

# Sesenta

*y más*

PUBLICACIÓN DEL  
MINISTERIO DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES.  
SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES,  
FAMILIAS Y DISCAPACIDAD.



NÚMERO 245 ENERO 2006

## La Noticia

**La atención a  
la dependencia:  
Un nuevo derecho  
de los ciudadanos**

## Entrevista

**Josefina Aldecoa,  
Medalla de Oro  
al Mérito en el Trabajo**

## Reportaje

**Termalismo Social,  
un programa en alza**



Esto no es del todo real.



En efecto. La realidad de la lepra es mucho peor. Lleva aparejadas cosas que una foto no puede mostrar: pobreza, rechazo, rabia, olvido... Porque hace años que la lepra podría haberse erradicado. Y sin embargo, cada año se detectan 500.000 nuevos casos. La inmensa mayoría, en regiones pobres. Y a causa de la lepra, hay dos millones de discapacitados en todo el mundo. Eso sí que es real. Y queremos que deje de serlo. Ayúdanos a acabar con la lepra. **HAZTE SOCIO.**

 **Anesvad**

*Nuestro trabajo, una realidad.*

[www.anesvad.org](http://www.anesvad.org) ■ 902 118800



SECRETARÍA DE ESTADO DE  
SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS Y  
DISCAPACIDAD



## CONSEJO EDITORIAL

Angel Rodríguez Castedo, Myriam Valle, Pablo Cobo, Angeles Aguado, José M<sup>a</sup> García, José Carlos Fernández Arauñes e Inés González.

## DIRECTORA

Inés González.

## REDACTORES

Juan M. Villa, Rosa López Moraleta y Milagros Juárez.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## FOTOGRAFÍA

M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas.

## PORTADA

Stock Photos.

## ADMINISTRACIÓN

M<sup>a</sup> Dolores del Real Ballesteros y Concha Largo Rodríguez.

## COLABORADORES

Araceli del Moral, Patricia Pérez-Cerejuela, Javier del Castillo, Raquel Delgado y Miguel Angel Castillo Castillo.

## CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González y Juan M. Villa.

## EDITA

IMSERSO.  
Avda. de la Ilustración s/n.,  
c/ Ginzo de Limia, 58.  
28029 Madrid.

## DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imserso>.  
<http://www.imsersomayores.csic.es>

## REDACCIÓN

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

## DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIPO: 216-06-001-0.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 73.000 ejemplares.

## IMPRIME

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

## Número 245 / Enero 2006

### 6 LA NOTICIA

La atención a la dependencia:  
Un nuevo derecho de los ciudadanos.

### 10 REPORTAJE

Termalismo Social, un programa en alza.

### 16 ENTREVISTA

Josefina Aldecoa,  
Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo.

### 20 A FONDO

Premios IMSERSO "Infanta Cristina 2005".

### 26 ACTUALIDAD

### 31 CUADERNOS

Primer Simposium: Políticas de Mayores  
¿Integración o segregación?. Aula abierta  
sobre Tecnologías y Autonomía Personal.

### 39 PUBLICACIONES

### 40 CALIDAD DE VIDA

Diabetes, una enfermedad muy frecuente.

### 44 EN UNIÓN

Asociación de Mujeres Juristas THEMIS.

### 48 INFORME

Las personas mayores son el público  
más exigente para el Márketing y  
la Comunicación.

### 54 MAYORES HOY

Helen Hamlin, presidenta de la Federación  
Internacional de Envejecimiento (FIA).

### 58 CULTURA

Aigües-Tortes, el Parque Nacional  
del Pirineo de Lleida.

### 62 MAYORGUÍA

### 66 OPINIÓN



20-25 A Fondo



40-43 Calidad de Vida



48-53 Informe

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.

TÉLEFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

**L**a aprobación por el Consejo de Ministros del anteproyecto de ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas Dependientes supone un hito histórico en el marco de la protección social en nuestro país y representa el primer paso en la construcción del Sistema Nacional de Atención a las Personas Dependientes como cuarto pilar del Estado del Bienestar, tras el Sistema Nacional de Salud, el sistema educativo y el sistema de pensiones.

## UN HITO HISTÓRICO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL EN ESPAÑA

El texto reconoce, por primera vez en España, el derecho de las personas que no se pueden valer por sí mismas a ser atendidas por el Estado y les garantiza una serie de prestaciones sociales (ayuda a domicilio, teleasistencia, ayudas técnicas, centros de día, plazas residenciales, ayudas a las familias cuidadoras,...) que en la actualidad alcanzaban a una mínima parte de las personas que lo necesitan.

La ley se inspira en el carácter universal y público de las prestaciones, el acceso a los servicios en condiciones de igualdad y la participación de todas las administraciones en el ejercicio de sus competencias. El objetivo es afrontar la deuda histórica que tiene la sociedad española no sólo con las personas dependientes, sino con sus familias y, especialmente, con las mujeres, quienes, hasta ahora, se hacían mayoritariamente cargo de su atención en el seno familiar.

Desde luego, el considerable esfuerzo que las administraciones públicas tendrán que hacer para poner en marcha el Sistema -el gasto alcanzará el 1 % del PIB cuando se haya completado- está plenamente justificado. Se ha estimado que se verán beneficiados casi millón y medio de per-

sonas, de ellas casi 400.000 recibirán ayuda por atender a familiares dependientes, 275.000 tendrán plaza en un centro residencial -el triple que ahora- y 104.000 accederán a un centro de día.

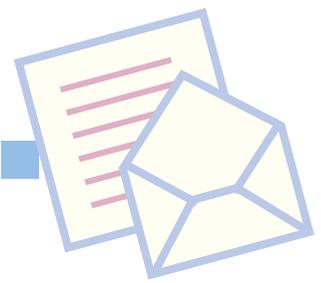
Pero los beneficios de esta ley no pararán aquí. Todos los agentes económicos y sociales coinciden en que supondrá una notable mejora de la economía española, que se verá favorablemente afectada, no sólo, por el aumento de los servicios dedicados de manera directa a la atención a la dependencia, sino también por la creación de más de 300.000 puestos de trabajo. Será un espectacular salto cualitativo que pondrá España a la vanguardia de Europa.

El anteproyecto se ha aprobado tras un intenso proceso de diálogo con los interlocutores sociales, que fructificó con la firma del acuerdo sobre las líneas básicas del futuro sistema de dependencia por parte de los principales líderes de la patronal y de los sindicatos. Además, el Gobierno ha buscado el apoyo de las organizaciones representativas de las personas mayores y de las personas con discapacidad, cuyas aportaciones han sido tenidas en cuenta a la hora de redactar el anteproyecto.

Las Comunidades Autónomas - que ostentan las competencias en esta materia- deben asumir también su responsabilidad y alcanzar un acuerdo razonable con el Gobierno en la financiación y la gestión del futuro sistema. Como bien ha dicho el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, no sería concebible otra actitud por parte de los gobiernos autonómicos.

De igual manera y como también han apuntado el ministro y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, es necesario que la ley cuente con un amplio respaldo de todos los grupos políticos en su tramitación parlamentaria. Se trata de un asunto de tanta trascendencia para el bienestar de los ciudadanos de este país que difícilmente se comprendería otra salida.

En suma, con esta ley, el Gobierno de José Luis Rodríguez Zapatero cumple uno de sus compromisos "estrella" de esta legislatura y sitúa a España en la senda de los modelos sociales europeos más avanzados, que abordaron este reto en la década de los noventa.



## A Propósito del Sovi

Con mucha atención he leído en la página ACTUALIDAD de la revista el comentario sobre los pensionistas del SOVI cobrarán viudedad según el anuncio del Boletín Oficial del Estado ha publicado la Ley 9/2005 de 6 de junio, que compatibiliza las pensiones del SOVI con las pensiones de viudedad del sistema de la seguridad social.

Dicen Vds.: Cien mil pensionistas del SOVI podrán complementar su prestación con la de viudedad, ( solo para viudas y viudos preceptores de pensión de viudedad del SOVI). Por lo tanto, para los casados, solteros y solteras que cobran las pensiones del sistema del SOVI, no tienen derecho a acogerse y beneficiarse a la nueva Ley 8/2005 de 6 de junio. Soy pensionista del sistema SOVI, estando casado, importe líquido mensual, es de 313,21 Euros, más dos extras al año, no percibo otras pensiones públicas. Por ser casado y no ser preceptor de pensión de viudedad, no tengo derecho a la compatibilidad de las pensiones del SOVI con las de

viudedad. Habrá que quedarse uno viudo para beneficiarse y tener derecho a la nueva Ley mencionada; la Ley de las viudas del SOVI, es su nombre. Algo falla en dicha Ley Sr. Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales.

Las pensiones del SOVI, se han quedado obsoletas y en

un rincón del sistema de pensiones, con urgencia hace falta una REMUNERACIÓN de aumento del 35% hasta un máximo del 40%, y no es ninguna exageración lo que digo.

**Pío Fernández Iglesias**  
*Korbach (Alemania)*

## Hacer amistades

Recibimos con regularidad su revista, que a los que vivimos en localidades pequeñas (220 habitantes) nos pone al corriente de lo que a los mayores nos interesa y sabemos por ella cosas de nuestros coetáneos de otros puntos de la geografía española.

Como los jubilados gozamos de un tesoro llamado tiempo, me ofrezco a mantener correspondencia con personas que se sientan solas.

Estoy felizmente casada desde hace 52 años, así que nada de "ligues". Sólo amistad, comprensión y alegría a quien le atenace la soledad.

Aprovecho para darles las gracias por la revista y desear a todo el equipo, unas felices navidades y paz para todos a lo largo de la vida.

**M<sup>a</sup> J. Pérez**  
*Gombrén (Girona)*

## Cantos a la Navidad

*Esta Navidad que llega,  
fiesta de la Cristiandad,  
yo la voy a celebrar,  
con toda solemnidad.*

*Con mis nietos y bisnietos  
y con mis queridos hijos,  
ya que queda poca vida  
y la quiero aprovechar.*

*Feliz Navidad y Paz para  
el mundo entero*

*Fdo: Elvira Alfaro (Madrid)*

## LA ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA

## SERÁ UN NUEVO DERECHO DE LOS CIUDADANOS

**L**a aprobación del anteproyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas Dependientes por parte del Gobierno, el pasado 23 de diciembre, pone las bases de lo que constituirá el cuarto pilar del Estado de Bienestar y un nuevo derecho ciudadano. La ley, una vez aprobada en el Parlamento, permitirá la creación del Sistema Nacional de Dependencia para garantizar a las personas que no pueden valerse por sí mismas el acceso a los servicios sociales según su grado y nivel de dependencia.

La presentación del anteproyecto corrió a cargo de la vicepresidenta primera del Gobierno, María Teresa Fernández de la Vega, y del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, que expresaron que esta Ley supone “un nuevo derecho” de los ciudadanos. Asimismo destacaron el “carácter universal” de esta norma que garantiza a los



Texto: Juan M. Villa / Foto: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado y MTAS

**Un Sistema Nacional de Dependencia garantizará la prestación de servicios a las personas que no pueden valerse por sí mismas.**

españoles en situación de dependencia el acceso a la prestación de servicios “en condiciones de igualdad”, “vivan donde vivan” manifestó Caldera.

Para la vicepresidenta del Gobierno esta iniciativa legislativa es “una buena noticia para las personas mayores, las personas con discapacidad y para sus familias” al tiempo que manifestó que se trata de un momento político importante como en su día lo fue el derecho a la educación gratuita, a la Seguridad Social o a las pensiones asistenciales. “Todo ello ha contribuido a mejorar la vida de los españoles”, añadió María Teresa Fernández de la Vega que asimismo indicó que el desarrollo de un nuevo sistema de protección social es un desafío cuya consecución “nos iguala a los países más avanzados del mundo”.

La aprobación por el Gobierno del anteproyecto es el primer paso para la puesta en funcionamiento del Sistema Nacional de Dependencia, antes el texto aprobado se remitirá a los órganos consultivos para pasar posteriormente al Parlamento. Jesús Caldera subrayó que esta norma “va a mejorar la cohesión social, es una Ley del país y es para todos”, por ello el ministro indicó que esta ley nace con una vocación permanente de consenso.

Jesús Caldera aludió a que el consenso se ha alcanzado con el sector de la discapacidad, los sindicatos y los empresarios, al tiempo que se han mantenido conversaciones con los grupos políticos y con las comunidades autónomas. La voluntad de que la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas Dependientes sea consensuada porque es una Ley “para todos” la expresó Caldera diciendo que “el Gobierno hará todos los esfuerzos necesarios” para ello. Así, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales indicó que “a partir de la aprobación de este anteproyecto queremos, antes de que se convierta en proyecto de ley, alcanzar un acuerdo sobre la financiación con las



## ¿COMO ATENDERÁ EL SISTEMA A LAS PERSONAS DEPENDIENTES?

**El derecho de las personas dependientes a ser atendidas se materializará con el desarrollo de diferentes prestaciones. Primero, las personas serán evaluadas para determinar su grado y nivel de dependencia, en función de esto tendrán derecho a recibir las prestaciones que mejorarán su calidad de vida. Además cada beneficiario dispondrá de un programa integral de atención personalizada.**

**El Sistema Nacional de Dependencia incluirá tres tipos de prestaciones:**

**1.- Prestación de servicios a través de centros y programas públicos o concertados según catálogo.**

**Se priorizará la prestación de servicios siempre que se disponga de oferta pública. Los beneficiarios tendrán derecho a una serie de servicios según su grado y nivel de dependencia.**

**El catálogo de servicios incluirá:**

- Servicios para la promoción de la autonomía personal:
- Prevención de las situaciones de dependencia.
- Teleasistencia
- Ayudas técnicas para la autonomía personal.
- Ayudas para la adaptación y accesibilidad del hogar.
- Asistencia personalizada.
- Servicios de atención y cuidado:
- Servicio de ayuda a domicilio:
- Atención de las necesidades del hogar.
- Cuidados personales.
- Servicio de atención en Centros de Día y de Noche:
- Centros de Día para mayores.
- Centros de atención diurna menores de 65 años.
- Centros de atención especializada.
- Servicio de atención en centro residencial:
- Residencias de personas mayores dependientes.
- Centros de atención a dependientes con discapacidad.

**2.- Prestación económica vinculada a la contratación del servicio.**

**En caso de que no se disponga de la oferta pública de servicios que requiera el beneficiario en función de su grado y nivel de dependencia, se procederá al reconocimiento de una prestación económica vinculada para que la persona pueda adquirir el servicio en el mercado privado.**

**La prestación económica de carácter personal podrá recibirse cuando el beneficiario cumpla determinados requisitos, y estará, en todo caso, vinculada a la prestación de un servicio. La cuantía de esta prestación tendrá en cuenta el grado de dependencia y la capacidad económica del beneficiario.**

**Los poderes públicos supervisarán, en todo caso, el destino y utilización de estas prestaciones al cumplimiento de la finalidad para la que fueron concedidas.**

**3.- Compensación económica por cuidados en el ámbito familiar.**

**Siempre que se den las circunstancias familiares y de otro tipo adecuadas para ello, y de modo excepcional, el beneficiario podrá optar por ser atendido en su ámbito familiar, y su cuidador recibirá una compensación económica por ello. Para ello, el cuidador familiar deberá estar dado de alta en la Seguridad Social.**

**El apoyo a cuidadores incluye programas de información, formación, y periodos de descanso para los cuidadores no profesionales, encargados de la atención de las personas en situación de dependencia.**

**Por otro lado, las personas que opten por contratar un seguro privado de dependencia obtendrán beneficios fiscales.**

# La Noticia LA ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA SERÁ UN NUEVO DERECHO DE LOS CIUDADANOS

comunidades autónomas, y nos gustaría que en el Parlamento se produzca un amplio consenso sobre esta norma”.

Las personas dependientes (mayores y discapacitados graves) son aquellas que necesitan ayuda para realizar las actividades básicas de la vida diaria (como levantarse de la cama, asearse o comer, entre otras). En España, y según los datos del Libro Blanco de la Dependencia, se calcula que residen más de 1.125.000 personas que padecen una dependencia grave y severa. María Teresa Fernández de la Vega indicó que la mayoría de estas personas “tiene más de 65 años y no puede acudir a la oferta privada, por lo que su cuidado es asumido por sus familiares”

Actualmente la atención a estas personas se realiza, sobre todo, en el ámbito familiar y recae especialmente en las mujeres (representan el 83% de los cuidadores familiares) que, en la mayoría de los casos, se ven imposibilitadas de llevar a cabo actividad laboral alguna.

La atención de las administraciones se presta desde el sistema sanitario y desde el ámbito de los servicios sociales con una cobertura claramente insuficiente y con importantes diferencias entre Comunidades Autónomas y entre las áreas urbanas y rurales.

## NUEVO DERECHO DE CIUDADANÍA

La futura ley reconocerá un nuevo derecho de ciudadanía en España: el de las personas que no se pueden valer por sí mismas a ser atendidas por el Estado que garantiza una serie de prestaciones. La ley se inspira en los siguientes principios:

El carácter universal y público de las prestaciones.

El acceso a las prestaciones en condiciones de igualdad.

La participación de todas las administraciones en el ejercicio de sus competencias.

Los titulares de este nuevo derecho serán los ciudadanos que cumplan los siguientes requisitos:



Rodríguez Zapatero durante una visita a un centro de atención a personas con discapacidad reiteró el compromiso del Gobierno con las personas dependientes y sus familias.

- Encontrarse en situación de dependencia en alguno de los grados establecidos.
- Tener 3 o más años de edad.
- La situación de dependencia se clasificará en los siguientes grados:

- **Grado I.** Dependencia moderada: Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día.
- **Grado II.** Dependencia severa: Cuando

### PROYECCIÓN DEL NÚMERO DE PERSONAS DEPENDIENTES PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA POR GRADOS DE NECESIDAD DE CUIDADOS (ESPAÑA, 2005-2020).

	2005	2010	2015	2020
<b>Personas dependientes</b>				
Grado 3 (Gran dependencia)	194.508	223.457	252.345	277.884
Grado 2 (Dependencia severa)	370.603	420.336	472.461	521.065
Grado 1 (Dependencia moderada)	560.080	602.636	648.442	697.277
<b>Total</b>	<b>1.125.190</b>	<b>1.246.429</b>	<b>1.373.248</b>	<b>1.496.226</b>

### PROYECCIÓN DEL NÚMERO DE PERSONAS CON DEPENDENCIA PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA POR GRADOS DE NECESIDAD DE CUIDADOS Y GRANDES GRUPOS DE EDAD. (ESPAÑA, 2005).

	6 a 64	65 a 79	80 y más	Total
<b>Personas dependientes</b>				
3 (Gran dependencia)	31.174	47.300	116.034	194.508
2 (Dependencia severa)	78.498	110.090	182.015	370.603
1 (Dependencia moderada)	188.967	216.034	155.078	560.080
<b>Total</b>	<b>298.639</b>	<b>373.425</b>	<b>453.126</b>	<b>1.125.190</b>

Libro Blanco a partir de las proyecciones de población del INE.

#### NOTAS:

- Las actividades de la vida diaria consideradas son las especificadas en la tabla.
- Una misma persona puede estar en más de una categoría de discapacidad.
- En esta tabla se incluyen todas las discapacidades para actividades de la vida diaria de las personas clasificadas y no sólo aquellas que son severas.
- Se entiende una discapacidad severa cuando se puede realizar la actividad con dificultad grave; y una discapacidad total si la actividad no se puede realizar.



Jesús Caldera y Amparo Valcarce junto a los representantes de las organizaciones sindicales y empresariales.

## GOBIERNO Y AGENTES SOCIALES ACUERDAN LAS LÍNEAS BÁSICAS DEL SISTEMA NACIONAL DE DEPENDENCIA

El anteproyecto de Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas Dependientes aprobado por el Gobierno estuvo precedido por el acuerdo de los agentes sociales (empresarios y sindicatos) sobre las líneas básicas del futuro Sistema Nacional de Dependencia.

Así, unos días antes de la decisión tomada en el Consejo de Ministros, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, José María Fidalgo de CC.OO., Cándido Méndez de UGT, José María Cuevas de CEOE, y Jesús Bárcenas de CEPYME firmaron un acuerdo histórico sobre la Acción Protectora de la Atención a las Situaciones de Dependencia en el que se establecen las bases del Sistema Nacional de Dependencia.

Jesús Caldera manifestó tras la firma que este Sistema es “una de las mejores inversiones que vamos a llevar a cabo en España porque es una inversión social”. Además el ministro declaró que se invierte en el bienestar de los ciudadanos pero también en creación de empleo y en economía productiva, aludiendo a previsión de crear unos 300.000 puestos de trabajo cuando el Sistema esté plenamente desarrollado.

Por otro lado Caldera subrayó que el Sistema Nacional de Dependencia diseñado en el acuer-

do “es de todos y en él deben participar todas las Administraciones”, además indicó que “lo vamos a construir entre todos y queremos hacerlo con el consenso total de todas Administraciones y de todas las fuerzas políticas”.

### Principios del Sistema Nacional de Dependencia

- **Carácter universal y público de las prestaciones.**
- **El acceso a las prestaciones de dependencia en condiciones de igualdad y no discriminación.**
- **La equidad en la distribución territorial de los recursos.**
- **La promoción de las condiciones precisas para que las personas en situación de dependencia puedan llevar una vida con el mayor grado de autonomía posible.**
- **La permanencia de las personas en situación de dependencia, siempre que sea posible, en el entorno en el que desarrollan su vida.**
- **La colaboración de los servicios sociales y sanitarios, públicos y privados, con y sin ánimo de lucro, en la prestación de los servicios a los usuarios del Sistema**
- **La coordinación y colaboración interadministrativa.**

la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requiere la presencia permanente de un cuidador.

• **Grado III.** Gran dependencia: Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física,

necesita la presencia indispensable y continua de otra persona.

En cada uno de los grados de dependencia, se establecerán dos niveles, en función de la autonomía de las personas y de la intensidad del cuidado que requiere. El grado y niveles de dependencia, a efectos de su valoración, se determinará mediante la aplicación del

baremo que se apruebe reglamentariamente por el Gobierno.

### SISTEMA NACIONAL DE DEPENDENCIA

Se constituye el Sistema Nacional de Dependencia, con el fin de promover la autonomía personal y garantizar la atención y protección a las personas en situación de dependencia en todo el territorio del Estado, con la colaboración y participación de todas las Administraciones Públicas en el ejercicio de sus competencias.

El Sistema se configura como una red de utilización pública, diversificada, que integre de forma coordinada, centros y servicios, públicos y privados, debidamente acreditados.

El desarrollo del Sistema Nacional de Dependencia será gradual, con el fin de acompañar el desarrollo de prestaciones con la creación de la infraestructura necesaria para ello. El desarrollo de todas las prestaciones (debido a la creación de infraestructuras de servicios) se realizará de forma progresiva. Así, la implantación del Sistema se producirá entre el 2007 y el 2015.

El primer año, 2007, se reconocerá el derecho a acceder a las prestaciones a quienes sean valorados en el grado III (niveles 1 y 2) con lo que unas 200.000 personas ya serán beneficiarias. En 2008 se podrán incorporar otras 160.000 y 213.000 personas se sumarán en el 2009. El resto (en torno al medio millón) se incorporarán de forma progresiva hasta el 2015.

La financiación del sistema será con participación de la Administración General del Estado, de las Comunidades Autónomas y, en su caso, de las Corporaciones Locales.

Los beneficiarios participarán en la financiación de acuerdo a su renta y patrimonio de forma equilibrada y justa. Ningún beneficiario dejará de recibir atención por falta de recursos.

El nuevo sistema de protección social tendrá un coste que se estima en 9.000 millones de euros. El Estado aportará la mitad del coste público mientras que queda por definir la cantidad que aportarán las comunidades autónomas.

# Reportaje

Pasará de 125.000 a 250.000 plazas en 2008 y durante todo el año

## TERMALISMO SOCIAL: un programa en alza

Texto: Rosa López Moraleda / Fotos: M<sup>a</sup> Angeles Tirado



Usuarios del balneario en el "jacuzzi" junto a la espectacular piscina.

Para el año 2008, la oferta de plazas del Programa Termalismo Social del IMSERSO pasará de las 125.000 actuales a 250.000 y en todos los meses del año. Un reto para el Instituto –duplicando su inversión y tareas de gestión actuales- y para los balnearios –Asociación Nacional de Estaciones Termales (ANET)- que duplicarán su oferta a precios reducidos, sólo incrementados anualmente en su IPC real. Se aproxima así demanda –300.000 solicitudes- y oferta, afianzando su éxito entre los usuarios y la expansión de un sector claramente al alza en nuestro país.

**P**roporcionar bienestar, mejorando la salud y calidad de vida a la mayoría posible de usuarios, personas mayores que por recomendación médica demandan las curas termales, fue y continúa siendo el objetivo del Programa de Termalismo Social del IMSERSO desde su inicio en 1989, revitalizando el patrimonio balneario español y manteniendo y creando empleo de un sector hasta entonces semiolvidado.

Salvar, en gran medida, la escasez de recursos económicos que impedían a muchas personas mayores acceder a una cura ter-

mal, fue el origen del Programa, creado como prestación sociosanitaria, complementaria a las del Sistema de la Seguridad Social, hace 16 años. Un antes y un después, para el conjunto de balnearios del que gran parte se habían quedado antiguos, obsoletos o peligraba su existencia. Pero el programa del IMSERSO permitió su reciclaje, mejora y adaptación a las nuevas necesidades e, incluso, la puesta en marcha de otros nuevos, revitalizando económica y socialmente las zonas geográficas donde se ubican.

Así las cosas, de los 31 balnearios incluidos en el Programa de

Termalismo Social en 1990, se ha pasado a los 68 establecimientos de la lista del año en curso. Y de las 31.315 plazas o turnos ofertados aquel mismo año, se pasa a las 126.000 actuales. La aportación del IMSERSO, en esta línea, pasó de los 5 millones de euros a los casi 19 actuales, mientras los 4,8 que, en su conjunto, aportaron los beneficiarios en 1990 alcanzan para el año actual 34 millones de euros. Un programa que, en el 2005, al sumar las dos aportaciones, ronda la considerable cifra de 53 millones de euros (casi 9.000 millones de las antiguas pesetas).

## NUEVO IMPULSO

La firma de un nuevo acuerdo de colaboración entre La Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad y la Asociación Nacional de Estaciones Termales (ANET), el pasado día 14 de octubre, será el segundo gran espaldarazo a este sector, desde aquella puesta en marcha del Programa del IMSERSO en el 89. Y con otra novedad añadida: la colaboración de los balnearios en la planificación y desarrollo del Programa, impulsando su accesibilidad y difusión del mismo, tanto entre los mayores como



## Novedades para 2006

- Para el año 2006, según acuerdo del Consejo de Ministros del día 27 de mayo, se prevé incrementar las plazas del programa en 34.000 nuevas plazas hasta alcanzar un total de 160.000.
- Participarán un total de 76 Balnearios, al incorporarse ocho nuevos al Programa.
- Se incrementa el número de estaciones termales que ofertan, como un servicio más, el transporte de acercamiento desde la localidad más cercana al Balneario con transporte público fácil hasta la estación termal el día de comienzo del turno y el de regreso, el día de su finalización.
- En concreto, de los 76 balnearios que participarán en el Programa, 49 ofertarán este servicio.
- Existe el compromiso de ampliar el calendario de funcionamiento del programa de tal forma que en el año 2008 todos los establecimientos termales en los que el Hotel y el balneario estén en un mismo edificio funcionen durante todo el año, con excepción de las fiestas navideñas, y los establecimientos en los que sus instalaciones estén en varios inmuebles funcionen desde febrero a últimos de noviembre.
- Los turnos tendrán una duración de doce días (con once pernoctaciones) y el abanico de precios para los usuarios es el siguiente:
  - Desde 214,80 Euros a 323,00 Euros, en temporada baja (turnos de los meses de febrero, marzo, abril, noviembre y diciembre).
  - Desde 264,80 Euros a 373,00 Euros, en temporada alta (turnos de los meses de mayo, junio, julio, agosto, septiembre y octubre).
- El plazo de presentación para las solicitudes de plaza en los meses de febrero, marzo, abril, mayo, julio, julio y agosto : el plazo finalizará el día 31 de enero de 2006.
- El plazo para los solicitantes de plaza en los meses de septiembre, octubre, noviembre y diciembre : el plazo continúa abierto hasta el día 16 de mayo de 2006.
- Dentro de las actuaciones previstas por el IMSERSO para modernizar su gestión está simplificar los trámites de solicitud de plaza, por lo que el Instituto remitirá en diciembre, por correo, a todos los solicitantes del año 2005, un modelo simplificado de solicitud para el año 2006.
- Los solicitantes podrán entregar su petición en los mismos lugares que en años anteriores: Hogares de Mayores, Servicios Sociales de los Ayuntamientos y de las Comunidades Autónomas, o, si lo desean, remitirla directamente al Programa de Termalismo Social (Apartado de Correos 14.005 - 28080 MADRID.)

## Reportaje TERMALISMO SOCIAL

entre personas con discapacidad. La firma de este acuerdo tiene este objetivo, según Amparo Valcarce, Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad : impulsar el termalismo por su carácter social, los beneficios de salud que reporta a las personas mayores y satisfacer a la demanda de los usuarios por acceder a este Programa, “permitiendo a todos los mayores y personas con discapacidad, que lo soliciten y cumplan los requisitos, optar a un tratamiento termal”, además de estos efectos en el sector:

- Mantenimiento y creación de empleo, asegurando la actividad de los balnearios todo el año.
- Impacto económico en sus zonas de ubicación castigadas por el paro.
- Inversión presupuestaria al doble de la actual por parte del MTAS.
- Incremento de la inversión directa de estaciones termales y su retorno económico, por más coctización social y resultados fiscales.

### HOTEL/BALNEARIO “SICILIA”, PIONERO EN EL SECTOR

Desde su inicio, en 1860, el Hotel-Balneario “Sicilia” (Estación Termal de Jaraba, en Zaragoza) ha sido punta de lanza del sector. Su historia es la de una saga familiar, de la que su actual director y propietario, José Manuel Sicilia, es su fiel continuador. “Una tradición también –dice- de evolución y mejora continuada de instalaciones y servicios”. Y lo que ha hecho hasta hoy a este balneario pionero del

sector, ejerciendo su influencia en el desarrollo del termalismo en su conjunto.

Ya en años 70, José María Sicilia, su entonces propietario, abordó el ambicioso –“e innovador”- proyecto de abrir la estación termal durante todo el año, rompiendo así la tradición entre los balnearios de abrir únicamente en verano. “Un reto –dice ahora su sucesor- que obligó a adecuar instalaciones y servicios a las nuevas necesidades, junto a nuevos criterios de comercialización”.

“Se aborda así sus remodelación total -baño en cada habitación, calefacción, teléfono, etc. – y las instalaciones termales se modernizan con nuevas técnicas y tratamientos e incorporando un médico director propio. Lo siguiente era captar clientes para que el proyecto fuera viable, cuando todavía existía la vaga idea del balneario como algo antiguo y al alcance de unos pocos”.



Los usuarios disfrutando en la piscina de agua termomedicinal en Hotel/Balneario de Sicilia (Estación Termal de Jaraba).



Jose Luis Mateo López, usuario “repetidor” del IMSERSO en el Hotel/Balneario Sicilia.



del IMSERSO, campañas de publicidad (TV, prensa y radio) dio a conocer a los balnearios a nivel social y los puso al alcance de un gran número de usuarios, familiares y amigos incluidos”. Y también para el Sicilia, acometiendo la ampliación y remodelación total, manteniéndose en cabeza entre los mejores balnearios españoles. Una obra proyectada y dirigida por Joaquín Sicilia, hermano de su propietario, de la que su estrella es la piscina termal ubicada en una gruta natural, espacio que ha sido valorado, y hasta premiado, como el mejor en su género en España.

De todo ello hablan sus usuarios (procedentes de Barcelona, Madrid, Burgos, Toledo...), como Joaquín Cano y Soledad Sánchez, matrimonio madrileño -“volveremos otra vez”- o José Luís Mateo López, “repetidor” de Zaragoza,

Para José Manuel Sicilia, “la década de los años 80 fue decisiva para el desarrollo balneario, con la creación del programa Termalismo del IMSERSO: su primer espaldarazo, junto al que esperamos sea el segundo impulso con el reciente acuerdo del 14 de octubre entre la ANET y el MTAS”.

### LOS AÑOS 90, DECISIVOS

“Los años 90 fueron decisivos: gran divulgación del Programa



La posibilidad de beber el agua termo-medicinal, tan recomendable, se repite a lo largo y ancho del Balneario.

**“La década de los 80 fue decisiva para el desarrollo balneario en España, con la creación del Programa Termalismo del IMSERSO: su primer espaldarazo, junto al que esperamos sea el segundo gran impulso de aquí al año 2008”, según José Manuel Sicilia.**

## Reportaje TERMALISMO SOCIAL

para quien “disfrutar de este balneario es una auténtica gozada”. Para otros, como L.J.S. y S.R.R. “es ya la quinta ocasión y seguiremos volviendo mientras podamos y no suban mucho los precios”. Sin excepción, todos se manifiestan contentos con “los servicios prestados, instalaciones y, muy especialmente, el trato humano”, mientras eran abordados por “Sesenta y Más” entre sus instalaciones o recibían tratamientos.

Aquí, rodeados por 80.000 metros cuadrados de arboledas y jardines, jalonados por varios manantiales en su entorno, en medio del Valle del Río Mesa, cerca de Calatayud y el Monasterio de Piedra, los usuarios que acuden a alguno de los turnos de tratamiento a la Estación Termal de Jaraba ( Hotel/Balneario Sicilia y Serón lo conforman) disfrutan de un agua minero-medicinal que emana, desde hace largos años, del interior de la tierra y emerge enriquecida, caliente y con múltiples propiedades curativas:

- Ayuda a movilizar y a eliminar sustancias tóxicas del cuerpo.
- Muy buena para el riñón sin que se beba en exceso.
- Fomenta mecanismos de defensa del organismo.
- Tonifica y relaja el sistema nervioso.
- Clasificada como oligometálica de mineralización media.
- Contiene calcio, magnesio, bicarbonato y es ligeramente radiactiva.
- Declarada de utilidad pública en 1860.

Como queda explícito en el Convenio del IMSERSO, los usuarios han de cumplir los requisitos preceptivos para acudir a un balneario, según prescripción médica y valorados su dolencia y trata-

El tratamiento con aguas termomedicinales, en el caso de afecciones osteo-articulares, reduce la inflamación de las articulaciones y mejora la movilidad.



## LO QUE MÁS PREGUNTAN LOS USUARIOS

### ¿Quiénes pueden participar en el Programa?

Todos los pensionistas de jubilación e invalidez y los del resto de tipos de pensiones, siempre que tengan 60 años de edad.

### ¿Se exige el mismo requisito de edad a los cónyuges de los pensionistas?

No, el único requisito que deben cumplir los cónyuges es el de precisar el tratamiento termal.

### ¿Qué servicios están incluidos en el Programa?

Están incluidos el alojamiento, en habitaciones dobles de uso compartido, en régimen de pensión completa y el tratamiento termal básico que, en cada caso, prescribe el médico del balneario.

### ¿Cuántos días duran los turnos?

Los turnos tienen una duración de doce días, con once pernoctaciones.

### ¿Cómo se efectúa el transporte para ir al balneario?

No está incluido el transporte desde el domicilio de los solicitantes hasta el balneario al comienzo del turno ni el regreso, al finalizar el turno.

No obstante, en más de la mitad de los balnearios se ofrece un “servicio de transporte público fácil de acercamiento” desde la localidad más cercana al Balneario hasta la estación termal los días de comienzo y finalización del turno

### ¿Qué precios tienen las plazas del Programa?



miento indicado, junto a otras actividades y alternativas de ocio más idóneas en su caso. En la Estación Termal de Jaraba, se incluye pescar en el Río Mesa, descubrir el Santuario de la Virgen, hacer senderismo y bicicleta de montaña –las pone a su disposición el mismo Hotel/Balneario– por multitud de caminos y sendas de la zona o contemplar una colonia de buitres leonados, además



**Otros de los tratamientos más usuales –el chorro y los masajes– y de los más demandados por los usuarios, por los beneficios que reportan.**

A todos los solicitantes del año anterior, el IMSERSO les remite a su domicilio, a mediados del mes de diciembre, un modelo simplificado de solicitud.

Quienes por primera vez deseen participar pueden cumplimentar su solicitud desde mediados de diciembre hasta el día 31 de enero, si es que desean disfrutar de un turno entre los meses de febrero a agosto, ambos inclusive.

Si desean disfrutar del turno durante los meses de septiembre a diciembre, el plazo de presentación de las solicitudes continúa abierto hasta el día 16 de mayo.

En temporada baja: desde 214,80 a 323,00 Euros.

En temporada alta: desde 264,80 a 373,00 Euros



### **¿Qué meses están comprendidos en la temporada baja y en la alta?**

Se considera temporada baja a los turnos de los meses de febrero, marzo, abril, noviembre y diciembre.

La temporada alta comprende los meses de mayo, junio, julio, agosto, septiembre y octubre.



### **¿Cuándo se puede solicitar la plaza?**



### **¿Dónde pueden recogerse los impresos de solicitud?**

Cualquier persona interesada en participar tiene distintas vías para hacerse con ejemplares de solicitud: bajarse, desde la página Web del IMSERSO, una copia del modelo de solicitud, acudir a los Centros de Mayores de la Seguridad Social o a los Centros de Servicios Sociales de las distintas CC.AA. Igualmente es válido presentar cumplimentada una fotocopia de la solicitud.

**TEXTO: JULIÁN TEJERIZO**

de los bailes , charlas sobre hábitos saludables o juegos de azar. “Todo aquí, además del agua, contribuye a mejorar la salud y la calidad de vida de los mayores”, acuerdan Joaquín Guillén y Montse Sánchez, su médico y relaciones públicas, respectivamente.

Alojamiento, tratamientos termales básicos, reconocimiento médico a la llegada y antes de finalizar la estancia, actividades de ocio y tiempo libre y una póliza de seguros son los elementos que incluye participar del Programa Termalismo del IMSERSO, en turnos de 12 días (11 noches) de estancia, todo ello por unos precios que oscilan entre los 188 y 346 euros, según el balneario de que se trate.

# Entrevista

## JOSEFINA ALDECOA

“La vejez es la etapa más fructífera e interesante de la vida”

*Sesenta y Más* tuvo el privilegio de hablar con ella en su despacho en el Colegio Estilo de Madrid, institución que dirige desde hace más de cuarenta años. Su trayectoria personal y profesional le ha hecho merecedora, el pasado mes de noviembre, de la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo.

— **Se acaba de reeditar su primera novela que está ambientada en la época de postguerra. ¿Cómo recuerda aquella época?**

Fui a Londres en el año 50 y tuve la experiencia de salir por primera vez de España. En aquel momento nuestro país estaba aún con las secuelas de la postguerra y salir de aquí era poco menos que imposible. Me asombró porque encontré un Londres fascinante, una ciudad que me entusiasmó. Era un Londres que todavía tenía la parte industrial muy dañada pero recuerdo que, a diferencia de España, allí sólo había racionamiento de bombones y dulces. ¡Aquí teníamos racionado hasta el aceite! Fue una experiencia única que se produjo en el momento adecuado, antes hubiera sido demasiado pronto. En aquel momento había leído mucho y estaba muy preparada para nuevas sensaciones. Aparte de otros viajes que he podido hacer con la familia y que tienen una importancia afectiva, sin duda este viaje y otro que



### ESCRITORA

**J**osefina Aldecoa es hija y nieta de maestras, un hecho que ha marcado su trayectoria como escritora y educadora. Miembro de la denominada generación de los 50, admite con orgullo que su esposo Ignacio Aldecoa tuvo una influencia esencial en su vida. Autora de relatos inolvidables como *Historia de una maestra* (1990) o *La enredadera* (1984), acaba de publicar su primera novela *La casa gris*, un relato ambientado en el Londres de la postguerra y que refleja los contrastes entre España y el resto de Europa en los años 50.

hice a Nueva York han sido las dos experiencias que más me han marcado.

— **¿Cómo consiguió compaginar el trabajo y familia en un momento en el que ninguna mujer lo hacía?**

Tenía sólo una hija y cuando cumplió cuatro años no sabía qué hacer con ella. No me pasaba sólo a mí, nos pasaba a todos los amigos de la generación, no sabíamos qué hacer con los niños porque era muy difícil, había muy pocas oportunidades. Intenté ingresarla en el Liceo Italiano pero estaba desbordado. El año que empecé la especialidad de Filosofía y Letras apareció por primera vez en España la carrera de Pedagogía. Soy hija y nieta de maestras de la República. Y en aquella época estaba prohibido Freud, la Institución Libre de Enseñanza... Pero aún así la hice, soy de la primera promoción que terminó Pedagogía después de la guerra.

A partir de los 70 empezó a producirse un gran cambio para las mujeres en ese sentido. Afortunadamente, el cambio del país ha sido muy grande, la mujer trabaja, está mejor educada en un sentido intelectual, tiene más libertad... En el año 50 si querías salir de España necesitabas una autorización del marido, no podías hacer nada. La mujer era considerada como una

Texto: Patricia Pérez-Cejuela / Fotos: M<sup>a</sup>Angeles Tirado Cubas

débil mental, tenía que estar siempre protegida. La sociedad de hoy no tiene nada que ver con la de entonces.

— **Usted estudió Filosofía y Letras en la Universidad de Madrid, y durante esta etapa entró en contacto con otros escritores, como Ferlosio, Martín Gaité o el que se convertiría en su esposo, Ignacio Aldecoa. A todos ustedes se les ha incluido en la llamada Generación de los 50. ¿Cómo recuerda aquella época?**

A Ignacio le conocía de vista de la facultad pero poco porque él iba poquísimos por allí. En un momento determinado él y Ferlosio dejaron la carrera y se dedicaron sólo a escribir. Pero en mi época en la facultad recuerdo que siempre fui muy amiga de Carmen Martín Gaité. Aquella generación ha sido bautizada de muchas maneras y yo fui la primera que la bautizó como la generación de “los niños de la guerra” porque todos habíamos vivido la guerra como niños. Hay un libro que se titula precisamente así, en él pedí a diez escritores de esta generación que escribieran un cuento sobre su experiencia de la guerra. Fue un libro muy bonito.

— **¿Por qué adoptó el apellido de su marido?**

Fue casual. Yo publicaba cuentos en una revista de la facultad que se llamaba “La hora”, donde todos los amigos de la generación empezamos a publicar. La editorial Cátedra me encargó que hiciera algo sobre los niños de la Guerra para una colección que iban a sacar. Primero me habían pedido una antología de cuentos de Ignacio y que hiciera el prólogo pero, yo no quería oír hablar de ello porque desde que murió Ignacio estuve diez años sin escribir y sin querer saber nada. Al fin lo intenté y salió y a partir de ese momento volví a escribir. En aquella época yo no era nada conocida y de común acuerdo decidimos que firmaría como Josefina Rodríguez de Aldecoa, para que el público se diera cuenta de que era yo. Se-



**“Se debe luchar contra la vejez entendida como decadencia. Está demostrado que con el tiempo las neuronas no disminuyen ni desaparecen, sino que se readaptan”**

guí durante mucho tiempo firmando como Rodríguez de Aldecoa y luego puse R. Aldecoa (mi nieto me llamaba Josefina Raldecoa) y acabé por quitarlo todo y dejar sólo Aldecoa. A nosotros siempre nos han conocido como “los Aldecoa” y llegó un momento en que adopté el apellido.

— **Le habrán preguntado muchas veces cómo es eso posible siendo usted feminista...**

Sí, me solían preguntar cómo una mujer tan feminista como yo utilizaba el apellido de mi marido. Según el humor que tenía contestaba una cosa u otra. Solía decir, “porque no está prohibido”.... Recibí mucha influencia vital de Ignacio. Yo era mucho más rígida, disciplinada y puritana y gracias a él me volví más flexible. Fueron unos años en los que me influyó mucho la persona y la personalidad de Ignacio.

## Entrevista JOSEFINA ALDECOA

No puedo decir que sea feminista en el sentido literal o militante de la palabra pero siempre me he preocupado muchísimo de la educación de la mujer. Fíjate que he tenido una madre y una abuela maestras en la República con las que viví siempre en un ambiente muy amplio y las cuales soñaron siempre con que saliéramos de España mis hermanos y yo. Yo vivía en una familia progresista y eso fue una gran ventaja para mí.

— **La historia del Colegio Estilo que usted dirige quedó recogida en un libro titulado *Memoria de un colegio*, de Amelia Castillo. ¿Por qué decidió fundar una institución como esta?**

Ella tenía aquí a sus niños y le encantaba el colegio. Me dijo que iba a hacer el libro y quedó muy bien. Cuando mi hija tenía cuatro años me animaron los amigos a poner en marcha un colegio. En un principio lo fundé con una compañera mía que había estudiado también pedagogía. Ella sólo aguantó un par de años porque continuó teniendo hijos y al final lo dejó. Desde el principio tuve claro que quería hacer una enseñanza muy viva en la que los chicos pudieran discutir, en la que los libros de texto se utilizaran sólo como consulta, que se hiciera todo por fichas... Y aquí sigo.

— **En la distancia fue un libro de memorias sobre su vida.**

Sí, pero no es un libro de memorias al uso en el que uno empieza diciendo que conoció a este o el otro. En la distancia fue una especie de reflexión sobre mi vida y lo que había sido hasta ese momento. Aquel libro me costó sangre, sudor y lágrimas porque lo que pretendí fue, no empezar a pedir datos a la gente, sino que empecé con la infancia, adolescencia, juventud, madurez... Tengo muy claras esas etapas. Mi infancia fue en el campo, porque yo nací en la casa de mis abuelos que está a un kilómetro del pueblo más cercano que es La Robla, vivía entre el río, el monte... La infancia fue rural en gran parte. A los



nueve años mi familia se fue a vivir a León y empecé en la ciudad el bachillerato. La adolescencia la pasé en una ciudad de provincias, una experiencia deliciosa y ya en el año 1943 nos trasladamos a Madrid. Iba cambiando de lugares y de ambientes de un modo casual a medida que iba creciendo.

— **¿Cuándo descubrió su vocación por la literatura?**

Desde siempre. Tenía un abuelo maravilloso que era un hombre absolutamente autodidacta y me dio a leer muchos libros, por ejemplo, *Las mil y una noches*, cosas de Julio Verne... Empecé a leer muy pronto también gracias a una biblioteca que había en León que fue fundada en la República pero que la dirigía un cura que era un hombre maravilloso, un poeta y un intelectual. Allí leí muchos libros y nos prestaba incluso libros que estaban prohibidos. ¡Fíjate, hasta *Platero y yo* estaba prohibido! Siempre quise escribir, empecé haciendo poesía como casi todos los jóvenes y luego la dejé y empecé a escribir novela. Aunque vi la posibilidad de hacer Pedagogía y no lo dudé. He estado siempre entre los dos mundos, de

ninguno de los dos me arrepiento y no podría prescindir de ninguno de ellos, aunque son muy distintos.

— **¿Con cuál de sus novelas se quedaría?**

Es curioso pero mi novela preferida no es la que más éxito ha tenido. Si alguna vez pasó a la historia de la literatura como tantos escritores de mi época, se me conocerá por *Historia de una maestra*. Tanto el editor como yo, pensábamos que no iba a tener éxito porque se publicó en los años ochenta y todo el mundo vivía en esa especie de euforia europea, con tanta frivolidad, y esa novela de pobres, de gente de los pueblos españoles... Y sorprendentemente fue un éxito, va por la 16ª edición. Además, cuando me llaman para dar charlas o ponencias es para hablar de esa novela. Literariamente no es mi preferida aunque sí humanamente porque la empecé a escribir cuando mi madre estaba ya muy mal y no llegó a leerla aunque la conocía. Escoger una novela preferida es difícil, pasa como con los hijos a los que quieres igual. Para mí fue muy interesante otra novela que tampoco salió en un momento muy oportuno, Porque éramos jóvenes, es un relato sobre una experiencia

que está basada en mi vida, en mi juventud, pero no soy yo ni mucho menos. Refleja el ambiente de la Ibiza de aquel momento que empezaba a emerger. Es un tipo de novela difícil de hacer por la técnica que tiene y la elegiría porque me parece diferente, original. Quizás sea mejor *Historia de una maestra*, no lo sé. Eso ya no me toca a mí juzgarlo.

## JOSEFINA ALDECOA

Josefina Rodríguez nació en La Robla, León, en 1926. Estudió Filosofía y Letras en Madrid. Durante los años de facultad entró en contacto con un grupo de amigos que luego iban a formar parte de la llamada «generación de los cincuenta»: Rafael Sánchez Ferlosio, Jesús Fernández Santos, Alfonso Sastre, Carmen Martín Gaité e Ignacio Aldecoa, con quien se casó en 1952 y del que tomaría su apellido.

En los años cuarenta empezó a formar parte de círculos literarios como los de las revistas Espadaña y Revista Española. En 1959 fundó el Colegio Estilo en Madrid que todavía dirige. Su primera publicación es el libro de cuentos *A ninguna parte* en 1962. Tras esa edición reanuda su actividad literaria y publica la memoria generacional *Los niños de la guerra* (1983), el libro infantil *Cuento para Susana* (1988), las novelas *La enredadera* (1984), *Porque éramos jóvenes* (1985), *El vergel* (1988), *Historia de una maestra* (1990), *Mujeres de negro* (1994) y *La fuerza del destino* (1997), el volumen *Confesiones de una abuela* (1998), los relatos recogidos en *Fiebre* (2001) y las memorias *En la distancia* (2004), entre otros. Acaba de publicar su primera novela *La casa gris*, un relato ambientado en el Londres de la postguerra.

### — ¿Por qué se lee tan poco en España?

No se lee tan poco. Habría que compararlo con lo que se leía antes pero tampoco existen estadísticas para hacerlo. Ahora hay demasiadas tentaciones de otro tipo, audiovisual por ejemplo. Por un lado está la música que ha sido muy importante, el cine, el ordenador que es un invento genial pero también hace perder mucho tiempo, sobre todo si se utiliza para lo que no se debe. En este momento lo que es cierto es que participamos de las virtudes y los defectos de una sociedad europea. Ahora somos europeos de verdad.

### — “Contra la vejez sólo se puede luchar trabajando”. ¿Es necesario luchar contra la vejez?

Sí, contra lo que se entiende como vejez unida a la decadencia. Es ese “hoy me duelen las piernas y no me puedo levantar”. Pero da igual, hay que ponerse en marcha y andar. Yo como vieja que soy tengo la inmensa suerte de tener buena salud. Siempre me ha parecido que eso de la jubilación a los cincuenta y tantos años es un disparate. Y lo es porque la forma de vida que se ha tenido si te la quitan, aunque tengas una jubilación maravillosa, te conviertes en un ser que no eres tu. Se puede seguir haciendo muchas cosas aún. Por eso creo que la vejez es una etapa muy fructífera y muy interesante de la vida. También depende de la profesión, no diré que un minero no se jubile nunca. Pero hay profesiones como la de catedrático de universidad, escritor..., que es una barbaridad que se jubilen porque con la edad es cuando se acumula más experiencia y cuando se está mejor.

### — ¿La vejez es una cuestión de actitud?

Lo es. Mira, una vez me invitaron a dar una conferencia sobre la vejez y me tuve que documentar. Empecé a leer muchos libros sobre la vejez, que me apasionaron, y descubrí que según muchos estudios que se habían hecho en EE UU y en Francia, la vejez es en gran medida una

cuestión de actitud porque las neuronas realmente no disminuyen ni desaparecen sino que se readaptan. Por eso cuando un anciano continúa con un trabajo intelectual las neuronas están vivas. Siempre y cuando se tenga una salud razonable, lo de la vejez hay que llevarlo de otro modo. No se puede uno jubilar y decir “ya no hago nada”. Yo le recomendaría a todo el mundo que tengan siempre preparada una alternativa al trabajo, que hagan algo para mantenerse activos.

### — ¿Cuál es la mayor grandeza y la mayor miseria del ser humano?

El ser humano está lleno de contrastes y suele haber de las dos cosas. Unas veces aparece un rasgo de grandeza y otras de mezquindad, según como se mire. Lo que más valoro en el ser humano es la simpatía en el sentido griego de la palabra que quiere decir “sentir con otro”, estar cerca de los demás y ser generoso. Hay que pensar que el ser humano nace, vive como puede y se muere fatalmente y ese hecho tiene que provocarnos una gran solidaridad con los demás seres humanos. Es algo natural intentar ayudar al otro como.

### — Usted misma es abuela y en *Confesiones de una abuela cuenta la relación y experiencias vividas con su nieto. ¿Cuál es la diferencia entre el amor hacia un hijo y el amor hacia un nieto?*

¡En ese libro se ve que estoy babeante con mi nieto! Un hijo es la máxima pasión y eso es natural y absoluto, la hembra es la que los ha parido y para ella son lo más importante. Pero es que al nieto se le quiere por encima de todo porque es el apéndice del hijo. Es como volver a revivir la infancia del hijo. Es cierto que la relación del abuelo con el nieto es diferente, hay más permisividad, llega un momento en que los abuelos hacen causa común con los nietos para taparse unos a otros. Pero el amor en ambos casos va por la misma raíz, en el primer caso porque es tu hijo y en el segundo porque es el hijo de tu hijo.

# A Fondo



## Premios Imserso "INFANTA CRISTINA 2005"

Texto: Araceli del Moral / Fotos: Ángeles Tirado

Como ya viene siendo habitual, Su Alteza Real la Infanta Cristina ha presidido la entrega de Premios IMERSO, en la sede de los Servicios Centrales del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, acompañada del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce. Al acto también asistieron el director general del IMERSO, Ángel Rodríguez Costedo, y el vicepresidente del Consejo Estatual de las Personas Mayores, Luís Martín Pindado.

**E**l Instituto de Mayores y Servicios Sociales tiene como misión el desarrollo de las políticas estatales para las personas mayores. Sus ejes estratégicos de trabajo se dirigen, actualmente, a la promo-

ción de un envejecimiento activo y saludable y a la atención integral de las personas con carencia de autonomía personal.

En esta línea de acción, los Premios IMSERSO “Infanta Cristina” se orientan al reconocimiento de la labor realizada por todas aquellas personas, físicas o jurídicas, pública o privadas, que desarrollan su trabajo en estas áreas. Pretenden reconocer públicamente la elaboración de estudios o investigaciones y de proyectos de I+D+I destacados. Igualmente, premian el desarrollo de sistemas de gestión de calidad excelentes y experiencias innovadoras en el sector. Finalmente, distinguen los artículos o reportajes, programas de radio y de televisión, páginas web y fotografías que hayan contribuido de forma relevante a la información y sensibilización de la sociedad y a la participación e integración social de las personas mayores y/o personas dependientes.

En su intervención, el Ministro de Trabajo y Asuntos, Jesús Caldera, agradeció la presencia de S.A.R. la Infanta Cristina en la entrega de estos Premios que tienen su nombre y que “año tras año ponen de manifiesto la creciente sensibilidad social y científica ante las situaciones derivadas del envejecimiento y de la discapacidad en todas sus manifestaciones”.

Agradeció, asimismo, su asistencia a los representantes de los poderes públicos, organizaciones de mayores allí representados, universidades y el mundo empresarial señalando “su dedicación constante y entrega mejoran las secuelas de unas situaciones personales y sociales

## Para Jesús Caldera: “Los medios de comunicación, a partir de los modos más diversos, extienden experiencias y mensajes hasta los más apartados rincones”

que podemos identificar a partir de la ciudadanía”. Añadiendo que “La experiencia y la razón nos han venido demostrando que la consecución de las más altas cotas de participación ciudadana de las personas dependientes sólo son posibles a partir de un potente modelo de organización en el que la conjunción de voluntades diferentes procuren un caminar al unísono”.

Destacó la labor de las Cajas de Ahorro “que en muchos casos han sido pioneras en el cuidado de personas mayores”, y rindió “un merecido homenaje, a título póstumo, a Manuel Fernández Suárez, fundador de la Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias, que de forma ejemplar y altruista se dedicó a contribuir, mejorar y dignificar la vida de las personas mayores en el Principado de Asturias, animando a sus paisanos mayores a que se reunieran en las asociaciones, a que practicaran la ayuda mutua y a que se unieran en la reivindicación de sus proyectos.”

También resaltó como “participación e integración se unen también en la experiencia de envejecimiento activo que prepara para el retiro y la vejez en la Granja integral comunitaria autosostenida por adultos mayores, presentada por la Fundación Agroclub de Colombia. Una iniciativa que facilita el retorno a la vida en el campo de las personas mayores. Sus quince años de vigencia demuestran las posibilidades de un envejecimiento activo y productivo”.

Reseñó, también la labor de investigación de las Universidades y la importancia de los medios de comunicación que “extienden experiencias y mensajes has-

ta los más apartados rincones”. Finalizó su intervención señalando “los grandes avances conseguidos en España en el último cuarto de siglo, en los que ocupa un lugar privilegiado el paso de lo cuantitativo a lo cualitativo. El desarrollo cuantitativo de los Servicios Sociales, la asunción de la idea de los derechos de la ciudadanía.” Destacó también “las actuaciones más recientes destinadas a compensar las desigualdades materiales tanto de personas mayores como de personas discapacitadas”.

Su Alteza Real la Infanta Cristina manifestó que se siente profundamente identificada con estos Premios que “sensibilizan a la sociedad española e iberoamericana sobre los problemas que afectan a las personas mayores en situación de dependencia, sus familias y sus cuidadores”. Felicitó a los premiados indicando “sin su aportación el objetivo de la cohesión social sería falso”

Señaló que “la vejez, lejos de lo se ha venido aceptando hasta hace relativamente poco tiempo, es hoy considerada como una etapa más de la vida con características positivas propias. De ahí que la preocupación fundamental de las personas de edad, de los adultos mayores como los denominan en muchos países de Iberoamérica, es siempre la misma en cualquier lugar del mundo: Vivir el máximo tiempo posible conservando en el seno de la sociedad la actividad que da sentido a una vida”.

Destacó que “el envejecimiento activo es importante para la permanencia de la memoria social, como ayuda para atenuar los efectos de diferentes situaciones de deterioro”.

# P R E M I O

## PREMIO HONORÍFICO

A la Obra Social de Cajas de Ahorro. Se ha tenido en consideración que las situaciones graves de dependencia constituye uno de los objetivos prioritarios de la Obra Social de las Cajas, que en muchos casos han sido pioneras en el cuidado de las personas mayores o con enfermedades neurodegenerativas y en el apoyo a sus familias. La investigación en soluciones para este tipo de situaciones de tanta incidencia social y económica ha sido otra de las líneas de trabajo preferente, reflejada en el aumento de sus inversiones en las áreas de ciencia e investigación. La parte que la Obra Social invierte a través de Administraciones, Fundaciones, ONG's y entidades sin ánimo de lucro está en torno a los 500 millones de euros lo que supone cerca del 40% del total de las acciones que lleva a cabo.

## PREMIO AL MÉRITO SOCIAL

Otorgado a título póstumo a D. Manuel Fernández Suárez, fundador de la Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias, porque de forma ejemplar y altruista, se dedicó a contribuir, mejorar y dignificar la vida de las personas mayores asturianas, animando a sus paisanos mayores a que se organizaran en asociaciones, a que practicaran la ayuda mutua y a que se unieran en la reivindicación de sus derechos.



## PREMIO A LAS EXPERIENCIAS INNOVADORAS

Este premio ha sido concedido a la experiencia “Envejecimiento activo: preparación para el retiro y la vejez. Granja integral comunitaria autosostenida para adultos mayores”, presentada por Fundación Aeroclub “El

retorno al campo” Furalcamp, de Colombia.

Se trata de una iniciativa que facilita el retorno al medio rural de las personas mayores que se encuentran viviendo en grandes ciudades, integrándose de nuevo en actividades agropecuarias, formando comunidades autosuficientes y solidarias, verdaderos núcleos de paz en el seno de una sociedad azotada por la violencia.

# A D O S



Juan Antonio Miranda Díaz, por considerar que combina gran valor científico, viabilidad económica y esfuerzo intelectual en apoyo a los colectivos con mayores necesidades, personas con discapacidad y personas mayores, facilitándoles el acceso a los sistemas de información.



**LIBARDO ARIZA NARANJO**  
Representante de la Fundación Agroclub, recogió el premio a las Experiencias Innovadoras.

Trabajar en una zona de conflicto, como nuestro país, tan maltratado por la guerra, es muy complicado.

Para nosotros y para Colombia este premio es un honor y nos sentimos orgullosos y contentos.

Es una conciencia importantísima y un valor muy grande que se da al trabajo con las personas mayores que en lugar de ser un problema es una solución.



Este experiencia, con 15 años de vigencia, avalada por la Universidad de los Andes y la Universidad Javeriana, junto con la organización internacional para emprendedores sociales Ashoka, ofrece la posibilidad de un envejecimiento activo y productivo, y un modelo replicable en el resto de Colombia, así como en otros países de su entorno.

## **PREMIO A I+D+I EN NUEVAS TECNOLOGÍA Y AYUDAS TÉCNICAS**

Al Proyecto “Eliminación de barreras tecnológicas en el acceso al ordenador de personas con temblor patológico”, presentado por José Luis Pons Rovira, Eduardo Rocón de Lima y

## A Fondo PREMIOS IMSERSO “INFANTA CRISTINA 2005”

# P R E M I O

### PREMIO A ESTUDIOS E INVESTIGACIONES SOCIALES

Galardón concedido a Andrés Losada Baltar, Ignacio Montorio Cerrato, M<sup>a</sup> Izal Fernández de Troconiz y María Márquez González, autores del trabajo titulado “Estudio e intervención sobre el malestar psicológico de los cuidadores de personas con demencia. El papel de los pensamientos disfuncionales”.

La comisión ha tenido en cuenta que se trata de una investigación bien documentada y rigurosa acerca de la influencia de los pensamientos poco adaptativos o negativos sobre el malestar del cuidador y por analizar la eficacia de una intervención psicoeducativa dirigida a reducir su nivel de malestar.

### PREMIOS DE COMUNICACIÓN

Reconocen los artículos o reportajes, programas de radio, programas de televisión, páginas web y fotografías que hayan contribuido de forma relevante a la sensibilización en información de la sociedad y a la participación e integración social de las personas mayores y/o personas dependientes y sus familias cuidadoras.

En la modalidad de prensa ha sido concedido al Periódico “Entre Mayores”, por el conjunto de artículos y reportajes dirigidos al colectivo de personas mayores y su entorno.

Se ha tenido en consideración la cali-



### PREMIO A ESTUDIOS E INVESTIGACIONES SOCIALES

Este premio es una fuente de motivación para quienes nos dedicamos, como una de nuestras tareas fundamentales, a hacer investigación.

El Premio Infanta Cristina ha supuesto una enorme satisfacción para nuestro equipo, que ha visto recompensado ese esfuerzo cotidiano, a veces difícil, que conlleva la investigación.

Nos supone un estímulo, no sólo para seguir investigando en el campo de los cuidadores, sino para tomar conciencia de la necesidad de apoyo que tiene esta gran cantidad de personas que compar- ten una tarea de tanta importancia

dad técnica y el rigor informativo de los contenidos de los artículos, así como el que desde que nació este

social, pero que es física y psicológicamente costosa.

Muchas veces la Universidad suele contemplarse como algo alejado de la realidad y las necesidades sociales de las personas. Que el IMSERSO, que vela por los intereses cotidianos de colectivos con dificultades, considere que nuestro trabajo es susceptible de merecerse un premio significa que los miembros del equipo de investigación de la Universidad Autónoma de Madrid sobre envejecimiento somos capaces de conectar con los intereses sociales, lo que es una fuente de motivación permanente.

periódico ha venido dedicando sus páginas al colectivo de mayores, realizando un considerable esfuerzo para

# A D O S



llegar a todas las zonas de España. En el apartado de radio, al reportaje radiofónico “Ancianos maltratados”, dirigido por Luz Montero Insausti y emitido en el programa “Tolerancia Cero” de Radio Nacional de España, por incluir el maltrato de las personas mayores como una manifestación más de la violencia doméstica.

Se valora que es un programa totalmente dedicado al maltratado ejercido contra las personas mayores, técnicamente bien hecho y documentado, empleando un lenguaje sobrio, sin paternalismo, y aportando información clara y soluciones.

En el apartado televisión fue galardonado el reportaje “Cuidar al cuida-

dor”, emitido por “Informe Semanal” de TVE, por la originalidad en el enfoque del tema y el alto grado de calidad informativa y de imagen de dicho reportaje, así como por su emisión en un programa consolidado y de gran repercusión como es “Informe Semanal”. Juan Tirado Ruíz, guionista de Informe Semanal, “los premios dan color a la vida”. Cuando se hace un trabajo tiene la oportunidad de conocer a fondo una realidad, como ésta, que es muy cotidiana, pero también es muy dura, mucho más dura de lo que uno se imagina, en este caso cuidar a un cuidador. Cuando se acerca uno a esa realidad te llevas el trabajo a casa. Te conciencias y lo sufres. Los premios es el color y la vida es en blanco y negro, el gris que vivimos muchas veces.

La página web de la Fundación Andaluza de Servicios Sociales, <http://www.juntadeandalucia.es/fundaciondeservicios-sociales>, ha merecido el galardón por el interés mostrado en que los últimos avances tecnológicos puestos a disposición de los usuarios de su web facilitan, en un entorno plenamente accesible, a todas las personas, nuevas posibilidades de integración y participación social sin crear nuevas barreras, habida cuenta de las dificultades que al respecto pueden presentar las personas objeto de su atención en el manejo de herramientas informáticas, ya sea por su situación de discapacidad o por su escasa formación.

El Premio a la calidad y a la fotografía han quedado desiertos.



## “ENTRE MAYORES”

El colectivo de las personas mayores es una pieza clave en la estructura social. Para el equipo del periódico “Entre Mayores”, encabezado por su director, Modesto Martínez, este premio constituye un reconocimiento de su trabajo con doble valor, ya que además de premiar el trabajo informativo que vienen realizando desde hace cinco años se reconoce el protagonismo que las personas mayores tienen en la sociedad actual.

En su opinión, “ya es hora de que las personas mayores ocupen el lugar que se merecen en la sociedad y la mejor manera de empezar es ofreciéndoles información sobre sus derechos, deberes y necesidades”.

La publicación, nació hace cinco años, para dar respuesta a las necesidades específicas de información de todos aquellos que habían cumplido los 60 años, y demandaban un mayor seguimiento sobre su nueva etapa vital.

## Las pensiones suben entre el 3,4% y el 8% en 2006

Los pensionistas verán incrementadas sus pensiones un mínimo del 3,4 por ciento en 2006, al sumarse la desviación de la inflación (1,4%) a la inflación prevista del 2 por ciento, con lo que se les compensará por la desviación al alza de los precios. Asimismo todos los pensionistas recibirán en enero una paga de compensación por el poder adquisitivo perdido en 2005, para la pensión media de jubilación el importe de esta paga es de 132,11 euros.

El incremento y la paga compensatoria se enmarcan en lo establecido en la Ley General de la Seguridad Social que garantiza el mantenimiento del poder adquisitivo de las pensiones de acuerdo con la evolución de los precios en función del IPC.

Además las pensiones mínimas, que perciben 3.116.578 personas, aumentan entre el 4,92 y el 8 por ciento en 2006, en estos porcentajes se incluyen la revalorización por el incremento de precios y una mejora. Así las pensiones mínimas con cónyuge a cargo suben un 8 por ciento y las

mínimas sin conyuge a cargo el 6,4 por ciento. En cuanto a las pensiones no contributivas y las pensiones del SOVI (Seguro Obligatorio de Vejez e Invalidez, a extinguir) la subida es del 4,4%.

Las pensiones contributivas, con el aumento establecido para 2006, se han incrementado desde enero de 2004 a enero de 2006 entre un 13,4 y un 16,6 por ciento lo que supone un significativo incremento de las pensiones mínimas por encima de la inflación. El objetivo



Los pensionistas recibirán la paga única durante este mes de enero.



## PENSIONES CONTRIBUTIVAS

CLASE DE PENSIÓN	Nº de pensiones	Pensión media Noviembre 2005	Importe paga Única (Tienen derecho a percibir esta paga las pensiones en alta en diciembre 2004)	Pensión media Enero 2006
INCAPACIDAD	842.594	701,73	134,84	725,59
JUBILACION	4.757.046	687,49	132,11	710,86
VIUDEDAD	2.177.867	454,62	87,36	470,08
ORFANDAD	261.205	270,84	52,04	280,05
F. FAMILIAR	39.711	353,43	67,91	365,45
TOTAL	8.078.423	611,09	117,42	631,87

del Gobierno es alcanzar una subida total del 26 por ciento para estas pensiones al final de la actual legislatura. El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, manifestó que la subida experimentada por las pensiones mínimas en los dos últimos años es "la más elevada en toda la democracia".

Caldera asimismo declaró que los 1.792 millones de euros destinados a compensar a los pensionistas por la desviación al alza de los precios procederán del superávit que acumula la Seguridad Social. El superávit en 2005 "va a ser extraordinario" subrayó el ministro, ya que superará el uno por ciento del PIB (Producto Interior Bruto).

## La pensión media de jubilación se situó en 688,17 euros mensuales en diciembre

La pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social alcanzó el uno de diciembre de 2005 la cuantía de 688,17 euros al mes lo que supone un incremento del 5,2 por ciento respecto al mismo mes de 2004.

Según los datos de la Seguridad Social el número de pensiones contributivas del Sistema en diciembre fue de 8.099.910 pensiones, con un crecimiento interanual de un 2,4 por ciento. Las pensiones por jubilación del sistema contributivo representaron más

de la mitad del total de pensiones (4.770.504 pensiones), las pensiones por viudedad fueron 2.182.229, mientras que las pensiones por incapacidad permanente se situaron en 845.960. Las pensiones por orfandad fueron 261.526, y 39.691 a favor de familiares.

Por otro lado la pensión media del Sistema, comprendiendo las distintas clases de pensiones, alcanzó los 611,68 euros mensuales en a uno de diciembre con lo que el crecimiento interanual fue del 5,3 por ciento.

## El presidente del Gobierno con las personas con discapacidad



Rodríguez Zapatero en uno de los talleres del CAMF junto a un residente, tras él Caldera y Valcarce observan los trabajos realizados en el taller.

El presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, visitó el Centro

de Atención a Minusválidos Físicos (CAMF) de Leganés (Madrid), gestionado por el Ministerio de

Trabajo y Asuntos Sociales a través del IMSERSO, con motivo de la celebración del Día Internacional

de las Personas con Discapacidad.

El CAMF es un centro estatal que ofrece atención integral a personas con discapacidad física gravemente afectada. Rodríguez Zapatero recorrió este centro acompañado por el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce.

Durante su intervención ante los residentes del CAMF el presidente del Gobierno aludió a la Ley de la Autonomía y la Dependencia manifestando que “vamos a construir un nuevo derecho social de los ciudadanos de este país, el derecho a que las personas con discapacidad o las personas mayores tengan ayuda y asistencia por parte de los poderes públicos”. Asimismo Rodríguez Zapatero expresó la necesidad de “atacar, combatir, desterrar y terminar con cualquier tipo de discriminación”.

Por su parte el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales realizó unas declaraciones en las que expresó que su departamento trabaja “intensamente por los derechos de las personas con discapacidad para que no existan barreras sociales, económicas y de acceso al empleo”.

## La Seguridad Social simplifica los trámites a los nuevos pensionistas

La Seguridad Social ha puesto en marcha el proyecto “Asistencia Sanitaria Pensionistas” que tiene como fin simplificar los trámites y evitar desplazamientos a los nuevos pensionistas. Así, en un solo acto recibirán la resolución que les reconoce la pensión y el documento que les acredita como pensionistas a efectos de asistencia sanitaria.

Antes de este proyecto los nuevos pensionistas recibían del Instituto Nacional de la Seguridad Social un documento que les reconocía el derecho a pensión, pero no el de asistencia sanitaria que se remitía quince días más tarde desde la Tesorería General de la Seguridad Social. Este último documento es el necesario para solicitar la tarje-

ta sanitaria individual en el Servicio Público de salud de la comunidad autónoma de referencia.

Para reducir los trámites, evitar desplazamientos y establecer un procedimiento más simple la Seguridad Social ha aprobado un nuevo documento que acredita la condición de pensionista y el derecho a la asistencia sanitaria del pensionista y sus posibles beneficiarios.

# Premios de Rehabilitación y Accesibilidad



La Reina Doña Sofía presidió la reunión acompañada del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, y de la ministra de la Vivienda, M<sup>a</sup> Antonia Trujillo.

**E**l Consejo del Real Patronato Sobre Discapacidad, presidido por la Reina Doña Sofía, ha informado sobre el fallo del Jurado de los Premios Reina Sofía 2005 en sus modalidades de Rehabilitación y Accesibilidad Universal de Municipios. En la reunión de este Consejo asistieron también el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, como presidente del Real Patronato, la ministra de la Vivienda, M<sup>a</sup> Antonia Trujillo, y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce.



Las barreras arquitectónicas impiden la movilidad a todas las personas con discapacidad

Los premios de Rehabilitación y de Integración ha correspondido al Complejo Hospitalario Universitario Juan Canalejo de A Coruña por su labor a la atención integral en el ámbito de la rehabilitación infantil. En cuanto al área iberoamericana el premio ha recaído en el director del proyecto social Cebycam-CES, Jesús Álvarez Benjumea, por su trabajo en la localidad ecuatoriana de Penipe y en reconocimiento al trabajo solidario de los habitantes de Penipe en los proyectos de salud, trabajo y vivienda impulsados por el proyecto.

En cuanto a los premios de Accesibilidad Universal de Municipios, las ciudades de Málaga, Quart de Poblet (Valencia) y Breña Alta (isla de la Palma, Canarias) han sido galardonados en reconocimiento a su labor en pro de la eliminación de las barreras arquitectónicas y virtuales. De esta manera se premian iniciativas de accesibilidad al entorno urbano, al transporte, a los edificios, a las tecnologías de la información y la comunicación, o a programas y servicios.

## Jornadas Nacionales en Enfermedades Raras

La sede central del IMSERSO acogió las primeras Jornadas Nacionales en Enfermedades Raras en las que se puso de manifiesto la situación actual de las personas afectadas por una enfermedad rara y sus familias.

La inauguración de las Jornadas contó con la presencia de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, el director general del IMSERSO, Angel Rodríguez Castedo, y el presidente de la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), Moisés Abascal.

Amparo Valcarce destacó que las enfermedades raras (unas 7.000 de baja prevalencia, crónicas, graves e invalidantes) suponen “un reto sociosanitario” por lo que existe la necesidad de establecer acciones sociosanitarias y estrategias que garanticen “la igualdad de acceso a la salud, los servicios sociales y la educación” de los enfermos. De esta manera la secretaria de Estado destacó que la construcción del Centro de Referencia de Enfermedades Raras de Burgos es “un recurso importante en el que se desarrollarán experiencias piloto que permitirán conseguir una mejor atención a los enfermos”.



Amparo Valcarce inauguró las Jornadas junto al director general del IMSERSO y el presidente de FEDER

El director general del IMSERSO consideró que la celebración de las primeras jornadas sobre

enfermedades raras deben servir para dar una “mayor visibilidad” de las mismas y contribuir a que

el conjunto de la sociedad sea consciente de su existencia.

Moisés Abascal, presidente de FEDER, demandó una mayor aportación de recursos sociales y sanitarios a los afectados y subrayó que las enfermedades raras “constituyen un problema grave de salud pública”.

Durante las Jornadas se expusieron las buenas prácticas existentes sobre estas enfermedades y la posibilidad de implantación en España. Las experiencias en Europa en el ámbito de las enfermedades raras, los avances en España en el área sanitaria, o los servicios de información y orientación, o la atención social fueron otros temas que se abordaron en un encuentro en el que se demandó un Plan de Acción de Enfermedades Raras.

### El centro radio médico del Instituto Social de la Marina Galardonado

El equipo del Centro Radio Médico del Instituto Social de la Marina, entidad gestora de la Seguridad Social de los trabajadores del mar, ha recibido la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo por parte del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera. El acto de entrega de la medalla se realizó en Las Palmas de Gran Canaria a bordo del buque hospital "Esperanza del Mar" del Instituto Social de la Marina. El Centro Radio Médico (CRM) entró en funciona-

miento hace 26 años y tiene como misión atender las consultas de urgencia médica de los trabajadores del mar durante las 24 horas todos los días del año. El trabajo de este Centro permite que pescadores, marinos y pasajeros embarcados puedan recibir atención médica en alta mar a través de la radio. Los buques pueden realizar la radio-consulta, desde cualquier parte del mundo, entrando en comunicación con un facultativo especializado en sanidad marítima.

AÑO XII / Nº 1 / ENERO 2006

### EN ESTE NUMERO

Las políticas de mayores.  
¿Integración o segregación?

■ Bases para una política de mayores integradora.

Aula abierta sobre tecnologías y autonomía personal

■ Modelo formativo.

■ Áreas de conocimiento.

■ Colectivos a los que se dirige la formación.

■ Propuesta de formación.



Mesa del acto inaugural: De izquierda a derecha, Luis Grisolia, Antonio Martínez Maroto, Jefe del área del Plan Gerontológico del IMSERSO, Josep María Riera y Concepción Ramos, asesora de la Dirección General de Educación y Formación del Ministerio de Educación y Ciencia.

I Symposium sobre Envejecimiento Activo

## Las políticas de mayores ¿Integración o segregación?

Coordina: Inés González / Fotos: ASTE

Las Políticas de Mayores, ¿segregación o integración” ha sido el lema del I Symposium sobre Envejecimiento Activo, organizado por la Asociación por una Sociedad para todas las Edades (ASTE), y la Fundación César Navarro. En dicho encuentro se desarrolló un debate de actualidad acerca de la idoneidad de las actuales políticas de mayores tanto a nivel local, regional, nacional e incluso europeo, con especial dedicación a la integración efectiva de los mayores en la sociedad de hoy.

**E**l encuentro reunió a casi cincuenta especialistas en el campo de las políticas de mayores, provenientes de todas las regiones autonómicas, y representantes de un gran número de instituciones públicas y privadas. El acto inaugural estuvo presidido por Antonio Martínez Maroto, Jefe del área del Plan Gerontológico del IMSERSO, Concepción Ramos, asesora de la Dirección General de Educación y Formación del Ministerio de Educación y Ciencia, y los

presidentes de las entidades organizadoras, Josep M<sup>º</sup> Riera y Luis Grisóla. Antonio Martínez Maroto, desde el IMSERSO confirmó que el proyecto de este I Simposium sobre Envejecimiento Activo había resultado original y singular, ya que en la mayoría de los presentados al organismo público se trataba el asunto de la Dependencia. Martínez Maroto informó que la tasa de personas afectadas por el Envejecimiento Activo ha llegado al 17% de la población en nuestro país; asimismo, confirmó que, pese a lo que pueda



## “BASES PARA UNA POLÍTICA DE MAYORES INTEGRADORA”

1. La OMS define el envejecimiento activo como “la optimización del bienestar tanto social como físico y mental de las personas a lo largo de su vida, de forma que puedan vivir de forma activa y autónoma un periodo de edad cada vez más largo”.

La II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento celebrada en Madrid en 2002 insistió, como uno de ejes fundamentales de las políticas de mayores, en este objetivo y trasladó un programa de acción para ser impulsado por todas aquellas instancias que debían sentirse implicados en promover el bienestar social de todos desde las administraciones públicas al conjunto de agentes sociales que intervienen en la sociedad de cada país. Este es, sin duda, un elemento clave para construir una sociedad para todas las edades en las que todos se sientan parte activa y responsable en el ejercicio de sus derechos y deberes. La edad no puede ser, en ningún caso, un argumento discriminatorio pero tampoco puede servir para clasificar y segregar a los ciudadanos.

Hacer factible este objetivo requiere que se entienda que las personas construyen sus biografías a lo largo de todo el ciclo vital y que para alcanzar el mejor bienestar en las edades superiores es preciso que todos sientan que tienen acceso a las mismas oportunidades en todo su ciclo vital.

Por ello, es imprescindible abrir y promover una reflexión en todas las áreas que intervienen en las políticas de “mayores” sobre un modelo que ya no es el más adecuado para cumplir este objetivo, unas políticas que parten de unas premisas más cercanas a los estereotipos de la vejez que a las necesidades de los más mayores.

Guiarnos por políticas cerradas y proteccionistas definidas por la reafirmación de un grupo de edad —los mayores— han comportado actuaciones que aumentaban la segregación y la dependencia más que la integración y la autonomía.

2. La sociedad en su conjunto, y los poderes públicos en particular, deben poner los medios y recursos para que cada per-

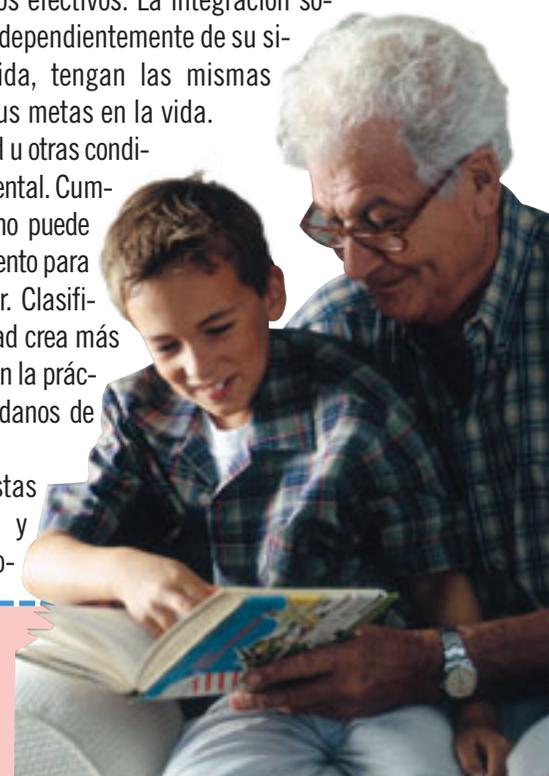
sona pueda desarrollar sus proyectos vitales sin los estigmas de la edad, interviniendo de forma decidida y preferente para hacer efectiva la igualdad de oportunidades para todos con el objetivo de que el máximo número de posible de personas tengan un papel activo en la sociedad y con las mismas posibilidades en todos los años de su vida.

La autonomía y la responsabilidad y libertad personal, unas relaciones afectivas satisfactorias y la integración social son las condiciones básicas para el bienestar personal. Estos valores se constituyen a lo largo de toda la vida y el paso del tiempo no tiene por qué limitarlo sino que se mantienen con los cambios que producen las circunstancias de cada momento y en función de la biografía de cada uno

3. Sentirse integrado socialmente significa que somos parte activa del entorno en el que vivimos y nos sentimos reconocidos como miembros de esta comunidad. Es el reconocimiento explícito que corresponde a la ciudadanía, como reconocimiento explícito de unos derechos y deberes y, a la vez, de la capacidad real para hacerlos efectivos. La integración social presupone que todos, independientemente de su situación previa o sobrevenida, tengan las mismas posibilidades de alcanzar sus metas en la vida.

Es la ciudadanía, y no la edad u otras condiciones, la referencia fundamental. Cumplir una edad determinada no puede ser en ningún caso un argumento para separar, marginar o segregar. Clasificar a las personas por su edad crea más dependencia, aislamiento y, en la práctica, les convierten en ciudadanos de segunda categoría.

Las consecuencias de estas actuaciones protectoras y asistenciales limita las po-





creerse, los mayores tienen una repercusión muy importante en el Producto Interior Bruto, de forma que su actividad es fundamental en la economía, "no son una carga como se dice", manifestó. También concretó que ahora mismo hay 50 proyectos de Universidades para Mayores. Aseguró que el IMSERSO basa su plan de actuación sobre Envejecimiento Activo en cuatro puntos: Prevención de una vida saludable; Integración particular y cultural; Derechos y dignidad plena; y Apoyo incondicional a proyectos de jubilación gra-

dual y flexible. El Jefe de Área del Plan Gerontológico terminó haciendo suya la declaración de la ONU en cuanto a este tema: "no se tiene que hablar de generaciones o edades, sino de personas, ya que todos somos parte de una misma generación, la del momento actual".

Concepción Ramos abordó el asunto desde el prisma de la educación, trasladando la preocupación del Ministerio por alcanzar un alto grado de formación permanente. Ramos explicó que, hasta hoy, el esquema socio-generacional se basaba en

tencialidades de cada uno y fomenta una cultura victimista, pasiva, conformista y limitada.

4. Alcanzar un envejecimiento activo solo puede ser el resultado de todo un proceso y un conjunto de intervenciones que alcanzan todo el ciclo vital. Las "políticas de mayores" conseguirán los objetivos que se pretenden si desarrollan las potencialidades más que las necesidades estimulando la participación, la iniciativa personal, el aprendizaje y el compromiso social.

Ello presupone la intervención para:

Facilitar que se pueda estar el tiempo que se quiera realizando una actividad productiva y emprendedora. Ello comporta impulsar un nuevo concepto de la jubilación voluntaria y flexible en la que la edad no pueda ser en ningún caso un argumento para ser expulsado del mercado de trabajo.

La Seguridad Social debe impulsar los mecanismos para facilitar la participación de los trabajadores mayores en el mercado de trabajo.

La formación a lo largo de toda la vida adquiere desde esta perspectiva un valor decisivo tanto para tener la preparación adecuada en cada momento como para desarrollar todas las capacidades en todo el ciclo vital. Es una apuesta por el interés al aprendizaje, a las mejores condiciones de trabajo y a la motivación e interés por el conocimiento, la innovación y la creatividad.

La Universidad es un espacio idóneo para que participen todas aquellas personas que desean mejorar y aprender nuevos conocimientos tengan la edad que tengan.

**Promover la integración en espacios y propuestas intergeneracionales** en las que se confluyen por intereses, actividades y gustos comunes. Una apuesta por la mezcla y por la complementariedad que cada uno puede ofrecer. Promover que los "Centros para mayores" sean espacios abiertos para todos y que todos, sea cual sea su edad, participen en las casas de cultura, en asociaciones de todo tipo, en programas y actividades

formativas, culturales y recreativas en las que estén todos aquellos que tengas gustos, afinidades e intereses comunes. Un ámbito para la cooperación, la solidaridad y el compromiso.

**Una vivienda y una ciudad accesible en un entorno sostenible** quiere decir no a los "ghettos", a la exclusión, a las desigualdades y a las barreras infranqueables y reafirmar la voluntad y las condiciones para la que todos tengan acceso a los servicios y a la convivencia común.

**Actuar sobre las causas que provocan el deterioro de la salud** como el mejor instrumento para mejorar la calidad de vida a lo largo de los años y a la vez no permitir ninguna discriminación asistencial por razones de edad. No solo se trata de vivir más años sino de vivirlos mejor.

5. ¿Son las actuales estructuras y los modelos de intervención de las administraciones públicas las adecuadas para trabajar en el desarrollo de estos objetivos?

Si el envejecimiento activo no puede limitarse a actuar sobre un colectivo previamente definido por tener unas edades determinadas. Si nos negamos a clasificar a las personas por las edades y se entiende que sólo actuando a lo largo de todo el ciclo vital se pueden crear las mejores condiciones para la calidad de vida en las edades más mayores, no hay duda los programas deberán ampliarse a edades más amplias. Por otra parte, será necesario intervenir desde todas las áreas que afectan a la vida de las personas y será preciso resituar la función y objetivos de los servicios sociales en relación a las personas mayores. Es desde las políticas territoriales y urbanismo, medio ambiente, vivienda, formación, cultura, sanidad, pensiones, transporte, acceso a las tecnologías de la comunicación e información, seguridad... como se garantiza la autonomía personal, la igualdad de oportunidades y la integración social por lo que deberán articularse de forma estratégica, coordinada e integral desde los diferentes niveles de actuación de los poderes públicos.

Ello presupone que las administraciones públicas se doten de la organización adecuada para alcanzar estos objetivos.

una etapa formativa en la niñez y adolescencia, otra laboral en la edad adulta, y una más lúdica y de descanso en la edad anciana. Para Concepción Ramos la sociedad está cambiando y debemos caminar a una formación y etapa laboral permanente a lo largo de toda la vida, de forma que la persona mayor también se sienta, y lo sea efectivamente, útil socialmente. La representante del Ministerio de Educación afirmó que existe mucha teoría al respecto y que es el momento de trasladarla a la práctica. Asimismo anunció que, a nivel de la UE, los ministros están trabajando en un programa de desarrollo común.

Luis Grisolfía explicó las importantes actividades que realiza su Fundación, cre-

ada en torno al doctor César Navarro de Francisco, eminente humanista, ex presidente del Ateneo de Madrid y ex responsable de Salud Laboral y del Programa Contadora del Ministerio de Sanidad. Grisolfía presentó la implicación de la FCN en materia de mayores, desde la perspectiva social, asistencial y cultural, explicando los tres proyectos marco de su entidad: La Ciudad del Mayor: proyecto Casas para toda la vida; el Centro de Humanidades César Navarro; y el apoyo a las asociaciones de salud y de mayores de Madrid, a través del Foro para la Salud y Foro cívico de mayores. Por su parte, Josep M<sup>a</sup> Riera explicó los objetivos de este Simposium organizado por la Asociación que preside y los enlazó

con los contenidos de su ponencia-marco que, bajo el título “Políticas de mayores y sociedad para todas las edades”, dio comienzo a las sesiones del encuentro.

Es de destacar el alto índice de participación en los coloquios que siguieron a todas las mesas redondas, con una elevada cualificación de las intervenciones y abordando los asuntos más diversos relacionados con el envejecimiento activo, desde la salud a la educación, pasando por temas de actualidad más polémicos, como las pensiones y la reforma de la jubilación, hasta la planificación del ocio, el asociacionismo y el envejecimiento en el mundo rural, sin olvidar el papel de las administraciones públicas en este proceso.

**Una agencia por el envejecimiento activo** en el que estén representados los organismos que intervienen en los diferentes programas, que se gestione con la mejor eficacia y los recursos necesarios y tenga la autoridad política adecuada.

**6. Los servicios sociales** deberían centrar su intervención en la protección de aquellas personas que por sus condiciones sociales, familiares, económicas, físicas y psíquicas requieren un apoyo para vivir dignamente. Si entendemos que las personas mayores no son un grupo homogéneo ni que como tal vivan como colectivo en unas condiciones de exclusión, las políticas deberán personalizarse en aquellos casos que se encuentren más desfavorecidas tengan la edad que tengan. Habrá que discriminar positivamente en función de las posibilidades de cada uno en el acceso a los servicios y prestaciones asegurando que nadie queda excluido. Habrá que definir con objetividad, transparencia y eficacia los criterios, la información y la calidad de estas actuaciones para que los programas de intervención cumplan con estos objetivos.

Los servicios sociales tienen un gran campo de actuación entre aquellas personas mayores que necesitan este tipo de ayudas provocadas por sus condiciones de vida, salud, dependencia, escasos recursos económicos... como habrá que intervenir con adolescentes excluidos, inmigrantes, mujeres maltratadas, desempleados sin recursos, personas que viven en viviendas insalubres, discapacitados... **Personas que viven estas situaciones específicas y no por ser de un grupo o colectivo supuestamente homogéneo y con un perfil idéntico.**

**7.** Este modelo presupone una participación activa por parte de las personas mayores y del conjunto de la socie-

dad. Una participación que no se mueva por intereses corporativos, excluyentes o defensivos. **Una participación que debe organizarse y actuar desde la integración y no desde una supuesta condición de “persona mayor”.** Las personas tengan la edad que tengan tienen que participar desde sus intereses y en la condición de ciudadanos. Este planteamiento presupone promover un debate sobre el futuro de las asociaciones de mayores, sus actividades, su relación con el conjunto de la sociedad, su representatividad, la interlocución con las administraciones públicas... Cada vez más, la participación social responderá a convicciones, intereses, aficiones y proyectos personales y perderá valor la edad como referencia para asociarse.

Para promover el envejecimiento activo es necesario implicar a los movimientos sociales de todo tipo, especialmente aquellos que son relevantes en el empleo, la formación, la salud, la solidaridad y cooperación, la integración social, la defensa de los consumidores... De esta forma habrá que **transitar de los actuales Consejos de Mayores a Consejos por un envejecimiento activo en una sociedad para todas las edades.**

**8.** Este I Simposium sobre Envejecimiento Activo invita a las instituciones públicas, a las entidades y asociaciones relacionadas con las personas mayores, a los profesionales que trabajan con este colectivo y a la sociedad en su conjunto a promover estas propuestas y facilitar el objetivo definido por la Organización Mundial de la Salud: **promover el bienestar social de todas las personas a lo largo de su vida para que puedan vivir de forma activa y autónoma un periodo de vida cada vez más largo.**

# Aula abierta sobre tecnologías y autonomía personal

La teleformación sobre las tecnologías al servicio de las personas mayores y en situación de dependencia como instrumento docente

**Texto:** Juan Manuel Villa

**Fotos:** M<sup>a</sup> Angeles Tirado

La formación de profesionales y usuarios en materia de tecnología al servicio de las personas mayores y en situación de dependencia a distancia, mediante la teleformación, es el objetivo de la iniciativa “Aula Abierta sobre Tecnologías y Autonomía Personal” desarrollada por el IMSERSO y el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV).

La sede central del IMSERSO acogió la Jornada de presentación y debate del Aula Abierta que se centró en el análisis de la viabilidad e interés de crear, ofrecer e impartir una colección de cursos de formación que reúna una completa oferta docente sobre las tecnologías aplicadas a las situaciones de dependencia en el ámbito español e iberoamericano. El modelo de Aula Abierta integraría la enseñanza virtual, mediante el uso de las tecnologías de la comunicación y de la información, y la presencial en dos sesiones.

La jornada permitió dar a conocer el diseño del Aula Abierta y los resultados del estudio de viabilidad, asimismo se destacó la importancia de implantar una formación especializada en el ámbito de la tecnología al servicio de la autonomía personal. En este sentido se aludió a las perspectivas de futuro de este tipo de docencia en el contexto de creación y desarrollo del Sistema Nacional de Atención a la Dependencia.

El curso demostrativo de las posibilidades de la enseñanza a distancia apoya-



**Pedro Vera, director del IBV, Cristina Rodríguez-Porrero, directora del CEAPAT (IMSERSO), y Javier Sánchez, adjunto al director del IBV, durante la Jornada.**

da en medios telemáticos se denominó “Introducción al diseño de productos para personas mayores”. La virtualidad de este curso piloto permitió recibir una formación específica sobre tecnología al servicio de la autonomía personal de las personas mayores sin restricciones de horarios ni distancias. Los módulos, o unidades lectivas, en los que se estructuraba el curso incorporaron una secuencia de aprendizaje diseñada para que los alumnos pudieran asimilar de forma adecuada los conocimientos impartidos.

## Modelo formativo

Pedro Vera Luna, Director del Instituto de Biomecánica de la Universidad Politécnica de Valencia, incidió

durante la Jornada en que la formación en el ámbito de las tecnologías aplicadas a la autonomía personal “es una necesidad reconocida que es preciso atender”. En cuanto al desarrollo de un sistema de formación telemática Vera aludió a las ventajas que reporta este tipo de docencia a los profesionales y usuarios, y a la reducción de costes que supone poner en marcha este tipo de programas.

El modelo mixto que se propugna con el curso piloto analizado en el encuentro implica la teleformación para gran parte de la materia a impartir con carácter teórico-práctico e interactivo, y el aspecto presencial para el desarrollo de talleres de tipo práctico y para la evaluación en un número de jornadas limitado.

El interés de los potenciales alumnos por acceder a esta formación se manifestó como positivo según los datos aportados en el análisis presentado durante la Jornada. De esta manera, la iniciativa del Aula Abierta sería bien acogida en el mercado en cuanto a la disposición de una oferta flexible de cursos de diferente duración y con un precio atractivo.

El estudio del público objetivo al que se dirigen estos cursos a distancia permitió segmentar las necesidades del mismo en función de su pertenencia a colectivos de profesionales o de usuarios; sin embargo entre el cinco y el diez por ciento de las personas pertenecientes a las diferentes entidades consultadas estarían dispuestas a recibir formación a través de este instrumento docente, lo que muestra un alto interés.

## Áreas de conocimiento

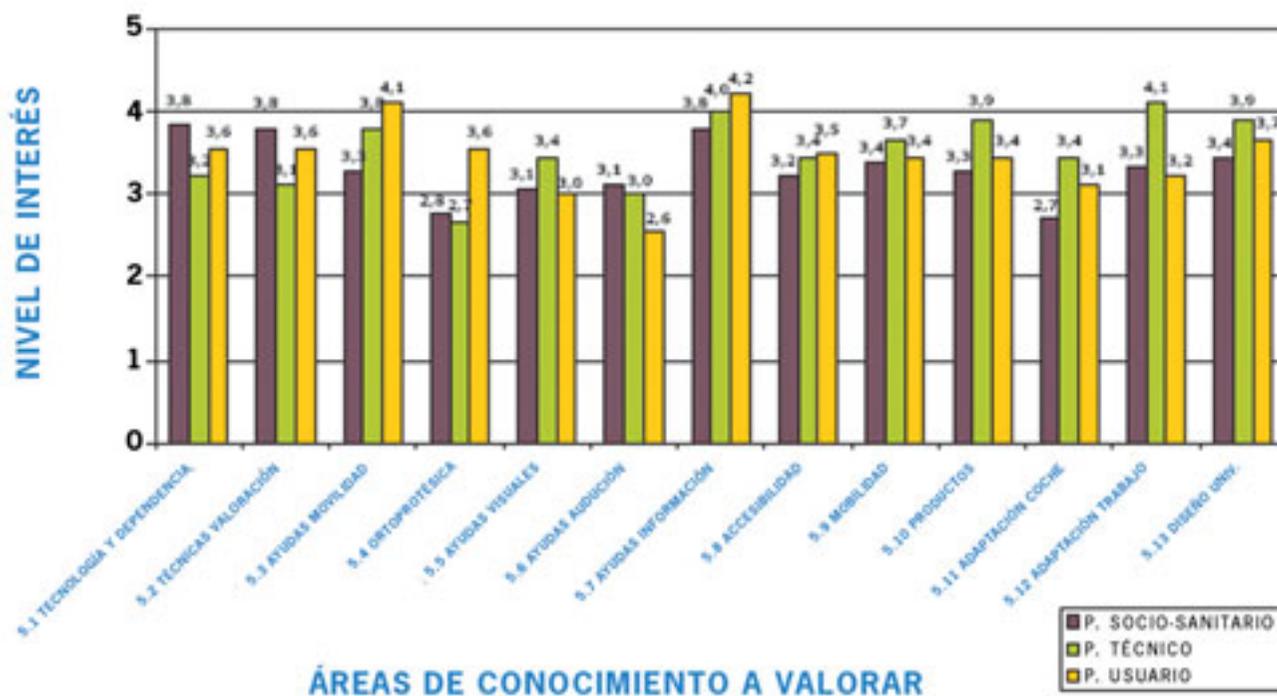
El colectivo de profesionales se dividió en el perfil sociosanitario y el técnico. Los

profesionales sociosanitarios mostraron un mayor nivel de formación en las áreas que aborda el Aula Abierta y requerían mayor especialización en estas áreas de conocimiento especialmente en las relacionadas con la tecnología. Al mismo tiempo consideran que necesitan contenidos técnicos, especializados y prácticos, por lo que demandan una formación mixta.

El perfil técnico muestra, en gran medida, desconocimiento de las áreas que aborda el Aula, excepto los profesionales que trabajan de forma directa en las mismas. Sin embargo en este perfil se considera importante conocer las características de los sectores de población con necesidades de autonomía personal con objeto de



## INTERÉS DE LAS ÁREAS DE CONOCIMIENTO



sensibilizar a los profesionales y poder aplicar métodos y pautas de trabajo orientados a cubrir sus demandas. También valora como idónea la formación mixta (a distancia y presencial). El colectivo de usuarios se divide a su vez en perfiles con características muy diferentes. En el caso de los usuarios se expone que tienen información relacionada con la dependencia concreta en la que están representados pero no disponen de información actualizada sobre recursos o avances técnicos, entre otros temas. Por otro lado dan una especial importancia a la adaptación de los contenidos y formatos de presentación de los cursos a las características de los usuarios. Asimismo el perfil de los usuarios se interesa en mayor medida por los conoci-

## El Aula Abierta permitiría cubrir las necesidades de formación sobre las necesidades tecnológicas de las personas en situación de dependencia y las personas mayores

tos sobre sistemas de comunicación y acceso a nuevas tecnologías, al tiempo que se destaca la importancia del área de ayudas para la información. La diversidad de los perfiles entre el público objetivo, profesionales o usuarios, lleva a plantear la creación de diversas líneas de formación para cubrir las distintas necesidades. La

temática propuesta para este tipo de cursos incorporaría la accesibilidad física, la accesibilidad a las tecnologías de la información y la comunicación, las ayudas técnicas, vida independiente, valoración funcional y atención socio-sanitaria.

La formación que se propone a través del Aula Abierta desarrollada por el IBV y el IMSERSO conformaría un Campus Virtual Accesible compuesto por un conjunto de cursos organizados por áreas temáticas. Desde el IBV se consideró el desarrollo de este Campus Virtual como un instrumento útil en el contexto de las iniciativas institucionales de apoyo a la formación continua de los profesionales y a la atención a la dependencia.

Cristina Rodríguez-Porrero, directora del CEAPAT (IMSERSO) destacó en su intervención las posibilidades del Aula Abierta para satisfacer las demandas de formación de los profesionales y usuarios en el marco del desarrollo del Sistema Nacional de Atención a la Dependencia. Así la directora del CEAPAT incidió en la importancia de este marco en el que se establecerán tres actuaciones fundamentales como son la teleasistencia, las tecnologías de apoyo y el acceso a estas tecnologías, y la adaptación de la vivienda; también aludió a la aportación que los profesionales que trabajan en el ámbito de la autonomía personal pueden realizar a través del Campus y la potencialidad del Aula Abierta para trabajar en red.

### Propuesta de formación por contenido y duración

#### Áreas de conocimiento

- Tecnología y Dependencia
- Técnicas de Valoración
- Ayudas a la Movilidad
- Ortoprotésica
- Ayudas Visuales
- Ayudas para la Audición
- Ayudas para la Información
- Accesibilidad
- Mobiliario Adaptado
- Productos Adaptados
- Adaptación del Coche
- Adaptación del Puesto de Trabajo
- Diseño Universal.

#### Jornadas o seminarios (hasta 20 horas)

- Normativo-legislativas sobre:
  - Accesibilidad
  - Diseño de productos
  - Diseño universal
- Divulgativas sobre:

- Ayudas técnicas
- Tecnología
- Recursos
- Características de la población en situación de dependencia

#### Cursos de aptitud (entre 30 y 100 horas)

- Cursos con contenidos técnicos y especializados dirigidos a perfiles profesionales concretos o a personas que trabajen en el ámbito del curso.

#### Cursos de postgrado, especialización o master

- Con la realización de itinerarios donde el alumno decida las áreas que más le interesan.

**Información IBV. Correo electrónico: [ibv@ibv.upv.es](mailto:ibv@ibv.upv.es)**

## COLECTIVOS A LOS QUE SE DIRIGE LA FORMACIÓN

En cuanto a los datos referentes al número de personas que componen los diferentes colectivos, desde el IBV se ha obtenido información relativa a las personas pertenecientes a cada entidad, incorporaciones en el último año y número aproximado de personas que componen los diferentes colectivos en España. Estos datos son aproximados y en algunos casos no se ha podido obtener información sobre el colectivo debido a que las entidades no disponen de este tipo de datos. Las estimaciones realizadas por las entidades entrevistadas en cuanto al número de profesionales existentes en España por cada colectivo son:

### COLECTIVOS PROFESIONALES

#### Volumen estimado

Profesionales en Empresas de Servicios de Mayores 150.000  
Enfermeros 220.000  
Fisioterapeutas 22.000  
Geriatras y Gerontólogos 800 (datos Levante)  
Médicos generales -  
Logopedas 18.000  
Psicólogos 35.000 (nº colegiados)  
Rehabilitadores 2.000  
Terapeutas Ocupacionales 4.000  
Trabajadores Sociales y Asistentes Sociales 26.000  
Abogados 100.000  
Arquitectos 40.000  
Informáticos 10.000  
Ingenieros Industriales 50.000  
Técnicos ortoprotesistas 800

Los datos referentes a las estimaciones realizadas por las entidades de usuarios se presentan globalizados en la siguiente tabla:

### COLECTIVOS DE USUARIOS

#### Volumen estimado

Personas mayores 7.000.000  
Personas con discapacidades 3.500.000  
Cuidadores informale

IBV también se indagó sobre las características de la población que compone los diferentes colectivos. En el caso de los colectivos profesionales se recabó también su opinión acerca de la situación laboral y la formación de postgrado y complementaria.

Las principales ideas expresadas sobre la situación de los colectivos profesionales analizados son:

- Los colectivos analizados pueden dividirse en dos grupos de perfiles profesionales: técnicos que desarrollan productos y servicios para la población en general (ingenieros, arquitectos, etc.) y profesionales sociosanitarios, englobando todas aquellas profesiones que desarrollan labores de atención a los segmentos de población que abarca el ámbito de conocimiento del Aula Abierta.

- En cuanto a la situación laboral de los colectivos profesionales analizados se diferencian dos grupos:

En primer lugar, existe una serie de colectivos profesionales donde la demanda de empleo está equilibrada con la oferta, por lo que la búsqueda de empleo no resulta un proceso largo o complejo. En estos casos la formación de postgrado no se valora de forma importante, se considera positiva, pero el porcentaje de alumnos que realiza este tipo de formación es bajo.

En segundo lugar, se plantea la situación de los colectivos profesionales con mayor dificultad en la búsqueda de empleo. En estos casos la formación de postgrado sí es un factor que facilita la inserción laboral, tanto los colectivos profesionales como las empresas del sector sociosanitario consideran que se valora más a los profesionales que han cursado este tipo de formación, aunque en ningún caso aporta mejoras económicas, lo cuál es una barrera para que el

profesional decida formarse una vez tiene empleo.

- En general, las escuelas universitarias y facultades entrevistadas indican que los contenidos formativos que propone el Aula Abierta no están contemplados en los planes de estudios. Los contenidos que creen va a incluir la oferta formativa son considerados importantes para los alumnos en todos los casos analizados, aunque consideran adecuado que estos sean independientes a los planes formativos, los valoran viables como cursos que proporcionen una convalidación de créditos de libre elección y como formación complementaria (incluyendo cursos de postgrado).

Las principales ideas expresadas sobre la situación de los colectivos de usuarios analizados se resumen a continuación:

- Los colectivos de usuarios analizados pertenecen a diferentes perfiles:

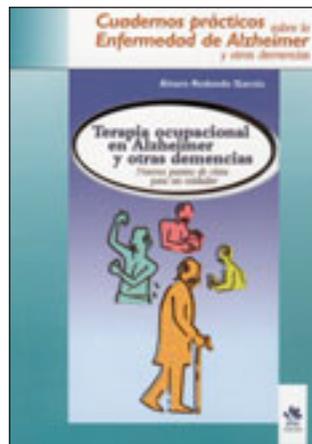
personas mayores, personas mayores con Alzheimer, discapacitados físicos, psíquicos, auditivos y visuales. Se ha intentado abarcar la totalidad de colectivos que podrían estar interesados en los contenidos que se ofertan.

- En muchos casos, los colectivos y entidades de personas mayores y personas dependientes están compuestos por diferentes grupos que se engloban en los siguientes perfiles: afectados o usuarios propiamente dichos, familiares, voluntarios y profesionales. Estos grupos aportan diferentes enfoques, necesidades y características con una finalidad común, la mejora de las condiciones de vida del colectivo al que representan.

- Considerando el punto anterior, las necesidades y preferencias de los grupos poblacionales que componen los colectivos de usuarios deben ser atendidas de forma independiente, adaptando los contenidos y planteamiento del Aula Abierta a sus características.

**Coordina:**

Araceli del Moral  
Hernández



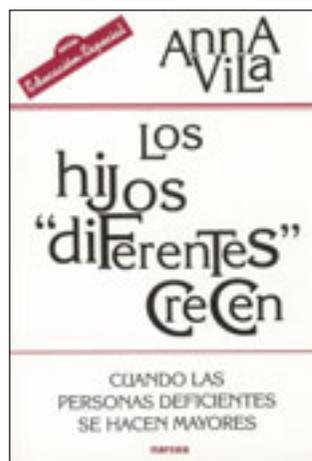
**Terapia Ocupacional en Alzheimer y otras demencias. Nuevos puntos de vista para un cuidador**  
**Autor: Álvaro Redondo Garcés**  
Edita: Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer. General Díaz Porlier, 36. 28001 Madrid  
Tel.: 91 309 16 60  
Fax: 91 309 18 92  
Web: [www.afal.es](http://www.afal.es)  
e-mail: [afal@afal.es](mailto:afal@afal.es)

## Nuevas pautas para cuidadores

La Terapia Ocupacional, en el tratamiento del Alzheimer, busca enlentecer el avance de la discapacidad y mejorar la calidad de vida del enfermo y de su familia.

Para facilitar su labor a los familiares cuidadores, el libro muestra cómo trabaja un terapeuta ocupacional, cómo utiliza diferentes aspectos para estimular

a un enfermo de Alzheimer en cualquier fase, cómo puede utilizar las actividades de la vida diaria, cómo se le pueden dar ocupaciones alternativas al tiempo de ocio improductivo, y cómo podemos pasar nuestro ocio a su lado. Sin olvidarnos que estamos acompañándoles, no cuidándoles únicamente.



**Los hijos diferentes crecen. Cuando las personas deficientes se hacen mayores.**  
**Autora: Anna Vila**  
Colección: "Educación Hoy"  
Edita: Narcea, S.A. de Ediciones  
Web: [www.narceaediciones.es](http://www.narceaediciones.es)

## Crecimiento personal

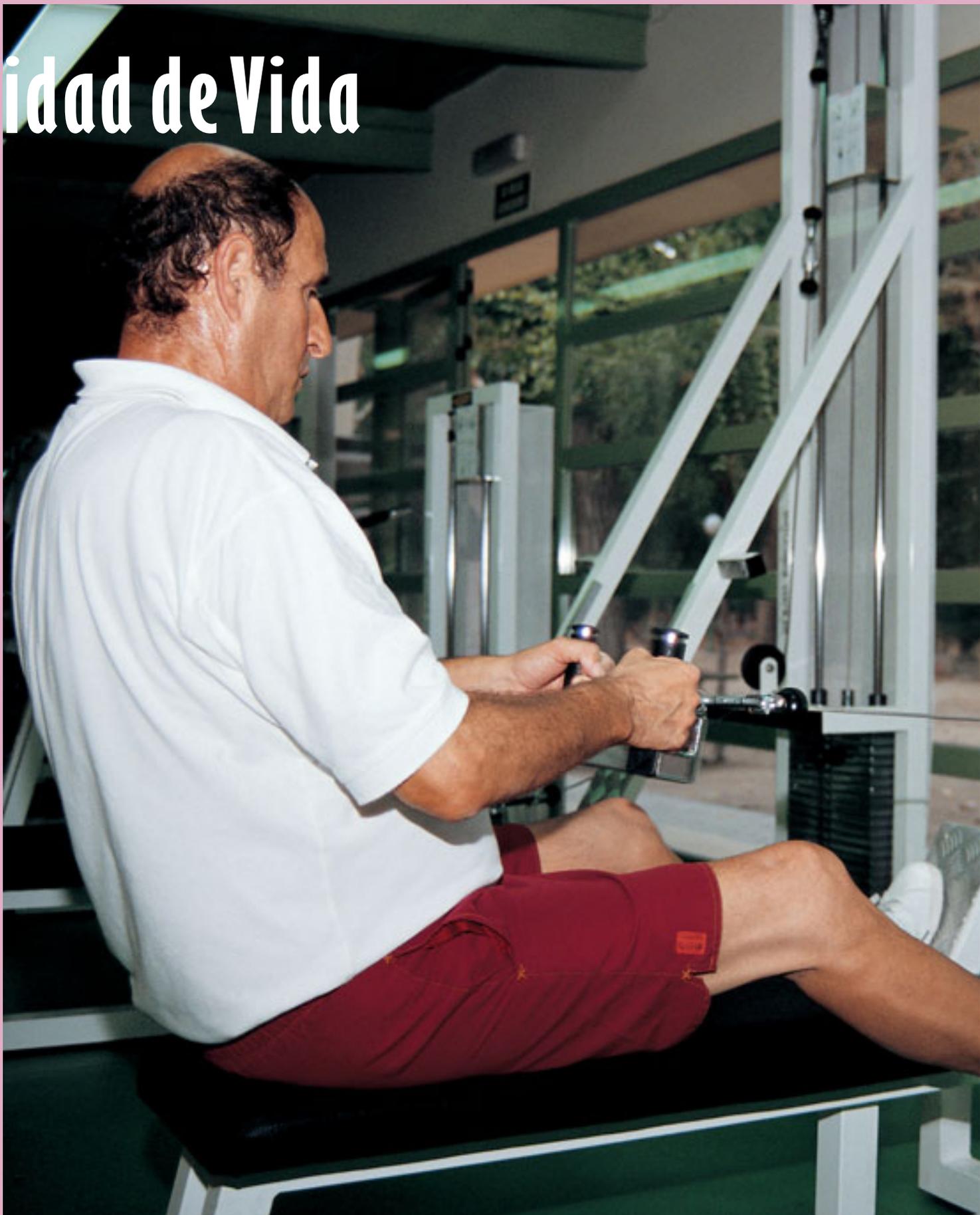
Este valeroso testimonio de una madre presenta la convivencia con un hijo "diferente" en las etapas de la adolescencia, juventud e inicio de la madurez, y nos acerca a aspectos como la relación con los demás, el coste económico, la sexualidad, el futuro...

La protagonista de este libro es Sandra, una muchacha

que padece parálisis cerebral con un grado de deficiencia muy difícil de valor por la cantidad de incapacidades que presenta.

La autora se inició en 1991 a la literatura con un primer libro dedicado a su hija, luego ha alternado numerosas publicaciones de literatura infantil con novelas para adultos.

# Calidad de Vida



El ejercicio físico quema la glucosa en sangre, y por lo tanto, baja los niveles.

## DIABETES, una de las enferm

**Texto:** Miguel A. Castillo Castillo, Enfermero y Educador Diabetológico del Hospital Virgen de Altagracia, Manzanera (Ciudad Real)

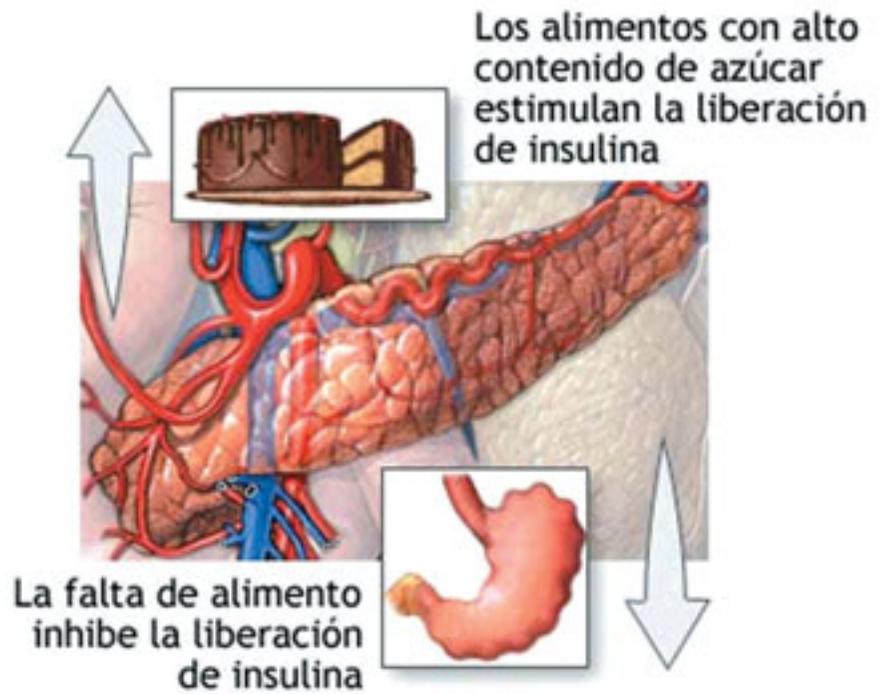
**Fotos:** M<sup>a</sup> Angeles Tirado Cubas y Miguel A. Castillo Castillo.

Una de las enfermedades más habituales entre la población es sin duda la Diabetes Mellitus. En los mayores la padecen alrededor de un 10% de los mismos, de los cuales la mitad desconoce que es diabético ya que la enfermedad no produce síntomas en sus años de inicio hasta que se detecta en un análisis de sangre que los niveles de glucosa están elevados.

### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad que se caracteriza por el aumento del azúcar (conocida como glucosa) en la sangre. Los valores normales de glucosa o azúcar en la sangre (lo que llamamos glucemia) oscilan entre 70 y 110 miligramos/decilitro en el ser humano. Los síntomas principales de la diabetes son que el paciente nota sensación aumentada de las ganas de orinar, el aumento de la sed y del hambre, así como la ingesta mayor de agua y líquidos, la pérdida de peso y la presencia de acetona en orina. Estos síntomas se notan menos en los mayores, ya que la persona produce insulina pero su cuerpo no la usa adecuadamente.

Hay 2 tipos de diabetes, la tipo I y la Tipo II, y aunque la enfermedad es común para ambos, vamos a centrarnos más en la tipo II, que es la más habitual entre las personas mayores (90-95% de los diabéticos son tipo II), aunque hoy en día preocupa mucho a las Autoridades Sanitarias el aumento de diabetes tipo II entre los jóvenes, debido en parte al aumento



Funcionamiento del páncreas ante la ingesta de alimentos.

ADAM.

de la ingesta de grasas saturadas y la falta de actividad que aumenta escandalosamente entre los más jóvenes.

La diabetes mellitus tipo II es mucho más frecuente que se inicie en la edad adulta, de aquí el nombre popular de “diabetes de la gente mayor”, aunque puede iniciarse a cualquier edad como decimos, y actualmente más. Este tipo de diabetes se debe a la incapacidad del organismo para poder utilizar de forma adecuada la propia insulina, es decir, el cuerpo no deja de producirla radicalmente (como es el caso de la diabetes tipo I), sino que no la reconoce o no la utiliza adecuadamente. Por esta razón muchas personas adultas se enteran de que son diabéticos de forma casual, a través de análisis rutinarios realizados generalmente por otro motivo (75% de los casos se detectan en revisiones de empresa, controles de otra

enfermedad, etc.). La diabetes tipo II está adquiriendo proporciones epidémicas, debido al aumento de la esperanza de vida de la población, y a que está muy asociada a la obesidad y a un estilo de vida sedentario.

Hoy en día muchas personas mayores siguen con sus hábitos de comida habituales, en los cuales no se dan cuenta de que su gasto energético ha disminuído considerablemente respecto a cuando eran más jóvenes y necesitaban comer más porque no paraban de trabajar, y que por tanto al comer igual que siempre, y disminuir tanto su actividad física, comienzan a engordar considerablemente con el paso de los años.

### ¿QUÉ ES LA INSULINA? ¿QUÉ TIENE QUE VER CON EL AZÚCAR EN LA SANGRE?

La insulina trabaja a nivel de todas las células, y su función es

# edades más habituales

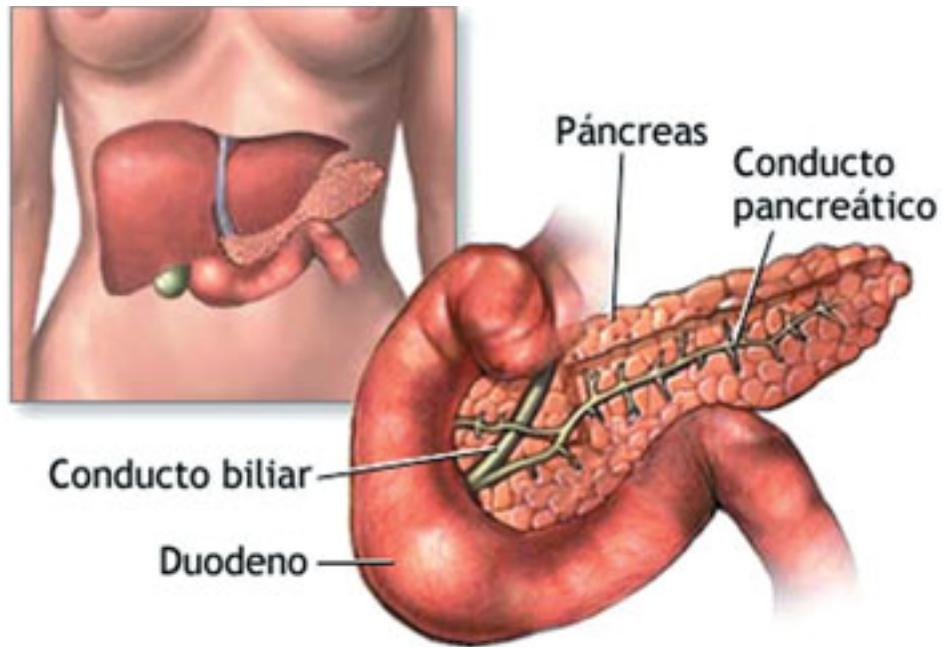
## Calidad de Vida DIABETES, UNA DE LAS ENFERMEDADES MÁS HABITUALES

pasar la glucosa de la sangre hacia el interior de las células y tejidos del cuerpo, bajando por tanto los niveles de azúcar en la sangre al facilitar dicho paso. La fábrica de la insulina es el páncreas; de allí la insulina pasa a la circulación de la sangre para repartirse por todo el organismo.

Todas las personas, aunque no tengan diabetes, necesitan la insulina durante las 24 horas del día de forma continua y variable, es decir, no se necesita la misma cantidad de insulina en el cuerpo a todas horas. Cuando una persona come, necesita más insulina, y cuando hace ejercicio menos, al aumentar o disminuir con esas acciones la cantidad de azúcar en el cuerpo.

### ¿CÓMO DEBE SER EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES?

El tratamiento se basa en tres factores: la alimentación (por la ingesta de azúcares que hacemos), los fármacos o medicamentos (pastillas o insulina) y el ejercicio físico (que quema la glucosa en sangre, bajando los niveles). El primer paso es siempre comenzar a controlar la alimentación, ya que, si con esto conseguimos que el azúcar se normalice, evitaremos tener que tomar ningún tipo de tratamiento. Se deben evitar los azúcares que se absorben rápidamente como son el azúcar y la miel, los zumos de frutas (aunque ponga SIN azúcar AÑADIDO, llevan el azúcar propio de las frutas, sólo que no le añaden más), los alimentos para diabéticos con fructosa (los productos que se venden como chocolates y bombones para diabéticos sin azúcar, contienen fructosa, que al final del proceso de asimilación por el cuerpo provoca la subida del azúcar igualmente, sólo que de una



Situación del páncreas, la “fábrica de insulina” del cuerpo.

ADAM.

### RECOMENDACIONES SOBRE BEBIDAS Y APERITIVOS

En acontecimientos especiales, y fechas señaladas como las navidades pasadas, debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar que nuestro azúcar se descontrole:

- 1 Se puede tomar cerveza (SIN alcohol), aunque sin abusar. Son preferibles los vinos secos, el cava y la sidra.
- 2 Evite las bebidas con mucha graduación, coñac, ginebra, whisky, etc. porque favorecen lo hipoglucemia (bajada de azúcar) y engordan.
- 3 Si tiene invitados, o acude a algún acto donde haya aperitivos, escoja productos que no contengan muchos azúcares o grasa, como por ejemplo berberechos, mejillones, espárragos, tacos de jamón magro, gambas, sepia, boquerones, etc. Evite comer patatas fritas, canapés, galletitas, pasteles, y los fritos y rebizados.

forma más lenta), la bollería, golosinas y helados, comer NO más de 3 piezas de fruta al día y las bebidas azucaradas y refrescos a no ser que sean *light*, sin azúcar o *free*.

El segundo paso en el tratamiento es la medicación, que debe dejar a criterio de su médico de cabecera, enfermera o educadora diabetológica, y/o endocrinólogo especialista, que le harán las pruebas necesarias para ajustar la dosis y el tipo de medicamento que cada persona necesita. La insulina o pastillas que le van bien a una persona, no tienen por qué valer para otra, lo que será determinado por las pruebas que le realice su equipo médico. Su enfermero o educador diabetológico le enseñará a controlar sus niveles de azúcar, así como a pincharse y medirse usted por sí mismo los niveles, para lo que le dará un medidor de glucosa que le enseñará a manejar.

En cuanto al ejercicio físico, constituye otra parte muy importante del tratamiento de la diabetes tipo II, casi tanto o más que la alimentación.

La glucosa que quemamos al hacer actividad física nos ayuda enormemente a controlar los niveles en sangre, siendo muy recomendable caminar todos los días como mínimo, y a ser posible realizar algún tipo de deporte como la bicicleta o la natación. La falta de actividad no sólo no quema glucosa, haciéndonos tener el azúcar en sangre mucho más elevado, sino que lleva al aumento del colesterol, los triglicéridos, el control de la tensión arterial. El sedentarismo y la falta de actividad provocan cada vez más el aumento de problemas metabólicos y el aumento de la obesidad en la persona al no quemar calorías su cuerpo. El tema de la obesidad es muy importante, ya que la insulina que se precisa en el cuerpo por cada kilogramo de peso, es mayor a más peso, por lo que tendremos el azúcar más alto, de ahí la importancia de la dieta y el ejercicio. Los medicamentos intentan como último remedio controlar la falta de realización de ambos. Si se hiciese dieta y ejercicio como recomiendan los consejos sanitarios, un altísimo porcentaje de los pacientes diabéticos no necesitaría tomar pastillas anditiabéticas ni pincharse ningún tipo de insulina.



## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DIABETES ?

- Glucosa en ayunas superior a 126 mg/dl en 3 días diferentes.
- A cualquier hora del día, superior a 200 mg/dl.
- Después de una prueba conocida como "curva", o sobrecarga oral de glucosa superiores a 200 mg/dl, donde el paciente ingiere un frasco con 75 g de glucosa. Esta prueba se realiza generalmente a las personas que en ayunas están entre 110-126 mg/dl.

## MANTENER UN ESTADO NUTRICIONAL Y PESO ADECUADOS

Es necesario ingerir alimentos de todos los grupos: leche, harinas, fruta, verduras/ensaladas, alimentos proteicos y grasas para obtener los nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, glucosa, proteínas, grasas) necesarios para cada momento de nuestra vida. Las cantidades indicadas de leche, fruta, ensaladas y verduras son recomendables para todas las personas, con independencia de la edad y el peso corporal. En cambio, la cantidad de farináceos, alimentos proteicos y grasos se debe individualizar en función del peso corporal.

● **Leche:** Leche y yogures: 2-3 veces al día, preferentemente desnatados o semidesnatados.

● **Fruta:** 2-3 piezas al día.

● **Verduras y ensaladas:** 2 veces al día.

● **Farináceos:** Pan, tostadas, patatas, arroz, pasta, legumbres, habas, guisantes, tapioca, sémola, ...etc.

Las cantidades diarias se establecerán en función del peso corporal y la actividad física habitual.

● **Alimentos proteicos:** Carnes, pescados, aves, huevos, quesos, embutidos. Consumir 2 veces al día (trozos medianos) escogiendo aquellos que tienen menos grasa: pescado blanco y azul, pollo sin piel, conejo, ... etc. Se deben evitar los que contienen más grasa: cerdo, embutidos, cordero y las partes blancas de cualquier carne. En su plan de alimentación los alimentos ricos en colesterol y grasa saturada estarán marcados con la señal\*.

La grasa es la sustancia que contiene más calorías, tanto si es de origen vegetal como de origen animal. Ambas grasas se diferencian en que la de origen animal es muy rica en colesterol y grasa saturada, aunque ambas engordan por igual.

● **Grasas:** Se dividen en:

**Grasas de origen vegetal:** Aceites de oliva, girasol, maíz, aceitunas y frutos secos. La grasa vegetal es más saludable, excepto los aceites de coco y palma. Se recomienda utilizar el aceite de oliva para cocinar y realizar los aliños con aceites de oliva, girasol o maíz. La margarina es una grasa vegetal pero se comporta como si fuera una grasa saturada. Es preferible consumir aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar.

**Grasas de origen animal\*:** Nata, mantequillas, crema de leche, mayonesa, manteca de cerdo y la que se encuentra en la pastelería y bollería industrial. Debe evitarse su consumo habitual porque son ricas en colesterol y grasa saturada\*. Este consejo es recomendable para todas las personas desde la infancia.

- Una cucharada sopera de aceite = cuadrado de mantequilla de 10 gramos = 90-100 calorías

- Las personas con sobrepeso deben controlar el tipo y la cantidad de grasa que consumen diariamente, y evitar las cocciones que utilizan mucha cantidad de aceite como los fritos o rebozados.

- Las personas con un peso correcto deben controlar el tipo de grasa pero no la cantidad diaria.



# En Unión

Por una igualdad  
de mujeres  
juristas  
Themis

## Asociación de Mujeres Juristas Themis

Texto y Fotos:  
Juan M. Villa

**L**a lucha por hacer real y efectiva la igualdad de derechos entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, pero especialmente en el jurídico, es el objetivo de la Asociación de Mujeres Juristas Themis. Las componentes de la Themis, mujeres juristas de todas las áreas, luchan para garantizar la efectividad de los derechos de la mujer promoviendo iniciativas que adecuen las normas que atenten contra los derechos de las mujeres.



Ángela Alemany es la presidenta de Themis

**T**hemis se crea en 1987 fruto de la iniciativa de un grupo de abogadas que habiendo conocido la situación en la que encontraban las mujeres, que habían sufrido la aplicación de normas discriminatorias preconstitucionales, querían “dar vida a las disposiciones, que desde la Constitución y el respeto a los Derechos Humanos, colocaban a las mujeres en situación de igualdad en todas las condiciones de su vida”,

como apunta Alicia Herrera, primera presidenta de la asociación.

Ángela Alemany, presidenta de Themis en la actualidad, explica que la entidad nace de la inquietud de un grupo de abogadas en cuanto a la necesidad de crear una asociación que defienda los derechos de las mujeres, “porque aunque estamos en democracia y tenemos leyes que defienden la igualdad formal valoramos que hay que tomar medidas para acompasar esa igualdad formal con una igualdad real”.

**“La violencia de género es un problema social que tenemos todos y nos afecta a todos de alguna manera”**

Desde el momento de su constitución Themis se interesa y realiza programas de defensa de las mujeres víctimas de malos tratos. Alicia Herrera escribe que en la creación de Themis “lo que más conmovió nuestros sentimientos fue el ensordecedor silencio de las mujeres que no se atrevían a gritar ante nosotros su tragedia cotidiana y su miedo; el aislamiento que alimenta su dependencia, refuerza la inseguridad y la certeza de su soledad ante las circunstancias: Las mujeres maltratadas.”

Alemaný destaca que lo que se pretendía con la defensa de estos casos era reivindicar el cumplimiento de la Ley “porque se veía que aunque en la Ley se contemplaban estos delitos de maltrato, los jueces cuando las mujeres iban con una denuncia de este tipo consideraban que se estaba ante una cuestión de ámbito privado y que no había que entrar a volorar o enjuiciar esas situaciones. Para ellos los malos tratos quedaban fuera del ámbito penal aunque la Ley recogiera lo contrario”. De esta manera, la asociación empieza a realizar procedimientos de defensa a mujeres víctimas de malos tratos.

## ASESORÍA Y DEFENSA LEGAL

Otro de los programas que se desarrollaron desde Themis, desde su creación, fue el de defender a las mujeres que no percibían el pago de pensiones en los casos de separación o divorcio. Alemaný comenta que la entidad inició entonces “una batalla para que se incluyera en la normativa la posibilidad de que fuera delito el impago de pensiones. Ahora no hay ninguna duda y no se cuestiona pero en su momento no era así”.

En la actualidad Themis dispone de una asesoría jurídica gratuita para aquellas personas que tengan dudas sobre situaciones de maltrato. Alemaný indica que “nosotras siempre podemos informar y asesorar sobre temas de

		2002	2003	2004	2005 Hasta septiembre
Mujeres. Datos Absolutos (Delitos y faltas)	PAREJA O EX PAREJA (1)	43.313	50.088	57.527	45.778
	PADRE/MADRE	3.433	3.791	4.867	4.091
	HIJO/HIJA	3.177	3.363	3.964	3.322
	OTROS PARIENTES	6.430	6.803	7.786	6.776
	<b>TOTAL</b>	<b>56.353</b>	<b>64.045</b>	<b>74.144</b>	<b>59.967</b>
Hombres. Datos Absolutos (Delitos y faltas)	PAREJA O EX PAREJA (1)	8.216	8.861	9.518	8.420
	PADRE/MADRE	2.181	2.421	2.646	2.149
	HIJO/HIJA	2.478	2.427	2.796	2.187
	OTROS PARIENTES	5.604	5.641	6.151	5.355
	<b>TOTAL</b>	<b>18.479</b>	<b>19.350</b>	<b>21.111</b>	<b>18.111</b>

Fuente: Instituto de la Mujer a partir de los datos facilitados por el Ministerio del Interior  
 (1) Se incluyen todos aquellos casos en los que la autoría corresponde al: Cónyuge, Excónyuge (incluido separado/a-divorciado/a), Compañero/a sentimental, Excompañero/a sentimental, Novio/a o Exnovio/a.

Nota 1: En el País Vasco y Cataluña sólo se incluyen datos en relación con las denuncias presentadas ante los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.

Nota 2: Desde Enero de 2004, se incorporan nuevos tipos delictivos, a partir de las modificaciones legales aprobadas durante el año 2003. Así, se añaden los delitos de "Mutilación genital" y "Sustracción de Menores". Por su parte, la nueva redacción del art. 153 quita la habitualidad a los "Malos Tratos", concediéndosela al 173 que pasa a tipificarse como "Malos Tratos Habituales en el Ámbito Familiar". Por último, el delito de "Coacción a la prostitución" amplía su ámbito, al pasar a denominarse "Coacción/Lucro sobre la prostitución". Además, buena parte de las infracciones consideradas, hasta este momento, como faltas, pasan a tipificarse como "delitos"

maltrato y, en algunos casos, podemos ayudar en la defensa legal”. Asimismo la asociación mantiene un programa de asesoría y defensa legal para aquellas mujeres separadas o divorciadas que no cobran o tienen impedimentos en el cobro de las pensiones.

La asociación ha vivido de forma directa la evolución jurídica de las situaciones de malos tratos a las mujeres mediante su actuación directa y a través de estudios y trabajos jurídicos. El trabajo de Themis también se ha dirigido a la realización de propuestas legislativas que permitan mejorar la lucha contra la violencia de género y la defensa de las víctimas en el ámbito jurídico.

Los estudios que realiza la Asociación de Mujeres Juristas se iniciaron cuando todavía no había datos sobre la violencia doméstica y tratan sobre el comportamiento de los procedimientos judiciales desde su inicio hasta su finalización. El estudio sobre el periodo comprendido entre 1992 y 1996 mostró que existía un porcentaje muy elevado de absoluciones en los procedimientos, que cuando las sentencias eran condenatorias (un 25 por ciento) las penas que se imponían eran las más bajas y no llegaban a materializarse en cuanto a su ejecución, o que había archivos de las denuncias porque los fiscales no recurrían en ningún caso las causas archivadas.

## En Unión ASOCIACIÓN DE MUJERES JURISTAS THEMIS



### Themis dispone de un servicio de información y asesoramiento

Angela Alemany explica que los trabajos realizados por Themis “ponían de manifiesto las carencias que existían y se valoran con datos objetivos por lo que imponía la necesidad de abordar el tema del maltrato de otra manera”. Así, el estudio del periodo 1999/2000 muestra que se realizan mejoras en distintas cuestiones como es el caso de que los fiscales recurren el archivo de las denuncias de forma sistemática o se comprueba que se incrementan las condenas por delitos de maltrato habitual. Para Alemany siguen existiendo cosas que no están bien pero se mejora, y comenta que “la evolución es positiva ya que se ha mejorado en el procedimiento, las sentencias y en el cumplimiento de la Ley.

### SOCIEDAD CONCIENCIADA

Desde Themis se estima que la sociedad se está concienciando acerca del problema que representa la violencia de género, la presidenta de la asociación piensa que “ya se considera que es un problema y que es un problema social que tenemos todos y nos afecta a todos de alguna manera”. Sin embargo, también se opina en Themis que el problema de

la violencia de género es muy difícil de erradicar y que sólo poco a poco, con medidas adecuadas y el apoyo de la sociedad será posible resolverlo.

Angela Alemany considera que “el proceso será largo pero la sociedad ha llegado al convencimiento de que hay que apoyar a las mujeres víctimas de los malos tratos y esto permite que las mujeres se sientan apoyadas por la sociedad”. Por otro lado, la presidenta de Themis subraya la precariedad de medios y medidas de apoyo a las víctimas, y explica que “estamos empezando a notar la Ley contra la Violencia de Género pero esperamos un incremento en la disposición de recursos”. De esta manera, Alemany indica la necesidad de que las mujeres tengan apoyo psicológico o que las comunidades autónomas aporten más apoyos sociales en materia de vivienda, ayudas, formación o empleo con el fin de que las mujeres maltratadas “no caigan en la pobreza más absoluta”.

La falta de recursos reales para abordar el problema es una de las demandas de Themis. Alemany insiste en que se ha mejorado mucho en cuanto a medidas preventivas pero también “es verdad que muchas mujeres denuncian y son asesinadas”.



### ASISTENCIA JURÍDICA PARA MUJERES

Themis presta asistencia jurídica gratuita para mujeres de toda España en situación de crisis producida por:

- Ser víctima de malos tratos por parte de su esposo o compañero.
- El impago de las pensiones establecidas en resolución Judicial o convenio aprobado judicialmente.

Con el objetivo de favorecer la integración social y el apoyo a las mujeres en dificultad social la Asociación de Mujeres Juristas Themis, mediante un convenio suscrito con el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, ayuda a las mujeres

- Víctimas de malos tratos con una protección jurídica completa (medidas provisionales, medidas cautelares o de seguridad, procedimiento penal).
- Víctimas de impago de pensiones con la correspondiente ejecución civil o procedimiento penal.

#### ¿Dónde acudir?

Themis. C/ Almagro 28, bajo.  
28010 Madrid.

Teléfono: 91 319 07 21.

Fax: 91 308 43 04.

E-mail: [themis@retemail.es](mailto:themis@retemail.es).

Centros Asesores de la Mujer o Servicios Sociales de su Comunidad o Ayuntamiento

Las mujeres víctimas de malos tratos o abusos también pueden solicitar información y asesoramiento gratuito en estos lugares aunque el causante de los mismos no sea su pareja o compañero sentimental.

# ASOCIACIÓN DE MUJERES JURISTAS THEMIS

El objetivo fundamental de esta asociación es el de promover la igualdad jurídica entre mujeres y hombres llevando a cabo todo tipo de acciones que garanticen la efectividad de los derechos de la mujer e proponiendo cambios en las normas que atenten contra los derechos de las mujeres. Más de 500 mujeres juristas procedentes de todos los ámbitos del Derecho contribuyen a luchar en pro de la igualdad desde esta asociación que colabora con distintas instituciones en los ámbitos estatal, autonómico y local. De esta manera, las actividades asistenciales y formativas se llevan a cabo a través de convenios y subvenciones con fondos públicos.

## OBJETIVOS

■ Promover en todos los ámbitos de actuación de la asociación la libertad e igualdad de las mujeres en el plano jurídico, social, político, económico y cultural impulsando la igualdad de oportunidades.

- Fomentar la plena efectividad de la igualdad jurídica de las mujeres así como la erradicación de todas las formas discriminatorias existentes.
- Profundizar en el conocimiento, investigación y estudio del Derecho desde la visión de las mujeres y perspectiva de género, así como divulgar y publicar los estudios realizados.
- Promover y divulgar el respeto, desarrollo y efectividad de los Derechos Humanos de las mujeres de todo el mundo, especialmente los consagrados en las normativas jurídicas internacionales vigentes (como la Convención de la ONU sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer de 1979 y su Protocolo).

## ACTIVIDADES

- Asesoría Jurídica gratuita para mujeres.

- Programas de Asistencia Jurídica gratuita a mujeres
- Participación en encuentros, jornadas o seminarios.
- Formación jurídica.
- Colaboración y cooperación con otras organizaciones de mujeres afines.
- Apoyo y fomento de las acciones judiciales.
- Propuestas de Modificaciones legislativas.
- Publicación de guías y estudios.

## INFORMACIÓN

**Themis,**  
**Asociación de Mujeres Juristas.**  
C/ Almagro 28 bajo.  
28010 Madrid.  
Telf.: 91 319 07 21.  
Fax: 91 308 43 04.  
E-mail: [themis@retemail.com](mailto:themis@retemail.com)  
Web: [www.mujeresjuristasthemis.org](http://www.mujeresjuristasthemis.org)

Por ello se insiste desde la entidad en que las mujeres deben denunciar por su propia seguridad y los poderes públicos deben poner todos los medios para apoyar a esas mujeres, al tiempo que la sociedad tiene que rechazar de forma absoluta las situaciones de violencia.

La mujeres mayores víctimas de situaciones de maltrato pueden acudir a la Asociación de Mujeres Juristas para recibir información y asesoramiento. La cuestión de las mujeres mayores maltratadas es vista por Angela Alemany como “un grave problema” y explica que “las situaciones de abusos, abandono u omisión del deber de socorro son difíciles de detectar y cuando se detecta la mujer no se atreve a denunciarlo, o no sabe a quien se lo puede decir ni como acreditarlo. Todo ello es hacen de este tema algo muy complejo pero se pueden arbitrar medidas espe-

cíficas para que las mujeres que sufran estas circunstancias puedan denunciarlas y recibir apoyo”.

## PARIDAD PARA LA IGUALDAD

Otras acciones que desarrolla Themis se enmarcan en la formación específica para profesionales del Derecho; la divulgación a través de guías dirigidas a la ciudadanía como las realizadas sobre agresión sexual, sobre violencia familiar o el impago de pensiones.

El objetivo de luchar por una igualdad plena entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, especialmente en el ámbito jurídico, lo explica Alemany al incidir en que “la igualdad no sólo debe de estar relegada en la Ley en la que se reconocen los derechos, es necesario que esos derechos sean una realidad”.

De esta manera uno de los retos en los que trabaja Themis es el de conseguir la democracia paritaria entre mujeres y hombres de forma que las mujeres tengan acceso a los órganos de decisión “y que este acceso no quede al arbitrio de los mandatarios del momento”. La presidenta de la asociación comenta que en Themis “queremos que el acceso esté arbitrado y normativizado de manera que las mujeres estén en todos los órganos de decisión”.

Esta demanda de Themis se se basa en la importancia que tiene dar visibilidad a la mujer para la presidenta de la asociación esto es necesario porque “la mujer ha estado muchos años excluida por lo que hay que tomar medidas que lleven a una paridad en la representación de hombres y mujeres”.

# Informe

**Texto:** Raquel Delgado  
**Fotos:** M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas y  
www.mayormente.com

**S**egún uno de los principales grupos de comunicación del mundo, los mayores son un público difícil de conseguir. Su previa experiencia de compra a lo largo de los años, les ha permitido dar mucha importancia a la calidad del producto y a sacar el mayor partido a sus inversiones. Esto da como resultado que la atención publicitaria de los mayores no sea tanta como se quisiera.

El público mayor de 60 años está abierto a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.



## Las personas mayores son **UN PÚBLICO MUY EXIGENTE PARA EL “MARKETING” Y LA COMUNICACIÓN**

**E**n un informe de marzo de 2005, “Los mayores en Europa: la madurez del siglo XXI”, elaborado por Media Planning Group, los mayores de 55 años se consideran un público difí-

cil de alcanzar, desde el punto de vista del marketing y la comunicación porque:

- En primer lugar disponen de mucho tiempo libre, lo que les permite valorar múltiples alternativas de marca en el punto de compra, así como evaluar cuidadosamente los

beneficios de los distintos productos. Por todos es conocida la tendencia de los mayores a confeccionar listas comparativas de artículos entre supermercados. Esta inclinación responde por igual al ahorro como a la necesidad de dar sentido al tiempo.

● En segundo lugar son bastante exigentes. Su previa experiencia de compra, a lo largo de los años, les ha permitido dar mucha importancia a la calidad del producto, a probar que efectivamente sus beneficios son tales y, en definitiva, a sacar el mayor partido a sus inversiones.

Esto da como resultado que no se hagan los esfuerzos suficientes para despertar la atención publicitaria de las personas mayores, y que por tanto se sientan excluidos de la publicidad.

Las pautas sobre las que se debe realizar la comunicación publicitaria dirigida a los adultos son:

- 1) Pragmatismo.
- 2) Claridad.
- 3) Información.

El mensaje ha de apelar, por tanto, a las emociones, preocupaciones y necesidades de los mayores, pero sin olvidar el rasgo más racional que les impulsa también en su acto de compra. Este público reclama también “realidad” a la hora de elegir a los actores y personajes protagonistas de los anuncios. Buscan productos que les ayuden a llevar una vida mejor, que satisfagan sus necesidades pero que a la vez sacien su espíritu, y todo ello rodeado de un halo de realismo que dé credibilidad al mensaje y a los beneficios que se les promete.

El papel de la tecnología en la vida cotidiana de esta franja de población se ha valorado desde diferentes perspectivas.

#### LOS MAYORES Y LOS MEDIOS

La Televisión es el medio de referencia para los mayores, sobre todo



### ¿PUEDE AYUDAR, REALMENTE, LA TECNOLOGÍA A LOS MAYORES?

Según el portal [www.mundomayor.com](http://www.mundomayor.com), de 6 de mayo de 2005, podemos afirmar categóricamente que sí. Hoy día existen multitud de soluciones tecnológicas que pueden ayudar a incrementar la seguridad, la atención de urgencia, la localización, etc., en definitiva, ayudar a mejorar la calidad de vida de los mayores.

Algunos ejemplos:

- Localización de errantes, especialmente indicado en pacientes con desorientación
- Telemedicina, que permite realizar controles médicos a distancia, evitando las molestias por traslado a pacientes con dificultades de movilidad.
- Reconocimiento de imagen, muy útil para mantener vigilancia permanente en zonas de paso o áreas de riesgo (pasillos, terrazas, escaleras...), de manera que se pueda detectar inmediatamente una situación de potencial peligro.
- Vídeo conferencia, que permite mantener un contacto más cálido que la mera llamada telefónica entre los mayores y sus familiares, amigos o cuidadores, a pesar de la distancia.
- Técnicas Multimedia, aplicadas para favorecer el acceso a la Edad Dorada para personas con mermas sensoriales,
- Y un largo etc. de inventos que la técnica ha puesto al servicio de los mayores.

Todas estas ventajas son posibles gracias al avance y a la aplicación de las Tecnologías de Información y las Comunicaciones (ITC), mediante el uso de tecnologías bien probadas y conocidas en nuestros días: Internet, GPS, UMTS, etc.

## Informe LOS MAYORES, UN PÚBLICO MUY EXIGENTE

en España. Aunque nos encontramos inmersos en la Sociedad de la Información, las personas mayores emplean la televisión como soporte fundamental de información y entretenimiento. Se sienten muy cómodos con la televisión. En España, Reino Unido, Francia y Portugal el consumo de la tele entre los mayores supera a la media poblacional.

Los minutos diarios dedicados a la televisión varían considerablemente a lo largo del día dependiendo del país, debido a las diferencias horarias que influyen en la vida cotidiana. En España son las franjas de tarde y noche las preferidas por los mayores de 55 años, sin bien los mayores de 65 años son los que menos ven la tele durante la madrugada.

Los programas preferidos por este tipo de público son las telenovelas, dramas, concursos y noticias. En España, los concursos son la primera opción, seguidos de los toros.

Los mayores españoles son oyentes de la Radio Convencional, en contraste con la tendencia en el resto de países europeos. La penetración del medio radiofónico entre los mayores está por debajo de la media del total poblacional en todos los países mencionados en el apartado de la televisión, a excepción de los franceses entre 50-64 años, y de los españoles, cuya escucha de la Radio Convencional supera a la media poblacional.

La audiencia de la radio se concentra especialmente en las mañanas, disminuyendo según transcurren las horas.

A los mayores se les conoce como “la Generación Gutenberg”, ya que han recibido una educa-



El crecimiento más rápido de usuarios de internet en Europa se sitúa en este segmento de edad.

ción basada en la literatura, aunque disponen de más tiempo para dedicar a la lectura, su índice como lectores es bajo en comparación con el total poblacional. A pesar de todo, consideran la prensa de gran importancia para la sociedad.

Respecto a otros países europeos, los mayores españoles están por debajo de la media en su interés por el papel couché.

En cualquier caso, la audiencia que registra este medio es más bajo que para el total poblacional. Las familias temáticas preferidas por los adultos son de Televisión,

de Mujeres, de Naturaleza y Jardinería. Las revistas del corazón tienen el mayor protagonismo entre todas.

### INTERNET, ABIERTOS A LA NUEVA TECNOLOGÍA

Aunque la Red no está demasiado implantada en el ámbito más adulto, no es cierto que el público mayor de los 50 años esté “cerrado” a la nueva tecnología, y así el crecimiento más rápido de usuarios de internet a nivel europeo se sitúa en este segmento de edad.

Según un estudio de la Nielsen//Net Ratings, en un informe de septiembre de 2003, 11,5 millones de internautas mayores de 55 años se conectan a Internet en Europa.

## PORTALES GRATUITOS DE INTERÉS PARA MAYORES



Además del Portal Mayores ([www.imsersomayores.csic.es](http://www.imsersomayores.csic.es)), un portal de referencia en el ámbito de la Gerontología y la Geriátría que establece y desarrolla un sistema de información sobre los mayores en internet y del que ya se dió una amplia información en el número 227 de la revista "Sesenta y Más", existen en la red otros portales gratuitos de interés para los mayores:

1. [www.mayormente.com](http://www.mayormente.com)
2. [www.redmayores.org](http://www.redmayores.org)
3. [www.ceoma.org](http://www.ceoma.org)  
(Confederación Española de Organización de Mayores)
4. [www.mundomayor.com](http://www.mundomayor.com)
5. [www.tercera-edad.org](http://www.tercera-edad.org)
6. [www.portaltercera.com.ar/](http://www.portaltercera.com.ar/)
7. [www.jubilatas.com](http://www.jubilatas.com)
8. [www.elabuelo.com](http://www.elabuelo.com)
9. [www.telepolis.es](http://www.telepolis.es)
10. [www.fe3e.es](http://www.fe3e.es)  
(Fundación Española para la Tercera Edad)

Este público ha experimentado un crecimiento del 28% desde Septiembre del 2002.

Suecia es el país con más usuarios pertenecientes a este grupo de edad, mientras que España e Italia tienen la proporción más baja. Por el contrario, Italia ha sido el país en el que mayor ha sido el crecimiento de este grupo, con un incremento del 32% entre septiembre de 2003.

Suecia cuenta con el mayor número (38%) de mujeres internautas de 55 años ó más, este predominio de mujeres online se verifica para otro grupo de edades, siendo uno de los mercados de Internet más maduros. En Alemania e Italia tan sólo un quinto de la audiencia de más de 55 años son mujeres.

Es interesante destacar que en los mercados europeos en los que se ha llevado a cabo este estudio (Suecia, Reino Unido, Suiza, Alemania, Holanda, Francia, Italia y España) se han encontrado similitudes en el comportamiento de los internautas de 55 años ó más. Las páginas con información financiera despiertan un gran interés. Además de consultar este tipo de noticias, también utilizan frecuentemente "sites" de mapas.

Según David Day, Vicepresidente de Nielsen//NetRatings, las empresas no afrontan de forma efectiva a los navegantes pertenecientes a este grupo de edad, "nuestro estudio demuestra que cada vez es mayor el número de internautas mayores de 55 años. Los propietarios de portales cada vez tienen más oportunidades de promocionar sus productos y servicios a este público, que en muchos casos ya utiliza las redes para organizar sus finanzas y efectuar sus reservas de vacaciones". Sin embargo, las

empresas necesitan estudiar con detenimiento esta audiencia para dirigir sus "sites", sus productos y sus servicios, e intentar conseguir de esta forma los mejores resultados.

En punto.net noticias, el número de cibernautas de más de 55 años crece notoriamente.

La tendencia **había comenzado a manifestarse** desde hace algunos meses: la red ya no era una herramienta exclusiva para jóvenes, y comenzaba a recibir a muchos usuarios mayores de 50 años como afirma Luciano Sposari.

Lo que hace meses era poco más que una intuición visionaria ahora comienza a manifestarse como una clara línea de tendencia. Y lo confirman dos estudios: uno de [Forrester](#) y el otro de [eMarketer](#).

Aún con las debidas precauciones que merecen las estadísticas y previsiones que involucran a Internet, parece ya verificada la presencia en la red de usuarios "de edad avanzada", una aparición destinada a crecer en los próximos años.

Los estudios se refieren sólo a los Estados Unidos y a Inglaterra, pero no es muy aventurado considerarlos válidos en niveles más generales.

La empresa eMarketer afirma que, ya en el año 2003, el 27% de los estadounidenses que usaban la red eran personas que superaban los 55 años de edad. Forrester, por su parte, preveía que en el 2005 unos 3,2 millones de jubilados ingleses harían valer su presencia en Internet. Por ejemplo, en los Estados Unidos, los mayores online arribaron a la cifra de 9,1 millones el año pasado, contra los 6,6 millones registrados el año anterior, lo cual significa un incremento de un tercio.



## [www.mayormente.es](http://www.mayormente.es)

### ‘Entra y habla con gente como tú’

Mayormente es una compañía constituida en mayo de 2003 que nació con un claro objetivo: potenciar el uso de Internet entre las personas mayores –ellos les dotan de formación y herramientas para que utilicen la red– con el fin llenar sus ratos de ocio, ayudarles a combatir la soledad y cerrar la brecha digital que en la actualidad les separa de sus hij@s y niet@s.

Esta comunidad cuenta con tres áreas de actuación, independientes pero entrelazadas: Comunidad ‘on-line’ de personas mayores: ‘mayormente.com’; programas de conectividad, formación y animación en el uso de Internet en Centros de mayores. También cuenta con un Comité Asesor, de expertos en Comunicación, Nuevas Tecnologías, Sociología, Economía, Sanidad...



## [www.redmayores.org](http://www.redmayores.org)

La Asociación Edad Dorada-Mensajeros de la Paz, desde el Departamento de Nuevas Tecnologías para Mayores, lleva varios años trabajando para acercar las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información a las personas mayores de 50.

Hoy ofrece servicios a través de varios programas:

- Mayores internautas solidarios.

- Correo dorado.
- Aula de nuevas tecnologías.
- Cibercafé de mayores.
- Cable dorado.
- Portal redmayores.org.
- Revista virtual redmayores;
- Técnicos solidarios de hardware;
- Etc.



## [www.ceoma.org](http://www.ceoma.org)

Esta es la web oficial de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), cuyo lema es: “La fuerza de los mayores: un reto para el siglo XXI”.

Algunos de los temas que tratan son:

- Jubilación y pensiones.
- Consultoría jurídica.
- Envejecimiento y salud.
- Madurez vital.
- Concurso abuelos y nietos



## [www.mundomayor.com](http://www.mundomayor.com)

Mundomayor es un *Centro de Encuentro en Internet para la Tercera Edad*. Está compuesto por un nutrido elenco de profesionales, con una dilatada trayectoria profesional en sus diferentes áreas de conocimiento, que han decidido aunar sus esfuerzos para dotar al entorno de la Tercera Edad con un sitio de verdadera utilidad donde conglomerar el máximo de servicios y herramientas que permitan encontrar, de la forma más fácil y rápida posible, soluciones a los problemas, inquietudes o necesidades de cualquier tipo que a todos, más tarde o más temprano, no surgen con respecto al mundo de los mayores.



## [www.tercera-edad.org](http://www.tercera-edad.org)

Se define como “La tercera edad en internet” y contiene noticias y reportajes sobre programas de vacaciones, centros sanitarios, Consejo Estatal de Personas Mayores, etc.



## [www.portaltercera.com.ar/](http://www.portaltercera.com.ar/)

### (La tercera no es la vencida)

Los canales frecuentes en este portal son: **cartelera:** conciertos, taller de yoga, seminario Vejez y Medios; **Noticias:** Terceras Jornadas para los Adultos Mayores, el Ayer y el Hoy; **Bolsa de trabajo** para la tercera edad; **Jubilados en la red;** servicios; publique artículos...



## [www.jubilatas.com](http://www.jubilatas.com)

En esta ilustrada página dedicada a las personas mayores podemos encontrarnos con diferentes tipos de servicios: deportes, aficiones y animales, cursos, relatos cortos, economía, sociedad...



## [www.elabuelo.com](http://www.elabuelo.com)

Este portal es un directorio de servicios para la Tercera Edad y su familia con información sobre residencias, aparatos para gimnasia, hospitales, centro de salud ...



[www.telepolis.es](http://www.telepolis.es)

Web con diferentes accesos a Asociaciones para la Edad dorada, consejos útiles de la red, geriatría y gerontología, trabajo social, portales de interés y medios de comunicación para mayores.



[www.f3e.com](http://www.f3e.com)

(Fundación Española para la Tercera Edad)

Esta Fundación trabaja para alcanzar diversos objetivos que converjan en una mejora de la calidad de vida de los mayores:

- Formar, especializar y reciclar a los profesionales de la Gerontología.
- Fomentar y difundir información científica y social relacionada con el envejecimiento de la población, sus consecuencias y propuestas de solución y mejora.
- Formar, informar y asesorar a las personas mayores y a sus familiares.
- Apoyar a los familiares con personas mayores dependientes a su cargo.
- Promover y fomentar la participación de las personas mayores a través de diferentes actividades.
- Impulsar y apoyar la creación de empresas, programas y servicios destinados a personas mayores y familiares.
- Apoyar la creación de empleo en el ámbito de la gerontología.



Los usuarios mayores no solo entran en la red, también la usan mucho.

Los usuarios de "edad madura" no sólo "entran" a la red: también la usan mucho. El 15% de ellos son usuarios entusiastas y pasan en Internet, como promedio, 8,3 horas a la semana. Y este es un dato superior a cualquier otra categoría demográfica: los estudiantes universitarios llegan a las 7,8 horas semanales, los adultos a 7,7 y los adolescentes a 5,9, siempre según las citadas fuentes.

Naturalmente siempre habrá un buen porcentaje de mayores que nunca entrarán en la red por impedimentos físicos, tecnológicos o por una generalizada falta de interés.

Pero esto no desmiente el hecho de que la red de redes será cada vez más la nueva frontera de la tercera edad.

Lo que es evidente es que, independientemente del objeto al que se dedique una determinada solución tecnológica, en este caso los portales de internet, ya sea para cuidado sanitario, mejora funcional o, simplemente, para entretenimiento, los desarrollos que se hacen pensando en nuestros mayores tienen un objetivo claro: mejorar su calidad de vida en todos los aspectos de su actividad cotidiana.

# Mayores Hoy

Presidenta de la Federación Internacional de Envejecimiento (FIA).

## Helen Hamlin

– **Usted lleva ya años colaborando con Naciones Unidas.**

Efectivamente, justo antes de los preparativos para el Año Internacional fui presidenta para el envejecimiento en el comité de ONG para la Cumbre Mundial de Naciones Unidas de Desarrollo Social, una conferencia magnífica en la que se trataron temas de exclusión social y la marginalización, el pleno empleo para las personas mayores, erradicar la pobreza de los mayores y desarrollar un medio apropiado para este colectivo. Y en aquel momento se hicieron valoraciones de lo importante que son las personas mayores. Que las personas mayores son recursos y no cargas. Con demasiada frecuencia se considera a las personas mayores como cargas, nos miran como si fuéramos enfermos, y como si ser mayor fuera algo terrible. Nos hemos esforzado por cambiar completamente esa forma de pensar. Siguiendo el éxito del Año Internacional 1999, se consiguió tal auge que nos permitió a algunas personas como la antigua embajadora de la República Dominicana, Julia Alvarez a impulsar junto a Naciones Unidas la creación de la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, celebrada España.

Al mismo tiempo, desarrollamos un Foro Mundial de ONG para la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, y tuve la fortuna de ser incluida como miembro de un comité de planificación internacional para ese encuentro. Fue

**Es inteligente, culta, vitalista, independiente, positiva, activa, divertida; en fin, la abuela que a todos nos hubiese gustado tener y un ejemplo de envejecimiento activo para todos. Lleva ya años jubilada y no ha parado de viajar por todo el mundo desde su ciudad, Nueva York. El pasado mes de noviembre estuvo en Madrid para participar en el Seminario Internacional sobre la Contribución de los Mayores al Desarrollo Económico y Social, organizado por el IMSERSO. “Sesenta y Más” conversó con ella sobre su trayectoria profesional y personal.**



**Texto:** Inés González  
**Traductor:** Javier del Castillo  
**Fotos:** M<sup>a</sup> Ángeles Tirado

una experiencia maravillosa porque nos permitió intercambiar todo tipo de información con otras ONG, así como con misiones de muchos de los gobiernos que vinieron. Estuve allí representando a la Conferencia de Organizaciones No Gubernamentales (CONGO). Algo que me hizo muy feliz.

– **Pero usted no está totalmente de acuerdo con el documento que salió de aquel Foro.**

Este documento es excelente salvo en un área: la implementación. Ya desde entonces he denunciado que salvo que este documento sea puesto en práctica, salvo que sus provisiones excelentes se traduzcan en leyes y se pongan en marcha por parte de las ONG, otras instancias gubernamentales y por la sociedad civil, habrá sido una pérdida de tiempo, que es algo terrible cuando la población de personas mayores está creciendo en todo el mundo. Deben existir políticas públicas y privadas que beneficien a todas las personas y en las que los mayores puedan participar. Los mayores quieren participar en el desarrollo de programas, porque estamos comprometidos con las generaciones que vienen por detrás de nosotros. Nos preocupan mucho nuestros hijos, nietos y biznietos que nos seguirán y que llegarán a ser, a su vez, personas mayores a medida que se desarrolla el ciclo vital.

**“Cuando hago algo por los demás, desde el corazón, como voluntaria, crezco y me siento mejor por ello”.**

– **Usted está trabajando en estos momentos en un interesante proyecto llamado “Los Supercentenarios”. ¿Hablemos de él?**

Todo empezó cuando un hombre joven, Jerry Friedman iba a visitar a su madre a la residencia donde vivía. Allí se encontró con una serie de personas muy mayores, que tenían más de cien años, que le leían libros a su madre que tenía 93 años y que era ciega. Empezó a preguntarse: ¿quiénes son estas personas?, ¿qué sabemos acerca de ellas? Y descubrió que era todo un grupo pequeño de personas, cuya edad era de 110 años, e incluso, más. Personas que habían vivido en tres siglos, imagínese y, algunos de ellos habían conocido, incluso, guerras anteriores a la primera Guerra Mundial como niños o jóvenes.

Así que se dedicó a recorrer el mundo a la búsqueda de estas personas. Vino a Naciones Unidas y nos dio a conocer su programa. Todo esta historia ha sido llevada a un libro que es probable que hagamos un lanzamiento en Copenhague (Dinamarca) está publicado en inglés y lo están traduciendo al español para que lo lea el mayor número de personas. Se trata de un proyecto muy interesante.

– **¿Cuál es el mensaje que quiere transmitir este libro?**

Lo más importante, aparte de haber encontrado gente que tiene 110 años y más, ha sido el interés que ha demostrado para enseñar a las personas jóvenes el proceso del envejecimiento. Es importante que las personas, y, sobre todo las jóvenes, a medida que se hacen mayores, reconozcan que no te haces mayor de repente. Celebramos el primer cumpleaños de los niños, celebramos otros hitos como cuando un hijo vota o alcanza una cierta edad, el permiso de conducir, o cuando ya no necesita el permiso paterno para poder casarse. ¿Por qué creer entonces o asumir que la vida termina cuando se llega a cierta edad? ¡No es verdad! Envejecemos



## “Muchas personas mayores no se atreven a confesar que su hijo les pega”

todos los días y hemos de incorporar esto y transmitírselo a las personas jóvenes para que no teman hacerse mayores, para que no le tengan miedo a llegar a la edad más adulta. Y si lo consiguen, sus actitudes hacia sí mismos mejorarán. Serán más capaces de comprender en qué consiste el envejecimiento activo. No hay porqué ser una persona mayor para ser activo en el proceso de envejecimiento. Has de ser activo desde el principio. Hay que prepararse a una edad temprana, para ser una persona mayor saludable. Por esto pedimos a los niños que hagan deporte, que hagan ejercicio, que coman lo adecuado, vayan a la escuela y mejoren para que cuando trabajen estén sanos, sepan lo que les sucede y lo que ocurre a su alrededor y cuando se enfrenten con los últimos años de su vida, no se digan de repente. ¡Oh, Dios mío! ¿Qué voy a hacer con mi vida?.

– **Entonces, hay que empezar a planificar pronto sobre cómo se va a vivir durante el resto de la vida.**

Efectivamente, y todo el debate sobre la jubilación obligatoria se convierte enton-

ces en un falso debate. En mi propio trabajo conozco personas que cuando alcanzan la edad de jubilación, quieren dejar de trabajar. Pero no te puedes quedar en casa y sólo dedicarte a leer el periódico. Es importante transmitir desde una edad temprana que uno no deja de funcionar cuando se llega a la edad de la jubilación. ¡Si tienes la suerte de tener una jubilación! Mi amiga Julia Álvarez solía decirme cuando yo le hablaba sobre la jubilación: “en mi país y en otros muchos países pobres trabajamos hasta que nos morimos. No tenemos el privilegio de jubilarnos”.

– **A lo largo de este Seminario se ha hablado del crecimiento demográfico y de ajustar la realidad social a ese crecimiento. ¿Es el envejecimiento un problema para usted?**

Considerar el envejecimiento como un problema es absolutamente erróneo. Hay que hacer ver a la gente que el envejecimiento no es una enfermedad. Una enfermedad sí es un problema. El

### TRAYECTORIA PROFESIONAL

Asistente Social de profesión, Helen Hamlin, ha trabajado durante toda su vida con familias y niños, y con personas mayores en los últimos años. Después de jubilarse trabajó en una gran residencia en la formación y educación de plantillas y en el desarrollo de programas para el personal de este tipo de centros de mayores. También tuvo un trabajo a tiempo parcial en la Columbian University School de Trabajo Social y desarrolló un programa con profesores jubilados que trabajaban con jóvenes y con niños con riesgo de abandonar la escuela.

Naciones Unidas le invitó a ser su representante para la Federación Internacional sobre Envejecimiento (FIA), un grupo internacional con miembros en unos 70 países, y que cuenta entre ellos tanto a organizaciones y gobiernos, como a individuos que trabajan con personas mayores y su problemática.

Su trabajo consistía en hacer llegar los temas de envejecimiento al aparato burocrático y a los gobiernos miembros y en trabajar en varias comisiones y comités de Naciones Unidas. Ha sido la presidenta del Comité de Naciones Unidas durante seis años y del Comité de Organizaciones No Gubernamentales en la ONU. Parte de su trabajo consistió en participar muy activamente en los preparativos del Año Internacional de las Personas Mayores celebrado en Madrid en 1999. En aquella ocasión colaboró con el programa sobre envejecimiento dándoles información desde las ONG: “Yo soy partidaria de garantizar que se escuche a las personas a las que representamos. Este es el objetivo principal, así como educarnos a nosotros mismos y a las personas con las que entramos en contacto sobre las preocupaciones de los mayores”.



envejecimiento no, es un proceso. Envejecemos desde el principio, desde el día que nacemos. Y, si tenemos suerte, nuestras vidas son largas y hacemos muchas cosas. Tenemos niños, vamos a la universidad, seguimos educándonos porque una educación de por vida es esencial para las personas mayores. Hemos de mantener nuestros cerebros activos y esto se consigue si seguimos trabajando, si tenemos suerte, bien como voluntarios o como empleados. El voluntariado es algo muy importante, si tienes la suerte de hacerlo sin ingresos, si la gente tiene pensiones u otros medios de subsistencia, es una forma maravillosa, porque, aunque no nos da ingresos en términos de dólares o euros nos da ingresos psíquicos.

#### – ¿Alimentar la psique es bueno para el espíritu?

Cada vez que hacemos algo como voluntarios, y me lo digo a mí misma y lo sigo escuchando de las personas con las que he trabajado. Cuando rea-

lizo algo como voluntaria, cuando hago algo para los demás desde el fondo de mi corazón, crezco, y me siento mejor por ello. Así que el espíritu del voluntariado tiene que alimentarse y lo vimos en nuestro grupo de trabajo, en el Seminario de Madrid, hubo una persona que habló de un programa de educación de adultos y formación donde utilizan voluntarios para ayudar a personas jóvenes para crear empresas. Tenemos algo muy parecido en mi ciudad, Nueva York. Se llama The Executive Corp. Son personas mayores jubiladas que quieren tener la certeza de que los jóvenes se aprovechan de su experiencia. Por otro lado, cuando trabajaba en la residencia, teníamos un grupo de voluntarios enorme que venían y hablaban con la gente y les llevaban de paseo. Daban de comer a la gente que no podía hacerlo por sí misma. Trabajábamos en todo tipo de voluntariado.

#### – Se va a establecer el Día Internacional del Maltrato al Mayor ¿cree usted

**que este tipo de iniciativas sirve para concienciar a la sociedad sobre esta problemática?**

¿Abuso al mayor? Siempre hemos tenido ejemplos, y tristes, de abuso doméstico. Siempre hemos tenido abusos a los mayores pero, a medida que la población ha aumentado y a medida que las personas mayores viven más tiempo, surgen nuevos problemas entre las familias y las personas mayores. Hay conflictos en las familias. Algunas veces estos conflictos se vuelven abusivos. Y creo que es importante que las personas mayores puedan liberarse o ser liberadas de situaciones de abuso.

Cuando se trata de abuso al mayor creo que es especialmente criminal. Si cuidas de una persona que ha estado trabajando toda su vida, y, por una serie de razones no te entiendes bien con ella, aunque no sea la persona más simpática y amable del mundo, no tienes por qué pegarla. No tienes por qué quitarles dinero, ni privarles de alimentos. Todo esto supone una forma de abuso. Tuve casos en mis primeros años de práctica en los setenta de personas mayores a las que se les negaba medicamentos, y privar a una persona de medicamentos es otra forma de abuso. Es extraordinariamente importante que tomemos conciencia de todo esto.

**– ¿Cree que es importante darle publicidad?**

Absolutamente. Porque salvo que se saque a la luz, continuará y seremos incapaces de emprender acciones en contra, concienciar a la gente de esto y dar alguna solución a estas personas. Tienen que existir oportunidades para sacarles de esa situación y darles ayuda. En mis primeras prácticas con personas mayores en un hospital, de vez en cuando, traían a un señor mayor o a una señora a las dos de la mañana y se les abandonaba. Se les dejaba allí, y la familia se marchaba. Eso

## “Mi secreto para mantenerme activa es: buena suerte, unos buenos vaqueros y una actitud positiva hacia la vida”.

es otra forma de abuso, sacar a alguien de su hogar, fuese una buena o mala persona, y abandonarla. Llevarla a un hospital. “Aquí la tienen. ¡Háganse cargo de ella!”. Es importante sacar a la luz todas estas cosas y concienciar a las personas para que puedan actuar de diferentes formas. En Nueva York tenemos el primer

darle vueltas a las cosas malas. Yo también he pasado por mis episodios de depresión o por malos momentos, pero creo que el secreto es estar ocupado. He trabajado casi toda mi vida como voluntaria, como asalariada. He dado conferencias y clases en la Universidad. He tenido a estudiantes licenciados en prác-



hogar de personas mayores que han sufrido abusos, dentro de una gran residencia. El problema es que muchas personas mayores no se atreven a confesar que su hijo o su sobrino les pega, o no les han abierto la puerta, quizás porque no tienen otro lugar donde vivir, tienen que volver. Y si llaman a la policía ponen en peligro sus vidas incluso por el hecho de ser escuchado.

**– Usted es una persona con una vitalidad asombrosa, que viaja continuamente por muchas partes del mundo. ¿Cuál es su secreto para gozar de esta vitalidad?**

Buena suerte, unos buenos vaqueros, una actitud positiva hacia la vida y no

ticas, a mi cargo. Siempre me ha interesado la gente y las historias personales. Incluso, hoy prefiero escuchar lo que la gente me dice sobre sí mismas o sobre lo que hacen, qué leen.... Es parte de mí. Tengo cinco nietos de mis tres hijos que son también muy importantes para mí, aunque no les veo demasiado porque viven lejos. También es importante tener salud y me gusta lo que hago.

Le voy a confesar otro secreto: gustarse a sí mismo. Gustarte por lo que eres, por lo que has llegado a ser y en lo que te has convertido. Algunas veces me miro las arrugas y me digo a mí misma: “Oh. ¡Estas arrugas! Pero me las he ganado, me las he ganado”.



En invierno, la nieve es la constante en la mayor parte de Aigües-Tortes y Lago de San Mauricio.

---

Cincuenta años de historia

---

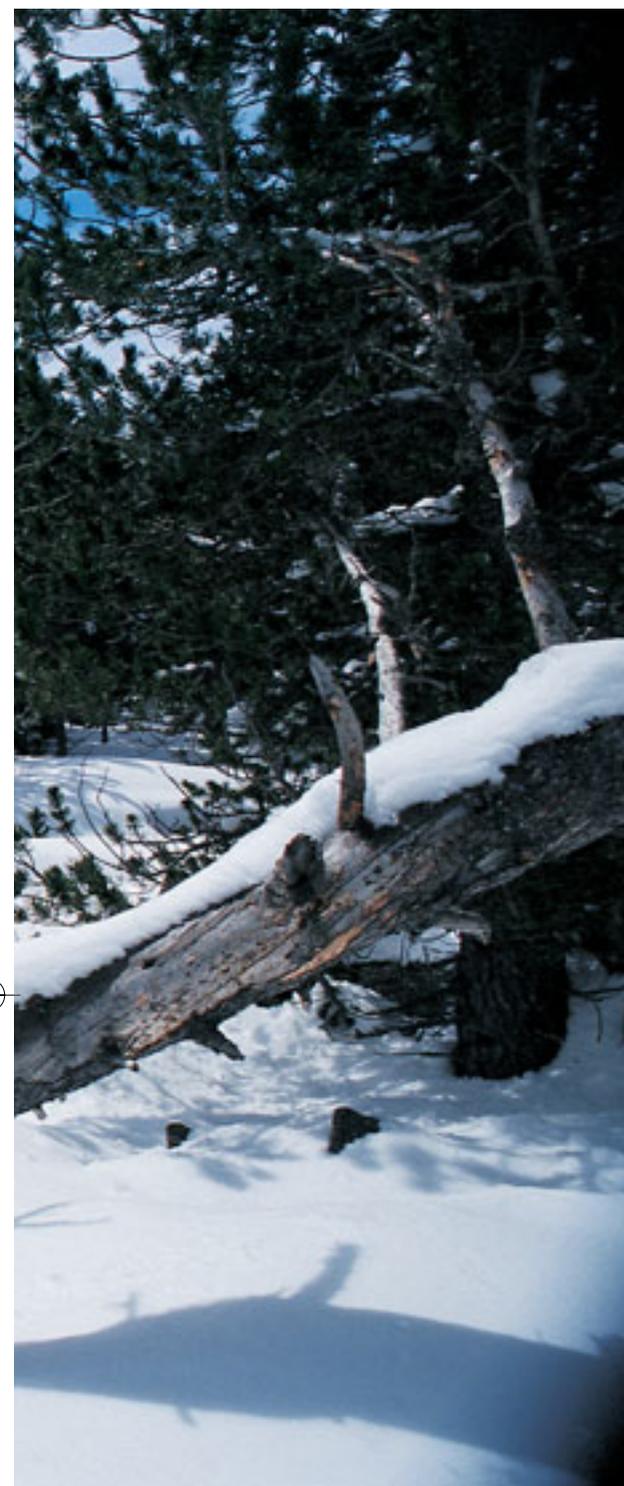
# “Aigües-Tortes”

## El Parque Nacional del Pirineo de Lleida

---

Texto y fotos: Jesús Ávila Granados (Web: [www.jag.es.vg](http://www.jag.es.vg))

---



**En pleno corazón del Pirineo catalán, al norte de la provincia de Lleida, se extiende uno de los paraísos naturales más hermosos de la geografía española: el Parque Nacional de Aigües-Tortes y Lago de San Mauricio, un idílico escenario, sin barreras naturales, ideal para descubrirse en las cuatro estaciones, y por las tres generaciones, porque los senderos están trazados sobre espacios horizontales y pasarelas de madera facilitan los desplazamientos entre lagos y sobre riachuelos.**

**A**igües-Tortes y Lago de Sant Mauricio, uno de los espacios naturales de mayor orgullo y prestigio de nuestro país, enclavado en el corazón del Pirineo de Lleida, cumplió el día 21 del pasado mes de octubre medio siglo de historia. Entre las grandes prestaciones de este Parque Nacional están, sin duda, las enormes posibilidades que ofrece a las personas mayores, y también a las tres generaciones; los senderos existentes, debidamente señalizados para que no se pierda nadie, son de lo más agradables, a través de los cuales se facilitan los trayectos, en espacios de escasos desniveles orográficos, para evitar esfuerzos, y que, cómodamente, llevan a descubrir las espectaculares cascadas que rugen entre los barrancos; los placidos lagos (*estanys*, en catalán), más de 200, verdaderos espejos de cristal, así como los innumerables arroyos y riachuelos que humedecen los valles y montañas donde prospera y colonizan centenares de especies de flora (densas masas forestales de abetos, pinos silvestres, pinos negros y robles); en su visita, no se olvide de llevar unos prismáticos, o cámara fotográfica, porque tendrá oportunidad de observar la vida natural en su plenitud, como el rasante vuelo de un águila imperial, o de un alimoche, así como una pareja de buitres leonados anidando entre las gargantas más empinadas de las montañas. Se trata, por lo tanto, de una de las reservas naturales más interesantes de la Comunidad Europea, famosa por sus

lagos, que salpican un paisaje de singular belleza; su interés faunístico y geológico, además, lo convierten en uno de los escenarios más fascinantes de la naturaleza protegida del mundo, paradójicamente, muy poco conocido.

#### **LA NATURALEZA, EN ESTADO PURO**

El Parque Nacional de Aigües-Tortes y Lago de San Mauricio se halla enclavado al nordeste de la comarca de Alt Ribagorça, en el corazón del Pirineo de Lleida, concretamente en los términos municipales de Barruera y de Espot, entre los ríos Noguera Ribagorzana y Noguera Pallaresa; entre las latitudes: 42°30' y 42°40' Norte y longitudes 2°53' y 2°35' al Oeste del Meridiano de Greenwich. El Parque y la zona periférica abarcan en total 11 municipios de l'Alta Ribagorça, la Vall d'Aran, el Pallars Sobirà y el Pallars Jussà. De las actualmente cerca de 40.000 hectáreas de superficie que ocupa este paraíso natural, en la primavera próxima se incrementarán hasta las 50.000 has.; sus responsables aseguran que el principal reto de Aigüestortes en estos momentos se centra en la preservación del paisaje que da ocupación a más de 5.000 personas, y recibe la visita de 360.000 personas al año.

En el momento de su creación, el Parque Nacional tenía una superficie de 9.851 hectáreas; actualmente, el territorio protegido que ocupa Aigües-Tortes y Lago de San Mauricio es de 22.396 has. Sus límites, por su sector norte, son la Reserva Natural de Caza de Alt Pallars-Arán –comunicado a través del Puerto de la Bonaigua–, que desde el Pic Pinató (2.653 m), hasta más allá del Pic Colomé (2.032 m), actúa como un verdadero colchón protector.

#### **LA CONFIGURACIÓN GEOLÓGICA**

La desmesurada mole de los Pirineos es, en esencia, una antigua cordi-

## “Aigües-Tortes” El Parque Nacional del Pirineo de Lleida



Los ríos y arroyos del Parque incentivan la sensación de paraíso de este Parque Nacional.

llera, rejuvenecida durante la última orogenia que tuvo lugar desde el Cretácico hasta el Mioceno. La cuerda divisoria de aguas entre la vertiente francesa y la española recibe el nombre de zona axial pirenaica y es allí donde se localizan las máximas altitudes y los picachos más agrestes.

Desde el punto de vista geológico, el Parque Nacional de Aigües-Tortes y Lago de San Mauricio se halla enclavado en el interior de dicha zona axial. Pero han sido los hielos, durante la era Cuaternaria, durante la última glaciación (hace 10.000 años), los que configuraron su característico paisaje que hoy nos sorprende y extasía.

Dentro de los límites de este Parque Nacional se encuentran dos cadenas montañosas, prácticamente paralelas y orientadas en dirección este a oeste, entre las cuales quedan perfectamente delimitados los valles que albergan las cuencas de los ríos Sant Nicolau y el caudaloso Escrita. Encontramos también una tercera cadena orientada de norte a sur que divide dichas cuencas hidrográficas, dando origen a las cuencas del

Noguera Ribagorzana y de la Noguera Pallaresa, a izquierda y derecha, respectivamente.

Tenemos que subrayar que en el Parque Nacional de Aigües-Tortes y Lago de San Mauricio, auténtico museo natural, los lagos son extraordinariamente abundantes, asentados siempre sobre terrenos de naturaleza granítica. La mayoría de ellos están situados en los fondos de los circos o en gradas de los mismos. También son frecuentes en el punto inicial de las artesas principales, cuyo ejemplo más típico y representativo lo tenemos en el lago de Sant Maurici. En los valles, por el contrario, prácticamente no existen.

### IMPORTANCIA DEL AGUA

El agua es protagonista principal del Parque, tanto por estar en él la mayor concentración de lagos pirenaicos como por los característicos meandros de alta montaña, las *aigües-tortes*, tan típicas, que dan nombre al Parque Nacional. Este último fenómeno se da principalmente y alcanza su mayor belleza en dos de

los ríos: el Sant Nicolau, entre los lagos Llong, Llebreja, y el Aiguamoix.

Los lagos, también conocidos como estanys, son más de doscientos, entre grandes y pequeños, todos de origen glacial pero muy variados por su situación, bien en los fondos de los valles, como el Sant Maurici, el Llong, el Llebreja, o bien en los altos fondos de circos glaciares: Estany del Mar, Ríus, Monjes, Mangades, Travessany, Negre, Contraig, Ratera, Redó, Gerber, Saboredo, y un largo etcétera.

La gran mayoría tienen sus aguas limpias, frescas y transparentes. En la mayoría la huella del hombre es tan leve y la soledad tan grande, que bien pudiera creerse que somos los primeros en tocar sus aguas.

### LA FLORA

Más del 40 por ciento de la superficie total del Parque Nacional está cubierta por densos bosques de coníferas. Siendo tres las especies fundamentales que los forman: un abeto y dos pinos.

El abeto crece perfectamente en este medio, alcanzando algunos ejemplares hasta los 40 metros de altura. Provisto de un potente sistema radical, se adapta perfectamente a la naturaleza del terreno y yergue su tronco recto, casi cilíndrico, del que de su tercio terminal surge una ramificación perfectamente enhiesta que se termina en una copa estrecha, de forma cónica o piramidal. Su densa y abundante ramificación proporciona una sombra espesa. Los abetos, además de su gran valor estético, realizan una importante labor de protección en los suelos en donde se asientan. En esta región pirenaica, de agreste geografía, en donde los aludes se suceden muy frecuentemente en primave-



Cascadas en hilera que las personas mayores también pueden descubrir sin obstáculos.



También los meses invernales son ideales para seguir las pistas señalizadas en el corazón del Parque.



Son numerosos los senderos que permiten descubrir este paraíso, apto para las tres generaciones.

### LAS SEIS REGLAS DE ESTE PARQUE NACIONAL

**1** Disfrutad con vuestra familia o con los amigos de un día en contacto con la naturaleza.

**2** Aprended a observar. La montaña es como un libro abierto que hay que saber leer.

**3** Si lleváis prismáticos seguramente podréis hacer alguna observación interesante de aves.

**4** Para los más montañeros abundan las travesías por las zonas altas, en todos los valles del Parque.

**5** Practicad la fotografía. Es el mejor recuerdo que os podréis llevar de vuestra visita.

**6** Los pueblos de los alrededores son depositarios de una cultura, de un arte y de unas costumbres milenarias. ¡Descubridlos!

ra a consecuencia de los efectos de la erosión de los bruscos deshielos, los bosques de abetos proporcionan, con sus profundas raíces, una salvaguarda para los terrenos que cubren.

El pino silvestre posee, al igual que el abeto, un elevado valor estético y protector. Sus masas contrastan por su follaje azulado u por sus troncos anaranjados o amarillentos por arriba y amarrotados por la base. La ramificación, reducida a su tercio superior, sale de un recto y cilíndrico tronco. Los localizamos principalmente en altitudes que oscilan entre los 1.700 m y los 2.000 m. En las laderas en que se asientan los pinos silvestres su acción protectora sobre los suelos es también fundamental.

El pino negro la tercera conífera que destacamos en el Parque Nacional de Aigües-Tortes y Lago de San Mauricio. Este pino, exclusivamente de montaña, que vive en las zonas más altas colonizadas por árboles, a veces en rincones y parajes inaccesibles para el hombre, tiene un enorme valor protector tanto para el suelo, como para las zonas inferiores

de la montaña, ya que las preservan de aludes y derrumbamientos. Esta especie, que apenas sobrepasa los 20 m de altura, está perfectamente adaptada a resistir las largas y duras nevadas, así como los fríos e impetuosos vientos que suelen azotar las alturas.

#### LA FAUNA

Las comunidades de vertebrados que viven dentro de los límites del Parque Nacional corresponden a las que se extienden por toda la zona alta del Pirineo español.

Los dos ríos principales: el Sant Nicolau y el Escrita están poblados por la trucha común. En sus orillas, una serie de vertebrados están unidos a las ruidosas y frías aguas que buscan ansiosamente su salida al mar. Entre ellos merece destacarse el topo de río; entre los anfibios, hay que destacar el tritón pirenaico que localizado únicamente en el Pirineo se le encuentra por encima de los 2.000 m de altitud. Entre los reptiles, no hay más remedio que citar la

culebra verdiamarilla especie no venenosa, de cuerpo muy alargado y provista de un morro obtuso y muy prominente.

Además del águila real que vive en los riscos de estas agrestes montañas, de las otras rapaces nocturnas y diurnas que sobrevuelan los cielos de Aigües-Tortes y Lago de San Mauricio, imponiendo la fuerza de sus garras y la fortaleza de sus alas; sin olvidar al mítico urogallo que en los amaneceres de su tiempo de celo, llena los valles y bosques con su canto inconfundible de amor.

#### TELÉFONOS ÚTILES

**Casa del Parc Nacional. En Boí (Alta Ribagorça). Tel: 973 696 189.**

**Casa del Parc Nacional en Espot (Pallars Sobirà). Tel: 973 624 036.**

**Instituto Nacional de Meteorología. Tel: 906 365 325.**

**Patronat Comarcal de Turismo de l'Alta Ribagorça. Tel: 973 690 402.**

**Diputació de Lleida. Patronat de Turismo. Tel: 973 245 408.**

# Mayor Guía

## INICIATIVAS

### Escuela de abuelos

La actual situación social ha hecho que en pocos años los abuelos se hayan convertido en importantísimos soportes de la organización de la vida familiar. Este cambio obliga a muchos abuelos a adaptarse para sentirse mejor como abuelo/a o sentirse un mejor abuelo/a.

En la Escuela de Abuelos se pueden adquirir conocimientos y habilidades para mejorar la relación con los hijos y los nietos. Se aprende a superar las barreras generacionales, y a ser capaces de entender mejor a sus familiares más jóvenes, además de poder hacerse entender por ellos. Al mismo tiempo, toman conciencia de sus derechos y de su valor en la familia y la sociedad. Los cursos son impartidos por psicólogos, pedagogos y trabajadores sociales y son totalmente gratuitos. Único requisito: ser abuelo o abuela, o cualquier persona mayor que quiera mejorar las relaciones intergeneracionales en su entorno.

**Lugar de las clases: Plaza Gral. Vara del Rey, 9 – Metro Latina**

**Más información:**

**Asociación Edad Dorada Mensajeros de la Paz**

**Tfno.: 91 506 19 92 – Teresa Aguilar**

## EXPOSICIONES

### El Quijote a través de la Arqueología

La exposición recrea el momento histórico en que Cervantes escribió las aventuras del ilustre caballero y encaja cosas tan opuestas como la realidad y la ficción presentes en ella a través de los ojos de la Arqueología.

Esta muestra es una novedosa aproximación al mundo cervantino con la que se ha conseguido un reflejo real de la sociedad y cultura retratadas por Cervantes en el Quijote.



**FICCIÓN Y REALIDAD EN EL SIGLO DE ORO**

**Museo de Santa Cruz de Toledo  
Calle Cervantes, 3**

**Hasta el 19 de febrero de 2.006**



### Humor gráfico

El ilustrador Andrés Rábago, más conocido como El Roto, ha dado a conocer sus satíricas viñetas en publicaciones como La Codorniz, El Jueves, Ajoblanco, Diario 16...

Con trazos sencillos y una pequeña y mordaz leyenda el artista ofrece su particular visión de la realidad, en la que predomina la crítica inteligente de la sociedad que le rodea, así como de los acontecimientos políticos más relevantes.

**Vocabulario figurado  
Centro Cultural Círculo  
de Lectores  
O'Donnell, 10  
De 10,00 a 20,00 horas  
Entrada libre  
Hasta el 29 de enero**

## El Legado Ramón de Errazu



El núcleo de este legado, cuyas 25 obras se exponen en la muestra, lo constituyen diez cuadros de Mariano Fortuny que ya en su época conformaban el conjunto de mayor calidad del artista. Junto a estos, se exhiben también obras de Martín Rico y Raimundo de Madrazo y de los franceses Paul Baudry y Jean-Louis-Ernest Meissonier.

**MUSEO NACIONAL DEL PRADO**  
Pº del Prado, s/n – Metro Banco de España  
Martes a domingo de 9,00 a 19,00 h.  
Lunes cerrado  
Hasta el 12 de marzo  
Domingos gratis

## Flores y Bodegones

Juan van der Hamen y León, 1596-1931, es conocido como uno de los más famosos bodegonistas del Siglo de Oro español, pero también fue pionero en España de la pintura de floreros independientes y guirnalda de flores. Sus obras reflejan los lujos refinados de la hospitalidad cortesana de su tiempo.

Esta exposición, la primera monográfica que se le dedica, presenta sus mejores naturalezas muertas y se acompaña de una monografía extensa y bien ilustrada sobre la obra del pintor y el mundo que la configuró.

Tras su clausura en Madrid, la muestra se trasladará a su otra sede, el Meadows Museum de Dallas (Texas).

**JUAN VAN DER HAMEN Y LEÓN.**  
Palacio Real de Madrid  
Bailén s/n – Metro Opera



Lunes a Domingo de 9,30 a 17,00 h.  
Domingos y Festivos de 9,00 a 14,00 h.  
Entrada gratuita  
Hasta el 22 de enero de 2006

# MayorGuía

## CONCURSOS

### La caja solidaria

**C**aja Segovia pone en marcha su programa La Caja Solidaria, para llevar a cabo proyectos y acciones solidarias y sociales, a las que, en el año 2006, va a destinar más de 300.000 €, que se distribuyen en las siguientes líneas de actuación:

Programas Solidarios Tercer Mundo. Premia la labor de segovianos que llevan a cabo labores humanitarias en países en desarrollo y se apoyan proyectos humanitarios

promovidos y gestionados por segovianos en países del Tercer Mundo. Proyectos Sociales en Segovia. Destinados a colaborar y apoyar los proyectos sociales que se vayan a desarrollar en la provincia de Segovia durante el año 2006, preferentemente a través del voluntariado. Otras acciones solidarias y sociales. Se destinan al Festival "Nuevos Segovianos", para favorecer la integración de inmigrantes, y el Programa Hazte Voluntario, para apoyar al Voluntariado Segoviano.

**Presentación de proyectos:**  
**Hasta el 31 de enero de 2006**  
**Bases: En las oficinas de Caja Segovia, y en la Obra Social y Cultural y en las páginas [www.obrasocialcajasegovia.com](http://www.obrasocialcajasegovia.com) y [www.lacajasolidaria.com](http://www.lacajasolidaria.com)**

## CONGRESOS

### Salud y medicina en la mujer

**E**l Instituto Palacios de Salud y Medicina de la Mujer, organiza su IV Encuentro Nacional de Salud y Medicina de la Mujer (SAMEM). Con el objetivo de aportar una visión clara a todos los especialistas que influyen de una manera u otra en la salud de la mujer.

**Organiza:**  
**Instituto Palacios de Salud y Medicina de la Mujer**  
**Antonio Acuña, 9**  
**28009 Madrid**  
**Tfno.: 91 578 05 17**  
**VI SAMEM**  
**15 al 17 de febrero de 2005**  
**Palacio de Congresos de Madrid**  
**Paseo de la Castellana, 99**

## MÚSICA

### Música de hoy

**E**ntre el 26 de enero y el 9 de julio se desarrollará en el Auditorio Nacional, así como en el Teatro Albéniz de la Comunidad de Madrid y en el Teatro Español, la décima edición de Musicad hoy, proyecto que respalda a la nueva generación de compositores españoles. El ciclo arrancará en el Auditorio Nacional con un concierto de celebración de este

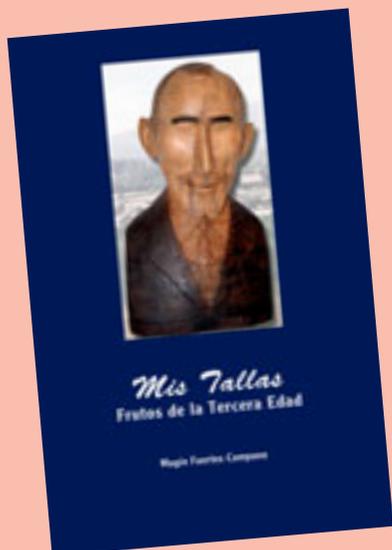
décimo aniversario, dedicado a Francisco Guerrero. El 16 de febrero, siguiendo con la celebración Guerrero, el Cuarteto Arditti interpretará la integral de Zayin. El 17 de febrero será cuando se celebre el 70 aniversario de Helmut Lanchenmann, con el concierto integral de su obra para cuarteto de cuerda. El propio compositor presentará el concierto en el Auditorio Nacional.

**AUDITORIO NACIONAL DE MÚSICA:**  
**Príncipe de Vergara, 146 – Metro Cruz del Rayo**



## LIBROS

### Mis tallas



Este libro intenta recoger la producción, entre artística y artesana, de Magín Fuertes Campano (un tallista que había sido previamente campesino y car-

nicero), compuesta casi en su totalidad por tallas o relieves en madera, los cuales fueron realizados desde 1979 hasta el año 2002. En 1979, Magín tenía 62 años y le fue concedida la invalidez laboral total a causa de un estado de salud muy precario. Ser, de pronto, un jubilado forzoso, prácticamente desahuciado para el trabajo, fue un golpe muy duro. De hecho venía a confirmar que ya no podía seguir haciendo lo que había hecho desde niño y que representaba el fundamento de su validez como persona: trabajar.

Sin embargo, superado el primer aturdimiento de un tiempo nuevo de mal agüero, Magín empezó a encontrar las posibilidades que le ofrecía la jubilación. Por otro lado, el tiempo libre era una oportunidad para cuidarse y

aprender nuevos y más beneficiosos hábitos alimenticios y de vida. De nuevo, su tenacidad le condujo, lentamente, a dos grandes logros: recuperar la vitalidad, superando las viejas dolencias, y realizar, como autodidacta, unas 125 tallas, con sus comentarios y explicaciones respectivas, aunque nunca había tallado nada nunca hasta ese momento. En relación con su vitalidad, baste decir que durante los 23 años en que se dedicó a la talla vivió solo de forma autosuficiente hasta los 85 años.

**MIS TALLAS.**

**FRUTOS DE LA TERCERA EDAD.**

**Autor: Magín Fuertes Campano.**

**Edición: Amando Fuertes Panizo**

**Colabora: Excimo Ayuntamiento de Astorga. Para información y pedidos: 950 276409. [puntov@teleline.es](mailto:puntov@teleline.es).**

## TEATRO

### Coloquio y teatro

Una tarde, Rhona, una niña de diez años, desaparece de su casa. Su madre nunca pierde la esperanza de encontrarla por lo que entra en un estado de congelación mental. Todos los miércoles, después de esta función habrá un coloquio sobre la obra y el tema, moderado por la actriz Geli Albaladejo.



**HIELO Y FUEGO**

**Centro Cultural de la Villa –  
Pza. Colón**

**Precio 20 euros**

**Día del espectador:**

**miércoles y jueves: 15 euros.**

## Mi Biblioteca de Alejandría

**M**adre no hay más que una y a ti te encontré en la calle. Bueno, en estricto sentido, tampoco hay más que un padre. Lo que pasa es lo que pasa. A la madre la suele conocer todo el mundo, y al padre, pues eso, que no es lo mismo. De todas maneras, yo, desde muy pequeño, tuve claro que aquella señora y aquel señor que vivían conmigo, o eran mis padres o, en cualquier caso, eran unos tíos estupendos a los que yo adoraba.

Nunca me enseñaron un papel, un documento que les acreditara como padres, pero como me trataban como a un hijo, tampoco yo necesité más averiguaciones. Vamos, lo que pasa a casi todos.

Mi padre me parecía una gran persona y, cada día que pasa, me parece mejor todavía. Con mis padres me pasa como con el cantante Carlos Gardel, que cada día canta mejor.

Pero hoy voy a hablar de mi madre. De una "hazaña" que hizo que solo tenga parangón, salvando las infinitas distancias, con el incendio de la Biblioteca de Alejandría.

Mi madre, Flora, nombre que a mí me encante, era una mujer de pueblo, que sabía leer, escribir y hacer cuentas... ¡cuantas tuvo que hacer la pobre! Pero que no había tenido ocasión de adquirir una gran cultura. Su sabiduría era natural. A mi me parecía que lo

sabía hacer todo, y, desde luego, era la solución última para cualquiera de nuestros problemas cotidianos. Pero como digo con todo cariño no era muy leída ni "escribida". Precisamente por esto, mis padres me hicieron estudiar aquel Bachillerato de 7 años y reválida que, con mis aprobados, tuve la sensación de pagarles sus esfuerzos. En mis estudios, tuve la buena idea de conservar todos mis libros de cada asignatura, que compraba de segunda, tercera o enésima mano. Pensaba que algún día podrían facilitarme cualquier duda sobre datos que se me hubieran olvidado.

Llegó un momento en que yo empecé a viajar bastante con motivo de mi profesión teatral. Mis libros viejos pero heroicos, los tenía amontonados sin orden aparentemente en mi cuarto, pero los tenía localizados a todos. Cuando volví de un viaje, vi con horror que mis libros no estaban en su sitio, pregunté a mi madre que, con todo candor, me aclaró

- Julio, hijo, el otro día vino un trapero y le di todo lo viejo que había en casa

- Pero mamá, ¿y los libros?

- Los libros también. Estaban tan viejos que casi no quería llevárselos.

Lo dijo todo con una expresión beatífica, que yo, mordiéndome los labios, sin que ella me viera, le dije:

-Pues muy bien, mamá. Bien hecho.

Y le di un besazo.

# Ayudas técnicas para la vida cotidiana

Las ayudas técnicas son productos que favorecen la autonomía en las actividades diarias, las relaciones sociales y la calidad de vida.



CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS



91 363 48 00



91 778 41 17



TEL. TEXTO  
91 778 90 64

## CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS

C/ Los Extremeños, nº 1, (esquina Avda. Pablo Neruda) 28018 Madrid

Información sobre el **CEPAT** en Internet

[www.cepat.org](http://www.cepat.org)

Correo electrónico: [cepat@cepat.org](mailto:cepat@cepat.org)

Podemos ayudarle a conocer las ayudas disponibles y sus características.  
No somos un centro de venta

**¡Estamos para informarle y asesorarle!**

# La única diferencia es que con los genéricos todos salimos ganando



Los medicamentos con marca y los genéricos son igual de eficaces y seguros. Y ambos han sido aprobados por la Agencia Española de Medicamentos. Entre ellos sólo hay una diferencia: **Usando genéricos podemos darte más y mejor asistencia sanitaria.**

**MEDICAMENTOS GENÉRICOS  
NOS BENEFICIAMOS TODOS**



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO

**am** agencia española de  
medicamentos y  
productos sanitarios

Por el bienestar de todos