro grandes grupos: las que se producen por inhalantes, por alimentos o medicamentos, por reacciones frente a células del propio organismo y, por último, las que se producen por contacto con la piel (metal y algunos cosméticos).

También se desencadenan múltiples reacciones ante la presencia de los ácaros del polvo doméstico, microscópicos insectos que se alimentan de escamas humanas y que están, prácticamente, en todas partes, pero especialmente en colchones, almohadas, alfombras, cortinas, sofás etc... Son la primera causa de alergia en zonas costeras. El asma es la manifestación alérgica

más grave. Se estima que en España el 3% de la población sufre asma y, de dicho porcentaje, el 65% está provocado por alguna alergia. La incidencia mayor está en la edad infantil (3 veces más que en los adultos).

Las alergias a los medicamentos suelen manifestarse en forma de urticaria (aparición sobre la superficie cutánea de ronchas que suelen tener una coloración rojiza y que producen un intenso picor), asma y eccema. En los casos más graves puede producir un choque anafiláctico que hace descender la tensión arterial como consecuencia de una reacción alérgica grave que afecta a la piel, al aparato respiratorio, al digestivo e incluso al sistema nervioso central. Antibióticos y analgésicos son los que

¿Qué es la alergia?

La alergia consiste en una reacción exagerada del organismo ante una sustancia que la percibe como un agente nocivo. El cuerpo humano contiene una serie de componentes, células y proteínas, que se encargan de defenderlo cuando es agredido por agentes extraños. Estos componentes forman el sistema inmunológico.

En ocasiones, los agentes que son considerados dañinos para el organismo, no son peligrosos pero así es como lo percibe el sistema de defensa. Al entrar en contacto estos agentes con el organismo que se produce una respuesta exagerada que

produce los síntomas de las alergias. Las sustancias que pueden provocar este tipo de alergias son muchas aunque las más frecuentes son el polen, algunos alimentos, medicamentos, etc.

En la primavera se producen más reacciones alérgicas debido a que muchas plantas producen polen en la atmósfera. En los países desarrollados, se estima que un 15% de la población sufre este tipo de alergia. No todas las plantas pueden producir alergia sino aquellas que se polinizan por el aire.

El polen es una sustancia muy pequeña, más incluso que la punta de

un alfiler, que contienen en su interior células espermáticas. Es producido por el aparato reproductor masculino de la flor y su función es transportar las células espermáticas al aparato reproductor femenino para producir la fecundación y dar lugar al fruto. Una sola planta puede producir miles de granos de polen, que en la planta, tiene un aspecto de polvo amarillento al dispersarse en el aire, no se ve. El polen es reconocido por el cuerpo como una sustancia enemiga a la que hay que destruir, al igual que hace con las bacterias o lo virus.

Más información en:
www.cuerpo8.es y www.el-mundo.es

Consejos para alérgicos

No se trata de obsesionarse, pero sí de evitar situaciones perjudiciales o molestas y de modificar nuestros hábitos para mejorar la calidad de vida. Nada impide que un alérgico pueda dormir tranquilamente, tirarse encima del sofá o jugar con su perro o gato, siempre que tome las medidas adecuadas.

- Ventilar bien el dormitorio y mantenerlo con la temperatura algo baja y seca, dado que el ácaro del polvo se reproduce mejor y más a una temperatura superior a los 24 grados C y a un índice de humedad ambiente superior al 50%. Estas condiciones explican que se establezca sobre todo en camas, sofás, alfombras.
- Eliminar moquetas, alfombras, cortinas, mantas de lana, edredones de plumas y todos aquellos objetos que por sus características faciliten la retención de polvo.
- Pasar el aspirador, como mínimo una vez por semana por el colchón, debajo de la cama, moquetas, alfombras y sofás. También por encima y debajo de los muebles y libros, conviene especialmente no tener los libros en el dormitorio.
- Utilizar aspiradores especiales para alérgicos, con un elevado poder de retención de polvos.
- Utilizar un trapo húmedo para sacar el polvo de la casa.
- Evitar los osos de peluche, examinar el relleno de los juguetes de los niños y, cuando sea necesario, sustituirlos por rellenos lavables y lavarlos con frecuencia.
- Eliminar la humedad de la casa favoreciendo la circulación del aire (abrir puertas y ventanas).
- Revisar y eliminar las señales de moho que suelen aparecer en ciertas zonas de los cuartos de baño, detrás de los muebles o de la nevera.
- Utilizar ropa y cama antialérgica (existe una amplia gama de productos específicos para alérgicos, entre los cuales se incluyen almohadas, colchones, edredones, fundas, etc.)
- Si se tiene dentro de la casa plantas, hay que vigilar que estén libres de hojas secas y de moho.
- Evitar los animales domésticos, especialmente gatos y perros de pelo largo. En el caso de los gatos, su esmerado hábito de higiene les hace levantar un alergeno potente. En todo caso, si se tienen estos animales, es posible prevenir manteniéndolos bien cepillados y humedeciéndolos algo el pelo.
- Llevar la ventanilla del coche subido, evitar los parques y los jardines, así como salir al campo en épocas de polinización. En el caso de tener que hacerlo y padecer rinitis, una medida práctica y eficaz es protegerse los ojos con gafas lo más envolventes que sea posible.
- Evitar viajar en moto, pues el aire que contiene los pólenes le golpeará con mayor fuerza en la cara, aumentando los síntomas y ello puede ser un factor de riesgo para la conducción.
- Debe proteger los ojos del contacto directo con el aire, por lo que resulta útil el empleo de gafas.
- Si se dispone de aire acondicionado en la casa y la temperatura ambiental lo permite, es conveniente utilizarlo, porque tiene filtros que evitan que el polen penetre en el interior de la vivienda. Actualmente hay sistemas de filtración de aire que favorecen el paso del aire a través de unos filtros y el aire queda libre de pólenes.
- Mantenga las ventanas de la casa cerradas, principalmente durante las horas de sol y abrirlas al atardecer. Debe abstenerse de tener las ventanas abiertas durante la noche, pues de madrugada los pólenes son más abundantes.

con más frecuencia producen alergia. Las reacciones alérgicas a los alimentos son la quinta causa. Los alimentos responsables más habituales son las frutas, frutos secos, leche, huevos y pescado. (En los adultos

más el pescado, en los niños más la leche).

El contacto con la piel, la dermatitis, o eccema consiste en la inflamación de la piel que se manifiesta en forma de enrojecimiento y aparición de

pequeñas vesículas rellenas de líquido. Por el rascado llegan a romperse liberando su contenido y dejan una superficie desnuda que puede infectarse. Afecta más a las mujeres que a los hombres.

Informe

Texto: José García Férrez

Fotos: Stock Photos

Doctor en Teología Moral y Miembro del Grupo de Trabajo de Ética y Legislación de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG).

Son muchas las voces institucionales y sociales que se levantan una y otra vez sobre el tema de la soledad en las personas mayores, sobre todo, cuando aparecen en algún medio de comunicación noticias tan tristes como aquellas que narran cómo se han encontrado a un mayor varios días fallecido en el interior de su domicilio sin que ningún vecino, familiar o agente social, vele por su existencia o se preocupe por su inexistencia.



¿Es éticamente bueno VIVIR Y MORIR EN SOLEDAD?

Afortunadamente se están fomentando, cada vez con más rigor y seriedad, estudios interdisciplinares y jornadas sobre esta temática desde diferentes ámbitos científicos y sociosanitarios, así como incrementando la dotación de servicios e iniciativas públicas y privadas para hacer frente a

este gran problema social, familiar y personal. Sin embargo, y a pesar de todo, sigue siendo enormemente difícil encontrar soluciones únicas y universales para atajar este problema o, cuando menos, para paliar adecuadamente sus causas y consecuencias.

Para elaborar este pequeño artículo y tratar de delimitar el problema de la soledad en las personas mayores, vamos

a dejarnos iluminar por el enfoque práctico de los cuatro principios bioéticos fundamentales, aunque no entraremos explícitamente en ninguno de ellos. Estos son: el principio de no-maleficencia (interpretar la soledad no buscada ni querida como una forma de dañar la integridad física, psicológica, moral o espiritual de la persona mayor), el principio de beneficencia (promover accio-

nes sociales que eviten o respondan adecuada y benéficamente a la soledad de algunos ancianos), el principio de autonomía (intentar que el anciano viva en soledad solamente en los casos en que él mismo funcionalmente pueda y libremente quiera) y el de justicia (perseguir el mayor bienestar para todas las personas mayores, evitando cualquier forma de aislamiento, exclusión o marginación social o familiar). Asimismo, trataremos de analizar este asunto desde diferentes ópticas y dar pautas morales de reflexión ante uno de los problemas que más y peor afectan a la población anciana en nuestro país. Creemos que sólo desde una visión amplia, se podrá orientar una propuesta ética lo suficientemente global y buena para entender y solventar este tema de la mejor manera posible hoy día o, en todo caso, de una forma cuando menos provisionalmente decente o correcta.

PERSONAS MAYORES Y SOLEDAD

Reflexionar sobre la soledad de los mayores en las residencias o con sus hogares, ora como espectador y estudio del tema, ora como acompañante fraterno en algunos momentos y casos, pues todavía uno no tiene esa edad aunque haya compartido esa experiencia, es uno de los asuntos que más preocupan personal y socialmente a muchos entre los que me encuentro. Pero además, unido a este sentimiento, se suma la condición de incertidumbre en el status personal y la percepción social que padecen muchos de nuestros ancianos hoy día. Por ello se hace necesario y fundamental caer en la cuenta de la gravedad del problema y proponer algún tipo de reflexión ética al respecto.

Sobre el tema de la ancianidad y la soledad existencial se puede decir mucho, pero vamos a empezar determinando qué entendemos por cada uno de estos conceptos, qué problemas

afectan al mundo de los mayores y en qué medida la soledad representa un macroproblema para muchas de estas personas.

En líneas generales, las personas que alcanzan una edad superior a los 65 años, actualmente catalogadas como ancianas o mayores, rara vez están perfectamente sanas. Normalmente tendrán alguna afección o patología que mermará sus capacidades fisiológicas y/o psicológicas. Pero no sólo aparece como preocupante el factor enfermedad en la persona mayor, sino que también podemos afirmar que existen otros tantos problemas que, en mayor o menor medida, afectan al mundo de los ancianos y deterioran su imagen y su estimativa social. Entre los múltiples y variados problemas que aquejan al mundo de las personas mayores podemos destacar los siguientes: aislamiento, incomunicación, pobreza, soledad, desarraigo familiar, marginación social, etc. Incluso nos atreveríamos a sostener que el problema de la vejez además de ser un problema socioeconómico, es, ante todo, una cuestión social y cultural. Así lo resalta el conocido sociólogo español Salvador Giner, al considerar que “nunca había habido tantos viejos en el mundo. Ni nunca habían estado tan solos, tan aislados, tan claramente separados del resto de la humanidad”.

La vejez parece haber sido asumida por muchos como una etapa humana de declive mental y físico, y, por extensión, las personas que conforman este grupo social, bajo el calificativo de *viejas*, son percibidas y vinculadas directamente con moldes subjetivos y estigmatizadores tales como: enfermedad, soledad, tristeza y abandono. Estos estereotipos, junto con otros similares, favorecen en gran medida el sentimiento de abandono y aislamiento que padecen muchos de nuestros mayores, incluso a veces en el propio seno familiar.

De hecho, el aislamiento y la soledad, en sí mismos considerados e independientemente de las circunstancias que los hayan originado, son causa de numerosas patologías físicas y mentales. Fijémonos en lo que decía la OMS a finales de la década de los 60 sobre la importancia y repercusiones del aislamiento en los mayores: “Se desprende de ciertas encuestas que un buen número de ancianos -aunque no la mayoría- viven en la indigencia y el aislamiento y sufren impedimentos físicos o deficiencias más o menos graves”. De hecho, este mismo aislamiento, motivado muchas veces por la industrialización y aglomeración urbanística, así como por modos de vida más dinámicos e individualistas, podría ser una de las causas directas de muchos trastornos mentales asociados con estados de soledad vital. Es más, se constata que el estado de salud y la percepción del mismo es peor en aquellos ancianos que experimentan crudamente la soledad y mejor en los que no la viven como algo negativo o impuesto.

Pero la palabra *soledad* es un término ambiguo pues, a pesar de que objetivamente se la defina como el estado de no tener nada ni a nadie que te acompañe o que esté a tu lado (el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española la entiende como “*carencia voluntaria o involuntaria de compañía*”), no es lo mismo “*estar solo*” que “*sentirse solo*”, es decir, no es lo mismo no tener compañía que tenerla y no sentirla como tal.

Estar solo equivale a no tener a nadie a tu lado, mientras que sentirse sólo significa estar físicamente con alguien o aún estando, estar igualmente solo. Así lo expresaba Machado en su poema: “Tengo a mis amigos en mi soledad. Cuando estoy con ellos, ¡qué lejos están!”. De este modo, se puede pensar que, soledad en sentido estricto, es una carencia de compañía, un estado o cir-

Informe ¿ES ÉTICAMENTE BUENO VIVIR Y MORIR EN SOLEDAD?

cunstancia de estar solo, o estado de tristeza y melancolía provocado por la ausencia de una persona o cosa, y aún yendo más lejos, Unamuno decía que había una soledad más intensa que la provocada por la ausencia de personas o cosas, y esta era la soledad absoluta, la completa, la verdadera soledad consistente en no estar ni aún consigo mismo.

Por eso, sentirse sólo, es la sensación que más preocupa y padecen nuestros mayores, porque no sólo supone la soledad física, sino también el apartamiento personal de los demás (familia, amigos, sociedad, etc.). La primera suele llamarse “aislamiento”, mientras que la segunda, que tiene una connotación de sentimiento o conciencia de auténtica soledad, se la llama “solitariedad”. Otros distinguen entre soledad física (persona que esta sola), soledad habitacional (persona que vive sola) y soledad moral (persona que se siente sola).

Dentro de las distintas situaciones de la soledad en la vejez, también conviene precisar, para clarificar el grado de maleficencia o no beneficencia de cada una de ellas, que una cosa es la soledad y otra bien distinta el aislamiento desde el punto de vista ético. En la soledad uno puede estar sólo o acompañado, pues lo que importa es el sentimiento de sentirse solo, sin embargo, en el aislamiento se está irremisiblemente solo, pues se siente uno abandonado.

El aislamiento es una situación donde faltan, en la mayor parte de las ocasiones, presencias humanas cercanas (es un hecho social). En la solitariedad, no es preciso que haya carencias físicas o ambientales de otros seres, sino que se da la vivencia de encontrarse sin nadie más que uno mismo, independientemente de que haya alguien más o menos próximo o cercano a uno (es un hecho personal). La primera modalidad tiene una fácil solución: acompañamiento y presencia. La segunda, requiere dar un salto más y exige que

esa presencia sea de auténtico encuentro humano, o yendo más lejos, reclama el sentirse acompañado y lleno por algo que sea o represente un horizonte de sentido (alguna persona querida o que precisa nuestra ayuda, ideas y sentimientos positivos sobre nuestra vida, motivos reales de felicidad, creencias religiosas felicitantes o consoladoras, etc.) o por la misma soledad como cantaba el poeta Cernuda: “cómo llenarte soledad sino contigo misma”.

En la vejez se dan ambas soledades (solitariedad y aislamiento): la primera como señal de abandono y desamparo de los demás, y la segunda, como indicador de vacío y ausencia de nada que llene nuestra intimidad o vacío existencial. En todo caso, tanto cuando la soledad en su sentido más positivo sea buscada y deseada, como cuando en su sentido negativo sea impuesta y forzada, habrá de ser canalizada y afrontada para que pueda vivirse sanamente, desde sentimientos de no-amargura, no-desesperanza, no-tristeza, no-pesadumbre, no-angustia,... y sí de aceptación, esperanza, calma, serenidad y paz interior. Desde esta comprensión y actuación bipolar, según el tipo de soledad que se tenga, podemos decir que la soledad es menos soledad cuando se vive en compañía, siquiera cuando esta compañía sea de la propia soledad.

LA SOLEDAD COMO PROBLEMA ÉTICO

Una vez que se llega a esa etapa denominada “tercera o cuarta edad” cambia la imagen y el sentimiento social de la vejez y comienza la sensación, para muchos de los mayores, de haber perdido muchas de las cosas que se han ido acumulando a lo largo de la vida: trabajo, nivel económico, amigos, unión familiar, pareja, vínculos sociales, salud, habilidades funcionales,... Ante esta percepción de privaciones y mermas, unidas con los indicios de

posibles deterioros físicos o mentales, enfermabilidad, aislamiento, decrepitud, etc., muchos ancianos se hacen la siguiente pregunta: ¿somos realmente útiles?, ¿servimos para algo?, ¿tiene razón nuestra existencia?, ¿para quién somos realmente ya importantes?... Al no desempeñar una función social específica ni estar activos laboral o familiarmente, su sentimiento de inutilidad y de confusión en cuanto a su papel social, con frecuencia los lleva a la depresión y a replegarse sobre sí mismos. A esta marginación social suele sumársele la automarginación de la propia persona anciana.

Por otro lado, la mayoría de las personas que envejecen descubren que su tiempo libre (viajes, bailes, clubes, juegos, reuniones, etc.) no consigue satisfacer plenamente sus necesidades personales. Muchos de estos entretenimientos y diversiones, no terminan de llenar ese vacío que provoca el estar socialmente desocupado. Contra esto es difícil proponer medidas realmente eficaces, algunas de ellas desde la moderna psicología, pero puede ser todo un reto en una sociedad como la actual.

De hecho, en una sociedad como la presente donde la meta fundamental es la producción de bienes y servicios, el trabajo aparece como el medio por excelencia para ganar el respeto de los demás y fomentar la autoestima. Retirarse del trabajo (jubilarse) es culturalmente sinónimo de no hacer nada y por lo tanto, significa *no-ser-nadie-socialmente*. De ahí que la jubilación signifique una pérdida de la identidad social y que se tienda a percibir a los ancianos como agentes pasivos que sólo reciben y no aportan nada. Triste lema el de “vivir para trabajar” porque no todo en la vida humana debe reducirse a producir trabajando. Quizá este defecto del mundo actual debe corregirse con este otro lema que bien podría convertirse

diana: obtener de la vida un sentido suficiente por sí mismo.

Por otro lado, la sensación de saberse y sentirse molesto para los demás, supone una carga difícil de soportar, sobre todo cuando la persona anciana advierte que su condición impide también a los que le rodean, principalmente en los ámbitos familiares, que puedan gozar de su plena libertad y autonomía. Es frecuente que, entre los miedos más aterradores de cara al futuro, se descubra escondida esta posibilidad: el temor de ser no sólo inútil, sino de convertirse, además, en una molestia y en una carga pesada que otros tendrán que aguantar. Cuántas veces hemos oído preferir por personas cercanas a nuestro mundo: ¡prefiero morirme a estar postrado en una cama o demenciado!. Ni que decir tiene que somos ajenos y contrarios a este tipo de juicios, pues más bien pensamos que toda persona tiene derecho a vivir y a ser feliz desde lo que es, tiene y puede llegar a ser.

Pero también hay que reconocer que en algunos ambientes familiares se pueden dar situaciones en las que ningún hijo/a puede asumir toda la responsabilidad de atender debidamente a la persona anciana. No es falta de cariño ni de buena voluntad, sino que a veces las circunstancias personales o familiares impiden que se realice correctamente la atención que necesitan, aunque indudablemente también podemos encontrarnos casos en los que se les abandona o se les ignora por falta de sensibilidad filial.

No es extraño, por tanto, que la soledad y el abandono sean los compañeros inevitables y frecuentes de esta etapa vital y constituyan uno de los temores que más asustan y molestan cuando se piensa en esa edad, junto con el miedo de la pérdida de capacidades mentales y la muerte.

Con todo, la soledad de los mayores comienza a ser entendida como maltra-



Muchos de los mayores que viven solos lo están más por necesidad que por propio gusto.

to cuando esta se identifica no sólo con pérdida de la estima o consideración social (jubilación), ni con la conciencia de ser un estorbo (carga familiar o social), sino cuando aparecen figuras más radicales de abandono y/o aislamiento social. El sentido de la soledad cobra toda su crudeza cuando se le suma el sentimiento de abandono, de no ser nada ni nadie para los demás, ni para los cercanos (familia sobre todo), ni para los lejanos (la sociedad en general). Por eso, lo que interpretamos como maltrato no es la soledad en sí misma, sino la soledad producida por el aislamiento y el rechazo social. El aislamiento y el rechazo social lleva también frecuentemente al anciano a la desaparición de su propio "soporte social", lo cual significa, entre otras cosas, que va a sufrir cambios conductuales que afectarán a su calidad de vida, a su integridad psicofísica y a su autonomía personal.

Pero si vivir aislado o abandonado ya supone un gran drama existencial, al menos en muchos casos, el aislamiento supone, además, cierta sensación real de desamparo, de no ser importante para nadie y, por consi-

guiente, no tener a nadie que quiera o deba ocuparse de la persona que sufre esta soledad. De hecho, la tendencia dominante en la sociedad actual apunta, en mayor o menor medida, a una desconsideración o desentendimiento hacia los mayores salvo en los casos en que estos supongan un interés personal o social importante, es decir, en los casos en que haya familia que quiera darles calor y cariño, amigos o cercanos que velen por el bienestar de los ancianos solos o grupos e instituciones sociales (públicas o privadas) que ejercen su labor en el campo asistencial, tanto social como sanitario.

Quizá resulte sorprendente hacer este tipo de afirmaciones, pero no deja de ser un terrible problema cultural el hecho de que la valoración que la sociedad hace de los mayores sea cada vez menor debido a diversos factores perceptivos o hermenéuticos: identificar vejez con ineficacia, inutilidad, deterioro psicofísico, etc., categorías, todas ellas que inclinan a pensar que ser anciano equivale, en la mayor parte de los casos, a ser una carga social, política, sanitaria, económica y familiar. En este sentido, abandonar a un anciano que necesita o precisa ayuda y cuidados supone, en buena parte, una cierta dosis de maltrato, no tanto por el bien debido y mal hecho, cuanto por el bien debido y no hecho.

Este tipo de imágenes o visiones desmerecen toda credibilidad, son falaces en toda su extensión y dificultan un acercamiento real, justo y necesario a los derechos fundamentales que este colectivo demanda y reclama hoy día. Es más, no puede concebirse ninguna ética que no parte de la asunción de la valía personal de cada una de estas personas mayores, tanto por su dignidad como seres humanos, como por el valor de su vida biológica y biográfica (el

MEDIDAS ÉTICAS CONTRA EL ABANDONO

Destacamos, a continuación y según los roles sociales más esenciales, algunos criterios éticos de referencia para afrontar y combatir con realismo y verdadera disposición benéfica, anti-maleficiente y de justicia, aquellas conductas sociales que aprisionan y encaminan inexorablemente a muchos ancianos a sufrir o verse sometidos a experiencias negativas de soledad y abandono. Veamos cuáles pueden ser estos diferentes roles éticos:

a) Papel de la familia: La familia, a pesar de los actuales cambios culturales, sigue siendo el principal foco de apoyo y protección de los mayores en sociedades avanzadas como la nuestra. Sabemos que el número de personas mayores que viven solas en las grandes ciudades asciende a un 17% y a un 13% en las zonas rurales, y que una población superior al 80% de los ancianos que viven en nuestro país residen en sus casas con sus familiares, pero al mismo tiempo se están produciendo cambios significativos en la estructura familiar actual que provocará, si no lo está haciendo ya, nuevos roles, nuevos papeles y cómo no, nuevos retos. La familia cobija, ampara, protege y tutela, sin embargo, se sigue pensando que el anciano dependiente que vive en casa “esclaviza” de alguna manera al resto de la familia, sobre todo cuanto éste padece alguna enfermedad crónica o incapacitante. La capacidad de sacrificio y la obligación filial de cuidar de los mayores pueden estar reñidas, pero lo que nunca debe faltarles es afecto, paciencia y comprensión, al menos en buena ética. Con todo, siempre será necesario delimitar y perfilar con mucha claridad hasta dónde pueden, quieren y deben las familias aten-

der a sus mayores, primero para evitar conductas maleficientes o injustas hacia ellos, y segundo, para fomentar talentos y acciones benéficas para el cuidado y la calidad de vida de muchos de nuestros mayores.

b) Papel de la sociedad: La conciencia social juega un papel importantísimo a la hora de inculcar en la mentalidad de sus gentes una imagen más positiva y menos peyorativa de sus miembros más envejecidos. Así, una cultura que en lugar de promover la exclusión y la marginación, promueve el respeto, la tolerancia, la integración y la obligación moral de atender a los más desfavorecidos o vulnerables de su seno, será, sin lugar a dudas, una cultura humanitaria. Esta cultura humanitaria, si realmente quiere luchar contra la soledad de los mayores debe comenzar por hacer compañía, por acompañar como acción benévola y solidaria. La compañía debe ser vista como el remedio más solicitado para combatir la soledad, pero esta palabra encierra una serie de exigencias que muchas veces pueden ser cuestionables éticamente. Estar a disposición del otro y cuidar de él en situaciones difíciles, puede suponer un duro aprendizaje, pero sobre todo un reto personal que deberá ser sopesado hasta un cierto límite. Con todo, no siempre es fácil delimitar éticamente hasta dónde debe llegar nuestra acción benévola y solidaria, pues podemos pasar de la obligación realizante (cuidar a un anciano nos realiza como personas), a la imposición despersonalizadora (cuidar a un anciano nos esclaviza y desintegra

como personas), cosa que no es del todo sana ni buena.

c) Papel de cada ciudadano: Cada uno de los que no pertenecemos todavía a este sector poblacional, ni tenemos a nuestro cargo a ninguna persona anciana de momento, debemos caer en la cuenta de que en la medida que sentemos unas buenas bases de bienestar para el presente de nuestros mayores, estaremos estableciendo una sólida estructura social para nuestro futuro. Es más, no sólo representa un imperativo futurible para nosotros, sino que podría ser exigible un deber ético de atender a aquellos que han dado su vida para que nosotros estemos donde estemos y tengamos lo que tengamos. Este compromiso personal se pueden concretar en las siguientes medidas: prestarles atención, darles comunicación, compañía, acción solidaria de voluntariado, preocuparse por sus cosas, etc. Pero este compromiso personal debe estar imbuido por una fuerte convicción y opción personal de dar y darse uno a sí mismo en la vida y ante los demás. Sólo desde esta visión comprometida podemos hablar de verdadera acción a favor del bienestar de muchos de nuestros mayores.

Creemos que la sociedad, presente y futura, debe ofertar los suficientes recursos asistenciales (clubes de ancianos, viajes financiados, ayuda a domicilio, voluntariado de acompañamiento, sistemas de teleasistencia, servicios de lavandería o comida a domicilio, etc.), para que las soledades físicas y psíquicas de muchas personas ancianas puedan paliarse en la medida de lo posible.

Pero también las familias y las instituciones tienen un papel importante y una buena parte de responsabilidad en este cometido, máxime cuando los ancianos conviven en el núcleo familiar o no pueden disponer de ningún otro tipo de ayuda que no sea la meramente formal.

En este sentido global: familia, sociedad y conciencia personal, se podría hablar de pensar o consolidar un paradigma ético de cuidar y atender solidariamente a aquellos que nos aventajan en años y en experiencia y que sienten sus vidas amenazadas por la angustia de la soledad. Del mismo modo, hemos de aprender a construir este proyecto ético desde diferentes categorías humanas como son: el amor, la paciencia, la comprensión y el respeto. Valores que pueden quedar en la ornamentación literaria de un artículo como éste, pero que, sin lugar a dudas y llevados a la práctica, sirven para afrontar con humanidad el drama que muchos de los mayores tienen que padecer en estas épocas tan egocéntricas e insolidarias.

Con estos tres modos de acción ética se intenta proponer y promover todo tipo de medidas para que ningún anciano viva solo (a no ser por voluntad propia) y que tampoco muera solo (a no ser estrictamente necesario o querido por él). De ahí nuestro deseo y nuestra propuesta ética más rotunda sobre este tema: **QUE NINGÚN ANCIANO VIVA SOLO, NI MUERA SÓLO.**

La soledad y la identidad social de los mayores deben pasar pues, a convertirse, en un desafío para todos, pues, de alguna manera, todos percibimos la oscuridad que estas realidades encierran o, mejor aún, la luz que nosotros podemos aportar para su presente y para nuestro futuro...



La familia sigue siendo el principal foco de apoyo y protección de los mayores.

desarrollo de su personalidad a través de su historia de vida individual).

Por todo ello afirmamos rotundamente que entender la soledad como algo ineludible para muchos mayores por una falsa comprensión de su dimensión personal, lo cual atenta contra el principio ético de justicia (discriminación por motivo de la edad o ageísmo), supone una forma de maltrato tanto o más grave que el hecho de propio de negarles cualquier tipo de atención debida o de no respetar los derechos inherentes a su condición de ciudadanos de pleno derecho. Este modo de pensar también entorpece una visión benéfica hacia los mayores (hacerles todo el bien posible y necesario, sin tener en cuenta los motivos para hacerlo) y no maleficente para muchos casos y situaciones realmente especiales (hacerles un mal tanto desde la indiferencia/despreocupación por su soledad, como desde las nefastas o pesimistas actuaciones en contra de los derechos básicos de estas personas).

A las personas mayores les amenaza, muchas veces, la resignación de su situación, el cansancio de una vida que

pronto culminará (para bien o para mal), la desolación de saberse poco a poco menos autónomos y, si además perciben que su capacidad cognitiva y funcional va poco a poco disminuyendo hasta alcanzar grados altos de total o absoluta dependencia (que otros tengan que hacerse cargo del cuidado de uno), puede surgir la amenaza que algunos tienen de querer poner definitivamente fin a su vida para no ser molestos ni suponer una dura carga para otros.

Para muchos filósofos, humanistas o incluso bioeticistas, no es de extrañar que a los sentimientos de rechazo y abandono social, se les sumen actitudes encaminadas al suicidio con el fin de huir de un mundo demasiado inhóspito o por no tener la fortaleza psicológica suficiente para enfrentarse a situaciones demasiado tristes desde el punto de vista existencial. En este sentido, se puede decir que la exclusión social inclina y mueve a la exclusión personal, hasta el punto de querer o intentar suprimir la propia vida.

Evidentemente esta visión tan patética debe ser fuertemente atacada y suplantada por otras más optimistas o donde el valor "vida" y el "sentido de la misma" sean los pilares fundamentales donde se asienta el derecho inalienable de todo anciano, y por extensión de toda persona, de vivir dignamente y ser feliz. Por otro lado y siendo conscientes de dos ideas básicas como son: 1) todo el mundo quiere llegar a la vejez, pero nadie desea ser mayor (gerontofobia personal), y 2) la vejez, cuando va unida a sentimientos de soledad y abandono, infunde angustia y temor (ageísmo social), podemos decir que hay que luchar éticamente tanto contra el hecho de ser o llegar un día a ser mayor, como contra el hecho de sentirse sólo y abandonado, que puede ser algo indeseado y desesperanzador en muchos momentos.

A TONO

Cítricos para la salud



Uno de los principales componentes de nuestra dieta mediterránea, son las frutas. De estas en invierno hay que destacar los cítricos.. Comer naranjas y mandarinas en invierno es muy saludable, porque además de aportar un número importante de nutrientes, son una fuente muy importante de vitamina C.

Los cítricos tienen pocas calorías, tan sólo unos 40 kilocalorías por cada 100 gramos. Una naranja de tamaño medio, de unos 200 gramos, aporta así unas 80 kilocalorías. Por ello, pueden ser muy útiles como tentempié que no engorda.

En cuanto a los nutrientes, aportan ácidos orgánicos que constituyen el 1% del peso y son los que dan el sabor ácido. Contienen también pectina, una fibra de tipo soluble que no es absorbida y se elimina por las heces. La parte de los cítricos que más fibra contiene es la parte blanca o albedo; en segundo lugar, las vesículas, y, por último, el zumo, que tiene en suspensión pequeñas cantidades. La fibra, además de regular el tránsito intestinal, y debido a que ralentiza el vaciamiento gástrico, da sensación de saciedad. Por ello, es útil acabar las comidas con una fruta. También logra disminuir las cifras de glucosa y de colesterol.

Los cítricos son ricos en potasio, pero el nutriente más importante es la vitamina C o ácido ascórbico. El zumo recién exprimido tiene la misma cantidad de ascórbico que la naranja. Pero

hay que tomarlo nada más hacerlo para que no pierda actividad. La vitamina C es un antioxidante que protege de la acción nociva de los radicales libres. Estas sustancias altamente reactivas se generan en el metabolismo celular y están implicadas en el envejecimiento, la diabetes, la aterosclerosis, el tabaquismo o el cáncer. Se

ha demostrado que las personas con mayor ingesta dietética de vitamina C durante toda la vida tienen menor prevalencia de cataratas y que se producen a una edad más avanzada. Y según los estudios epidemiológicos, la alta ingesta de antioxidantes puede suponer un menor riesgo de enfermedad coronaria.

Cuidar del enfermo de alzheimer en casa

El aumento de la edad de vida de la población en general, ha traído consigo un aumento también de personas que padecen la enfermedad de Alzheimer y otras demencias seniles. Cada vez hay más familias que tienen a un enfermo de estas características en su hogar. Ante esta situación están saliendo al mercado numerosos libros que tratan sobre esta enfermedad. Este es el caso de un libro titulado "36 horas al día" de Nancy L. Mace y Peter V Rabins, editorial Áncora, 1991 en el que da los siguientes consejos para adaptar la vivienda cuando se tiene un enfermo de Alzheimer en casa:

- En algún lugar de la casa debe haber un calendario de grandes dimensiones y un reloj blanco con números grandes.
- Poner carteles en las puertas indicando qué estancia es, les ayudará a orientarse.
- La casa debe estar ordenada. Los ornamentos confunden a la persona que se siente desorientada. Los cordones eléctricos deben también retirarse.

- Los medicamentos, los aparatos eléctricos, el secador, los encendedores y las llaves del coche en el caso de que no pueda usarlo deben mantenerse cerrados o lejos.

- Jamás debe guardarse insecticidas, gasolina, pintura, disolventes o productos de limpieza en recipientes que no sean los originales. Ellos olvidan lo que se puede comer y lo que no.

- Es importante bajar la temperatura del calentador del agua para evitar que se quemen.

- Deben ponerse cerrojos de seguridad en los balcones, las ventanas y las terrazas.

- Los armarios deben estar organizados por conjuntos de ropa, si es posible, para evitar que el enfermo tenga que decidir qué se pone con qué.

- Es importante proteger con plástico sillas, camas y sillones. La incontinencia hará tarde o temprano acto de presencia.

- Retirar los espejos es una buena idea. Puede crear confusión que el enfermo no se reconozca en ellos.

Edad y salud

Según los expertos existen tres edades: la cronológica, la biológica y la psicológica. Todas están relacionadas entre sí, de forma tal que cada una influye en la otra de manera notable.

En general sólo tenemos en cuenta la edad cronológica, pero cuando hablamos de esta nos referimos solamente al número de años que tenemos hasta el momento.

Además de la edad cronológica existen otras dos edades igualmente importantes que son la biológica y la psicológica. La edad biológica hace referencia al estado físico o desgaste corporal, y la psicológica a la edad con que uno se siente psíquicamente así como a los pensamientos y emociones habituales.

Diversos experimentos han demostrado que nuestras creencias y expectativas influyen en el cuerpo. Entre ellas cabe destacar un estudio en el cual se le pidió a un grupo de hombres mayores de 75 años que actuaran durante un tiempo como si tuvieran 20 años menos, es decir que se les indujo a cambiar su edad psicológica. El resultado, una vez que esta experiencia terminó, fue que estos hombres habían mejorado notablemente su memoria y su agudeza visual y auditiva.

La conclusión a la que se llegó es que nuestros prejuicios, nuestras expectativas y la imagen mental que tenemos de nosotros mismos tiene un reflejo en nuestro organismo.

Teniendo en cuenta estos resultados deberíamos considerar la importancia de revisar nuestro supuestos y creencias respecto a la edad avanzada, y en caso de descubrir que son perjudiciales, podríamos cambiarlos por otros más adecuados.

(www.enplenitud.com)

Conseguir una vida plena

Ser feliz se ha convertido para algunas personas en un objetivo inalcanzable porque, a veces, se idealiza mucho este sentimiento que, sin duda, puede estar al alcance de todos.

- Ilusionarse con las tareas de cada día: El simple hecho de cocinar un plato especial, pero poniendo todo nuestro cariño, nos proporcionará satisfacción.

- Mantener la independencia: Ser capaces de resolver nuestras propias cuestiones personales, bancos, compras, cuentas de casa y controles médicos.

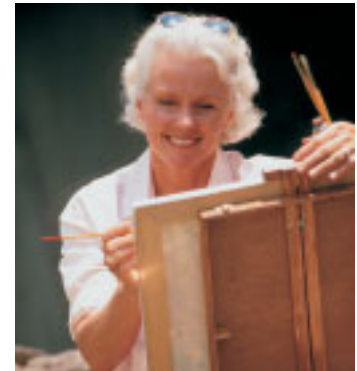
- Pensar que la vida nos ofrece cada día algo bueno, si sabemos verlo: Abrir los ojos del “alma”, de las emociones, de los sentimientos, de la alegría, de la curiosidad, del interés, etc.

- Cultivar y potenciar el buen humor: Tratar de ver el lado lúdico y divertido de la vida, dejar salir a ese niño interior que hay en todos nosotros. Reír es muy bueno para la salud, y se aconseja como terapia.

- Participar en actividades de grupo que mejoren nuestras relaciones sociales: Los talleres de los centros socioculturales son un punto de encuentro ideal para fomentar la amistad.

- Potenciar nuestra capacidad de tolerancia: tratar de ver lo mejor de cada persona, justificar los fallos y sobre todo evitar las críticas destructivas.

- No intentar imponer nuestro criterio: aceptar las opiniones de los otros; todas las opiniones son válidas si con ello conseguimos llegar a acuerdos.



- Cuidar nuestro interior y también nuestro exterior: Gustarte a ti mismo hará que gustes a los demás. Una higiene cuidada, una visita a la peluquería, un poquito de maquillaje, una ropa impecable y favorecedora hará que nos sintamos los “reyes del mundo”.

- Cultivar las relaciones familiares y sociales: Compartir lo mejor de nosotros mismos con quienes nos rodean. Preocuparnos por su estado de salud, por su estado anímico, y demostrar nuestro afecto. No tengamos vergüenza de decirle a las personas a las que queremos cuánto significan para nosotros.

- Expresar libremente nuestras ideas: Si algo nos molesta, es mejor expresarlo abiertamente, el hecho de que lo callemos sólo hará que, en nuestro interior, vayamos haciendo una gran montaña de lo que posiblemente sólo sea un grano de arena.

- Ser receptivos a todo aquello que nos produzca ilusiones e interés por la vida, practicando diariamente la sonrisa y las buenas formas como estilo de convivencia habitual.

Consejos prácticos recogidos del libro “Gimnasia mental” de Anastasi Tsackos. Editorial Espasa Calpe, S.A. 2004

La mejor manera de ayudar a que los mayores no se sientan solos

En la Residencia Reina Sofía hay bastante movimiento, se celebra una semana más los Martes Musicales, una de las muchas actividades que organizan los voluntarios. Los residentes, contentos, no dejan de saludar a los miembros de VOLAN que han venido a alegrarles la mañana. Entre el revuelo comienza una animada charla con Rosa Puerta –impulso y motor de este proyecto–, José María Díez, Antonio Merino, Manuel Díaz, José María Segador, Ramón Terrados, Mercedes Hidalgo, Cristina García y María Dolores Olabarría. Todos ellos son algunos de los voluntarios que acuden cada semana a la residencia para acompañar a los mayores, estimular sus capacidades, evitar su aislamiento y ayudar a fortalecer sus relaciones de convivencia –estos son los fines de la asociación–. Su prioridad es colaborar para que el periodo de permanencia de estos mayores en su residencia les resulte lo más agradable posible y, para ello, realizan diversas actividades, tanto cul-

En el año 1992 VOLAN comenzó su actividad en la Residencia Reina Sofía de Las Rozas, Madrid. Desde entonces y hasta hoy, los voluntarios de esta asociación, un gran número de ellos jubilados, centran su campo de acción en los mayores que viven en residencias. Rosa Puerta, Directora de VOLAN, y algunas de las personas que acuden cada semana al centro Reina Sofía, explican como surgió este proyecto y la forma en que cada uno vive esta experiencia. Todos coinciden en afirmar que la ayuda que ellos aportan a los residentes es mínima comparada con el enriquecimiento personal que esto les aporta.

Texto y fotos: Cristina M^a Alarcón

turales y religiosas, como de diversión y acompañamiento –los voluntarios visitan a los ancianos tanto en las habitaciones de la residencia como en las clínicas y hospitales donde los mayores están temporalmente internados–.

Desde 1992, año en el que se creó la asociación, han pasado por VOLAN más de 300 voluntarios de todas las edades, desde jóvenes adolescentes a conferenciantes octogenarios. En este momento colaboran regularmente cerca de 100 personas y no se puede decir que sea suficiente. Todos los voluntarios jubilados afirman que ésta es la mejor manera de ocupar horas libres, de olvidar sus propios problemas y entretenerse, al mismo tiempo que se sienten útiles y sirven de gran ayuda a tantos mayores que se encuentran solos y tristes.

Rosa Puerta es la Directora de VOLAN. Está casada, es madre, empresaria, y fue la creadora de esta asociación hace 12 años: “VOLAN surgió como una colaboración, como una necesidad de ayudar a los demás. Yo veía esto tan grande y tan lleno de gente mayor... Pensaba que

“Tratamos de escucharles, compartir sus preocupaciones, consolarles y, sobre todo, hacer sus días más felices”



Ramón Terrados, Rosa Puerta, directora de VOLAN y José María Díez

aquí debía existir mucha soledad. Llamé un día por teléfono a la residencia y me dijeron que no hacía falta nadie. No me lo creí, decidí insistir y hablé con el capellán que había aquí entonces. Fue él quien nos abrió la puerta y seguimos hacia adelante”.

Los demás miembros de VOLAN se unieron al proyecto a través de las parroquias: “Fueron y siguen siendo nuestra mina. No todo el mundo que viene lo hace a través de la parroquia, pero sí es cierto que una gran parte procede de ese entorno. Nosotros repartimos panfletos de la Asociación por las iglesias y la Biblioteca Nacio-

nal, y es allí donde se captan más personas para esta labor, el noventa por ciento de la gente que acude a nosotros sale de ahí, parece que son más comprometidos. Quizá sean más sensibles o tengan más predisposición a ayudar, no consideran perder el tiempo dedicárselo a los demás”.

Para Rosa Puertas el hecho de ayudar a estas personas le aporta muchísimo: “Cuando no vengo aquí por algún motivo o cuando estoy de viaje, lo echo enormemente de menos. No me gusta irme y dejar aquí a tantas personas que me quieren y que yo quiero, son parte de mi familia. Esta labor me produce un beneficio personal

muy superior al que la gente puede imaginar, se aprenden muchas cosas.

Ser voluntario no es una imposición moral de cada uno. Si vienes a ver a estas personas es porque crees que debes hacerlo, porque es una obligación o no sientes ese compromiso dentro de ti... acabas cansándote, te resulta agobiante –dice Rosa-. “Hasta que no comienzas a disfrutar con esto no valoras su magnitud, es una lucha. Cuando ya vienes con gusto es después de un tiempo, al principio te cuesta porque no conoces a nadie, no ves caras conocidas, sólo un montón de gente mayor. Cuando diferencias los rostros y les coges cariño... es

entonces cuando se disfruta verdaderamente”.

La familia de Rosa ve muy bien la labor que desarrolla, le apoya y le anima: “Mi marido me ayuda muchísimo, sobre todo, con el tema informativo, con los carteles, y los panfletos. Empezamos juntos en esto, también con mis hijos. Todos participamos.” La gente, nos dice Rosa, debería animarse a colaborar porque se le puede sacar mucho jugo al voluntariado: “Da muchas satisfacciones pero se necesita mucha paciencia. Al cabo del tiempo vas viendo que tu paseo o tu media hora aquí significa tanto para los demás que te compensa con creces.”

VOLAN no sólo está formada por personas jubiladas y de avanzada edad. Son muchos los jóvenes y adultos que colaboran con la asociación. Un ejemplo de ello es José María Segador. Tiene 54 años y llegó a VOLAN a través de su hija, quien también es voluntaria: “Venir aquí cada semana también aporta mucha tristeza. Esto es muy duro y muy triste, cuando salgo de aquí necesito irme a tomar algo con mis amigos y evadirme. Ves a estas personas y luego ves a tu familia, a tus padres y... no se puede evitar pensar. Por un lado creo que es gratificante y, por otro, simplemente creo que debo y tengo que hacerlo. No me planteo otra cosa, vengo, estoy con ellos, les hablo, les escucho sus historias, les doy un beso, cariño... pero no me planteo si soy bueno o soy malo”.

Mercedes Hidalgo, Cristina García y María Dolores Olabarría son algunas de las mujeres que vienen a ayudar a la Residencia Reina Sofía. Se sienten felices de poder dar cariño a los residentes. “Te ven maravillosa y no

haces nada, nada especial. Son muy agradecidos, yo creo que, dentro del voluntariado, estar con gente mayor es lo más agradecido, lo más bonito”, afirma María Dolores. Cristina resume su experiencia en una sola frase: “Lleno horas libres de mi vida de una manera plena”. Mercedes anima a venir a todo el que posea un poco de tiempo: “Ya no por la falta que les hace que les ayudemos, sino mirándolo de forma egoísta. Es muy gratificante, te ayuda a ver las cosas

más positivas, a replantearte tus prioridades”. Por otro lado, Antonio Merino y Manuel Díaz, ambos jubilados, destacan: “A pesar de la cantidad de gente que hay aquí, no hay comunicación, entre ellos no hablan, y nosotros intentamos sacarles de ese ostracismo; viven muy aislados, no se sienten bien y solo intentamos animarles, que se abran a nosotros, hacerles ver que hay gente en condiciones mucho peores que ellos”.

José María Díez

Voluntario de VOLAN. Comercial de profesión y actualmente jubilado. Está casado, es padre de siete hijos y feliz abuelo, padece la enfermedad de Parkinson y colabora con la asociación desde hace 12 años. Le gusta tocar la armónica, los coches antiguos, montar en bicicleta y el buen comer.

— ¿Qué es lo que más le llena cuando viene a la Residencia Reina Sofía?

Me encanta ir a los comedores, ayudarles, saludarles, ir a verles a las habitaciones, estar con ellos en los pasillos... Hablar, preguntarles como están, como se encuentran, entenderles, hacer que estén contentos, les gusta mucho que les toque con la armónica sus canciones preferidas. En definitiva, compartir mi tiempo con estas personas.

— ¿Por qué motivo decidió dedicar parte de su tiempo a esta labor?

Pues la verdad es que yo pasé una época muy difícil, tuve una depresión endógena durante veinte años y mi médico me recomendó hacer deporte. Probé varias cosas y al final, a pesar de las dificultades y

con mucho esfuerzo, opté por montar en bicicleta. Cada día me hacía muchos kilómetros, incluso llegaba a Torreldones pedaleando. Una de esas jornadas tuve que parar, me encontraba deshecho y necesitaba descansar. Encontré una sombra muy apacible donde estaban unos viejecitos. Yo, con mi depresión por dentro, decidí sentarme e intenté establecer conversación con ellos. Fue difícil porque uno era mudo, otro sordo y al tercero apenas se le entendía, pero me resultó tan agradable encontrarme entre ellos que entré en la Residencia. Pregunté si podía pasar a saludar a los ancianos, me lo permitieron, y el capellán en aquel momento, Don Hermínio, me orientó y me puso en contacto con Rosa. Y aquí seguimos, llevo cerca de 12 años colaborando con VOLAN e incluso animé a dos hermanos míos (Ramón y Serafín) a que se unieran a nosotros. Todos los que estamos aquí nos sentimos muy satisfechos pero necesitamos ser más para poder prestar un mayor cariño y ayuda a estas personas. Es una alegría venir aquí cada semana y hacerles felices.



María Dolores Olabarriá charlando con las residentes

VOLAN
VOLUNTARIOS ANIMADORES
Teléfono:
639772876
Mail:
volan@telefonica.net



José María Díez, Antonio Merino, Ramón Terrados y José María Segador escuchando a una de las residentes

Ramón Terrados

Voluntario de VOLAN. Coronel de Aviación retirado, fue profesor militar durante 17 años. Está soltero, no tiene hijos, lleva colaborando con VOLAN 11 de sus 78 años y es un aficionado al deporte.

— ¿Desde cuando colabora con VOLAN?

Yo empecé porque me invitaron a venir a la residencia para participar como jurado en unos carnavales, hace unos once años, y he seguido así hasta ahora. Cuatro o cinco años más tarde me dijeron que viniese para organizar la biblioteca y me propusieron la posibilidad de dar unas conferencias. Acepté y, desde entonces, todos los jueves imparto una charla. Vengo, les pongo música y, cuando ya están todos reunidos, les hablo del tema que hayamos elegido, lo mismo les hablo de temas populares que de historia, geografía, leyendas... de cualquier cosa que les interese. Rosa me dijo un día que a esto lo iba-

mos a llamar Taller de Cultura y todos los jueves se imparte.

— ¿Le causa satisfacción saber lo mucho que aporta a los residentes?

Sí, además son muy agradecidos. Les considero mis amigos y ellos me quieren mucho, lo agradecen una barbaridad. El día que falto me echan de menos y se preocupan por mí.

— ¿Es ésta una manera de olvidar sus propios problemas?

Sí, completamente, muchos días me despreocupo de mí porque tengo que preocuparme de preparar una conferencia. Primero tengo que documentarme, pasar el texto... y eso me lleva muchas veces a ocupar dos o tres días de la semana. Desde luego me entretiene y me aleja del aburrimiento.

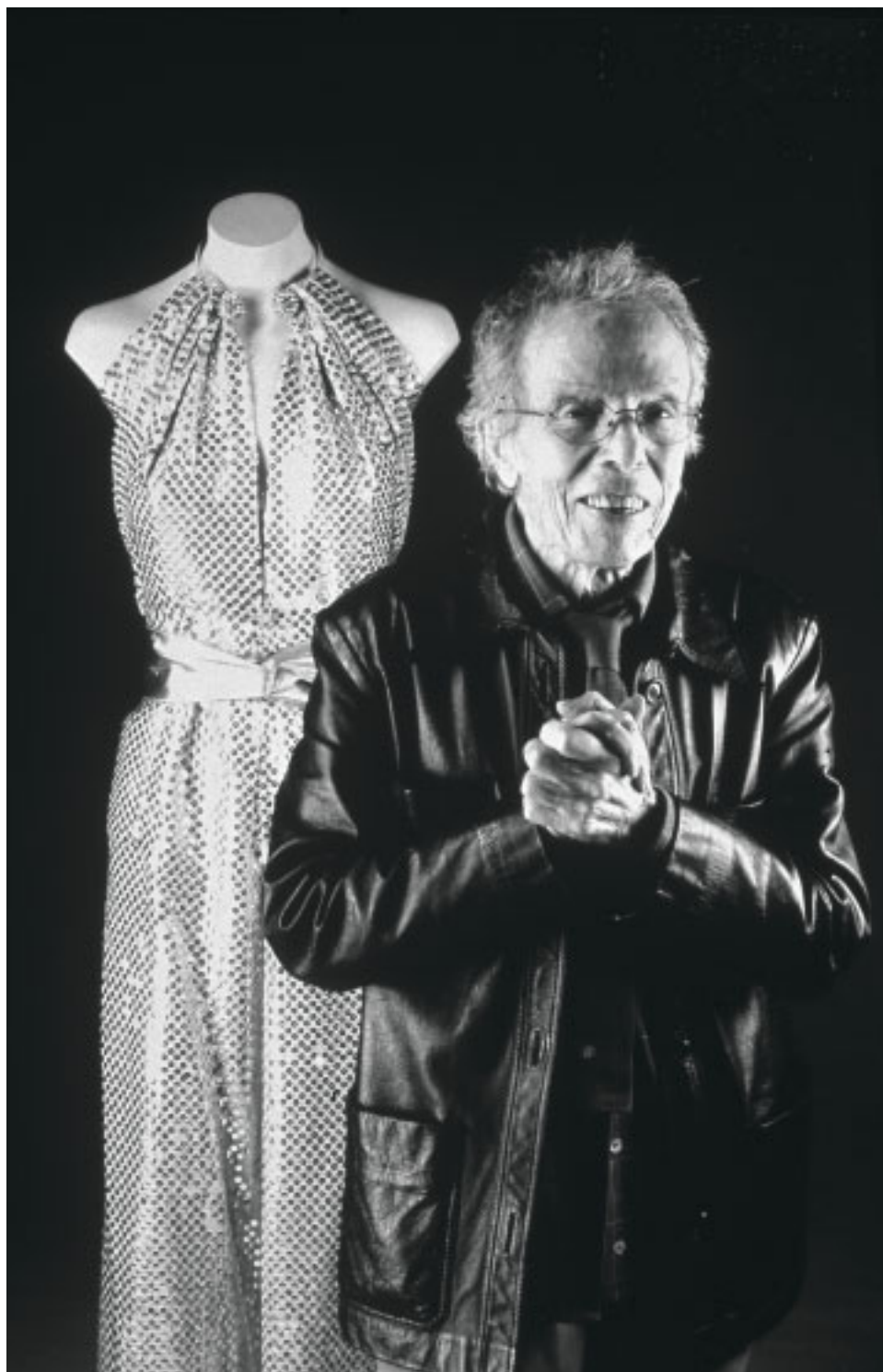
Cuando la moda es conexión entre arte y cultura

Texto: Araceli del Moral Hernández

La moda arribó a un museo por primera vez hace veinte años, cuando el Metropolitan de Nueva York dedicó una exposición a la obra del modisto Saint Laurent. En 1995 la florentina Estación Leopolda presentó las creaciones realizadas durante treinta años por el diseñador Valentino. Ya en nuestro país, el bilbaino museo Guggenheim albergó la exposición que sobre las creaciones de Armani previamente había presentado el museo neoyorquino.

Pero la magia de Pertegaz ha sido dedicar más de setenta años al desarrollo de un oficio, es un talento no siempre al alcance de todos. Máxime en un mundo tan efímero como el de la moda. Esa ha sido una de las maestrías de Manuel Pertegaz, artista de la moda y protagonista de la exposición-homenaje que presenta el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. Su disciplina, su constancia y, sobre todo, su alegría y entereza en el trabajo, así lo merecían.

Desde que a los trece años y en una sastrería de Barcelona descubrió su capacidad para dar belleza a la silueta femenina, Pertegaz no ha dejado de abrir salones de moda; organizar desfiles en Nueva York, Berlín, Venecia, Londres, Barcelona y Madrid; recibir honores nacionales e internacionales o disfrutar con los éxitos de sus clientas, cuyas apariciones vestidas con Pertegaz, nunca pasaron desapercibidas.



Pertegaz posa junto a un vestido de paillettes color plata con collar de metacrilato y brillantes. Faja piel plata en la cintura. 1970. Cedido por D^a María Teresa (Bibi) Salisachs, Marquesa de Samaranch.

Pertegaz ha vestido a mujeres como S.M. la Reina Doña Sofía, S.A.R. la Duquesa de Badajoz, Bibis Salisachs de Samaranch, Silvia Coca, Aline Griffith de Romanes, Carmen Polo, Carmen Franco, Carmen Martínez-Bordiú, Ava Gardner, Audrey Hepburn, Jackie Kennedy, Marisa Berenson, Analía Gadé y un larguísimo etcétera al que ahora se suma Letizia Ortiz, tras recibir Pertegaz el encargo de diseñar el traje de novia de la prometida del Príncipe de Asturias.

Pertegaz siempre ha tenido un gran sentido de la lealtad y de la amistad, por ello sus clientas fueron y son sus amigas y así se lo han reconocido cuando altruistamente han prestado los trajes que conservan como obras de arte, a fin de colaborar con este homenaje nacional que ahora se le rinde.

El creador siempre ha destacado que, gracias a su oficio, ha podido comprender el mundo a través de verdaderas protagonistas. Ese cariño hacia el traje y hacia la persona que va a vivir con él un momento quizás único, impregna su trabajo de técnicas sí, pero también, y sobre todo, de magia. De una cierta magia que él supo dar a los colores y a las formas que, como su perfume

“Pertegaz”, tuvieron cada una de sus creaciones.

La exposición dedicada a uno de los referentes esenciales de la moda española reúne 75 trajes que muestran, sobre todo, las creaciones del modista español entre los años cincuenta y la mitad de la década de los setenta. El comisario de la muestra, Elio Berhanyer, y el propio Pertegaz han seleccionado estos 75 trajes de entre los más de 600 de su Taller de Alta Costura reunidos en el último año y medio para la oca-



Vestido de cocktail en gazar amarillo y negro. Enaguas de tul y encaje. Creación de 1983.

sión entre Madrid y Barcelona y que han sido cedidos por muchas de las clientas del gran modisto.

La muestra ha sido organizada por la SECC, Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales y ha contado con un completo consejo asesor. Los trajes se han dispuesto en orden de desfile: sport, mañana, cocktail y noche, para terminar con los de novia. A la hora de distribuir los modelos se han tenido en cuenta las gamas de color y los estilos dejando de lado el criterio cronológico.

La muestra ocupa las salas 15 y 16 de la segunda planta de la pinacoteca y parte del claustro. En éste se sitúan los modelos delante de fotografías de Catalá Roca de Madrid y Barcelona, que evocan la época en la que fueron ideados cada uno de éstos.

También se exponen, en la primera sala, una serie de 36 fotografías originales que recorren la trayectoria vital del modisto acompañadas de documentación diversa como bocetos, etiquetas, telegramas y recortes de prensa. La segunda sala muestra los vestidos de noche y de novia. De estos últimos se muestran cuatro de los años sesenta, setenta y noventa.

La exposición se completa con una serie de vitrinas en las que se pueden ver los numerosos complementos ideados por Pertegaz para sus creaciones y que incluyen zapatos, pamelas, sombreros de día y de noche, tocados, bisutería; collares, pendientes, pectorales, anillos y cinturones, así como perfumes y productos de su línea de cosmética como cremas, sales de baño y aceites.

La exposición muestra los hallazgos de colores, tejidos y formas de un maestro que desde España consiguió alcanzar la altura de Valentino y Saint Laurent y el genio de Balenciaga. Su alegría, su tesón, su talento trabajando y su entereza en el trabajo, así lo merecían.

CREACIONES DE PERTEGAZ EN EL REINA SOFÍA



Novia de un desfile de Pertegaz en la embajada de España en Washington 1972. Vestido brocado con cola fruncida. Velo de tul ilusión que sale del casquete. Zapatos salón de satén blanco y guantes cabritilla blancos.

Con motivo de la exposición se ha publicado un completo catálogo, editado por Turner, que cuenta con una Introducción de Elio Berhanyer, comisario de la muestra, una biografía de

Pertegaz, un Estudio de la Alta Costura española en la época de Pertegaz de Amalia Descalzo y ensayos sobre La estética de la época así como del Ambiente cultural y social de la época.



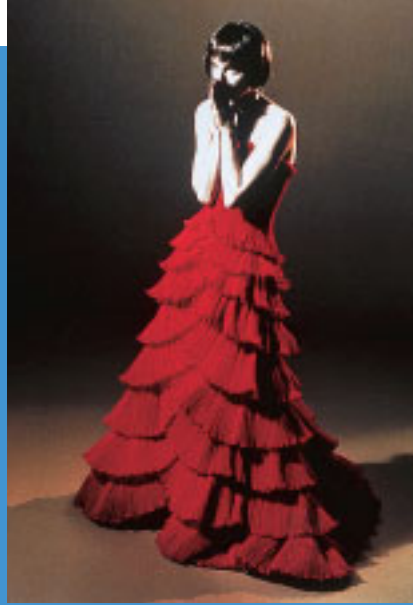
Abrigo de lana color coral con botones dorados. Creación de 1968.



“Pijama” de flecos en plata y oro con fondo de paillettes de plata, lucido en el festival de Eurovisión de 1969 por Salomé.

CRONOLOGÍA

- 1918 - Manuel Pertegaz nace en Olba (Teruel)
- 1930 - Tiene doce años y ya está trabajando en una tienda de la calle del Carmen de Barcelona y, poco más tarde, en la sastrería Angulo, que acababa de abrir una sección femenina. En ella descubre que lo que le atrae es vestir a la mujer y empieza a ejercitarse con las mujeres y las amigas de la familia.
- 1942 - Con veinticuatro años abre su primera casa de costura en Barcelona con su nombre.
- 1948 - Abre su primera casa de costura en Madrid. Triunfa en una capital dominada por la posguerra pero con ilusión por la fantasía de la alta costura. Le llueven pedidos de toda España y hace su primer viaje a París.
- 1954 - Treinta y seis años. Primer viaje a Estados Unidos. Presenta su colección en Nueva York, Boston, Atlanta y Filadelfia. Recibe pedidos de los grandes almacenes más selectivos. La Universidad de Harvard le otorga el prestigioso Oscar de la Costura.
- 1957 - Al morir Christian Dior, se baraja su nombre como sucesor, pero él rechaza la oferta, que es finalmente aceptada por Yves Saint Laurent. Sus vestidos se exportan ya a Inglaterra, Canadá y Suiza. Este año muestra sus colecciones con desfile en Venecia, Londres, Santiago de Chile, El Cairo y Copenhague.
- 1958 - Recibe la Medalla de Oro de El Cairo.
- 1960 - Asiste con Pierre Cardin y Valentino, como invitados de honor, a la Primera Gala de la Moda Europea, celebrada en México, D.F. Nace el perfume "Pertegaz" con la casa Aromía.
- 1964 - Gran triunfo de su desfile en el Pabellón Español de la Exposición Universal de Nueva York.
- 1965 - Nace el perfume "Diagonal", su primer perfume a nivel mundial, con la casa Puig de Barcelona.



Vestido de puesta de largo en muselina roja y plisado rizado. Creación de 2002.

- 1966 - Recibe la Medalla de Oro de la Ciudad de México.
- 1968 - Se inaugura la primera de sus cinco "boutiques de prêt-à-porter" en España. La ciudad de Nueva Orleans le concede su Medalla de Oro.
- 1969 - Un palacete en El Viso es ahora su nueva y majestuosa sede en Madrid. Entre los talleres de Madrid y Barcelona, trabajan ya setecientas personas a su cargo. Presenta una nueva colección en Nueva York. Se le nombra comendador de la Real Orden de Isabel la Católica. Es nombrado "Amigo" de la Ciudad de Barcelona.
- 1970 - El "prêt-à-porter" gana cada vez más adeptos y él se adapta perfectamente con sus colecciones "boutique". Viaja a San Antonio de Texas y presenta sus ideas en la Gala de España. La ciudad de Barcelona le nombra "Importante".
- 1972 - Participa en la Moden Woche de Múnich y en la Semana Moda Interchic de Berlín, donde se le concede la Medalla de Oro de la Ciudad de Berlín. También obtiene la Medalla de Oro de Boston.
- 1973 - Cruz de Caballero de San Jorge en Teruel.
- 1974 - Viaja a Sao Paulo, invitado por la Cámara de Comercio. Nace el perfume "Muy Pertegaz".
- 1975 - Cierra sus salones de Madrid. Las líneas "boutique" y accesorios continúan en Barcelona.
- 1980 - Viaja a Japón invitado por la Cámara de la Moda. Viaja a México para la inauguración de un nuevo Palacio de Hierro.
- 1982 - Se presenta el perfume "Diagonal Sport".
- 1992 - Barcelona 92. Para la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos viste a la top model Pat Cleveland como "Dama del Paraguas".
- 1993 - Recibe la Medalla de Oro de la Universidad Complutense de Madrid.
- 1994 - Recibe la Medalla del Fomento de Artes Decorativas.
- 1997 - Debuta en la moda masculina con una primera colección para hombre.
- 1998 - Cierra el desfile que con motivo de el Día de España se celebra en la Expo Lisboa 98. Recibe la Medalla de Oro al Mérito Artístico del Ayuntamiento de Barcelona.
- 1999 - Medalla de Oro Antonio Gaudí. Medalla de Oro al Mérito de las Bellas Artes, entregada por Sus Majestades los Reyes en Santiago de Compostela. Su villa natal de Olba le concede el título de "Hijo Predilecto".
- 2003 - Ochenta y cinco años. Sigue visitando y ocupándose personalmente de los encargos de alta costura de sus clientas desde su taller en Diagonal 423. También supervisa todas las licencias de accesorios de moda que llevan su nombre.
- 2004 - Pertegaz, exposición-homenaje en el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, a toda una vida dedicada a la moda.

SERVICIOS

Información telefónica sobre el alzheimer

La Junta de Castilla y León ha puesto en marcha un teléfono gratuito con los objetivos de prestar información, asesoramiento u orientación sobre la enfermedad de Alzheimer, al tiempo que recoge ideas, quejas y sugerencias para la detección de las necesidades reales de las familias de los enfermos.

Un equipo formado por psicólogos y trabajadores sociales específicamente formados en geriatría, demencias y enfermedad de Alzheimer atiende este servicio que facilita apoyo emocional a los afectados, sus familias y personas implicadas, e información detallada sobre los trámites administrativos y legales en caso de jubilación, tutela, incapacidad o invalidez, así como consejos sobre las pautas de comportamiento recomendables para atender a estos enfermos.

De lunes a viernes de 10 a 14 y de 17 a 19 horas.

Teléfono gratuito del alzheimer: 900.123.654

Observatorio de la gente mayor

El Instituto Edad&Vida ha creado un servicio "on line" donde ofrece una selección de información tanto nacional,

como internacional, sobre los efectos económicos y sociales del envejecimiento.

En él se ofrece una amplia selección de contenidos sobre el fenómeno del envejecimiento de la población y sus implicaciones económicas y sociales. Asimismo dispone de una amplia bibliografía, artículos de revistas especializada, tablas de los principales indicadores demográficos, económicos y sociales, así como enlaces de interés.

www.edad-vida.org

Proyecto de investigación



El Instituto de Biomecánica de Valencia está seleccionando Residencias de la Comunidad Valenciana que quieran participar en el Proyecto Regional EQUIPAR que está centrado en un Sistema de Valoración del Equilibrio que además de permitir disponer de una tecnología de vanguardia en la valoración,

ofrece una metodología para la prevención de riesgo de caídas en personas mayores conectando a una red de centros y hospitales. A través de la aplicación NedSVE/IBV se puede efectuar la valoración funcional y la rehabilitación de patologías del equilibrio y examinar, entre otras, las patologías otogénicas, las lesiones cervicales con inestabilidad y mareo, los trastornos músculoesqueléticos cervicales, la reeducación de equilibrio mediante biofeedback así como la evolución de los pacientes tras el tratamiento.

www.ibv.org/nedsve

EXPOSICIONES

A todo tren

El Museo del Ferrocarril presenta una exposición que realiza un recorrido por el panorama literario nacional e internacional del siglo XX de la mano del ferrocarril.

La muestra pretende reflejar el carácter poético y lírico de este tipo de transporte, que ha servido de inspiración a numerosos autores de la literatura universal.

En ella se contempla la evolución de la literatura del siglo XX a través de una selección de textos que recrea el ferrocarril y su entorno. También expone objetos personales de los escritores, junto a manuscritos escritos en cuadernos de Renfe por el autor.

La muestra se enriquece con la recreación de un café literario de

principios de siglo y la reproducción de las voces originales de escritores desaparecidos.

“Las letras viajan en tren”

MUSEO DEL FERROCARRIL

Paseo de las Delicias, 61 - Madrid

Hasta el 30 de abril

La España de mediados del siglo XX



Esta muestra se desarrolla a través de 300 piezas que abarcan todas las disciplinas del arte dentro de la década de los cincuenta: pintura, escultura, fotografía, literatura, diseño gráfico e industrial, arquitectura, muebles de época y cuenta también con un espacio para el cine y la música. Con ello se pretende reflejar el proceso de renacimiento de la vanguardia española y la recuperación de su progresivo protagonismo en el escenario artístico internacional después de la Guerra Civil española. En definitiva, da a conocer la creación artís-

tica de la España de los años 50 en todas sus facetas culturales.

ESPAÑA AÑOS 50: Una década de creación

Museo Municipal de Málaga

Paseo de Reding, 1

Hasta el 16 de mayo

Mitos literarios españoles



Las figuras de la Celestina, Don Quijote y Don Juan son tres arquetipos que han aportado nuestras letras a la literatura universal. Tres mitos que, de una u otra forma han trazado, con todos sus tópicos y convencionalismo, pero también con todas sus realidades, el perfil de lo que se ha considerado “el carácter español”, que ha inspirado a ensayistas, novelistas, pintores, escultores, músicos y poetas de distintas épocas y nacionalidades. La exposición muestra óleos, grabados, esculturas, manuscritos, primeras ediciones, partituras, bocetos, decorados, traducciones, figurines y montajes audiovisuales entre otras muchas cosas.

TRES MITOS ESPAÑOLES: La Celestina, Don Quijote y Don Juan
Centro Cultural Conde Duque
Conde Duque, 11 – Madrid
Hasta el 18 de abril

Magnificencia de un reinado



La época de Isabel la Católica, 1474-1504, constituye uno de los momentos históricos, cultural y artísticamente, más relevantes de la historia de España.

Coincidiendo con el quinto centenario de su muerte, la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales, SECC, ha realizado un completo programa de actividades que incluye cuatro exposiciones en Valladolid, Valencia, Santiago de Compostela y Granada. La presente exposición parte de una presentación de la cultura y el arte aristocrático castellano de la segunda mitad del siglo XV, y culmina con la figura de la Reina, tanto en su aspecto exterior, como en la de sus emblemas e imágenes simbólicas y en la de algunas de sus más preciadas posesiones: colecciones de tapices, libros y joyas.

Entre las piezas expuestas, merece destacarse el Testamento de la Reina, otorgado en Medina del Campo el año de su muerte,

y se hace precisamente en el contexto de la especial preocupación de la Soberana por las culturas aborígenes.

ISABEL LA CATÓLICA, I a magnificencia de un reinado. Monasterio de Nuestra Sra. de Prado

Autovía Puente Colgante, s/n VALLADOLID

Lunes cerrado

Hasta el 30 de Mayo

Imágenes fotográficas



La muestra de las fotografías en blanco y negro de lugares correspondientes a Bombay, Benarés, Calcuta, Delhi, El Rajastán, México D.F., Oaxaca y Chaiapas deshace la dualidad Oriente-Occidente y descubre el punto de encuentro entre dos países que se encuentran separados geográfica y culturalmente. Se trata de demostrar que, más allá de esas distancias, puede existir entre la India y México un espacio común de entendimiento.

Las imágenes reproducidas en la exposición representan la voluntad de superar fronteras.

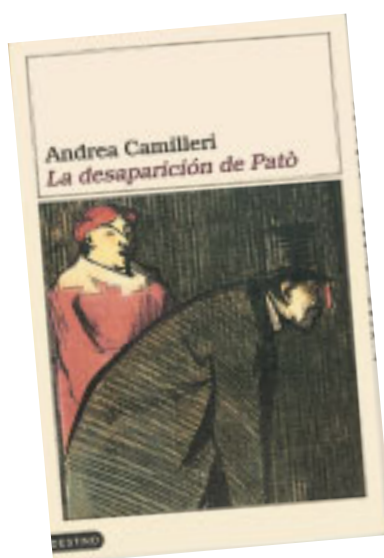
INDIA-MEXICO, VIENTOS PARALELOS
Sala Municipal de Exposiciones de

San Benito.
C/San Benito, s/n – Valladolid

Hasta el 25 de abril

LIBROS

La desaparición de Pató



Un acontecimiento admirable y misterioso se verificó en Vigáta el 21 de marzo de 1890. Viernes Santo, durante la representación de la Pasión de Cristo: el contable Antonio Pató, director de la sede local del “Banco de Trinacria”, funcionario irreprochable, marido integrísimo y padre de dos niños, además de apreciado Judas en la antedicha representación, tal como estaba en el guión se precipitó, al término de ésta, por el escotillón preparado para abrirse, con maravillosa verosimilitud, pero ya no volvió a aparecer para luego regresar a su habitual papel de ciudadano modelo.

¿Desaparecido, volatizado? ¿Pató ha muerto o se ha escondido?, es lo que quiere saber toda la ciudadanía, su desamparada y afligida mujer Elisabetta Mangiafico de Pató, su cuñado el Capitán del Real Ejército Arnoldo Mangiafico, y sobre todo el Senador Gran Oficial Artidoro Pecoraro, además de encumbrado pariente del esfumado contable. La policía y los periódicos están revolucionados, es preciso echar luz sobre el misterio antes de que sea demasiado tarde. Puede haber sucedido cualquier cosa.

Escrito en forma de hilarante dossier, inigualable muestrario de lenguaje burocrático, burgués y popular, refinado inventario de las formas de la novela de misterio y de los equívocos de la comedia de costumbres, minucioso catálogo de las manifestaciones del poder, del aplomo y de la idiotez de los hombres.

La desaparición de Pató.

Autor: Andrea Camilleri.

Ediciones Destino, s.a.

Barcelona 2002

No te muevas

El agua de la lluvia y los pájaros han ensuciado las calles, la moto resbala y una muchacha de quince años cae sobre el asfalto mojado. De inmediato, traslado en ambulancia hacia el hospital, el mismo donde su padre ejerce una brillante carrera de cirujano. Ante la cruel encerrona que el destino le ha preparado, desde la sala contigua al quirófano donde su hija

yace en coma, el hombre sólo atina a hablar, iniciando un desgarrador monólogo en el que confesará la cara oculta y miserable de una existencia aparentemente impecable.

Obligado a contarse una verdad que le devuelve una imagen de sí mismo extraña y violenta, como si en la tibieza atenuada de nuestras vidas la “verdad auténtica” sólo se pudiera expresar del dolor, Timoteo habla a su hija Angela, se habla a sí mismo en el silencio que lo circunda.

Acomodado desde hace años en su existencia de profesional estimado, de tibio marido de una brillante periodista, de padre distraído de una adolescente como tantas, de golpe se desnuda, se despelleja, revela un secreto doloroso que parecía amortiguado por el tiempo, pero que se vuelve vívido y punzante. Los lugares, los olores, los reclamos oscuros; aquel verano candente de muchos años atrás, una barriada humilde, una mujer dócil y abandonada. en la existencia ponderada y fútil del médico, es el agrietamiento total, la máscara de firmeza y cinismo que se resquebraja, un viaje hacia atrás



para revivir una pasión amorosa que lo arrastró lejos de su vida burguesa, hacia otro yo desarmado y confuso.

No te muevas.

Autor: Margaret Mazzantini.
Ediciones Salamandra
Barcelona 2003

TEATRO

Tragicomedia de amor



Inspirada en la segunda parte del Quijote, Fernando Fernán Gómez ha escrito y dirigido esta tragicomedia estructurada en un prólogo, seis cuadros y un epílogo.

Ya en el prólogo se anuncia la vuelta a las andadas de Don Quijote, que después de un tiempo encerrado decide volver a salir por la puerta de su locura en busca de la bella Dulcinea del Toboso. A partir de ahí se recrean diversas aventuras de Don Quijote y Sancho Panza.

Finalmente, en el epílogo, Alonso Qijano se descubre en el lecho de muerte libre de las sombras caliginosas de la ignorancia que sobre él puso la amarga y continua lec-

tura de libros de caballerías, de los que reniega antes de pedir confesión y hacer testamento.

Morir cuerdo y vivir loco

Centro Dramático Nacional

Teatro María Guerrero de Madrid

Hasta el 14 de abril

MUSICA

Poemas y música del siglo XVI



El sello discográfico RTVE-Música ha editado esta cuidada producción. Se trata de un recital de poemas cantados de Santa Teresa de Jesús, San Juan de la Cruz y Beata Ana de San Bartolomé sobre música popular española del siglo XVI, interpretados por la mezzosoprano Sonia Laura Rivas-Caballero y el vihuelista Octavio Lafourcade.

El libreto con el estudio de los poemas ha sido realizado por la especialista en estudios teresianos Belén Yuste.

Coloquio de Amor
RTVE-Música

Hacer y mantener amistades

La frecuencia e intensidad de nuestras relaciones sociales sufre variaciones a lo largo de nuestra vida. Desde pequeños nuestros padres se preocupan por que tengamos amigos y nos acompañan a parques y lugares donde saben que podemos relacionarnos.

Es en la juventud cuando la persona adquiere un mayor número de relaciones sociales; los amigos son frecuentes en esa etapa de la vida y posteriormente son desplazados por la pareja o parejas que se formen; es frecuente que quien eligió y consiguió vivir en pareja pase la mayor parte de su vida relacionado de esta forma y a menudo acompañado no sólo por su cónyuge, sino también por los hijos que han llegado. Además en esta etapa la persona mantiene aún relaciones con padres, hermanos, tíos, cuñados, etc. A su vez, el trabajo es fuente de relaciones sociales, ocupando, en ocasiones, la relación con los compañeros un lugar importante de la vida de la persona, que comparte con otros semejantes al menos un tercio de su jornada diaria. Gracias a la incorporación de la mujer al mundo del trabajo, esta situación (hasta ahora propia de los hombres) es común a ambos géneros y vemos cómo las mujeres sustituyen cada vez más sus relaciones con vecinas y amigas, por otras que proceden del mundo laboral, compañeros/as, jefes/as, clientes, etc.

Pero la vida discurre en un mundo de relación que se ve amenazado cuando envejecemos:

Nuestros padres, tíos y en ocasiones hermanos o hijos se han ido.

Llega la, a menudo ansiada, jubilación que hará que el mundo de la persona mayor comience a limitarse a su entorno más próximo y aunque haya establecido vínculos laborales, éstos

tienden a debilitarse al carecer del lugar de encuentro común: el trabajo.

Los hijos han abandonado el hogar y en ocasiones trabajan lejos, con lo que su ausencia provoca sentimientos de frustración y soledad.

Este desolador panorama de relación se recrudece con la llegada de un divorcio tardío o más comúnmente de la viudedad.

Es entonces, cuando la persona (disminuida, entre otras, su capacidad de adaptación) en no pocas ocasiones, se siente sola y frustrada presentando síntomas de depresión y angustia.

Sabemos que somos seres sociables y sólo nos vemos plenamente realizados en la relación de afecto con los demás. Por ello, y en aras de la tan manida y deseada, “calidad de vida” debemos instar a las personas mayores a conservar sus relaciones y a construir en la vejez un nuevo círculo de relaciones sociales que sustituya las pérdidas sufridas en este ámbito vital.

¿Cómo hacerlo? Cualquier medio y todos ellos en sí son beneficiosos para conseguir mantener la relación con nuestros congéneres:

Viajar, solos o en grupos organizados si así se prefiere, **inscribirse en alguna** de las **actividades** que los centros sociales programan para las personas de edad: programas de mantenimiento psicológico y físico (cursos de memoria, gimnasia, senderismo), de ocio (bailes, juegos), de cultura (aulas de adultos, universitarias, foros de debate o tertulias), **participar en movimientos asociativos**, acudir como **voluntarios** a alguna organización donde además de aportar su experiencia y tiempo a los demás, las personas mayores reciben a cambio sentimientos de satisfacción, autoestima y nuevas relaciones sociales.

Deben mimarse asimismo, **los lazos con hijos y nietos**, cuidando de que éstos no constituyan una explotación para las personas mayores y les impidan disfrutar de su merecido descanso.

En fin, no es bueno que el hombre o la mujer estén o se sientan solos en ninguna etapa de su vida, y es deseable que las personas próximas a los mayores (hijos, profesionales, etc.) sean a su vez conscientes del beneficio que para la persona mayor reporta su círculo social y colaboren instándoles a mantener y fortalecer sus amistades, a nutrirse de ellas y no aislarse.