

Sesenta

y más

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

IMSERSO



NÚMERO 263 SEPTIEMBRE 2007

Reportaje

“Xirivellea Punto Com”, la radio de los mayores

La Noticia

Las pensiones mínimas subirán el doble de la media

A Fondo

El Programa de Termalismo Social beneficiará a 250.000 mayores



Cuando avanza la calidad del empleo,
avanza la calidad de vida
y avanza la sociedad.

Para que todos avancemos,
el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
incentiva a los empresarios que contraten estable.

Bonificaciones para la contratación indefinida desde el inicio:

- Mujeres
- Jóvenes de 16 a 30 años
- Mayores de 45 años
- Personas con discapacidad
- Otros colectivos

Infórmate en www.inem.es

Para que la sociedad avance
contrata estable

DA EL PRIMER PASO



Sesenta y más

Sumario

Número 263 / Septiembre 2007



CONSEJO EDITORIAL

Natividad Enjuto García, Ignacio Robles García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, José M^a García, Eladio Pérez Ramírez, Esther López Martín-Berdinos, José Carlos Fernández Arahetes e Inés González.

DIRECTORA

Inés González.

REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

FOTOGRAFÍA

M^a Ángeles Tirado Cubas.
Portada: Latinstock

ADMINISTRACIÓN

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

COLABORADORES

Araceli del Moral, Cristina M^a Alarcón, Patricia Pérez-Cejuela, Noelia Calvo y Reina G. Rubio.

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

EDITA

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

DIRECCIONES DE INTERNET

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

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n.,
c/v a Ginzo de Limia, 58.
28029 Madrid Tel.: 91-363 86 28.
Fax: 91-3638973.
revistasimsero@mtas.es

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO: 216-07-002-0.
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.

- 6 LA NOTICIA**
Las pensiones mínimas subirán el doble de la media.
- 8 REPORTAJE**
"Xirivellea Punto Com", la Radio de los mayores.
- 14 ENTREVISTA**
Alfonso Segura Nágera, 29 años como Consejero del IMERSO.
- 18 A FONDO**
El Programa de Termalismo Social beneficiará a 250.000 mayores
- 24 A TONO**
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**
Curso sobre envejecimiento activo. Jornadas sobre la Defensa Jurídica de las Personas Vulnerables. Jornadas: Gestión de Conocimiento e Innovación en Gerontología.
- 40 CALIDAD DE VIDA**
Las claves de la longevidad.
- 44 EN UNIÓN**
Asociación Adulto Feliz, trabajando por los mayores peruanos.
- 48 INFORME**
Medicina para cuidar, no sólo para curar.
- 54 MAYORES HOY**
Ignacio Buqueras, Presidente de la Fundación Independiente.
- 58 CULTURA**
Exposición: Patinir y la Invención del Paisaje.
- 62 MAYOR GUÍA**
- 66 OPINIÓN**



14-17 Entrevista



48-53 Informe



58-61 Cultura

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

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.
TELÉFONOS DEL IMERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

El nuevo curso político ha dado el pistoletazo de salida con las declaraciones realizadas por el Presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, el pasado 2 de septiembre en la localidad leonesa de Rodiezmo. Zapatero anunció que las pensiones mínimas subirán el doble que la media, una medida que beneficiará a más de tres millones de pensionistas.

ZAPATERO ANUNCIA QUE LAS PENSIONES MÍNIMAS SUBIRÁN EL DOBLE QUE LA MEDIA

Además, las personas viudas de menos de 65 años, con hijos a cargo, percibirán un incremento de 110 euros al mes, 1.500 euros al año, lo que eleva al 60% la subida de éstas en esta legislatura.

Zapatero prometió también aumentar en la próxima legislatura la dotación del Fondo de Reserva de la Seguridad Social hasta los

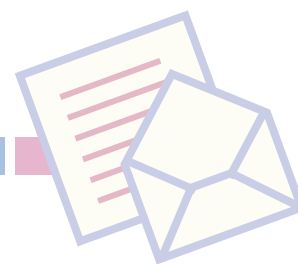
50.000 millones de euros (en julio alcanzó los 45.000); un incremento sumamente significativo teniendo en cuenta que, en abril de 2004, cuando tomó posesión, sólo contaba con 15.000 millones de euros.

El Presidente destacó que este esfuerzo social es posible gracias a la situación de solvencia y de solidez de nuestra Seguridad Social y a una política económica y de empleo que ha permitido el crecimiento mayor de todos los países industrializados. Unos logros que son fruto también del diálogo social con los sindicatos y empresarios.

La consecuencia de todo ello ha sido la creación de más de tres millones de puestos de trabajo, de que haya ahora en España más de 20 millones de personas trabajando, de un crecimiento económico superior al 4%, de un superávit en las cuentas de nuestra Seguridad Social de 35.000 millones de euros, y, lo que es más importante, de que los españoles cuenten con leyes sociales de tanta trascendencia como la de Dependencia, la de Igualdad o de prestaciones como los 2.500 euros por hijo nacido o adoptado que próximamente van a recibir las familias.

La subida de las pensiones más bajas, una constante desde 2005, es un anuncio de gran impacto social que viene a corroborar el compromiso y apoyo que este Gobierno viene dando, desde el comienzo de la Legislatura, a las políticas sociales que benefician sobre todo a la familia y al colectivo de los mayores, como las ya citadas, o el continuado aumento de las plazas en los Programas de Vacaciones y Termalismo Social, de los que tantas personas se benefician cada año.

Cartas



Carta abierta de un jubilado

Desde el día en que me jubilé, a los 65 años, hace ahora dos, he tenido la idea de ponerme en contacto a través de esta carta con las personas que actualmente se encuentran en idéntica situación, para intercambiar experiencias en el quehacer diario de la nueva vida a la cual nos hemos trasladado por haber terminado nuestra vida laboral.

Me he jubilado en un pequeño pueblo de la provincia de Cuenca de 300 habitantes, y su principal medio de vida es la agricultura y la ganadería. Durante toda mi vida laboral he sido Funcionario de Ayuntamiento con la categoría de Administrativo, no habiendo en el pueblo ningún Funcionario que se encuentre jubilado de la Administración Local.

Hay una gran diferencia, a la hora de ocupar el tiempo de ocio, que es mucho, entre los jubilados que vivimos en el medio rural con los que viven en capitales de provincia y pueblos de más de 10.000 habitantes. En las grandes ciudades tienen otras actividades, como pueden ser labores de voluntariado, colaboración en Asociaciones, Aulas de Informática, etc., mientras que en estos pequeños pueblos solo existe la Asociación de Jubilados y Pensionistas, que programa muy pocas actividades y de escasa relevancia, y la partida de cartas en el bar de la plaza.

Como digo al principio, me gustaría comunicarme con jubilados aunque solo fuera de mi misma provincia para entrar a dialogar vía correo postal o teléfono, y posteriormente fijar con quién desee hacerlo alguna fecha para posibles encuentros.

En la capital de esta provincia funciona la Unión Democrática de Pensionistas, pero desconozco que actividades desarrollan y su organización provincial.

También quiero hacer referencia a la Revista SESENTA Y MÁS, la cual recibo puntualmente todos los meses, estando muy satisfecho de la misma por la lectura amena que contiene, y que gracias a ella los que la recibimos estamos informados de todo lo relacionado con los jubilados y pensionistas, pues a nosotros está dedicada, y desde aquí quiero felicitar a todo el personal que hace posible su publicación por su buen hacer en beneficio de todos nosotros.

La idea queda expuesta, que es el propósito de esta carta.

José Eugenio Cana Parrilla

Cuenca

Los mayores y la memoria

Todos los que hemos pasado los sesenta años, sabemos que paulatinamente vamos perdiendo memoria en mayor o menor grado. Cuantos más años se cumplen, aumenta el problema. Entonces valoramos el prodigioso don de esta potencia mental que ampliamente disfrutamos con todas sus ventajas en la infancia, juventud y hasta bien entrada la madurez. Luego, va disminuyendo lentamente, casi sin darnos cuenta al principio. Y es cuando nos percatamos con pesar que estamos perdiendo gradualmente esta maravillosa facultad con

lo que esto supone de inconvenientes y problemas. Es una pérdida irreversible como decía antes. Estoy hablando de circunstancias normales. Porque como todos sabemos existe la enfermedad de Alzheimer, que puede aparecer a determinados años y es tremendamente negativa.

Para retrasar lo más posible esta constante pérdida de memoria, fundamental base de nuestra vida intelectual, laboral, operativa, familiar y social, la higiene nos recomienda una serie de normas que muy resumidamente expongo:

Ante todo, realizar una vida sana con diarios ejercicios físicos y deportes adecuados a nuestras circunstancias. Y andar lo más posible. Pasear mucho para que el cerebro esté bien oxigenado por la buena circulación de la sangre.

Una dieta rica en fósforo, complejo vitamínico B, vitaminas C y E y manganeso. Se halla el fósforo en los cereales integrales, quesos, carnes, pescados, mariscos, soja, frutos secos, yema de huevo, lentejas... ("Salud y larga vida por la alimentación" de Jorge J. Rodríguez y Ana M.^a Sánchez, Colección Terapión).

Evitar el alcoholismo, el tabaco, las drogas, el exceso de café...

Cuidar y fortalecer el sistema nervioso por los métodos conocidos.

Mantener una continuada actividad mental mediante la lectura, el estudio, los juegos de mesa (por excelencia el ajedrez), diversos ejercicios de retentiva, hacer crucigramas y similares, practicar amena conversación en un agradable ambiente familiar, social y en animadas tertulias a la usanza de los viejos cafés, asistir a sugestivos espectáculos (cine, teatro, conciertos musicales...), realizar estimulantes excursiones y viajes de turismo, cultivar toda clase de aficiones culturales, literarias y artísticas, hacer oración mental...

A lo largo de la vida tenemos que cuidar con especial interés el cerebro (y el sistema nervioso en general), que es una maravillosa y muy compleja máquina, capaz del pensamiento, la creación y el invento. Sigamos desarrollando ésta para bien de todos y forjar un futuro de esperanzas. Recordemos la enorme legión de sabios en todas las Ciencias, relevantes filósofos, descubridores, inventores, literatos y artistas en general que han existido en todas las épocas. Y muchos hasta avanzada edad trabajaron con éxito en sus múltiples especialidades, abriendo nuevos caminos y posibilidades. Pueden ser un ejemplo.

Ángel Las Navas Pagán

Madrid

La Noticia

LAS PENSIONES MÍNIMAS SUBIRÁN EL DOBLE DE LA MEDIA

Zapatero anunció esta medida que beneficiará a tres millones de pensionistas

Texto: Redacción Foto: M.T.A.S.

Las pensiones mínimas subirán en 2008 el doble de lo que aumenten como media las otras pensiones según ha anunciado el presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero en un acto celebrado en Rodiezmo, León, con motivo de la fiesta minera astur-leonesa. De esta forma se beneficiarán de la medida más tres millones de pensionistas.

Además, Rodríguez Zapatero explicó que los perceptores de pensiones mínimas de viudedad menores de 65 años, con hijos a su cargo, verán incrementada su pensión en 110 euros más al mes. De esta forma el colectivo se beneficiará de una subida de su pensión de un 60 por ciento durante esta legislatura.

Las manifestaciones del presidente del Gobierno en la localidad leonesa de Rodiezmo se enmarcaron en un



Las políticas sociales son uno de los ejes de la actuación del Gobierno, en la imagen Rodríguez Zapatero y Jesús Caldera durante una visita a un centro de atención a personas con discapacidad.

discurso en el que destacó el positivo balance social de los tres años de Gobierno. De esta forma, además del incremento de las pensiones, especialmente de las más bajas, Rodríguez Zapatero subrayó el importante incremento del Fondo de Reserva de la Seguridad Social, que ha pasado de los 15.000 millones de euros al inicio de la legislatura a los 50.000 mil al final de la misma; o la elaboración de las leyes de “Dependencia” y de “Igualdad”, que “cambiarán la vida de los ciudadanos”, según indicó. De igual manera, el Presidente señaló que las normas de carácter social aprobadas en la legislatura han mejorado las condiciones sociales de las personas en distintos ámbitos y “abren nuevos derechos, ayudan a las familias, fomentan la igualdad y ponen a las mujeres en el sitio que les corresponde después de décadas de marginación absoluta”.

“La ampliación de derechos de los ciudadanos fortalece la cohesión de los españoles”, dijo el Presidente

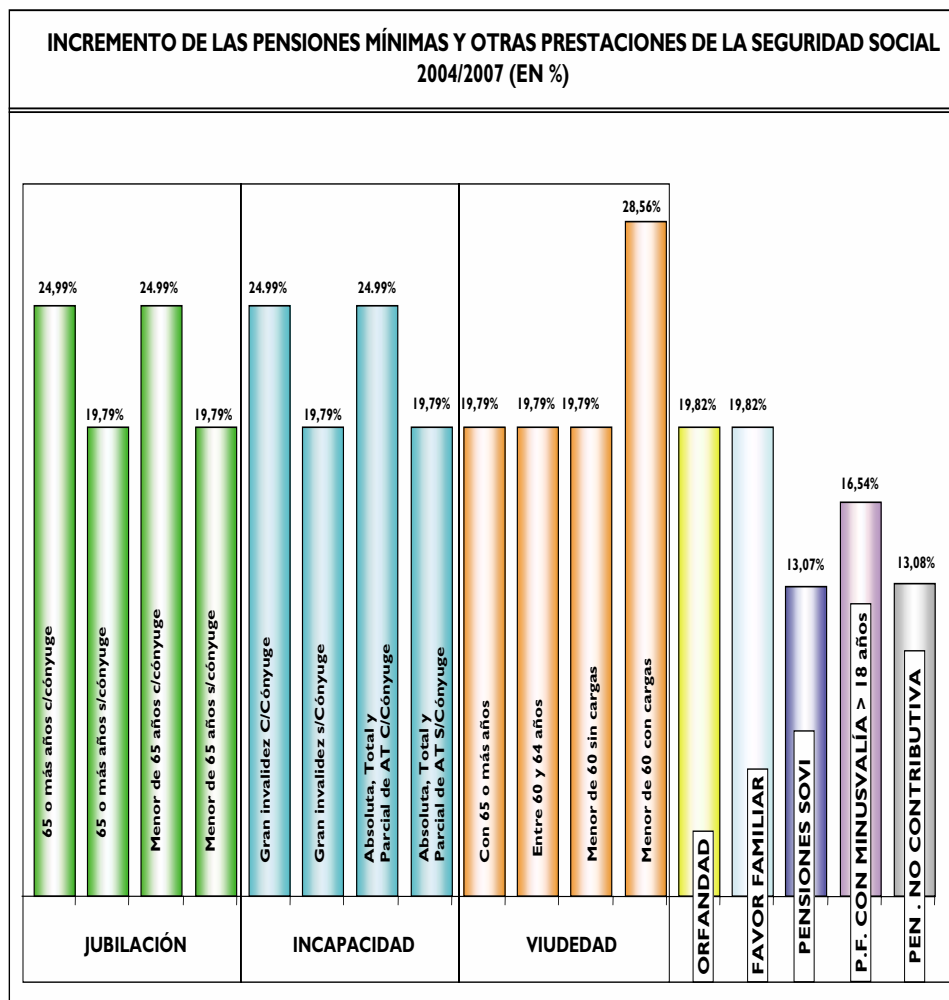
“La ampliación de derechos de los ciudadanos fortalece la cohesión de los españoles” dijo Rodríguez Zapatero al poner de relieve la importancia de las políticas sociales en el objetivo de la cohesión territorial de España. Asimismo explicó que este esfuerzo social es posible por la situación de solvencia y solidez de la Seguridad Social, que en la actualidad presenta un superávit de 35.000 millones de euros; y porque “la política económica y de empleo nos ha permitido el mayor crecimiento de los países industrializados”.

Así el presidente destacó el crecimiento económico, con tasas del cuatro por ciento, la creación de 700.000 empleos al año, los veinte millones de trabajadores afiliados al sistema de la Seguridad Social o la menor conflictividad social de la historia de la democracia. Por otro lado, subrayó que estos logros sociales y económicos ha sido posibles por la buena gestión económica y por la política de diálogo del Gobierno con los agentes sociales, sindicatos y empresarios.

OBJETIVOS

En el acto de Rodiezmo el presidente del Gobierno adelantó algunos de los objetivos a conseguir en el futuro como el de profundizar en la estabilidad en el empleo, la lucha contra la siniestralidad laboral y el aumento de la productividad en el área de empleo a través de un pacto social. “Si este acuerdo social lo conseguimos, España tendrá garantía de crecimiento económico y social para convertirse en uno de los países más avanzados en política social del mundo”.

De esta manera, se apuntó a la necesidad de continuar desarrollando las políticas de sociales y de cohesión social como son las que afectan a la educación, las familias, las pensiones o la vivienda. Uno de los ejemplos que puso Rodríguez Zapatero en cuanto a la conciliación de la vida laboral y familiar es la ampliación del permiso de paternidad a treinta días, desde los quince actuales.



Reportaje

“Xirivellea Punto COM”

LA TERCERA... Radio!

El medio radiofónico siempre ha apasionado a los mayores pero, por una vez, se cambian los papeles. En el pueblo valenciano de Xirivella causa sensación la programación diaria que emite esta emisora, y es que sus componentes son sensacionales. Radio hecha por mayores y no solo para mayores. Una vez más se demuestra que el talento, la audacia y el carisma no son inversamente proporcionales a la edad. En “Xirivellea Punto COM: La Tercera Radio” hay mucho que decir, y mucho que escuchar.

Texto y fotos: Cristina Alarcón

Recuerdo cuando mi abuela me hablaba de la radio que se emitía cuando ella era joven, de cómo ese era el único medio que no solo informaba sino que entretenía. Recuerdo escucharle

hablar de los seriales y los programas de copla. Y recuerdo que se quedaba dormida con el transistor encendido en la mesilla de noche. Hoy, la variedad de emisoras es complaciente, la “radio-fórmula” apasiona a los jóvenes, y las tertulias siguen acompañando a los que no lo son tanto. Radios hay muchas, pero como la de Xirivella, no.

Un grupo de mayores de este pueblo valenciano son quienes están al frente de “Xirivellea Punto COM: La Tercera Radio”, el programa estrella de la emisora de radio R.R.M. Xirivella 94.9 FM (Radio Ramón Muntaner). Pero para llegar a este punto, es necesario conocer la historia de esta pequeña radio. José María Casado es quien mejor nos puede hablar de este gran proyecto que se hizo una realidad: R.R.M comenzó a emitir en pruebas el 5 de noviembre de 1.996, pero la inauguración oficial tuvo lugar el 23 de abril del año siguiente –día del libro, fecha tremendamente significativa para nosotros por el contenido cultural al que hace referencia y del que pretendemos dotar a nuestra radio-. Esta emisora supone la culminación de un largo proceso que comenzó en un aula, con unas exposiciones orales en unas determinadas asignaturas. Con el tiempo, esas clases se convirtieron en entrevistas con los Secretarios Generales de las dis-





Radio Xirivellea fue galardonada con el Premio Infanta Cristina del IMSERSO.

Reportaje LA TERCERA... RADIO!



Una de las colaboradoras en los estudios de R.R.M. Xirivella.

tintas Consejerías, Directores Generales, Consellers o artistas de diferentes disciplinas. El único fin que perseguíamos con esta experiencia era el desarrollo lingüístico de nuestros alumnos y alumnas desde la perspectiva oral. Ni más ni menos.

NACE R.R.M XIRIVELLA

Como cuenta José María, todo nace en unas clases; el siguiente paso era buscar la colaboración del Instituto y así poder aprovechar los medios audiovisuales y la megafonía del centro. Posteriormente se planteó

la idea de hacer un programa de radio en una emisora: Preparamos nuestras grabaciones, nuestras maquetas, guiones, etc, y llamamos a muchas puertas. El problema es que no llevábamos publicidad que cubriese nuestro programa de radio y ninguna emisora parecía dispuesta a apostar por nosotros, así que decidimos seguir con nuestras clases. El proyecto crecía paulatinamente y desbordó nuestros ámbitos normales de trabajo. Planteamos nuestras pretensiones a las autoridades educativas, tanto de nuestro centro como a instancias superiores, y recibimos un gran apoyo

moral pero ninguna dotación económica, explica Casado. Finalmente, consiguieron por sus propios medios financiar la compra de la antena y el emisor, y pusieron en marcha la radio. Todo el pueblo de Xirivella se sumó al proyecto y, tras años de negociaciones con el Ayuntamiento, fue concedida la dotación económica necesaria para lanzar una emisora de radio municipal.

En la actualidad, la R.R.M. Xirivella. 94.9 FM emite todos los días y se ha convertido en un referente para todo el pueblo. Sus integrantes tienen un método de trabajo basado en



Una radio hecha por mayores para todos

dos principios fundamentales: emisiones en riguroso directo –única-mente se difunde una grabación cuando se ha realizado alguna entrevista de interés general o público y se vuelve a emitir algunos días después de su realización– y crear la necesidad –ir de la práctica a la teoría–. Para José María Casado: Pretendemos que nuestros colaboradores man-

tengan la tensión inherente a las emisiones en directo, que los programas sean lo más frescos y naturales posible y si se producen errores, que los hay y muchos, se rectifica y se continúa la emisión. Locutores, locutoras, técnicos y demás componentes inician su trabajo en directo en la radio con las mínimas nociones. Los lanzamos al ruedo con muy pocas corridas a sus espaldas, así que ellos tienen que poner de su parte para aprender a torear. En lugar de enseñarles a confeccionar un guión radiofónico, les encargamos un programa de una hora de duración. De la organización que ellos hacen de ese tiempo y de esa emisión les surge la necesidad de conocer cómo se hace y confeccionan el guión, los formatos en la radio, los géneros radiofónicos, etc.

XIRIVELLEA PUNTO COM

A medida que pasaba el tiempo, la radio valenciana quiso ampliar sus emisiones y dar entrada en el proyecto educativo a la localidad, a la vez que intentaban conseguir alguna ayuda o subvención. Tras contactar con distintas asociaciones juveniles y con los servicios sociales del pueblo, la Concejalía propuso la realización de un programa para los mayores y hecho por los mayores. Como señala Enrique Pastor –84 años, camarero y emigrante en Alemania en los años 50 y 60–: Desde el principio, nuestra idea fue hacer un programa realizado por mayores pero que no fuese exclusivamente para mayores. Añade José María Casado: Lo que siempre pretendimos fue que ellos mismos con-

feccionasen sus guiones, que realizasen su programa de radio.

Una de las tareas más arduas al poner en marcha este proyecto consistió en enseñar el manejo de los artilugios electrónicos al equipo y que se hicieran con ellos pero, poco a poco, fue consolidándose el programa. Según cuenta José María Casado, uno de los primeros problemas fue el de ponerle título: De entre la multitud se seleccionó “Xirivellea Punto COM: La Tercera Radio” y explico por qué ese nombre: Xirivella es el nombre del pueblo; se le añadió una E por la palabra “vellea”, que es vejez en valenciano; el “punto com” se debe a la apuesta de estos abuelos por estar al día y “al loro”; y la tercera radio es jugar nuevamente con la Tercera Edad. La idea caló muy pronto y más, todo hay que decirlo, entre las mujeres. Cada uno, por afinidades y gustos, se fue ubicando en la sección que más le interesaba y, si no existía, se creaba; así se ha ido haciendo a lo largo de estos años para conseguir una sección acorde a sus gustos y posibilidades.

Conforme a las directrices marcadas por José María, surgieron secciones como éstas:

- NOTICIAS: Nieves Rodríguez, metalúrgica; Milagros Jesús, ama de casa; y Enrique Pastor.
- COCINA: Ana Boronat, pulimentadora; Carmen Cerveró; y la recién incorporada Teresa –como boliviana que es, habla acerca de la cocina andina y, en la actualidad, cuida de Enrique Pastor–.
- FIESTAS Y TRADICIONES: Vicenta Pradas, antigua trabajadora en un taller de lencería.
- CURIOSIDADES: José Sáez y Rosalía Monroy. Este matrimonio, que se conoció en una fábrica de guitarras, ha sido la última incorporación al programa

“Participar en este proyecto supone estar al día, leer, culturizarnos... En definitiva, mantenernos activos”, Palmira Martí

Reportaje LA TERCERA... RADIO!

- **MONÓLOGOS Y POESÍA:** Pilar Ruiz, antigua comerciante y ama de casa, con estudios de música y declamación.
- **VALENCIANO:** Pepica Sena, ama de casa y modista, está al frente de la sección encargada de difundir y fomentar la lengua autóctona mediante noticias, literatura, etc.
- **SANIDAD:** María Martínez y Cristóbal Ramos, tejedor, camarero –y emigrante en Francia y Suiza–.
- **LITERATURA EN CASTELLANO:** Palmira Martí y Rosa Estibalis.

Hay que añadir que Enrique Pastor es uno de los entrevistadores del programa. Puede decirse que es el comodín y se acomoda a las distintas secciones cuando falta alguno por cuestión de médicos, familia, etc.

EL MEJOR APOYO

El programa lleva ocho años en antena y según Cristóbal Ramos –opinión suscrita por todos–, la clave de su permanencia en antena es

el buen ambiente que hay. Ni una mala voz, más bien al contrario, todo son ánimos y palabras de apoyo. Cada uno de los colaboradores de “Xirivellea Punto COM: La Tercera Radio” encuentra sus mejores ratos en la emisora; lejos de resultar un compromiso o una obligación, participar en este proyecto es para todos una fuente de beneficio personal. María Martínez comenta: La verdad es que nos lo pasamos muy bien. Venir los viernes dos horitas supone desconectar de la rutina cotidiana, compartir otras vivencias y otras inquietudes y estar con amigos.

Los vecinos de Xirivella opinan que estos jubilados tienen “muchacha”. Participan continuamente en las actividades del pueblo, se involucran y están dispuestos siempre a colaborar en lo que se les pida. Para Vicenta Pradas, esta actividad le supone estar activa, leer, ejercitar la memoria, el pensamiento y la investigación. A su labor en la radio, a todas estas mujeres hay que añadirles su trabajo como madres y abuelas incansables. Ahora no solo



desempeñan una función imprescindible en sus casas, sino que, peinando canas, se han hecho a sí mismas profesionales del micrófono. Inevitablemente, y debido a que éste es un programa de mayores, la plantilla ha sufrido pérdidas por fallecimiento, como es el caso de las colaboradoras María Sánchez, Josefa Iñesta y Rosario Mocholí, quienes contribuyeron a la magia de esta radio y a las que nunca olvidarán el resto de sus compañeros.

Para muchas personas, el momento de jubilación es sinónimo de ansiedad, precisamente por no tener una obligación que cumplir. Es el caso de José Sáez quien, en la actualidad, compensa esa falta con una intensa participación en actividades sociales y culturales. Incluso se encarga de preparar la falla de los



“Xirivellea Punto COM: La Tercera Radio” en el aire.



Parte del equipo del programa.

mayores de Xirivella. Se siente pleno gracias, entre otras cosas, a su labor en la radio.

GRAN MÉRITO

El mayor reconocimiento para este equipo radiofónico es sentirse útiles y participar semanalmente en la vida cultural y social de su pueblo, aportar su conocimiento y disfrutar de los buenos momentos que se viven en la emisora. Probablemente, el gran mérito de este programa de radio en particular, y de esta emisora en general, sea el de mantenerse en antena todo este tiempo con los pocos medios que recibe y de los que dispone. En la actualidad, el Ayuntamiento de Xirivella colabora con una pequeña sub-

vención para la realización del programa de jubilados; la Consellería de Industria, Empresa i Universitat subvenciona campañas sobre consumo; y el I.E.S. se encarga de la logística –folios, ordenadores, impresora local...-. Ésta es una experiencia educativa e intergeneracional que subsiste sobre todo debido al altruismo y al interés de todos los participantes.

Desde que se inauguró esta emisora y pese a su modestia, han pasado por sus micrófonos personajes ilustres y representantes de asociaciones relacionadas con la vida política, cultural y económica valencianas.

Esta emisora de radio ha recibido varios galardones a lo largo de su historia. Desde los más modestos de

la Consellería de Consumo hasta premios tan importantes como el PREMIO IMSERSO INFANTA CRISTINA DE COMUNICACIÓN EN RADIO en su edición de 2004 – ex aequo con la Cadena SER-. Para todos los colaboradores de “Xirivella Punto COM: La Tercera Radio”, recibir este premio fue el mayor de los reconocimientos. José María Casado apunta: para todos nosotros fue como si nos hubiese tocado la Lotería de Navidad jugando una pequeña participación.

Este programa de radio es una apuesta valiente que sorteja dificultades desde su compromiso con la participación social. Está al servicio de la gente y no al contrario, como a veces sucede. Queda claro que el esfuerzo y el interés de todos y cada uno de los integrantes del equipo hacen de “Xirivella Punto COM: La Tercera Radio” un programa hecho con profesionalidad y corazón por mayores para todos.

Muchas anécdotas jalonan el devenir a lo largo de este tiempo de esta emisora y de sus programas. Desde la locutora que al preguntar al Conseller de Educación por sus manías le preguntó que si era un maníaco, hasta la de la locutora del programa de los mayores que afirmó que las almendras eran inteligentes, en lugar de decir que eran ingredientes. Eso sucede precisamente por ser una radio que emite en directo, y si surgen errores o equivocaciones, se solventan y se continúa con el programa. Además, el cariño y la ternura de estos mayores se refleja en cada minuto de emisión. Dice Casado: Sin duda, el mejor piropo que le han podido echar a esta emisora y a su programa estrella “Xirivella Punto COM: La Tercera Radio”, fue el concedernos el Premio Imser-so “porque no había enchufe”.

Entrevista

ALFONSO SEGURA NÁJERA

“Los años en el IMSERSO han sido apasionantes”

De profesión ingeniero, empresario por herencia y marido y padre por pura vocación, Alfonso Segura Nájera ha sido y es para el IMSERSO todo un clásico: “lo conozco desde su origen y han sido 29 años como vicepresidente de su Consejo de Dirección por el tercio empresarial, votado –aclara– tanto por los Sindicatos como por la Administración, los otros dos pilares del Consejo tripartito...”, que aprueba, por ejemplo, sus presupuestos.

Con todo, en Segura su prioridad es su entorno: su familia, la más directa y cercana, pero también la otra, sus hermanos y sobrinos. “Una familia muy amplia y próxima”, recuerda mientras acaricia una de sus fotos favoritas, en la que “todos juntos y unidos más que nunca, nos recibió Juan Pablo II, el Papa, tras el triste final de mi sobrina Anabel”, recuerda al tiempo emocionado.

Su otra pasión, sin dudar, es el IMSERSO, a donde ha acudido “a Comisión Ejecutiva, cada mes y al Consejo de Dirección cada trimestre” desde 1978 hasta su último encuentro, el pasado 28 de marzo. Recuerda sus “¡29 presupuestos aprobados desde entonces!”, desde esa expresión mitad nostalgia mitad gozo.



Fundador de la CEOE, la gran patronal, ingeniero por partida doble –Industrial y de Minas–, infatigable empresario y creador de empleo, Alfonso Segura Nájera –79 años “ya en esto”– tiene dos amores declarados: su familia y el IMSERSO. Lo conoce desde su inicio y a él le ha aportado su experiencia en los últimos 29 años, desde la Vicepresidencia del Consejo por el tercio empresarial. “Han sido años apasionantes”, dice quien se ha granjeado afecto, admiración y apoyo y por unanimidad. Ahí es nada.

Porque su preocupación por lo social le viene de muy antiguo, “he disfrutado mucho con el puesto, tanto por lo conseguido –dice– como por los colectivos que atiende el Instituto: personas mayores y personas discapacitadas”.

–“He conocido el IMSERSO desde su creación, que es tanto como decir el nacimiento de los servicios sociales en España, cuando apenas contábamos con recursos y era todo un ir hacia delante arrastrados por la ilusión, un instinto positivo, deseo de colaborar y aunar esfuerzos para poner en marcha, por ejemplo, la ayuda a domicilio, el programa de Vacaciones y el de los Balnearios, cosas de las que nadie había oído hablar hasta entonces en nuestro país”.

Segura Nájera, 79 años de edad, natural de Puertollano, cinco hijos, vive en Ciudad Real capital, junto a su mujer, donde en su amplia casa rodeada de jardines se reúnen frecuentemente todos en torno a este patriarca, para quien “mi mujer Juanita –dice– es la que cuida del jardín y yo llamo Juana de Arco”.

–“Todavía está muy fresca en mi memoria cuando entraron en nuestra casa unos encapuchados y yo estaba en mi trabajo. Juanita les hizo frente,

Texto: Rosa López Moraleda / Fotos: M^a Ángeles Tirado

ya herida incluso, mientras daba las debidas instrucciones a los niños –entonces niños– y consiguió disuadir a los malhechores a abandonar sus pretensiones de hacer el mayor daño de los posibles... Tu mujer, me dijeron por entonces mis amigos, más que Juanita es Juana de Arco por su increíble valor, que todavía conserva.”

FUNDADOR DE LA CEOE

De su carácter profesional, siempre, Segura afirma sentirse orgulloso, “por lo que tiene de social, también, la creación de empresa, que es –recuerda– como decir creación de empleo...”.

Fundador de la gran patronal de empresas CEOE (Confederación Española de Organizaciones Empresariales), el empresario manchego todavía revive los años vividos “cerca de Ferrer Salat, su presidente, Rodríguez Sahagún (de la entonces CEPYME o patronal de la pequeña y mediana empresa), Félix Mansilla o Segurado”, cuando se puso en marcha la necesaria fusión del empresariado en nuestro país.

Oyendo hablar a Segura, pronto se advierte que su vida profesional tiene un largo recorrido, con un inicio muy temprano –“comencé en esto muy joven”– y sin final previsto –“siempre con las botas puestas”–:

–“Siempre he sido empresario, ¡por encima de todo, profesionalmente hablando claro está!. Terminé muy joven mis estudios; a los 21 años era muy versátil: ya había acabado Ingeniería Técnica Industrial e Ingeniería de Minas. Volví entonces a Puertollano y allí viví entre los años 50 y 56, trabajando en la Empresa Nacional Calvo Sotelo de Ingeniería, entonces



Mientras muestra y acaricia su foto favorita, toda la familia Segura -"sin Anabel"- recibida entonces por el Papa Juan Pablo II.

del Grupo INI (empresas dependientes del Estado)”.

Y allí, en Puertollano cuenta Segura que se hizo experto en “elevacio-

nes de agua, en electricidad, riegos, abastecimientos...”. Pero pronto marcha a Ciudad Real –“terminados los montajes de Puertollano”–, donde

“He conocido el IMSERSO desde su creación, que es tanto como decir el nacimiento de los Servicios Sociales en España”

Entrevista ALFONSO SEGURA NÁJERA

pone en marcha la organización empresarial manchega en los años 70, “tiempo por el que debió gestarse la patronal CEOE de los Ferrer Salat, Sahagún, Segurado...”, según recuerda una vez más.

A PROPUESTA DE FERRER SALAT

Fue el propio Ferrer Salat –primer máximo dirigente de la recién creada gran patronal– quien propuso a Alfonso Segura Nájera como representante de la citada organización en el Consejo de Dirección del IMSERSO (año 1981). “Una fecha para mí entrañable, pues los 29 años vividos con el IMSERSO han sido apasionantes”, recuerda siempre.

–“Haber sido aprobada mi designa-

ción como vicepresidente del citado Consejo de Dirección del Instituto y por aprobación el resto de sus representantes (nueve por cada uno de los tres tercios, esto es total 27) me llena siempre –dice– de satisfacción y un agradecimiento inmenso”.

De su paso y el devenir del IMSERSO, Segura recuerda así los pasos, a su juicio, más reseñables de su actuación:

–“De los primeros logros conseguidos y que aprobamos apenas sin recursos fue el Servicio de Ayuda a Domicilio. Poco después vino la aprobación presupuestaria para la puesta en marcha del Programa de Vacaciones para Personas Mayores y poco tiempo más tarde el de Termalismo Social; el Servicio de Teleasistencia

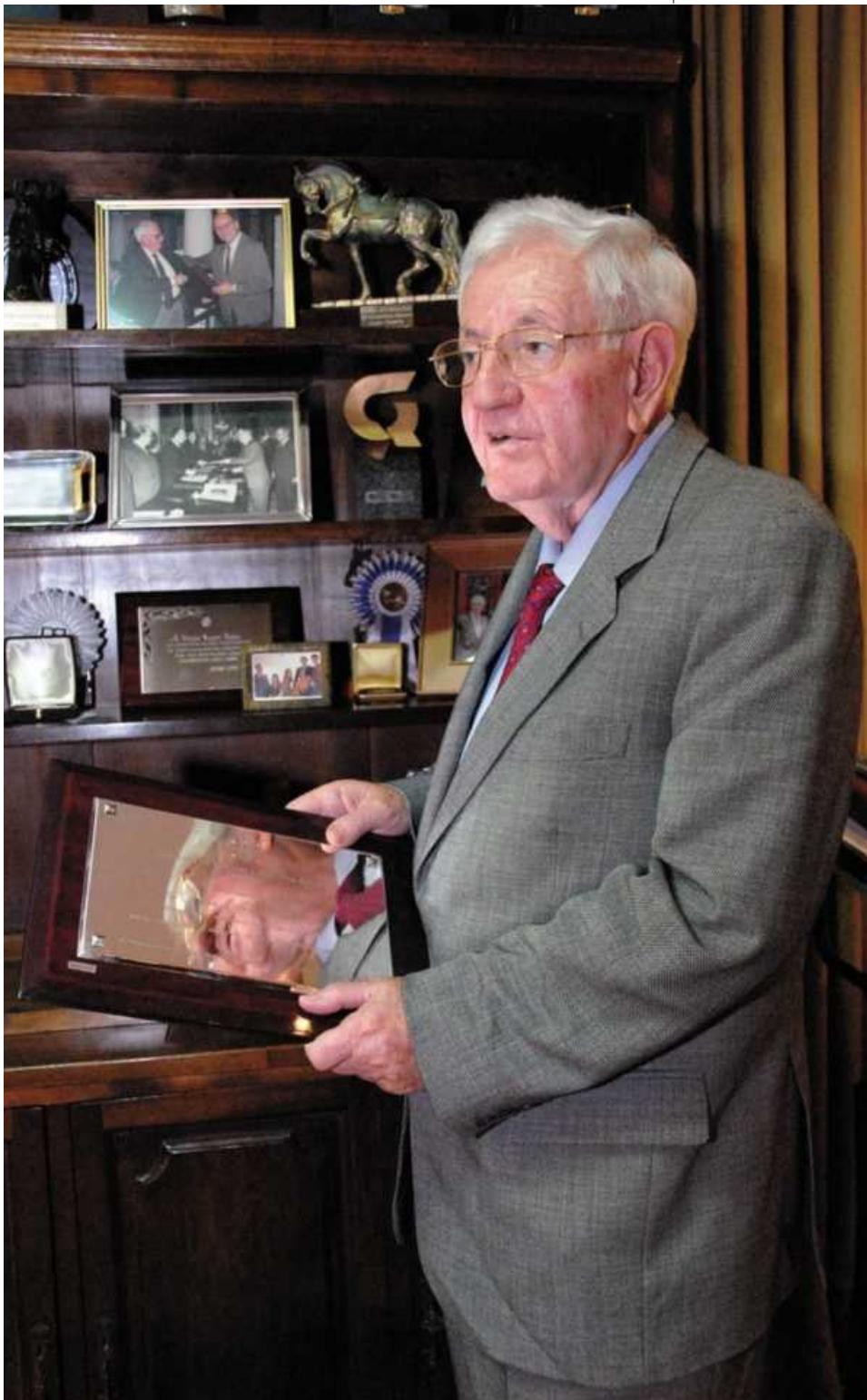
Domiciliaria, los Planes de Accesibilidad, las Ayudas Técnicas... ¡qué sé yo!, porque corrían años difíciles –los 90– y había que arriesgar mucho para sacarlos adelante”.

En opinión de Segura “hay una falta de conocimiento enorme de la sociedad, en general, sobre los hechos del IMSERSO, además de los grandes programas de Vacaciones y Termalismo que tan bien nos han venido a todos”. Asegura “no son menos importantes, por ejemplo, la progresiva eliminación de barreras tanto físicas como de la comunicación: ¡un trabajo inmenso!”.

Una y otra vez, siempre que puede deja deslizar entre sus explicaciones el buen sabor de boca que le dejó su paso por el Instituto, desde hace



Manchego nacido en Puertollano y residente en Ciudad Real capital, se considera un hombre amante de lo suyo: familia, empresa, IMSERSO...



Alfonso Segura, seguro y satisfecho con su vida, en su despacho.

años integrado en el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. “Fue un trabajo diferente, intenso pero muy agradecido”, dice no menos agradecido el empresario, para quien “el amor a la vida hace posible trabajar y

dar más a los demás”. Una y otra vez, también, recuerda “el altísimo nivel de dedicación y entrega del que hacen gala tantos y tantos directivos del IMSERSO, de los de entonces y los de ahora”. Y para redondear

“El activo empresarial más importante es siempre el capital humano”

insiste: “Si no existiera el IMSERSO, habría que inventarlo”.

UNA CAJITA PARTICULAR

Todo el pasado empresarial y profesional de Segura Nájera está reunido en su despacho de Ciudad Real. Allí recibe con orgullo a sus amigos, familiares e invitados, para perderse entre recuerdos, explicaciones, legajos, papeles y otros datos, rodeado siempre de libros y más fotos enmarcadas convenientemente, con un valor añadido de imposible cuantificación. Allí, también, permite que sus 12 nietos –“tres por cada uno de mis cuatro hijos, por la excepción del menor que parece que ahora se estrena...”– jueguen y convivan, “pero respetándome, eso sí, mi cajita de plumas y bolígrafos nobles, que a lo largo de mi vida me han ido regalando y están cargados de valor sentimental. Ellos –dice– ni la tocan”.

No en vano, el apellido Segura goza de reconocido arraigo empresarial. Un apellido éste, de origen vasco –“proviene creo que de Bilbao”–. Del segundo, Nájera, él mismo aclara que tiene su raíz en Jaén, de donde es “El Centenillo”, origen de la familia Segura Najera, “yo el tercero de cuatro hermanos”, recuerda a renglón seguido quien no es el único empresario familiar.

Bien relacionado tanto con banqueros como con empresarios, Alfonso Segura dice de sí mismo que también se relaciona –“y bien”– con empleados y subalternos. Todavía recuerda “los cuatro apartamentos alquilados hace muchos años en Alicante –“en Berreguell”– para que los empleados de la empresa familiar pudieran veranear, algo inusual entonces, cuando muchos de ellos aún no conocían el mar”.

A Fondo

Un total 250.000 personas se beneficiarán el próximo año de estancias en los 82 balnearios españoles que se incluyen en el Programa de Termalismo Social, según anunció el Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, en la visita que realizó al balneario extremeño de Baños de Montemayor.

Foto: La Alaba



Jesús Caldera saludó a los usuarios del Programa en el balneario cacereño.

EL PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL BENEFICIARÁ A 250.000 MAYORES

Texto: IMSERSO
Fotos: M^a Ángeles Tirado



Foto: La Alcaaba

Caldera y Fernández Vara, presidente de la Junta de Extremadura, se interesaron por los tratamientos termales.

La cifra supondrá un incremento del 25% en relación a los beneficiarios del programa durante el presente año e implicará una inversión de 32 millones de euros por parte del Ministerio.

Caldera destacó que en la presente legislatura las plazas de balnearios para personas mayores se han duplicado, pasando de 120.000 que había en 2004 a los 250.000 del año que viene, e incidió en que el programa no sólo tiene una vertiente sanitaria, sino que también contribuye al desarrollo económico de las zonas termales. Como ejemplo de ello, se cifra en

cerca de 16.000 los puestos de trabajo directos e indirectos que el Programa de Termalismo Social ha generado en el presente año. "Es un programa muy atractivo que demuestra el compromiso del Gobierno", indicó Caldera, que afirmó que el actual Ejecutivo ha trabajado durante toda la legislatura para facilitar el desplazamiento de las personas mayores para disfrutar de su ocio.

Además hizo hincapié en el alcance social del Programa de Termalismo Social, que permite que el costo medio para una persona mayor, que permite una estancia de 12 días con pensión completa y

todo tipo de tratamientos en un balneario, se sitúe en 314 euros.

El ministro destacó el trabajo que se está haciendo en Extremadura en materia de política social con las personas mayores, ya que la región es la segunda comunidad autónoma que más invierte en política social destinada a mayores de 65 años.

En este momento la sociedad en general reconoce la balneoterapia como un servicio sociosanitario, adecuado no solamente para las personas mayores, sino que constituye una alternativa al turismo convencional, al incorporar a la oferta puramente sanitaria otras mejoras y servicios de carácter lúdico, recrea-

A Fondo EL PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL BENEFICIARÁ A 250.000 MAYORES

creativo y cultural.

Las curas balnearias tienen un alto precio, motivado por el nivel de las instalaciones y servicios con que cuentan las estaciones termales en España. Para salvar en gran medida las dificultades económicas que conlleva la cura termal, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del IMSERSO, puso en marcha, en los años noventa, el proyecto de implantar un Programa de Termalismo Social.

Este Programa es uno de los proyectos del IMSERSO con mayor implantación entre el colectivo de personas mayores, con una progresión espléndida, sobre todo en los últimos años, tanto en el número de plazas puestas a disposición de los usuarios del Programa, como en el número de estaciones termales participantes en el mismo.

El objeto fundamental del Programa es el de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, mediante su acceso a los tratamientos que se prestan en los balnearios, a precios reducidos, potenciando su autonomía personal y contribuyendo a la mejora de su salud, mediante prácticas de envejecimiento activo.

Otro de los objetivos del Programa es el de favorecer la creación y el mantenimiento de puestos de trabajo, directos e indirectos, en los establecimientos termales, revitalizando económicamente las zonas geográficas donde se encuentran los balnearios.

Para poder acogerse al mismo se requiere ser perceptor de una pensión pública y tener una edad superior a los 60 años. Igualmente pueden participar los pensionistas de invalidez total o absoluta cualquiera que sea su edad.

La participación del IMSERSO entre Programa ha tenido una im-

La evolución del número de balnearios y plazas puestas a disposición de los usuarios, así como el presupuesto destinado por el IMSERSO al desarrollo de los turnos del Programa de Termalismo, en los últimos años, ha sido el siguiente:

Año	Plazas	Nº Bañerios	Dotación del IMSERSO	Aportación usuarios	Total Programas
2000	80.000	61	13.753.561,0	20.796.800,00	34.550.361,00
2001	85.000	66	14.656.581,6	22.445.950,00	37.102.531,68
2002	90.000	67	15.825.430,0	24.511.500,00	40.336.930,02
2003	93.000	69	16.975.102,6	27.170.236,00	44.145.338,66
2004	120.000	67	17.474.900,0	31.088.700,00	48.562.600,00
2005	126.000	68	18.702.524,0	34.202.787,00	52.905.311,00
2006	160.000	76	25.108.322,0	47.078.315,40	72.186.637,40
2007	199.000	82	31.785.460,0	62.513.143,50	94.298.663,50

DISTRIBUCIÓN DEL NÚMERO DE BALNEARIOS POR PROVINCIAS (AÑO 2007)



portante repercusión en este sector, ya que ha permitido que la iniciativa privada pudiera acometer proyectos para la apertura de nuevos esta-

blecimientos hoteleros y termales. Asimismo se han podido afrontar planes de inversión para la mejora y modernización de las instalaciones



y servicios de los balnearios en funcionamiento.

Igualmente, muchas estaciones termales que anteriormente sólo abrían los meses de verano, actual-

mente permanecen abiertas prácticamente todo el año, con unos niveles de ocupación óptimos

Anualmente, el IMSERSO cuantifica el empleo directo, generado o

mantenido, en los distintos balnearios derivado del desarrollo del Programa de Termalismo.

En este sentido, tomando en consideración la capacidad hotelera y el número y duración de los turnos del Programa, el empleo directo generado o mantenido durante el año 2007, en los establecimientos que participan en el Programa, asciende a un total de 3.016 personas.

En concreto, en Baños de Montemayor, un municipio con 721 habitantes, el empleo directo generado

Contribuir al envejecimiento activo y a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores es un objetivo clave del programa.

A Fondo EL PROGRAMA DE TERMALISMO SOCIAL BENEFICIARÁ A 250.000 MAYORES

LA PERCEPCIÓN DE CALIDAD EN EL PROGRAMA

El Instituto evalúa la calidad en la prestación de los servicios incluidos en el Programa a través de la satisfacción de los usuarios recogida mediante encuestas telefónicas.

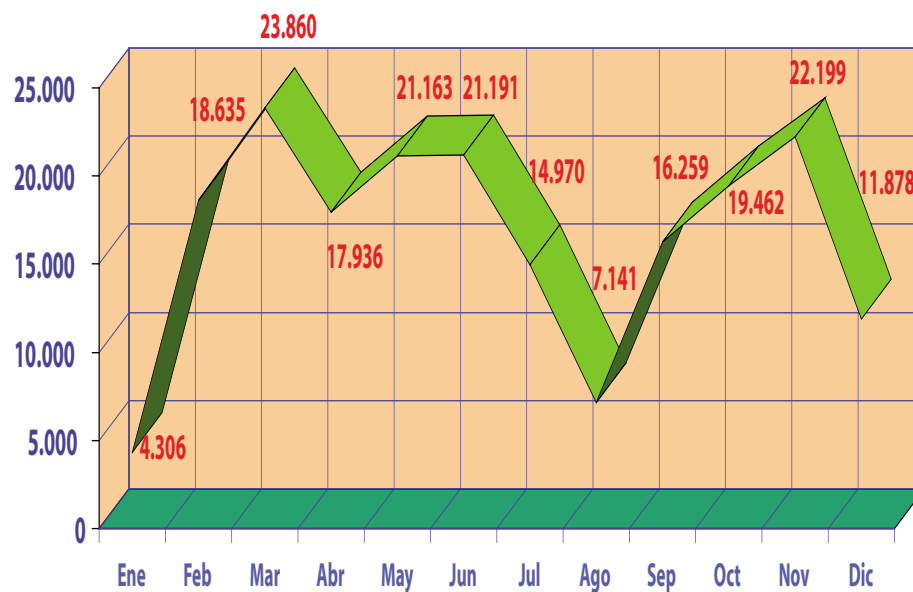
El personal de los balnearios es uno de los aspectos fundamentales en la percepción de la calidad del servicio.

Por lo que se refiere al personal, los usuarios valoran, sobre todo, los siguientes aspectos:

- 1) SU AMABILIDAD.
- 2) SU DISPONIBILIDAD.
- 3) SU CORTESÍA y/o RESPETO.
- 4) SU CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN.
- 5) SU COMPETENCIA PROFESIONAL.



DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS PLAZAS (AÑO 2007)



o mantenido asciende a un total de 121 personas (48 en las instalaciones termales y 73 en los establecimientos hoteleros).

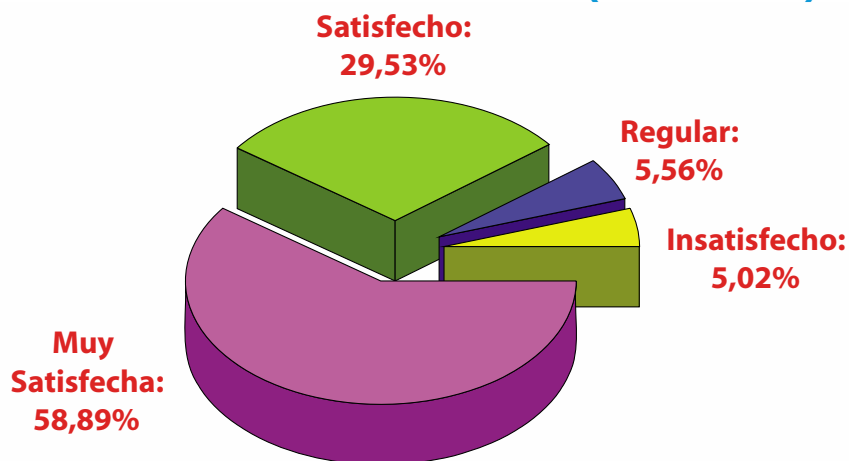
¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?

Los requisitos para acceder al programa son los siguientes:

- Ser pensionistas de la Seguridad Social por jubilación o invalidez, y por el concepto de viudedad o de otras pensiones, únicamente cuando el beneficiario haya cumplido 60 años.
- Precisar tratamientos termales y carecer de contraindicación médica para recibirlos.
- Alcanzar la baremación establecida



OPINIÓN DE LOS USUARIOS SOBRE DISTINTOS ASPECTOS DEL PROGRAMA (AÑO 2006)



Los usuarios valoran muy positivamente el tratamiento termal que reciben

¿CÓMO SE SOLICITA LA PLAZA?

Las solicitudes se presentan por los interesados personalmente o por correo, en los Servicios Centrales, Direcciones Provinciales y Centros del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), y en los órganos competentes de las Comunidades Autónomas que tengan los servicios del IMSERSO transferidos.

Esta temporada, se pudo realizar el trámite para cumplimentar la solicitud a través de la página web www.seg-social.es/imserso.

Teléfono de atención e información
901 109 899

(De lunes a jueves de 9 a 14 horas y de 16 a 18 horas y los viernes de 9 a 14 horas).

A TONO

Textos: Inés González
Fotos: M^a Angeles Tirado

Vacuna contra la gripe, EL MÉTODO MÁS EFICAZ PARA PREVENIRLA

Cada año por estas fechas las autoridades sanitarias aconsejan la vacuna para prevenir la gripe, una enfermedad cuya transmisión se produce fundamentalmente por vía aérea mediante gotitas que son originadas al hablar, toser o estornudar por la persona enferma y que alcanzan a otra persona sin gripe pero capaz de padecerla. El virus entra en la nariz, garganta o pulmones de y comienza a multiplicarse causando los síntomas de la gripe. También puede transmitirse, con mucha menos frecuencia, por contacto directo, por ejemplo cuando



Consejos en caso de padecer gripe

- Descansar
- Beber abundantes líquidos
- Evitar el consumo de alcohol o tabaco
- Tomar medicación que mejore los síntomas de la gripe (como medicamentos para bajar la fiebre...)
- La gripe está causada por un virus, así que los antibióticos no mejoran los síntomas no aceleran la curación.
- No dar aspirina a niños ni adolescentes (podría provocar un síndrome raro pero grave que se denomina Síndrome de Reye)

una persona toca una superficie que contiene virus de la gripe -por ejemplo la mano de un enfermo- y posteriormente se toca su nariz o su boca. Las personas enfermas son capaces de transmitir la enfermedad desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta unos 3 a 7 días después del comienzo de la enfermedad. Los niños pueden transmitir la gripe incluso durante más de 7 días tras el comienzo de los síntomas. Los síntomas de la enfermedad comienzan de 1 a 4 días después de que el virus entra en el organismo.

SÍNTOMAS DE LA GRIPE

El cuadro clínico inicial típico suele comenzar de forma brusca con fiebre y escalofríos, acompañados de dolor de cabeza, congestión nasal, molestias de garganta, malestar general, dolores musculares, pérdida de apetito y tos seca.

La fiebre y los dolores musculares suelen durar de 3 a 5 días y la congestión y la falta de energía puede durar hasta 2 semanas.

Algunos síntomas de la gripe son comunes a todas las edades, sin embargo otros son más específicos de determinados grupos de edad. Por ejemplo, en ancianos es frecuente la aparición de dificultad respiratoria o la producción de esputo.

La mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas, pero en algunos casos pueden desarrollarse complicaciones. La gripe puede revestir más gravedad en personas mayores, sobre todo a partir de los 65 años y en personas que padecen enfermedades crónicas.

Las complicaciones de la gripe son predominantemente respiratorias: neumonías, bronquitis, sinusitis u otitis. Puede haber también deshidratación y empeoramiento de enfermedades crónicas preexistentes como diabetes, asma o problemas cardíacos. La gripe puede ocasionar reagudización de su patología en pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) o fibrosis quística y también provocar la exacerbación aguda de su enfermedad en asmáticos. Complicaciones neurológicas muy raras de la gripe incluyen el síndrome de Reye y el síndrome de Guillain-Barré.

¿QUIÉN DEBE SER VACUNADO CONTRA LA GRIPE?

La vacunación se recomienda fundamentalmente para las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de padecer la gripe y para las personas en contacto con estos grupos de alto riesgo ya que pueden transmitírsela.

1- Personas mayores de 65 años de edad. Se hará especial énfasis en aquellas personas que conviven en instituciones cerradas.

2- Personas menores de 65 años, que por presentar una condición clínica especial tienen un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe o porque el padecer la enfermedad pueda provocar una descompensación de su condición médica:

- Niños/as (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades crónicas cardiovasculares o pulmonares, incluyendo: displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma.

- Niños/as (mayores de 6 meses) y adultos con enfermedades metabólicas crónicas, incluyendo: diabetes mellitas; insuficiencia renal; hemoglobinopatías y anemias; asplenia; enfermedad hepática crónica; enfermedades neuromusculares graves o inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH o por fármacos o en los receptores de trasplantes. En este grupo se hará un especial énfasis en aquellas personas que precisen seguimiento médico periódico o que hayan sido hospitalizadas en el año precedente.

- Personas que conviven en residencias, instituciones o en centros que presentan asistencia a enfermos crónicos de cualquier edad.

- Niños/as y adolescentes, de 6 meses a 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye tras la gripe.

- Mujeres embarazadas, preferi-

blemente a partir del segundo trimestre del embarazo. Aunque la vacunación antigripal es segura en embarazadas, es preferible administrarla después del primer trimestre del embarazo para evitar la asociación coincidente con el aborto espontáneo, que ocurre fundamentalmente en ese trimestre.

3- Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un alto riesgo de presentar complicaciones:

- Profesionales sanitarios y para-sanitarios, tanto de atención primaria como hospitalaria. Se hará especial énfasis en aquellos profesionales que atienden a pacientes de algunos de los grupos de alto riesgo anteriormente descritos.

- Personas que, por su ocupación, trabajan en instituciones geriátricas o en centros de cuidados de enfermos crónicos y que tienen contacto directo con los residentes.

- Personas que proporcionen cuidados domiciliarios a pacientes de alto riesgo o ancianos.

- Personas que conviven en el hogar, incluidos niños/as, con otras que pertenecen a algunos de los grupos de alto riesgo, por su condición clínica especial (citados en el punto 2).

¿QUIÉN NO DEBE SER VACUNADO?

- Las personas con alergia al huevo, con hipersensibilidad a las proteínas de huevo o que hayan tenido una reacción alérgica severa a una vacunación anterior con vacuna de la gripe.

- Los niños menores de 6 meses.

- Si se tiene una enfermedad aguda con fiebre alta debe esperarse hasta que esta situación remita.

- Tampoco se recomienda la vacunación en el primer trimestre de embarazo.

¿Cuándo y dónde vacunarse contra gripe?

La fecha de comienzo de la campaña vacunal viene determinada por la época en que habitualmente comienza a circular el virus, es decir en los meses de octubre-noviembre en el hemisferio norte y en el hemisferio sur en marzo-abril.

Por ello, en España, en todas las Comunidades Autónomas las campañas de vacunación se inician entre el final de

septiembre y el principio de octubre. La vacuna comienza a hacer efecto aproximadamente a las dos semanas de su aplicación, por lo que conviene no demorarse en la vacunación, y hacerlo entre octubre y noviembre, si bien la vacunación puede seguir siendo de alguna utilidad administrada más tardíamente.



¿Dónde hay que acudir?

Las personas incluidas en los grupos a los que se recomienda la vacunación son vacunados de forma gratuita en los centros de salud. Serán vacunados en sus domicilios aquellos pacientes de riesgo que no puedan acudir a su centro. Se administra también la vacuna en las residencias de ancianos y en aquellos servicios sanitarios que traten a pacientes de riesgo.

Algunas empresas facilitan la vacunación a sus empleados.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales visita el CEADAC

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, realizó una visita al Centro Estatal de Referencia de Atención al Daño Cerebral (CEADAC) dependiente del Ministerio, a través del IMSER-SO, y ubicado en Madrid. Caldera recorrió las instalaciones del Centro, pionero en España y uno de los pioneros en Europa, especializado en la atención directa a personas con daño cerebral y a sus familias. Dispone de 90 camas para usuarios residentes que proceden de toda España, y treinta plazas de estancia diurna. Las personas atendidas en el CEADAC están afectados por daño cerebral sobrevenido con secuelas graves o severas debido a accidentes de tráfico y laborales o accidentes cerebro-vasculares. Los servicios de rehabilitación integral socio-sanitaria nunca superan los 18 meses.

Jesús Caldera destacó la "extraordinaria" labor del Centro que también dispone de servicios de información y de consultoría y asistencia técnica. El acceso se realiza mediante una solicitud a través de los centros hospitalarios, en los Centros de Valoración y Orientación



El ministro se interesó por las actividades de rehabilitación que realizan los residentes.

de las Comunidades Autónomas, en el propio CEADAC, o en los Servicios

Centrales del Imserso. El Gobierno ha declarado el 26 de octubre "Día del

daño cerebral" con el fin de movilizar a la sociedad sobre esta lesión.

Caldera en las Ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, realizó una visita a las dos ciudades autónomas donde desarrolló diversos actos institucionales al tiempo que anunció la aportación de un millón de euros a cada ciudad para la atención a menores inmigrantes.

En Melilla Caldera visitó la nueva Residencia para Mayores que el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha construido y que entrará en funcionamiento próximamente. La residencia, con una inversión de catorce

millones de euros, dispondrá de doscientas plazas para residentes, ocho para enfermería, siete para estancias temporales y treinta en el centro de Día.

En esta ciudad mantuvo una reunión con su presidente, Juan José Imbroda, y entregó la Medalla al Mérito en el Trabajo al hostelero Francisco Benitez.

En la ciudad autónoma de Ceuta el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales se entrevistó con su presidente, Juan Jesús Vivas, y entregó Medalla al Mérito en el Trabajo a la matrona Antonia Alguacil.



Jesús Caldera durante su visita a la Residencia de Mayores de Melilla.

Presentado el Centro Nacional de Tecnologías de la Accesibilidad



Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad y el secretario de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información, Francisco Ros, en el acto de presentación del proyecto de Centro.

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, y el secretario de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información, Francisco Ros, han presentado en León el proyecto del Centro Nacional de Tecnologías de Accesibilidad.

El Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO), ubicado

en León, acogerá este nuevo centro que será el referente estatal en la adaptación de las tecnologías a las personas con discapacidad. Además, desde el mismo, se impulsará la visibilidad internacional de la tecnología española de accesibilidad, potenciando los procesos de cooperación en proyectos de I+D+Y con la industria.

Los ministerios de Trabajo y Asuntos Sociales y el de Industria, Turismo y Comercio

son los promotores de esta iniciativa puesta al servicio de las personas en situación de dependencia. El proyecto se ha iniciado con la implicación de seis empresas de referencia en el sector (Dragados, El Corte Inglés, Fundación ONCE, Phillips, Telefónica y Vodafone) que desarrollan proyectos destinados a la investigación e innovación en la eliminación de barreras con el fin desarrollar el principio de accesibilidad universal y diseño para todos.

Entre las funciones de este nuevo centro se encuentran las de mostrar de forma permanente tecnologías de accesibilidad, homologar y estandarizar de estas tecnologías, servir de punto de encuentro de todos los actores involucrados en este tema, funcionar como laboratorio de ensayo, y convertirse en plataforma de las distintas empresas que desarrollan tecnologías de accesibilidad.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

El Régimen General y el Régimen de Autónomos crecen a tasas del 3,62% y del 3,58%, respectivamente

El número medio de afiliados a la Seguridad Social se situó en 19.286.185 ocupados en agosto

El número medio de afiliados a la Seguridad Social durante el pasado mes de agosto se situó en 19.286.185 ocupados, con un crecimiento interanual del 2,83%, lo que supone que desde hace un año hay 530.714 afiliados más, según datos de la Tesorería General de la Seguridad Social.

El incremento interanual de 530.714 nuevos afiliados corresponde en un 72,10% a trabajadores españoles y en un 27,90% a trabajadores extranjeros. El total de afiliados medios extranjeros en agosto asciende a 2.015.069.

En relación con el mes de julio el número medio de afiliados disminuyó en 206.865 ocupados, para el total del sistema, y en 195.039, para el Régimen General. Estos datos reflejan la caída en la afiliación que se produce en agosto al término de las vacaciones estivales.

El Régimen General y el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA) siguen impulsando el crecimiento de la afiliación al registrar tasas interanuales de crecimiento del 3,62% y del 3,58%, respectivamen-

te, superiores a la media del sistema.

Los restantes regímenes (Agrario, Mar, Carbón y Hogar) sufren un descenso de

El análisis por sectores confirma un mes más que la Industria, con un crecimiento interanual del 3,04% frente a la caída que experimenta-

gistra una tasa interanual del 0,10 mientras que hace un año crecía al 0,72%.

Otros sectores que mantienen un fuerte ritmo de crecimiento interanual son el Transporte (5,73%) y la Hostelería (4,26%).

A fecha 31 de agosto el número de afiliados asciende a 19.047.968 para el total del sistema y 14.614.701 para el Régimen General, lo que supone un decremento respecto a julio de 254.717 afiliados y 242.551, respectivamente.

Por comunidades autónomas, el crecimiento supera la media en Castilla-La Mancha (5,47%), Castilla y León (3,48%), Cantabria (3,45%), Asturias (3,33%), Galicia (3,38%) y Extremadura (4,17%), Aragón (3,80%) y Navarra (3,81%). Por último, las dos terceras partes de las abuelas no experimentan restricciones a su libertad, como consecuencia de su implicación activa en la crianza de sus nietos, por lo que su valoración no puede ser más positiva. De hecho, más de la tercera parte de las abuelas prefiere seguir cuidándolos personalmente aún cuando los padres pudieran hacerlo por sí mismos.

Superavit de la Seguridad Social

La Intervención General de la Seguridad Social ha publicado los datos de ejecución presupuestaria correspondientes al primer semestre de 2007 en los que se constata un saldo positivo para las arcas de la Seguridad Social de 11.060,18 millones de euros. Este resultado es el resultado de la diferencia entre los derechos reconocidos (53.554,94 millones de euros) y las obligaciones reconocidas (42.494,76 millones de euros).

En el capítulo de ingresos se observa un crecimiento del 5,9 por ciento según los datos consolidados de las entidades gestoras de la Seguridad Social (INSS,

ISM y TGSS) y de las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedad profesional, excepto las cotizaciones sociales de una mutua dato no reflejado cuya suma permitiría elevar el incremento al 7,6 por ciento.

El Análisis de Ejecución del Presupuesto de la Seguridad Social concreta un incremento del superávit sobre las previsiones de ingresos contributivos de 459,95 millones de euros en el mes de junio y de 2.803,86 millones de euros en el conjunto del primer semestre. El Gobierno sólo puede disponer de los activos del Fondo para financiar un posible déficit en pensiones contributivas.

afiliaciones en conjunto en los últimos doce meses de 91.188 afiliados.

ba del 0,13% en agosto de 2006, ha tomado el relevo de la Construcción, que re-

Convenio para desarrollar los Derechos Sociales



Imagen de la firma del convenio con Amparo Valcarce flanqueada por Natividad Enjuto y José Marqueño.

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, el

IMSERSO y la Fundación Aequitas han firmado un convenio que tiene como fin el desarrollo de un

Plan de Acción destinado a las personas mayores para fomentar el desarrollo de los derechos

sociales.

De esta forma el convenio recoge la celebración de jornadas de análisis y estudio sobre la protección jurídica y derechos de las personas mayores o la publicación de materiales sobre estos temas.

En la firma del Convenio estuvieron presentes la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, la directora General de Imsero, Natividad Enjuto, y el presidente de la Fundación Aequitas y del Consejo General de Notariado, José Marqueño.

La pensión media alcanza los 761,84 Euros

La pensión media de jubilación alcanzó en julio los 760,59 euros mensuales lo que supone un incremento del 5,2 por ciento respecto al mismo mes en 2006. La pensión media del Sistema de la Seguridad Social, con las diferentes clases de pensiones, se situó, por su parte, en 675,18 euros al mes, con un aumento interanual del 5 por ciento.

Los datos estadísticos de la Seguridad Social del mes de agosto, publicados por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, indican que el número de pensiones contributivas fueron 8.285.996, lo que representa un crecimiento del 1,2 por ciento en el número de pensionistas respecto a agosto de 2006. Por otra parte, la nómina del Sistema fue de 5.594 millones

de euros en agosto lo que supone un aumento del 6,3 por ciento interanual. En cuanto a los tipos de pensión las de jubilación fueron 4.869.021 pensiones, las de viudedad 2.228.822, por incapacidad permanente fueron 892.244 pensiones, mientras que las de orfandad alcanzaron las 257.706, y las de a favor de familiares 38.203.

A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

Convocados los Premios Reina Sofía de Accesibilidad y Rehabilitación e Integración



La Reina Sofía, acompañada de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, con los premiados en la edición 2006 de estos premios.

El Real Patronato sobre Discapacidad ha convocado la concesión de los Premios Reina Sofía 2007 de “Accesibilidad Universal de municipios” y de Rehabilitación e Integración.

El fin de los premios de Accesibilidad es recompensar una labor continuada en el área de accesibilidad universal de las personas con discapacidad al medio físico, la educación, la cultura, el ocio, el deporte, el transporte, el tu-

rismo y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Las categorías a las que pueden concurrir todos los ayuntamientos de España son la de municipios de menos de 10.000 habitantes, los que tienen entre 10.001 y 100.000 habitantes y los de más de 100.001.

La dotación de los premios, en una cuantía de 15.000 € por cada una de las tres categorías, será financiada al 50 por 100 por el Real Patronato sobre

Discapacidad y la Fundación ACS.

Por otra parte los premios de Rehabilitación e integración tienen como fin recompensar una labor continuada de investigación científico-técnica en el campo de la rehabilitación de la discapacidad y en el orden a la integración de las personas con discapacidad en la sociedad. En este caso pueden concurrir personas físicas y jurídicas de España y demás países de habla hispana, Brasil y Portugal.

Los premios Reina Sofía 2007, de Rehabilitación y de Integración, dispondrán de dos dotaciones de 50.000 € cada una, destinadas a las candidaturas española y de los otros países que resulten galardonados.

La candidatura española será dotada por la Fundación ONCE. La candidatura de los otros países de habla española y portuguesa, se dotará por el Real Patronato sobre Discapacidad.

cuadernos

Sesenta y más

AÑO XIII / Nº 8 / SEPTIEMBRE 2007

EN ESTE NUMERO

VII Edición de la Escuela Internacional de Gerontología

- Envejecer activamente.
- Programas intergeneracionales.
- Gimnasia de la memoria.
- Eunpowerment envejecimiento activo.

Seminario: Defensa jurídica de las personas vulnerables

- Sistemas de representación jurídica.
- Autonomías y competencias tutelares.

Curso: Gestión del conocimiento e Innovación en Gerontología

- Conocimiento en Gerontología.
- Gestión de la innovación.
- Entrevista: Francisco Javier Leturia.



La Escuela Internacional de Gerontología de La Coruña centró su VII edición en el envejecimiento activo como aspecto básico para incrementar la calidad de vida de los mayores.

VII Edición de la Escuela Internacional de Gerontología de La Coruña

Texto: Ana Fernández / Fotos: Escuela Internacional

La Escuela Internacional de Gerontología de A Coruña presentó su séptima edición de cursos intensivos de verano en los que se trataron distintos temas relacionados con la gerontología y el ámbito socio-sanitario. Los cursos, que pretenden contribuir al reciclaje de los profesionales asistentes y ampliar la visión sobre aspectos que afectan a las personas mayores en nuestra sociedad actual, se centraron en esta edición de forma especial en la gestión de centros asistenciales y en el fomento y la mejora de relaciones intergeneracionales.

La sede del Instituto Tecnológico Empresarial de Caixa Galicia, entidad patrocinadora de la Escuela de Gerontología dentro de su Obra Social, acogió las jornadas en las que participaron entre otros, los profesores José Antonio Florez Lozano, catedrático de Ciencias de la Conducta del Departamento de Medicina de la Universidad e Oviedo, Lourdes Bermejo Stephen Biel, Joseph de Martí o Quico Mañós, profesor de Pedagogía Gerontológica en la Escuela de Trabajo y Educación Social de la Universidad Ramón Llull. Asimismo Mañós es director de cursos de postgrado en Geriátrica, autor de varios libros y artículos en gerontología y colaborador del IMSERSO en programas formativos y de investigación.

ENVEJECER ACTIVAMENTE

El IMSERSO desarrolló en 2006 la red intergeneracional que se relaciona con el ICP (Consortio Internacional de Programas Intergeneracionales), y, en esta línea de futuro, Quico Mañós planteó los pasos necesarios para programar y evaluar programas intergeneracionales.

La velocidad a la que envejece la población mundial plantea nuevos retos a nuestra sociedad que tiene que desarrollar programas adecuados a la nueva realidad socio-económica. España no es ajena a este hecho y, a los más de millón y medio de octogenarios actuales, hay que añadir las 35.000 personas que cada mes alcanzan el umbral de los 65 años, según se desprende de un reciente estudio del INE.

En la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, celebrada en 2002, se definió el **envejecimiento activo** como “un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Asimismo,

Los programas intergeneracionales son un marco idóneo para alcanzar un envejecimiento saludable, satisfactorio y productivo

mo, se consideró el **envejecimiento productivo** como “cualquier actividad realizada por una persona mayor, pagada o no, que produce bienes y servicios o desarrolla la capacidad de producirlos”.

Partiendo de estas premisas, el profesor Quico Mañós, desarrolló su curso de verano en A Coruña sobre los programas intergeneracionales como el marco idóneo para alcanzar un envejecimiento saludable, activo, con éxito, competente, satisfactorio y productivo.

PROGRAMAS INTERGENERACIONALES

Crear e impulsar la figura del Gestor de Programas de Intervención Intergeneracional a partir de la formación de profesionales, se perfila como un avance en la adaptación a la Gerontología que demanda la sociedad actual, según se desprende de la intervención del profesor Mañós en el curso.

La figura del gestor estaría vinculada a un profesional con conocimiento de los cuatro elementos del campo intergeneracional, es decir, la teoría, la investigación, la política y la práctica. Estas prácticas intergeneracionales serían las actividades realizadas por personas de distintas generaciones con el fin de llevar a cabo un intercambio intencionado y continuado de recursos y aprendizaje destinado a conseguir beneficios industriales y sociales.

Entre otros programas de este tipo se pueden señalar los programas SHINE (estudiantes que ayudan en la na-

turalización de personas mayores en EEUU) Abuelos por Decisión Propia (Uruguay) Los Mayores También Cuentan (España) The Grandad Program (Suecia), Rent -a- Family (Japón), Curando la Historia (Alemania), Memorias del Barrio (Holanda) Proyecto Guía Róterdam (Holanda) o GYRO (Generatividad y Relevancia Social de las Personas Mayores en España).

Todos estos programas tienen en común el hecho de convertirse en vehículos, a través de las actividades organizadas, que fomentan la interacción, el intercambio y la cooperación continuada entre personas de distintas generaciones (niños, jóvenes, mayores). El desarrollo de los programas permite compartir saberes, recursos, aprendizajes, conocimientos, experiencias y habilidades a través del apoyo mutuo. Se trata de desarrollar relaciones que beneficien al individuo y a la comunidad y aporten beneficios sociales.

En todo desarrollo de un programa hay una primera fase de acercamiento, (en la que se da un mayor entendimiento entre los colectivos); una segunda fase de servicio (atención de un colectivo a otro) y, una tercera fase de desarrollo comunitario (por la repercusión social en una sociedad para todas las edades).

BENEFICIOS

El marco específico de las políticas intergeneracionales debe tener en cuenta los derechos civiles, derechos políticos, derechos sociales y derechos culturales. Parece claro que

aquella comunidad que... *“promueve el bienestar de niños, jóvenes y mayores, fortalece a las familias y proporciona oportunidades para una interacción continuada y mutuamente beneficiosa entre los distintos grupos de edad”*. Quico Mañós señaló como posibles beneficios de los Programas Intergeneracionales:

- Sentido de logro
- Capacidad de contrarrestar sentimientos de estancamiento o de pérdida.
- Sentimiento de alegría compartida, orgullo e inspiración
- Interacción social
- Mejora de la salud
- Mejora de la autoestima
- Mejora de la comprensión de la propia infancia
- Reconocimiento público

Algunos modelos de programas intergeneracionales que ya se están llevando a cabo con éxito son la Autorización, Mentalización, Formación y Alfabetización; las visitas (creando redes de amistad y apoyo emocional); programas intergeneracionales para compartir vivienda; proyectos sociales o comunitarios (visita a niños hospitalizados, por ejemplo).

EMPOWERMENT Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La Dra. en CC. de la Educación y experta en Intervención Social Integral, Lourdes Bermejo, se centró en el Envejecimiento Activo y Empowerment entendiendo que aquí se da el paradigma del envejecimiento entre la intención y la realidad, lo que se habla y lo que se hace en realidad, la distancia entre lo que hay y lo que debería haber.

Bermejo consideró que el Envejecimiento Activo se ha convertido en el mejor exponente para dar respuesta a los desafíos vinculados al envejecimiento de las sociedades, tal y como

El ocio se debe orientar a objetivos múltiples que implican descanso, aprendizaje, relación o desarrollo personal

se refleja en los diferentes foros internacionales, pero a la vez destacó que “necesitamos construir, necesitamos hacerlo operativo, llevarlo a la práctica en nuestras políticas gerontológicas y esto requiere autocrítica de algunas formas de trabajar”.

Por otro lado supondría también reflexionar sobre la implicación de los distintos agentes como son los responsables de la Administración, las entidades prestadoras de servicios para mayores, los propios mayores y la sociedad en general. Se trataría, por tanto, de reconocer que el ocio es un derecho, y en el envejecimiento activo el ocio es **un instrumento** y no un fin en sí mismo. El **ocio se debe orientar a objetivos** múltiples que implican descanso, aprendizaje, relación, desarrollo personal, etc. El **ocio activo** (motivación intrínseca, libre elección, exige participación en la actividad, a diferencia del ocio pasivo que exige sólo “estar”) permite desarrollar el Envejecimiento Activo.

PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y DE LA DEMENCIA EN EL ENVEJECIMIENTO

Otro de los temas sobre los que centraron su atención los cursos de verano de la Escuela Internacional de Gerontología de A Coruña, fue la prevención de demencias y de depresiones en la vejez. Probablemente éste sea uno de los problemas más extendidos en, la edad avanzada pero también son problemas que pueden pasar bastante desapercibidos para la familia.

El profesor Florez Lozano de la Universidad de Oviedo, centró su ponencia

sobre la Prevención de la Depresión estableciendo unas pautas de comportamiento a tener en cuenta por las personas que conforman el entorno del mayor entre las que cabe destacar:

- a) proporcionar apoyo mutuo, protección y mucho ánimo a fin de favorecer la aceptación de la propia vida, la esperanza y conseguir disminuir errores del pensamiento relacionados con la depresión, así como disolver conflictos permanentes en las relaciones conyugales y en la relación entre padres e hijos.
- b) Animar al mayor a discutir sus temores, angustias, dependencias, frustraciones y desilusiones para vencer sentimientos de aislamiento social y soledad
- c) Permitir al mayor que pueda expresar con palabras y por medios no verbales el dolor, la pena y el sufrimiento personal
- d) Valorar los síntomas físicos de la depresión es otro aspecto importante a tener en cuenta. Normalmente problemas digestivos, cefaleas, palpitaciones, cansancio, síndrome asténico-depresivo, disfunción sexual, molestias urinarias, desesperanza, disminución de la actividad o sentimientos de inutilidad, esconden el principio de un estado depresivo.
- e) Potenciar el concepto de autoestima y neutralizar los sentimientos de culpabilidad estableciendo autorrecompensas

El profesor Florez plantea también reducir la ansiedad inicial de la persona mayor, venciendo los sentimientos

cuadernos

de impotencia mediante el aprendizaje de actividades positivas, controlando las negativas y fomentando el buen humor e impulsando la realización de actividades variadas, puesto que la depresión es un factor de riesgo cardiovascular, sin embargo, hasta ahora no se ha prestado atención a la relación existente entre optimismo y muerte.

GIMNASIA DE LA MEMORIA

Otro de los puntos a tratar en los cursos de verano en A Coruña fue la prevención de la demencia. La Conferencia de Consenso de la Internacional Psychogeriatric Association (IPA), ha considerado de gran importancia desarrollar Programas Terapéuticos para frenar la aparición de demencias.

Desarrollar buenas imágenes mentales potenciando la atención, reforzando la repetición como estrategia determinante para la memoria a largo plazo, o formar imágenes mentales visuales como referentes de las palabras, facilitan un mejor funcionamiento de la memoria organizando la información.

La demencia representa una enorme carga física, emocional y económica para los miembros de la familia y para el sistema de asistencia sanitaria. Potenciar la atención, la motivación y la autodisciplina así como mejorar y enriquecer el lenguaje, se perfilan como las mejores armas para luchar contra las posibles demencias que pueden aparecer en una población que ve aumentada considerablemente su esperanza de vida con una alta calidad física que no siempre se corresponde con la misma calidad mental o psíquica.



Aspecto de una de las jornadas del curso.

Formación en el ámbito geroasistencial

La Escuela Internacional de Gerontología de la Coruña (EIG) de la Obra Social de Caixa Galicia propone en su actividad una oferta formativa de calidad que quiere contribuir a la formación de los profesionales de servicios y centros de atención a las personas mayores.

La VII edición de los curso de EIG se centró en el fomento y desarrollo del envejecimiento activo y saludables mediante diversas acciones formativas donde los asistentes participaron en talleres y asistieron a cursos en donde se ofrecía un significativo programa.

Los talleres de “Prevención de las demencias: gimnasia de la me-

moría” o el de “Prevención de la depresión” abordaron aspectos de la salud de los mayores. Por otro lado los cursos como “Envejecer activamente: proyectos intergeneracionales. De la programación a la evaluación”, y “Empowerment y envejecimiento activo. Pensar y actuar más desde derechos que desde las necesidades” trataron de la potenciación y desarrollo de programas de envejecimiento activo como elemento esencial para mejorar la calidad de vida durante en la vejez. Otras acciones formativas se centraron en la ley de la Dependencia y en la gestión de centros geroasistenciales.

Potenciar la atención, la motivación y la autodisciplina, y mejorar y enriquecer el lenguaje, son elementos para luchar contra las posibles demencias

Seminario sobre “La defensa jurídica de las personas vulnerables”



En el seminario participaron Benigno Varela, Manuel Angel Martínez y Félix Pantoja

Texto: Ana Fernández

Fotos: UIMP

“La Defensa jurídica de las personas vulnerables” es el título del seminario que se ha desarrollado en Santander, dentro del programa de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, y que ha sido inaugurado por José Marqueño, Presidente del Consejo General del Notariado.

El curso se centró en la atención que el Derecho presta a las personas que se encuentran en situaciones desfavorables o que limitan su

autonomía personal, y se analizaron de forma especial los instrumentos que existen en el Derecho español sobre la capacidad jurídica de estas personas dependientes para tomar decisiones.

El Magistrado del Tribunal Supremo, Benigno Varela y el Fiscal Vocal del Consejo General del Poder Judicial, Félix Pantoja, tomaron parte en el curso de verano, dirigido por Miguel Ángel Martínez García.

El notario y director del seminario señaló, en cuanto al desarrollo de la acción formativa, que el curso tiene como “punto de anclaje la co-

nocida como Ley de Dependencia cuyo objetivo básico es proporcionar un estatus de protección pública para toda persona que se encuentre en situación de dependencia, lo que le permite tener asegurada una vida digna en unos determinados niveles”.

El seminario de la UIMP trató de abarcar otra serie de situaciones que puedan ser colindantes a la ley pero siempre haciendo referencia a grupos de personas cuyas capacidades para enfrentarse con “la vida diaria están en un escalón inferior a la media” aludiendo a la situación jurídica de los inmigrantes,

cuadernos

también lo relativo a los menores que se encuentran en situación de desamparo o a las personas que tienen una capacidad intelectual límite.

Por su parte, el Magistrado del Tribunal Supremo Benigno Varela afirmó que “hoy más que hablar de la rehabilitación del incapacitado, hay que referirse a la rehabilitación de la sociedad para acostumbrarse al hecho de la diferenciación”.

Varela subrayó que aunque son muchas las disposiciones, tanto a nivel internacional como nacional que se han producido para las personas en situación de discapacidad, “lo que se echa en falta dentro de nuestra normativa civil es una variedad de instrumentos que realmente puedan resultar útiles a las distintas clases de incapacidad”. En este sentido, se mostró partidario de dotar a estas personas de otros instrumentos que afortunadamente existen en el derecho extranjero como en Francia o Italia “ que no tienden a sustituir la falta de capacidad sino que tratan de completar, ayudar o vigilar la capacidad que tienen estas personas”.

El magistrado señaló que el derecho civil acusa una total ausencia de instrumentos jurídicos precisos para poder atender a estas personas. Algo que calificó como lamentable porque se han perdido oportunidades magníficas como es la Ley del Patrimonio Protegido que se pudo haber utilizado para establecer unos mecanismos de ayuda y protección para personas vulnerables.

La posibilidad de la designación de una autotutela también formó de la ponencia de Benigno Varela, si bien el magistrado abogó por una autotutela que no esté sometida a una anterior declaración judi-

cial de incapacitación, sino que la persona con cierta incapacidad pueda nombrar un tutor que se mantenga y que la permita estar atendida por aquellas personas en las que tenga confianza, ya que a fin de cuentas, “estas personas son las que van a defender lógicamente sus intereses”.

En este sentido afirmó que no “en vano” la capacidad y las tendencias legislativas en los supuestos de voluntad débil, siguen siendo uno de los aspectos más importantes a tratar en los procesos de incapacitación y que han evidenciado la necesidad de una importante remodelación y de una graduación de:

- Los sistemas de representación jurídica (tutela/curatela)
- Los actos permitidos o para los que se necesita asistencia
- La condición o clasificación de la dependencia
- La atención personalizada que se precisa y la adecuada revisión en los supuestos de modificación.

Por su parte, el fiscal vocal del consejo General del Poder Judicial, Félix Pantoja, señaló que “los jueces tiran mucho de modelos únicos y la incapacitación tiene que ir en función de lo que realmente la persona necesita”. En el marco del seminario, Pantoja se centró en los derechos de los menores como “personal vulnerable porque no han alcanzado la plena capacidad de obrar por la edad”.

Autonomías y competencias tutelares

La protección que debe realizarse sobre las personas mayores, es un tema determinante para nuestra sociedad, ya que según datos del INE un tercio de la población espa-

ñola tendrá más de 65 años en 2020.

En este sentido, la profesora de Derecho Civil de la Universidad Complutense de Madrid , Ana Berrocal Lanzarot, impartió una charla en la UIMP, en la que bajo el epígrafe “**La protección jurídica de los mayores en situación de desamparo: ¿extensión de la guarda y tutela pública a estos supuestos?**”, abogó por la necesidad de que se legisle para proteger al individuo y por tanto “la Administración está obligada a ayudar a las personas mayores cuando no se pueden valer por sí mismas y las Comunidades Autónomas tienen la obligación de asumir todas las competencias tutelares que necesiten las personas dependientes”.

Por esta razón, Ana Berrocal consideró necesaria la tutela automática, ya que hoy por hoy se necesita una decisión judicial para poder intervenir. Berrocal explica que la diferencia en la defensa jurídica de los menores y los mayores es que “la administración tiene la tutela del menor, mientras que con los ancianos, el Estado asume la tutela mediante una sentencia previa”.

El incremento en la esperanza de vida en países desarrollados y el consecuente envejecimiento paulatino de la sociedad, lleva también aparejada la aparición de enfermedades que hacen que a esta edad se multipliquen las situaciones de dependencia a lo que hay que añadir el aumento progresivo de personas que viven solas en su domicilio, por eso la profesora Berrocal considera que los jueces” deberían graduar en muchos casos, la cantidad de incapacitación que sufre cada persona para ajustar así mucho mas la respuesta pública al problema de cada dependiente”.

En el contexto de los cursos de verano de la UPV

Gestión del conocimiento e innovación en Gerontología



De izquierda a derecha, Francisco Javier Leturia, Director del Curso, Ricardo Echeperre, Director de los cursos de verano y Angel Arbonías, del Mik de Mondragón

Textos y fotos: Reina G. Rubio

Dirigido a profesionales del sector sociosanitario de atención a personas mayores, o personas con discapacidad, este curso ha analizado los procesos de aprendizaje y formación en gerontología y ha propuesto desarrollar un modelo de implantación de la gestión y de innovación en el las empresas del sector.

El envejecimiento de la población en las últimas décadas se produce en paralelo a los cambios en los patrones familiares y sociales. La confluencia entre ambas tendencias provoca el replanteamiento de las políticas sociales en los países de la Unión Europea. Los países nórdicos y centroeuropeos ya han comenzado a establecer Sistemas de atención a la Dependencia mientras que los países del sur y mediterráneos se lo están planteando recientemente, como el caso de nuestro país, donde se sigue con sistemas asistencialistas y subsidiarios del sistema sanitario.

Estos sistemas pretenden establecer, en el marco del denominado estado del bienestar, sistemas de aseguramiento, financiación, planificación y cobertura de la atención sociosanitaria a la nueva circunstancia que supone la dependencia y la necesidad de ayuda.

El desarrollo del sistema en España exigirá la creación de diferentes recursos y, sobre todo, un incremento de la cobertura en la atención tanto en la comunidad como en el domicilio: servicio de ayuda a domicilio, teleasistencia, apartamentos tutelados, centros de día y de noche, centros socios sanitarios... así como la preparación de los profesionales de atención directa. De esta manera parte de los recursos sociales existentes deberán ser reconvertidos hacia la dependencia y hacia la prevención de la discapacidad pero también hacia un envejecimiento con éxito más allá de la mera funcionalidad.

Hoy en día es primordial la innovación en cualquier campo empresarial, pero no sólo se debe innovar en procesos productivos sino también en servi-

cios, en organización y en las relaciones con el entorno. El conocimiento y la innovación integran, hoy por hoy, un papel fundamental en la atención a las personas mayores, tanto autónomas como dependientes, por lo que los profesionales deben generar conocimientos que logren mejorar la atención, los servicios y los programas dirigidos a esas personas mayores. Para lograr empresas orientadas al usuario y con capacidad de lograr resultados exitosos en calidad de atención y en calidad de vida de las personas atendidas la investigación, el desarrollo y la innovación juegan un papel determinante, pero también la gestión del conocimiento y la creatividad.

Conocimiento en gerontología

Pero ¿se puede gestionar el conocimiento?, para Ángel Arbonías “la gestión empieza donde termina la buena voluntad”, además para ello “hay que realizar un intercambio entre las distintas actividades de una misma practica”. Gonzalo Berzosa perfila, “se ha orientado la intervención más hacia el envejecimiento patológico que al general pero ahora existe un nuevo enfoque en gerontología donde se cuestionan los estereotipos, se incorporan los aspectos positivos, se analiza el potencial del cambio y se fomenta la autonomía y la satisfacción personal. La persona mayor de hoy tiene futuro y tiene un proceso personal diferenciado; por lo tanto los nuevos ejes de la gerontología son: el bienestar personal, mantener vidas independientes y posibilitar las relaciones con el entorno”.

Solo un ocho por ciento de los mayores españoles contemplan vivir en una

cuadernos

residencia. Para Pilar Rodríguez, “el modelo de calidad de vida tiene que ver con los derechos de las personas, las críticas más frecuentes al alojamiento tradicional por parte de las personas mayores se debe a que tienen una pérdida sobre el control de su vida, una dependencia creciente, aislamiento y pérdida de personalidad”, por ello lo que los mayores desean es, “espacios pro-

Parte de los recursos actuales deberán ser reconvertidos hacia la dependencia pero también a un envejecimiento con éxito más allá de la mera funcionalidad

Francisco Javier Leturia

Director del curso

“Innovar no es más que convertir nuevas ideas, que dan respuesta a diferentes problemas, en nuevos servicios o productos que añaden valor al usuario”

- ¿Qué necesidad se ha percibido para plantear este curso?

En el momento en que se va a aprobar la Ley de Dependencia, y aquí en el País Vasco se va a aprobar la ley de Servicios Sociales, creemos que es fundamental reorientar los servicios que existen actualmente y hacer un análisis sobre cual tiene que ser el papel de la gerontología en esta reorientación. Pensamos que no debemos tender sólo a aumentar la cobertura y ha crear más plazas de lo que ya tenemos porque en este momento hay una situación de crisis importante que nos obliga a replantearnos lo que estamos haciendo.

- ¿A quien va dirigido el curso?

A profesionales del sector y a todo lo relacionado con la consultoría e instituciones que son las que se dedican a planificar y mejorar la gestión del sector; en este curso hay 104 alumnos. La Fundación Matia ha traído también a personal de base porque entendemos que debemos formar también al personal de todos los niveles porque no sirve formar sólo a gestores o directores sino que con el mismo modelo se debe formar a todos los trabajadores.

- Siempre que se oye la palabra innovación pensamos en algo científico ¿cómo se innova en gerontología?

Innovar no es más que convertir nuevas ideas, que dan respuesta a diferentes problemas, en nuevos servicios o productos que añaden valor al usuario. En gerontología tenemos que innovar en modelos de atención, en modelos de gestión y en modelos de relación con las personas que atendemos.

- ¿Cómo estamos en España en materia de innovación respecto a otros países?

Mi percepción es que se sigue haciendo lo mismo y que la Política Social, en los últimos años, se ha centrado en la cobertura no en mejorar la intensidad o en diversificar los servicios.

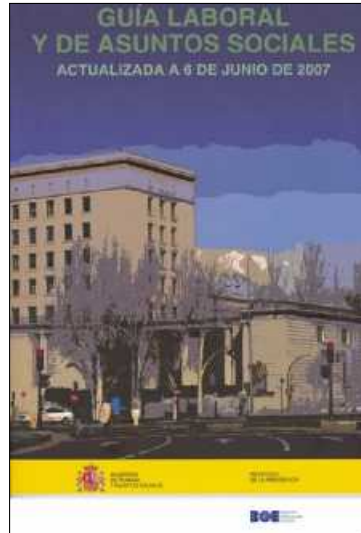
- ¿Qué importancia tiene el personal de base en lo que es la innovación gerontológica?

Es determinante, aunque ahora estamos en época de crisis porque la ley dice que tenemos que generar trescientos mil empleos de aquí al año 2015 y ese empleo debe ser un empleo digno, no hay personas que quieran trabajar en este sector porque las condiciones no son buenas.

pios, flexibilidad de horario, dedicación de más tiempo por parte del personal, servicios de ocio, tamaño pequeño, ubicación en su entorno de procedencia”, atendiendo a estas demandas “se debe llevar a cabo una reorganización de los Servicios Sociales, hay que tener en cuenta que la residencia tradicional no es el único modelo y hay que prestar más importancia a la atención domiciliaria con predominio de la atención personal y la flexibilidad”.

El sector es un yacimiento de empleo pero el trabajador en gerontología tiene que saber aplicar el conocimiento en la gestión de las competencias, para Miguel Leturia, “se debe conseguir una mayor calidad de vida de los mayores, dependientes y sus familias, para ello hay que proporcionar un servicio y una atención integral al usuario y su entorno; revalorizar el concepto de vejez en la sociedad; integrar, desarrollar y generar satisfacción; ser competitivos, generar conocimientos y difundirlos en beneficio de la persona mayor o dependiente y actuar desde la profesionalidad”, para ello, “tiene que haber calidad de servicio y atención, realizar una revisión de contenidos curriculares, gestión de personas como factor clave, yacimiento de empleo de calidad, desarrollo de la ley, definición de normas y estándares y por último hay que hacer un diagnóstico de oportunidades y amenazas.”

Para conseguir ser líder en la innovación Manuel del Castillo facilitó una serie de medidas para entender lo que significa la palabra innovación.

Coordina:Araceli del Moral
Hernández**GUÍA LABORAL Y DE ASUNTOS SOCIALES Actualizada a 6 de junio de 2007****Autor: Juan José Maraña**

Publicación editada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y el Boletín Oficial del Estado.

ISBN: 978-84-340-1709-2

Precio: 18,50 €

Catálogo general de publicaciones oficiales:
<http://www.060.es>

Guía Laboral y de Asuntos Sociales 2007

La Guía Laboral y de Asuntos Sociales 2007 es una publicación editada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales en coedición con el Boletín Oficial del Estado a través de un convenio de colaboración entre ambas instituciones.

Esta publicación es elaborada en el marco de la política de información y atención al ciudadano, parte de la normativa reguladora de los distintos servicios y prestaciones del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y se orienta a satisfacer la demanda de información de instituciones, profesionales y personas en general interesadas en las materias que competen a este Ministerio.

Como novedades de la presente edición, cuyo contenido ha sido actualizado a 6 de junio,

destacan las derivadas de la Ley 39/06, de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia; las modificaciones en material laboral y de Seguridad Social, reguladas por la Ley Orgánica 3/07, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres; los nuevos incentivos y bonificaciones a la contratación laboral; el contingente anual de trabajadores extranjeros; la nueva regulación sobre libre circulación y residencia de ciudadanos de los Estados miembros de la Unión Europea, así como la acción protectora del Estado dirigida a los españoles en el exterior y la nueva regulación de la formación profesional para el empleo, entre otras.

El contenido de la guía puede ser consultado a través de internet, en la web del Ministerio: www.mtas.es.

Calidad de Vida

Las claves de la longevidad: tranquilidad, ejercicio, comida casera e ilusión

Mover el cuerpo y el cerebro, comidas caseras e ilusionarse con algo son las claves o el secreto para envejecer bien, según confiesan cien centenarios en la encuesta “Los 100 de 100”. El libro resume en diez los “secretos” para la longevidad, entre los que mantener una actitud positiva ante la vida figura en un primer plano. Y una máxima: apostar por la salud significa vivir, todo, con moderación.



Coordinación: Rosa López Moraleda

Fotos: M^a Ángeles Tirado

Una alimentación sana y mantener activos cuerpo y mente son algunas de las claves para envejecer bien. Testigos de una guerra civil, dos mundiales y de la mayor revolución tecnológica de la historia forman, entre otros, el centenar de centenarios encuestados en el libro “Los 100 de 100”, editado por la Fundación Pfizer, del que se extraen los principales consejos para envejecer con salud, en una sociedad cambiante y acelerada en exceso.

“**Los cien de cien**” recoge el testimonio de 100 personas centenarias para dar a conocer su modo de vida y escuchar, de viva voz, sus vivencias y opiniones. El objetivo planteado ha sido conocer qué factores y circunstancias personales, más allá de las condiciones genéticas de cada persona, pueden intervenir a favor de una vida longeva y sana.

A este fin, este estudio cualitativo se ha realizado entre los años 2006/2007, sobre la base de los testimonios de 80 mujeres y 20 hombres centenarios, distribuidos por todas las comunidades autónomas de España, de los que 40 manifestaron su deseo de hacerlo anónimamente, dando eso sí su testimonio pero sin foto y datos personales. Y la metodología empleada ha sido ésta:

- Entrevistas a personas que han cumplido o superado los cien años, para conocer sus hábitos de vida y oír directamente de ellas sus vivencias y opiniones, al objeto de identificar las claves que pueden haber contribuido a su longevidad.

- Elegir a estas personas consultadas en función de su estado cognitivo

y predisposición –también la de sus familiares– a participar en el estudio, por ser imprescindible para el mismo entrevistar a personas que conservan su capacidad de comunicación

Así las cosas, y como resultado del estudio, se concluye que la longevidad se estructura en torno a tres aspectos:

- *Condicionantes físicos*, en los que además de aspectos genéticos intervienen la alimentación y la actividad física que realizamos habitualmente.

- *Condicionantes personales*, es decir, la educación y las vivencias que marcan nuestra vida y

- *Condicionantes sociales*, que están determinados por la relación que mantenemos con los demás.

Además, *“debemos prestar atención a estos aspectos y aprender de nuestros mayores para que, como ellos, descubramos lo que significa envejecer sumando vida a los años”*, según Francisco J. García Pascual, director de la Fundación Pfizer.

Según nuestros mayores, practicar ejercicio físico, hacer comidas caseras elaboradas con productos naturales y comer con tranquilidad han sido claves para alcanzar un siglo de vida.

Pero junto a los comportamientos físicos, y como flotando sobre todos estos, la vitalidad de estas personas se debe también, y fundamentalmente, a su actitud positiva ante la vida y las dificultades. Para los centenarios encuestados, apostar por la salud significa vivir con moderación.

Y como ejemplo Josefa, de Orense, que ha cumplido ya 101 años y conserva el espíritu luchador y optimista que le ha permitido superar todas las dificultades: *“En mi vida –afirma– fueron muchas las calamidades que tuve que superar, pero aún estoy viva porque vivo y estoy contenta todos los días”*.

TIPOS DE PERSONAS CENTENARIAS

El libro “**Los 100 de 100**” recoge un centenar de entrevistas realizadas a personas que han cumplido o superado un siglo de vida, de las cuales **80 son mujeres y 20 hombres**, distribuidas por todo el territorio español. A su vez, la publicación distingue cuatro tipos de persona centenaria: **Superviviente, Acomodada, Resolutiva e Inquieta**.

Centenario “**Superviviente**”: tiene, generalmente, origen humilde y rural. Durante toda su vida ha desempeñado trabajos físicos, que requerían poca implicación intelectual. Y, actualmente, muestra una mayor tendencia al deterioro cognitivo por su bajo nivel de escolarización. **Paco**, uno de ellos, nació hace 100 años en la provincia de León y goza de una salud espléndida. Su secreto, *“comer bien y no protestar nunca por nada”*, asegura.

Los centenarios que responde a la tipología “**Acomodada**” tienen un nivel socioeconómico y cultural medio-alto, de origen urbano, que se ha dedicado a profesiones liberales. Su trabajo implicaba actividades mentales y también les permitía disponer de tiempo libre. En la actualidad disfrutan relacionándose con los demás. Carmen, entre ellos, nació en Chile hace 106 años y cuando cumplió 9, ella y su familia se trasladaron a España. Su consejo para envejecer con salud es practicar ejercicio: *“Voy al gimnasio todas las mañanas porque –dice– quiero seguir viviendo y, además, lo mejor posible”*.

La persona centenaria “**Resolutiva**”, corresponde a personas activas, con un grado de escolarización básico, que se han enfrentado a multitud de circunstancias adversas en su larga vida. Hoy son personas caseras que se sienten atraídas por aficiones solitarias como escribir y pasear. Un representante de esta tipología de centenario, Antonio, de Pontevedra, es el primero de su familia directa que llega a los 100 años. Para él ha sido fundamental *“tener capacidad de amar e ilusión por la vida”*.

El estudio distingue cuatro tipos de personas centenarias: superviviente, acomodada, resolutiva e inquieta

Calidad de Vida LAS CLAVES DE LA LONGEVIDAD

Por último, el modelo “**Inquieta**”, denota que desde su infancia tuvo circunstancias favorables que le permitieron desarrollar sus proyectos. Son personas que han tenido una vida muy activa, física y psíquicamente, y esto les ha permitido viajar con frecuencia e ir ampliando horizontes. Están acostumbradas a aprender siempre cosas nuevas. Un ejemplo es Teresa: nació en Gerona hace 106 años y para ella, *“la alimentación y la vida activa han sido claves para llegar a esta edad”*.

CLAVES FÍSICAS

Tras el estudio se confirma que el componente genético es determinante e imprescindible en una vida sana y longeva: la mayoría de las personas centenarias entrevistadas han tenido o tienen actualmente familiares longevos.

- El ámbito físico (información genética y entorno) influye, pues, muy directamente en la longevidad y resulta el factor más relevante.

- Junto al cuidado del buen bagaje genético recibido, ellos/as han contribuido a su longevidad con estos hábitos:

- Comida no muy abundante (poco variada en el ámbito rural) pero siem-

pre casera, con productos naturales, sin aditivos ni conservantes.

- Bajo consumo de tabaco y alcohol (en mujeres ninguno) e infrecuente vida nocturna.

- Contacto frecuente con el exterior y el aire libre no contaminado y una actividad física bastante constante, bien por motivos laborales (trabajo en el campo, cuidado de los huertos...), bien por placer (viajes, excursiones...)

- El medio de transporte más habitual: caminar.

- La calma siempre, especialmente en sus obligaciones diarias...

- En suma, hacer una vida dinámica y no sedentaria, pero con tiempo y sin prisas.

Fruto de su vida pasada, la mayoría de las personas longevas mantiene todavía hoy cierto nivel de actividad física y mental que, además de resultarles gratificantes, les ayuda a preservar su estado sóisico integral.

CLAVES PERSONALES

Todo lo personal e íntimo tiene una importancia clave en la vida centenaria. El nivel cultural y la forma de ser influyen poderosamente en la longevi-

DECÁLOGO PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS

A modo de conclusión de todos los testimonios vertidos en el libro **“Los 100 de 100”**, se extraen estos diez consejos para llegar a esa edad y en buen estado, configurándose así este decálogo de normas para la longevidad:

1. Hacer comidas caseras elaboradas con productos naturales y comer con tranquilidad.
2. Estar al aire libre.
3. Practicar ejercicio físico.
4. Ejercitar la mente.
5. Tener siempre una actitud abierta y positiva.
6. Buscar soluciones y superar las dificultades.
7. Estar a gusto con uno mismo y tener, al menos, una ilusión.
8. Cuidar las relaciones con los demás.
9. Disfrutar de las pequeñas grandes cosas para 'engancharse' a la vida.
10.Y todo con moderación.





dad, al poder determinar comportamientos y actitudes saludables.

Así, las personas consultadas de este estudio han valorado mucho la responsabilidad y el esfuerzo, han manifestado ejercitar mucha fuerza de voluntad y superarse a sí mismas. En muchos casos, fueron testigos de guerras (Guerra Civil española, dos Guerras Mundiales...) y las sufrieron, mientras las mujeres las sufrieron de forma más pasiva, pero todos, sin exclusión, vencieron las dificultades pese al dolor, la impotencia, el miedo y la soledad vividos.

Conclusiones:

- Estamos ante hombres y mujeres que responden –y en cierta medida siguen aún hoy respondiendo– a un temperamento dinámico y positivo.
- La forma de ser actual de las personas longevas tiende a integrar una peculiar esencia de valores positivos fascinantes, de difícil descripción: constancia, respeto, entusiasmo...
- Las aficiones personales reportan un disfrute traducido en bienes-

tar y sosiego: labores, viajar, cine, teatro...

- Todavía hoy, ya centenarios y en la medida que permiten sus limitaciones lógicas, la persona longeva reserva espacios y tiempos para sus devociones: lectura, paseos, retransmisiones deportivas (ellos), manualidades (ellas)...

CLAVES SOCIALES

En suma, los cien mayores de cien años encuestados han confirmado la importancia de cuidar y atender al cuerpo, la mente y el espíritu. Y sus consejos son éstos:

- Llevar una vida sana, seleccionar entornos y productos lo más naturales posible y adoptar hábitos moderados en todos los sentidos.
- Conseguir un equilibrio éntrelo personal y lo social e integrar de forma armónica la propia independencia (estando a gusto con uno mismo) y la dependencia (necesidad afectiva y lúdica) de los demás.



Antonio
100 años
Pontevedra



Buenaventura
100 años
Cuenca

Su consejo para la longevidad

“No nos preguntó nadie si queríamos nacer, nuestra suerte imposible el poderla escoger, pero ser dignos de ella sí que está en nuestra mano. Tener siempre inflamado de amor el corazón, procurar cada día superarse a sí mismo, llevar a todas partes ensueño e idealismo. No olvidemos que en toda ocasión y momento, estamos disfrutando beneficios sin cuento...
!Es tan bella la vida sabiéndola vivir!
Y nunca falta en ella algo por que luchar. Siempre queda en el mundo algo que conquistar, y en la tierra y el cielo que descubrir”

Su actitud ante la vida

Buenaventura mantiene una conversación muy fluida ya que su mente está muy despierta y muestra una capacidad de expresión y una memoria excelentes. Se muestra receptiva, amable y muy colaboradora. Resulta una mujer simpática, abierta y con gran sentido del humor.

En Unión

Trabajando por los
mayores peruanos

ASOCIACIÓN ADULTO FELIZ

Texto: Juan M. Villa
Fotos: AA Feliz

La Asociación Adulto Feliz (AAFeliz) es una Organización No Gubernamental peruana desde la que se trabaja por construir una sociedad para todas las edades en este país. Con el lema “Compartiendo la plenitud de nuestras vidas” personas de todos los ámbitos colaboran en esta asociación para mejorar la calidad de vida de los mayores de Perú, al tiempo que se sensibiliza a la sociedad de las necesidades y capacidades de los mayores. Heidi Spitzer Chang preside esta dinámica entidad que considera la labor del IMSERSO un referente muy importante para los países iberoamericanos.



Heidi Spitzer es la presidenta de AAFeliz.

— **¿Qué motiva la creación de la Asociación Adulto Feliz?**

Heidi Spitzer: En el año 2005 un grupo de profesionales de diversas especialidades, estableció una asociación civil sin fines de lucro con el nombre de Asociación Adulto Feliz (AAFeliz), a fin de desarrollar el mejoramiento de la calidad de vida y la interrelación a través del buen uso de las capacidades y tiempo libre de los seres humanos.

— **¿Quiénes pueden ser miembros de la asociación? ¿Cómo y en qué grado participan los mayores en la misma?**

Tenemos tres niveles de miembros internos: Directivos, consultores y honorarios. Los profesionales de estos tres niveles cuentan con amplia experiencia en diversos campos relacionados al adulto mayor, como son geriatría, gerontología social, gerontagogía, gerencial social, legislación, investigación, psicología, proyectos sociales, desarrollo sostenible y medio ambiente. Asimismo, contamos con dos tipos

de miembros externos, que pueden ser adultos mayores: Expertos y Miembros de la gran red de amigos de AAFeliz.

Así, la figura de Experto Senior la componen adultos mayores que desean brindar sus servicios profesionales o técnicos en una empresa o institución. El Profesional Especialista en el Adulto Mayor son personas de cualquier edad que desean brindar sus servicios profesionales o técnicos especializados en el adulto mayor. AAFeliz intermedia entre la oferta y la demanda de expertos seniors y profesionales especialistas en el adulto mayor a través de los programas que desarrolla.

La Red de Amigos de AAFeliz está orientada a obtener la colaboración de personas o entidades, con sensibilidad social, para brindar su ayuda y contribuir al desarrollo de los fines de AAFeliz. En esta Red se puede participar como Senior voluntario que son personas adultas mayores interesadas en brindar sus servicios voluntarios

“Su misión es lograr que los adultos mejoren la calidad de vida”

para alguna institución o persona individual; Patrocinador que respalda institucionalmente a AAFeliz; o como Benefactor que realiza aportaciones económicas. Nuestra asociación es para los adultos mayores pero no sólo de mayores.

— ¿Qué objetivos persigue la entidad?

La misión de AAFeliz es la satisfacción de las necesidades de los adultos mayores ofreciéndoles servicios para el buen uso de sus capacidades y de su tiempo libre, así como para la relación intergeneracional, con el propósito de que logren un envejecimiento activo saludable; y sensibilizando a la opinión pública en general sobre la necesidad de modificar el paradigma peyorativo de la vejez, demostrando las múltiples capacidades de los adultos mayores que no son adecuadamente potenciadas.

Su visión es lograr que los adultos mayores mejoren la calidad de vida que merecen y que ellos mismos contribuyen a crear, participando activamente como proveedores de servicios y no solamente como receptores de los mismos, a fin de que sean protagonistas de su propia realización personal y alcancen un sentimiento de plenitud, integración, utilidad y creatividad.

De esta forma el objetivo fundamental de AAFeliz es implementar, con calidad y profesionalismo, el concepto y la práctica de la promoción, gestión y ejecución de programas sociales, con incidencia fundamental, pero no exclusivamente, en el adulto mayor.

— ¿Cómo es la situación de los adultos mayores en Perú?

En el año 2005 los mayores peruanos eran 2.300.256 (8.8% del total del país). Para el año 2020 las proyecciones señalan que la población adulta mayor estará en el 11%; es decir cerca de cuatro millones de personas (3.704.114). El 70 por ciento



Miembros de la directiva de la entidad.

de los adultos mayores viven en áreas urbanas, que concentra principalmente en Lima Metropolitana (Provincia de Lima y Provincia Constitucional del Callao).

La salud, constituye uno de los principales problemas de la población adulta mayor, y es que, conjuntamente con lo económico, son los elementos determinantes de las posibilidades de independencia en esta etapa de su vida. Así, los programas de atención al adulto mayor han estado orientados básicamente a la curación de patologías ya declaradas y, en mucha menor medida, a intervenciones preventivas. Además las dependencias del Ministerio de Salud y de EsSalud (órgano público encargado de la seguridad social en el país) no cuentan con la cantidad suficiente de profesionales especializados y capacitados en la atención de la persona adulta mayor.

Por otro lado el 63% de la población adulta mayor, no cuenta con ningún tipo de seguro médico, siendo más crítica la situación de los residentes en el área rural, donde el porcentaje de población sin cobertura médica alcanza al 90,3%.

En cuanto a las pensiones, la cobertura provisional de los principales regímenes (Sistema Público de Pensiones y Sistema Privado de Pensiones) es de un 52% de la población

total proyectada en edad de jubilación. Por otro lado las cuantías de las pensiones recibidas por los jubilados es insuficiente en muchos casos.

Sobre la ocupación del ocio de los mayores, en nuestro país no existe una cultura del tiempo libre, es decir, se carece de una conciencia de los beneficios que para las personas, especialmente las adultas mayores, tiene el aprovechamiento de su tiempo libre. Muchos mayores no ha disfrutado de tiempo de ocio en toda su vida; unas veces por la gran cantidad de trabajo que tenían y otras por escasez de medios o por las grandes cargas familiares.

— ¿Cómo percibe la sociedad peruana la necesidad de potenciar y construir una sociedad para todas las edades?

Se observan avances en cuanto a los planteamientos políticos del Ejecutivo y a acciones concretas muy meritorias; sin embargo, quedan pendientes algunos retos que deberán ser asumidos por los gobiernos de turno y por la sociedad en general.

Como consecuencia del compromiso asumido por el país en el marco del Plan Internacional para el Envejecimiento de Madrid del Año 2002, se han dado en el Perú diversos avances de carácter legislativo e institucional que incorporan medidas a favor de los

En Unión ASOCIACIÓN ADULTO FELIZ

adultos mayores en ámbitos como la participación social, la educación, o la protección social con el fin de mejorar la calidad de vida del colectivo.

Así en cuanto a acciones concretas que se están desarrollando se encuentran los Centros del Adulto Mayor (CAM) de EsSalud y los Programas del Adulto Mayor (PAM) de las municipalidades, ambas iniciativas se dirigen especialmente a la ocupación del tiempo libre. La población adulta mayor que recibe las prestaciones sociales de los CAM es de 149,103 personas (7.17% de la población adulta del país). Los CAMs han sido premiados por la Universidad Peruana de Ciencias (UPC) por aportar al aumento de la calidad de vida de los adultos mayores. AAFeliz también viene contribuyendo con un granito de arena en el afán de construir una sociedad para todas las edades. Una de sus acciones es sensibilizar a la opinión pública e impulsar una campaña de revalorización del adulto mayor. El envejecimiento no debería ser enfocado como una debilidad sino como una oportunidad de usar las potencialidades de los adultos mayores e incrementar el capital social del país.

— ¿Qué papel desarrollan las ONG en el ámbito de los adultos mayores y en la potenciación de su participación en la sociedad?

En los noventa desde la sociedad civil, en algunos casos como respuesta a la política de ajuste implementada por el gobierno en aquel entonces, un grupo de ONG en alianza con HelpAge Internacional, red mundial que trabaja con y por las personas mayores pobres, inicia una importante intervención educativo-promocional, dirigida a impulsar el protagonismo de las personas mayores en la atención a sus demandas, alentando para ello su proceso organizativo y su gestión



Curso de preparación a la jubilación

autónoma, buscando además, incidir en los espacios de decisión de gobierno para que el tema comience a ser considerado en la agenda pública, así como al establecimiento de políticas públicas a favor de este segmento de la población, y sensibilizando a la familia y a la sociedad sobre la vejez y el envejecimiento como una etapa más de la vida.

Las organizaciones de personas adultas mayores son un valioso espacio de acompañamiento mutuo, superación, empoderamiento, así como de participación y ejercicio de ciudadanía. Las personas mayores están organizadas de las más diversas maneras y por las más diversas razones, entre ellas, las gremiales, las de pensionistas y jubilados, las religiosas o de iglesia, las de programas sociales municipales y las comunitarias. Además, los mayores tienen una clara percepción de lo beneficioso de una acción organizada, saben que la unión hace la fuerza, al margen de las debilidades o deficiencias que pudieran haber al interior de estas organizaciones, las sienten como suyas, es “su espacio” y saben que la capacidad de interlocución e impacto estará fortalecida por la fuerza que significa estar unidas.

Por eso las organizaciones de personas mayores cada vez son más numerosas y su capacidad de propuesta y demanda se ha incrementado.

— ¿Qué actividades e iniciativas organiza la asociación para alcanzar sus fines?

Nuestro equipo multidisciplinario ha elaborado una serie de proyectos relacionados con el adulto mayor, tales como:

- Sistema de Expertos Seniors Peruanos (SESPER).
- Sistema de Seniors Voluntarios (SEVOL).
- Sistema de Profesionales Especializados en el Adulto Mayor (SEPROF).
- Sistema de Información, Orientación y Comunicación (SICAM) que incluye sub-proyectos como la página Web, la revista especializada y el teléfono amigo.
- Sistema de Servicios de Apoyo al Uso del Tiempo Libre: Centros de día.
- Programas de Educación y Capacitación: Educación Presencial en Cascada y Educación a Distancia.
- Generación de Micro y Pequeñas Empresas.
- Eventos: Espacios de Encuentros



Tuna femenina de un Centro de Mayores.

Artísticos Intergeneracionales, Ferias, Campañas y Concursos.

- Charlas de Preparación para la Jubilación.
- Charlas sobre la Memoria.
- de Acompañamiento y Asesoría para las Diversas Etapas de la Vida.

El SEVOL recibe muchas ofertas de personas adultas mayores que desean colaborar en distintas actividades de voluntariado. Además, nuestra página Web www.aafeliz.org cuenta con un sistema computarizado para el registro de personas adultas mayores que quieren participar como expertos seniors o como voluntarios.

— **Como organización no gubernamental, ¿cómo colaboran o participan en las**

ASOCIACIÓN ADULTO FELIZ

Asociación Adulto Feliz

Avda. José Pardo 138 Ofics 1401-1406.

Miraflores, Lima - Perú

Página web.:

www.aafeliz.org

Correo electrónico:

contacto@aafelez.org

políticas y acciones gubernamentales dirigidas al colectivo de mayores?

El equipo multidisciplinario de AAFeliz ha colaborado con las comisiones del Congreso de la República del Perú que elaboraron el proyecto de Ley del Adulto Mayor, alcanzando sus sugerencias. Actualmente forma parte de una las comisiones del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MINDES) encargada de programar las actividades para implementar dicha Ley. Asimismo, recientemente el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo nos ha solicitado participar en su proyecto de inserción laboral del adulto mayor.

— **AAFeliz forma parte de FIAPAM y colabora con CEATE, cómo es el trabajo conjunto para alcanzar los objetivos comunes.**

La relación con FIAPAM (Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultos Mayores) y CEATE (Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad) se está desarrollando de forma muy positiva, aunque puede intensificarse más. Se pueden señalar algunas acciones concretas como que AAFeliz ha participado en una reunión convocada por la Secre-

taria Nacional de FIAPAM en el Perú, en la cual se tuvo la oportunidad de presentar sugerencias relativas al próximo Congreso Nacional de FIAPAM y a los proyectos que se pueden presentar a la sede central en Madrid.

En cuanto a CEATE, mantenemos una significativa colaboración, al tiempo que contamos con la importante aportación de su secretario General, José Luis Jordana, que colabora activamente con AAFeliz.

— **¿Cuáles son las necesidades más urgentes de los adultos mayores peruanos?**

Los adultos mayores peruanos tienen una serie de necesidades, siendo las principales las relacionadas a la prevención, mantenimiento y recuperación de su salud, aquellos que se relacionan a su inadecuada integración al mercado laboral, la baja cobertura de la seguridad social, sus exiguas pensiones y el inadecuado uso de su tiempo libre.

— **¿Qué lleva a las personas a contribuir con su esfuerzo en la mejora de la calidad de vida de otros?**

Existen múltiples interpretaciones. Podríamos sintetizar diciendo que las motivaciones van desde las altruistas hasta las egoístas, pasando por una serie de combinaciones de ambos extremos. Así tenemos que puede ser que las personas contribuyen en la mejora de la calidad de vida de otros por diferentes motivos como:

- Aplicar valores laicos o religiosos.
- Buscar valoración social y personal.
- Conocer nuevas experiencias
- Ganar experiencia.
- Ganar nuevas amistades, relacionarme con gente similar.
- Hacer algo útil.
- Intereses profesionales o de otro tipo.
- Mejorar conocimientos,
- Mejorar la sociedad.

Informe

Texto: Noelia Calvo

Fotos: Latinstock

Aunque la principal brújula de la Medicina es luchar contra la enfermedad y salvar vidas. No sólo es importante abordar el dolor físico sino el emocional. Saber comunicar una mala noticia, escuchar y comprender al paciente son factores decisivos en su evolución. Por otro lado, cuando la enfermedad ha ganado la batalla, conseguir la mejor calidad de vida se convierte en el único objetivo. Consciente de ello, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha presentado su Plan Estratégico de Cuidados Paliativos para mejorar la atención de los enfermos terminales.

**Medicina
para cuidar,
no sólo
para curar**





Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, de las 387.355 personas que fallecieron en España en 2005, entre el 50 y el 65% murió tras una etapa avanzada y terminal de su enfermedad, razón por la que la sociedad española demanda más y mejores cuidados paliativos. Así el Ministerio de Sanidad y Consumo ha presentado las líneas básicas de la Estrategia de Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud (SNS), un plan que se encargarán de gestionar las comunidades autónomas con una ayuda inicial del Gobierno Central y cuyo objetivo es mejorar la atención tanto sanitaria como emocional del enfermo en situación avanzada o terminal y de su familia "incluso después" de la muerte del paciente.

Asimismo, la Estrategia de Cuidados Paliativos tiene como objetivo reconocer el derecho del paciente a ser aliviado de su dolor desde una actuación profesional multidisciplinar, continuada y coordinada. En definitiva, ofrecer una atención desde el máximo respeto hacia las expectativas y valores del enfermo y sus familiares.

La estrategia ha sido redactada por dos comités coordinados por el Dr. Antonio Pascual. El primero, de carácter técnico, está formado por las sociedades médicas, de enfermería, de psicología y de trabajo social implicadas en esta atención al paciente. El segundo reúne a los representantes de las Comunidades Autónomas.

Homogenizar en todas las comunidades

En la actualidad, ya existen programas de cuidados paliativos en comunidades como Galicia, Andalucía, País Vasco, Murcia, Navarra, Canarias, Cataluña, Extremadura y Madrid.

Según Antonio Pascual, coordinador científico del documento, el plan servirá para homogenizar a medio plazo los programas autonómicos. Asimismo, está prevista la presentación en el Con-

sejo Interterritorial de un primer informe de evaluación de la estrategia para conseguir una buena implementación. También se anunció la creación de un sistema de información permanente y específico para asegurarse del buen funcionamiento. Además los cuidados paliativos será un tema prioritario entre los proyectos del Fondo de Investigación Sanitaria.

Un Plan para cada enfermo

Para lograrlo, el plan propone a las autoridades sanitarias de las distintas comunidades autónomas que trabajen para garantizar una atención continuada y coordinada entre profesionales de Atención Primaria (AP) y especialistas que se preste tanto en el hospital como en el domicilio del enfermo. La estrategia defiende que cada paciente cuente con "un plan terapéutico individual" que atienda su dolor físico y sus necesidades emocionales, sociales y sus creencias, fomentando el autocuidado y atención a las familias incluso después del fallecimiento del enfermo.

Asimismo, recomiendan a las comunidades que conviertan los cuidados paliativos en "una área prioritaria" implantando un modelo regional gestionado desde las instancias regionales, donde se priorice la atención domiciliaria del enfermo a través de servicios 24 horas y apoyo telefónico, ya que la mayoría de ellos prefiere morir en casa acompañado de sus familiares.

Además, las autoridades sanitarias regionales deberán impulsar la creación de comités de ética asistencial y protocolos de ética clínica que garanticen el "derecho" del paciente a participar en las decisiones sobre su proceso, que constarán en la historia clínica. Si no desea participar, la estrategia fija que debe ser respetado el derecho del enfermo a no ser informado, por lo que podrá designar un representante como interlocutor con el equipo médico.

Informe MEDICINA PARA CUIDAR, NO SÓLO PARA CURAR



Los cuidados paliativos, es decir, aliviar el dolor y el sufrimiento, es una labor que llevan haciendo los profesionales desde hace siglos.

A este respecto, la estrategia se sustenta en una serie de valores básicos:

- El valor intrínseco de cada persona como individuo autónomo y único y su derecho a ver aliviado su sufrimiento.
- El respeto a las expectativas y valores del enfermo y su familia.
- Una profunda reflexión ética al tomar decisiones.
- El intercambio de experiencias y promoción de actuaciones terapéuticas basadas en las mejores prácticas disponibles.
- Facilitar la compañía al paciente y su familia según sus necesidades, lo que implica fomentar la continuidad de la atención y la coordinación de los niveles asistenciales.
- El trabajo en equipo multidisciplinar y desarrollo continuado de las competencias y habilidades profesionales en atención primaria y especializada.

El modelo de la OMS

Los cuidados paliativos, es decir aliviar el dolor y el sufrimiento, es una labor que han venido realizando los profesionales sanitarios desde hace siglos. Este tipo de cuidados entronca también con una filosofía humanista de la asistencia sanitaria. Pero una concepción moderna de los cuidados paliativos implica sólidas bases organizativas, docentes e investigadoras.

El principal objetivo de la Estrategia en Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud es mejorar la calidad de la atención recibida por los pacientes en situación avanzada o terminal de la enfermedad y por sus familiares. El plan se basa en los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Consejo de Europa: derechos humanos y derechos de los pacientes, dignidad humana, cohesión social, democracia, equidad, solidaridad, igualdad de oportunidades para

ambos sexos, participación y libertad de elección.

España, referente internacional

El plan estratégico de cuidados paliativos supone un excelente modelo avanzado para el resto de países por su abordaje integral, según Jan Stjernswärd, asesor de la OMS para este tipo de programas. El representa-

te también crítico la excesiva medicalización de los cuidados paliativos en muchos países, que atribuyó a las presiones de una parte de la industria farmacéutica y abogó por el uso de medicamentos genéricos para el control del dolor. Por otro lado, señaló la necesidad de que se reconozca los cuidados paliativos como una especialidad médica.



Informe MEDICINA PARA CUIDAR, NO SÓLO PARA CURAR

Los ejes de la estrategia

Con estos puntos de partida, la Estrategia en Cuidados Paliativos se articula en cinco grandes ejes:

- 1. Atención integral:** se deberá trabajar en la identificación de los pacientes en situación avanzada o terminal de su enfermedad, registrando esta información en su historia clínica. La atención debe ser continuada y coordinada entre atención primaria y especializada, a nivel domiciliario y hospitalario, y siempre basada en las mejores prácticas y evidencias científicas.

Se deberá trazar para cada paciente un plan terapéutico individual, en el que se especifique la atención al dolor y otros síntomas físicos (con sistemas de monitorización que permitan evaluar el buen control de estos problemas) y sus necesidades emocionales, sociales y sus creencias. También se deberá realizar una valoración integral de la familia, con especial énfasis en el cuidador principal, para prevenir la fatiga en el desempeño de este papel, promoviendo el autocuidado y estableciendo la atención que precisen, incluso después del fallecimiento.

- 2. Organización de los cuidados:** es un área prioritaria de intervención de salud en todas las Comunidades Autónomas. La Estrategia tiene el objetivo de diseñar un modelo organizativo explícito para que los pacientes, con independencia de su lugar de residencia, reciban cuidados paliativos de acuerdo con sus necesidades y en el momento apropiado. Por este motivo, cada Comunidad implantará un modelo regional de cuidados paliativos que siga los modelos



SECPAL: Los cuidados paliativos, mucho más que morfina

La Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) considera que la Estrategia de Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud (SNS) será una "buena herramienta" para que las autoridades sanitarias de las distintas comunidades autónomas puedan mejorar o dotarse de un plan para mejorar los cuidados paliativos que se administran al enfermo en etapa avanzada o terminal en España.

Maite Olaizola, señaló que el plan es fruto del trabajo realizado durante el último año por un grupo de trabajo compuesto tanto de autoridades sanitarias como de profesionales de las distintas especialidades, que confieren a la Estrategia "un punto de vista multidisciplinar" que juzga "positivo".

Según Olaizola, los cuidados paliativos han crecido bastante en España durante los últimos 10 años gracias al plan que funcionaba hasta el momento y que facilitó que algunas Comunidades tuvieran un referente para sensibilizarse con el problema y tomar cartas en el asunto. "Entre las regiones pioneras en planes de cuidados paliativos destacan Cataluña y Extremadura", detalló.

La representante de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos destacó no obstante, que el trabajo más importante que aún queda por hacer es el de "concienciar" a la sociedad de la importancia de atender el dolor tanto físico como moral que sufren estos pacientes a través de una "estrategia integral".

Asegura que los cuidados paliativos "no son sólo morfina, hay que hacer mucho más, con una formación específica para los encargados del servicio, dedicando más tiempo a los enfermos y con más recursos económicos". A su juicio, es imprescindible que las autoridades regionales entiendan que es necesario cuidar el proceso de la muerte, un tema tabú en nuestra cultura que "por desgracia", según Olaizola, "sólo la gente que lo ha vivido es la que lo entiende".

desarrollados hasta el momento, con órganos responsables de su coordinación y gestión, y creará una Comisión de Cuidados Paliativos.

Es en la atención primaria donde pivotará el modelo de atención y se encargará de los cuidados paliativos en el domicilio, en coordinación con especializada, y contará con equipos de cuidados paliativos de referencia para apoyo o soporte domiciliario en casos de complejidad.

Se incidirá también en la necesidad de disponer de recursos específicos hospitalarios, con especial énfasis

en el confort de los pacientes. Se recomienda potenciar la cobertura de atención a los enfermos las 24 horas del día, todos los días de la semana, con sistemas organizativos que pueden incluir el apoyo telefónico. En cualquier caso, los niveles asistenciales estarán coordinados y los modelos de atención compartidos garantizarán la continuidad de la asistencia. Además, debe incluir el apoyo a las familias.

3. Autonomía del paciente: se fomentará la aplicación de los principios bioéticos y la partici-

pación del paciente en su proceso, de acuerdo con la Ley de Autonomía del Paciente. El sistema debe garantizar la inclusión de medidas generales sobre atención al final de la vida en los servicios sanitarios y el acceso a equipos de cuidados paliativos, por lo que la Estrategia incide en la necesidad de difundir entre la población y los profesionales la normativa sobre voluntades anticipadas.

El paciente tiene derecho a la participación activa en las decisiones sobre su proceso, lo que constará en la historia clínica. Si no desea participar, se deberá respetar su derecho a no ser informado y podrá designar un representante como interlocutor con el equipo médico. Para este proceso se promoverán protocolos de ética clínica y las CC.AA. impulsarán la creación de comités de ética asistencial.

4. Formación de los profesionales:

es uno de los pilares básicos del desarrollo de los cuidados paliativos, por lo que habrá programas de formación continuada y específica para los profesionales que enfatizarán la comunicación con pacientes y familiares en estas situaciones. Asimismo, la formación debe abordar la prevención de los riesgos psicológicos o emocionales a los que pueden verse sometidos los profesionales que atienden a estos pacientes.

5. Investigación:

se promoverán líneas de investigación en cuidados paliativos mediante su inclusión en las convocatorias de proyectos de investigación y se fomentará la constitución de redes temáticas de investigación en este tema.

Mayores Hoy

Presidente de la Fundación Independiente y de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles

IGNACIO BUQUERAS Y BACH

Texto y Fotos:
Cristina Alarcón

Sin darnos cuenta, cada día perdemos horas, minutos y segundos en una infinidad de insignificantes cosas. El tiempo tiene un valor; hay que aprender a respetarlo y a darle la importancia que tiene, exigiéndose a uno mismo rigor y puntualidad. La falta de tiempo viene dada, en muchas ocasiones, por el orden de prioridades que cada uno tenemos en la vida. El trabajo absorbe la mayor parte de nuestras horas, dejamos que se anteponga a la familia, a los amigos y a nuestro propio tiempo de ocio. Trabajamos horas extra para costearnos las vacaciones, la nevera nueva o el profesor de inglés del niño, y restamos esos minutos de compartir el día a día con los nuestros. Sin darnos cuenta, descuidamos nuestra vida privada priorizando el mundo laboral.

La Fundación Independiente, creada en 1987, persigue el fortalecimiento de la sociedad civil y que los ciudadanos seamos cada vez más participativos, asociativos, solidarios y democráticos. Pero, en muchas ocasiones, el ritmo de vida que llevamos, la excesiva entrega al mundo laboral y las tareas diarias nos impiden involucrarnos en esa sociedad civil. En mayo de 2003, la Fundación Independiente constituyó la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su

Racionalizar los horarios laborales; mejorar la calidad de vida cotidiana; y lograr una vida familiar más intensa son los objetivos que persigue la Fundación Independiente. Al frente de esta Comisión Nacional se encuentra Don Ignacio Buqueras y Bach. Este catalán se define como un hombre de empresa pero, sobre todo, como un hombre preocupado por la sociedad civil y comprometido con una causa que afecta a todos los ciudadanos españoles.



Normalización con los de los demás países de la Unión Europea, presidida por Ignacio Buqueras y Bach.

— **¿A qué se dedica Ignacio Buqueras y Bach ?**

Yo soy un empresario, un hombre de empresa. Estoy en varios consejos de administración, presido tres sociedades en diferentes sectores pero, además de esto, siempre me ha preocupado mucho la sociedad civil. Considero que España es uno de los países europeos con una de las sociedades civiles más flojas, más enclenques, más débiles. Uno de los signos de modernidad del siglo XXI sería que tuviéramos una sociedad civil fuerte, con unos ciudadanos asociativos, participativos, solidarios y democráticos. Hace más de treinta años que estoy vinculado a diferentes sectores de la sociedad civil.

— **Pero no sólo preside empresas...**

No, presido la Fundación Internacional y la Comisión Nacional. También fui presidente de los catalanes de Madrid unos cuantos años -Círculo Catalán de Madrid-, y de todas las casas regionales de España -Confederación de Centros Regionales- y eran unos 300 los que existían. He de decir que, sintiéndome muy catalán, me siento muy español. Posteriormente presidí la Confederación Mundial de Centros Regionales; ya sabemos que España tiene en el exterior y, sobre todo en Sudamérica, muchísimos centros. Yo organicé el pri-

“Hay que darle valor al tiempo”

mer congreso mundial acerca de este tema en 1997, en Salamanca, y estuvieron presentes más de 40 países.

FUNDACIÓN INDEPENDIENTE

— Háblenos de su labor dentro de la Fundación.

Desde 1992 soy su presidente. Es una fundación de ámbito estatal, con patronos procedentes de toda España, personas destacadas en diferentes campos de la cultura, de la política, de la administración, de las artes, etc. Y esta fundación tiene como principal objetivo lograr una sociedad civil más fuerte, que todos los ciudadanos seamos más asociativos, más participativos y más solidarios. En un momento dado, nos preguntamos cómo podía ser que un país como España tuviese la sociedad civil más débil de las europeas. Uno de los motivos puede ser los cuarenta años del régimen anterior. Pero también puede ser, entre otras cosas, porque los españoles no tienen tiempo, y cada vez el tiempo es menos valorado. El español medio no tiene tiempo para sí mismo ni para su pareja, no tiene tiempo para sus hijos ni para sus aficiones porque todo gira alrededor del trabajo y de unos horarios únicos en Europa. Por este motivo, se inició desde la sociedad civil la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su Normalización con los de los demás países de la Unión Europea, en la que están representados nueve ministerios del Gobierno y once Comunidades Autónomas, los sectores más importantes del mundo empresarial, del mundo sindical, dos universidades... En fin, todo tipo de entidades y organismos.

— ¿Cuál es el fin de esta Comisión?

Algo muy sencillo: las 24 horas. No es simplemente mi tiempo o tu tiempo de trabajo, lo importante son todas las horas del día. Lo que nos iguala a todos es el tiempo que tenemos, nadie tiene un minuto más que yo, todos tenemos el mismo número de segundos y eso nos asemeja. Ahora, con estas 24 horas,



Ignacio Buqueras y Bach con su último libro “Tiempo al Tiempo”.

estos 1440 minutos o estos 86400 segundos, hay personas que son felices o disfrutan de una razonable felicidad. Por el contrario, con ese mismo tiempo, otros están tensos, están hundidos o agobiados. Desde la Comisión Nacional, nuestra primera llamada es que sepamos gestionar bien el tiempo, que lo valoremos y le demos la importancia que tiene, que respetemos nuestro tiempo y el de los demás. Creo que el hecho de no darle valor es un gran defecto de los españoles y la impuntualidad es la consecuencia. Todo tiene su tiempo y no podemos robarlo a nuestro albedrío, es necesaria la puntualidad. No debemos continuar alimentando la falta de rigor.

— Perdemos mucho tiempo a lo largo del día...

Muchísimo. Sobre todo en el ámbito laboral. No lo aprovechamos bien y si lo hiciésemos tendríamos más tiempo de ocio y descanso. Por ejemplo, perdemos mucho tiempo en reuniones. España es, según los expertos, el país europeo en el que más reuniones se celebran al día. Cuando se convoca una reunión, nosotros preconizamos desde la Comisión Nacional que hay que fijar hora de finalización y ser estrictos en la hora de inicio. Hoy en día, un ejecutivo del mundo

de la empresa tiene a su alcance medios suficientes para hacer una consulta rápida a través de Internet a todos sus colaboradores, en lugar de reunirlos a todos en un mismo sitio y hacerles perder una enorme cantidad de tiempo. No debería convocarse ninguna reunión a partir de las 14 horas y eso no se respeta en casi ninguna empresa. Una asignatura pendiente en España es el tema de la productividad. A veces se cree que estar en la oficina es estar trabajando y no; una cosa es permanecer en el lugar de trabajo y otra muy diferente trabajar. Alardeamos de estar más de diez y doce horas trabajando y, para la Comisión, eso es tercermundista. Con las siete u ocho horas del convenio laboral tendría que ser más que suficiente pero hay que estar motivado. La persona más rentable para una empresa es la que está motivada, aquélla que trabaja a gusto, que tiene ganas de sacar el trabajo. Sin embargo, parece que es muy difícil que dichas empresas sean conscientes de que los empleados deben sentir esta motivación. Si se tiene el apoyo tecnológico adecuado se es más productivo; si se incentiva al personal y se marcan objetivos, todo cambia. España tiene mucho camino que recorrer todavía: somos el país europeo que más horas de promedio estamos en el ámbi-

Mayores Hoy IGNACIO BUQUERAS Y BACH

to laboral. Pretendemos que esto cambie, que mejoremos y nos superemos.

FUNDACIÓN INDEPENDIENTE

— ¿Cuál es su propuesta?

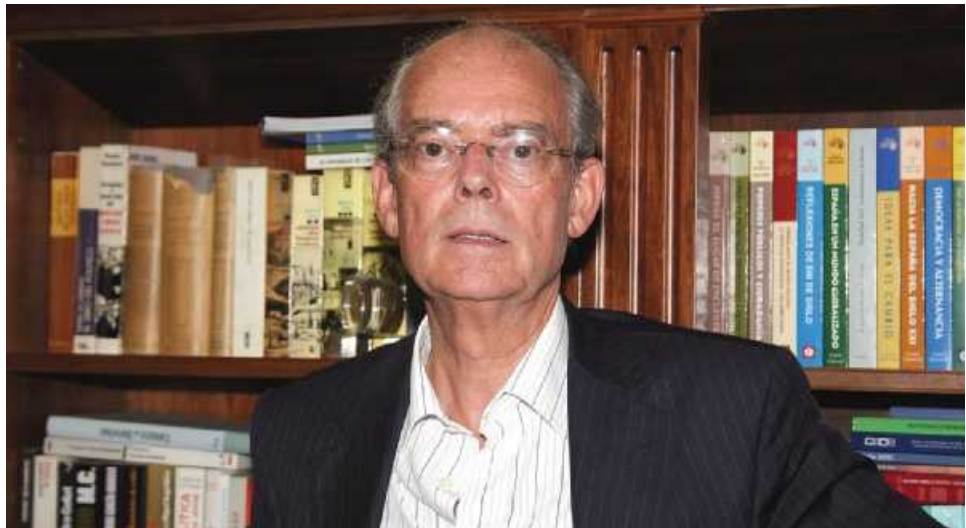
Desde la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su Normalización con los de los demás países de la Unión Europea, defendemos la libertad y la flexibilidad de horarios. Pero dicho esto, consideramos que un setenta u ochenta por ciento de nuestra población podría hacer un horario flexible, que comenzara la jornada entre las 7.30 y las 9 horas y que finalizara por la tarde de 4.30 a 6 horas –dependiendo de la hora a la que haya entrado-. Eso sí, a mediodía sería recomendable no parar más de 45 o 60 minutos, tiempo más que suficiente para tomar una dieta mediterránea e, incluso, hacer una siesta light de 10 o 15 minutos.

— Destacan la importancia de conciliar vida personal, familiar y laboral...

Sí, es de gran importancia para la Comisión. La prioridad es lo personal ya que, cada día, son más las personas que viven y se encuentran solas y es vital tener una vida personal. Estamos hartos de ver como la gente cada vez se casa más tarde, cada vez se separa con más frecuencia, gente que, enviuda y se queda sola... Por tanto, lo primero es gozar de una rica vida personal. En segundo lugar, es necesario conciliar la vida personal con el mundo laboral. No podemos descuidar a nuestra pareja o familia, ni a nuestros amigos. Desde la Comisión tratamos de llegar a conclusiones y dar soluciones. Volvemos a lo mismo, hay que aprender a distribuir el tiempo.

— ¿Sacrificamos horas de descanso?

Demasiado. Los españoles somos los



El Presidente de La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su Normalización con los de los demás países de la Unión Europea.

que menos dormimos, en gran parte, por los horarios televisivos. Somos el país europeo que menos duerme, cincuenta minutos menos que la media, y esto es algo importante. Si existen ocho horas para trabajar, ocho horas para descansar y ocho horas diversas, ¿por qué no lo cumplimos? La falta de sueño y descanso afecta a la salud, afecta a la productividad de la empresa, al buen desarrollo del trabajo, etc. La importancia de cumplir unos horarios es vital. Yo no me dejaría operar por un médico que ha dormido tres horas y no ha descansado, por ejemplo. España es país líder en accidentes laborales y, ¿cuántos de esos accidentes se producirán por falta de sueño y de descanso? Lo mismo sucede con los accidentes de tráfico; muchos de los que se producen es por esta misma causa. Igual que se hacen campañas para el uso del cinturón o del consumo de alcohol ante el volante, deberían hacerse para concienciar de la importancia de las horas de sueño necesarias. Desde hace más de 4 años, la Comisión Nacional trata de tocar todos estos temas en las treinta reuniones que ha celebrado.

— También se muestran preocupados por los horarios infantiles...

Dentro de la Comisión hay un grupo de trabajo centrado en los horarios escolares. Hay una infinidad de madres y de padres que sufren el problema de la incompatibilidad de horarios: los niños terminan la jornada a las cuatro o cinco de la tarde y, a lo mejor, hasta las ocho ellos no los pueden atender. Niños y niñas que pasan ratos solos porque no existe la figura de la abuela o porque es difícil encontrar “canguros” u otras personas que atiendan a los hijos. Los niños terminan cansándose de esas situaciones y demandan el cariño y la atención de unos padres que no tienen tiempo, y si lo tienen están demasiado cansados para jugar o estar con sus hijos.

EL TIEMPO DE LOS ABUELOS

— ¿Qué dice la Comisión acerca del tiempo en los mayores?

Las personas mayores y los abuelitos también ven alterados sus horarios y su tiempo. Muchos de ellos van todo el día con prisa, no llegan a tiempo a buscar a

“Existen ocho horas para trabajar, ocho horas para descansar y ocho horas diversas”

CURRICULUM VITAE DE IGNACIO BUQUERAS Y BACH

- Economista y Doctor en Ciencias de la Información.
- Académico Numerario de la Real Academia de Doctores de España. Profesor de la Sociedad de Estudios Internacionales, y de la Real Academia del Mar.
- Empresario. Presidente y consejero de varias sociedades.
- Directivo del Club Siglo XXI y de la Real Liga Naval Española. Consejero de la OCU. Miembro del Capítulo Español del Club de Roma.
- Presidente de Honor: Fundación Independiente, Círculo Catalán de Madrid, Confederación Española de Casas Regionales y Provinciales, CEOMA -Confederación Española de Organizaciones de Mayores-.
- Medalla de Oro al Mérito Tecnológico. Master de Oro del Forum de Alta Dirección.
- Presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su Normalización con los de los demás países de la Unión Europea.
- Autor de numerosos artículos publicados en diferentes medios de comunicación social y de prólogos a libros dedicados a la sociedad civil, la educación y los horarios.
- Ha participado en numerosos congresos nacionales e internacionales y pronunciado conferencias en la mayor parte de las ciudades españolas, y en un número importante de capitales iberoamericanas.
- Autor de los siguientes libros, entre otros: "Cataluña en Madrid" - TCS40, 1984; "Josep Pla, el "seny" irónico" - Silex, 1985; "Redescubrir América. Descubrir España." - TCS40, 1985; "Cambó" - Plaza & Janés, 1987; "Objetivo 92: España en el Mundo" - FECRP, 1988; "Más Sociedad, menos y mejor Estado" - Editorial Complutense, 2002.
- Su último libro publicado es: "Tiempo al Tiempo" - Planeta, 2006. Ha sido calificado como una propuesta valiente para un cambio drástico y necesario de los horarios en España.



Buqueras y Bach destacó la necesidad de un cambio en horarios y hábitos.

los nietos al colegio o no paran durante toda la jornada, en lugar de estar disfrutando de su jubilación o de su merecido tiempo de ocio. En el Primer Congreso Nacional para Racionalizar los Horarios Españoles -que tuvo lugar el pasado mes de diciembre- celebramos tres mesas redondas: "Infancia, juventud y tiempo", "Necesidades de tiempo en la edad adulta" y "Los tiempos en los mayores". A la Comisión Nacional nos preocupa tremendamente el tiempo de los mayores. No hay que olvidar que yo fui el primer presidente de CEOMA -Confederación Española de Organizaciones de Mayores- y siempre me he sentido muy implicado. Hablamos de la etapa de la vida en la que las personas pueden ser más libres y hacer todo aquello que han deseado. Muchos mayores terminan su vida laboral y deciden aprender y estudiar cosas que, por falta de tiempo, no han podido hacer. Para esto hay universidades de mayores, cursos de todo tipo, centros sociales y culturales, etc. Por otro lado, muchos de ellos están encantados con los nietos porque son una prolongación de ellos mismos, lo que no implica que se sientan obligados a estar atendiéndolos continuamente. Y esto seguirá sucediendo mientras España tenga unos horarios atípicos, únicos y singulares en Europa, lo cual preocupa a esta Comisión. Hay que respetar el tiem-

po de las personas mayores y hay que favorecer que puedan realizarse plenamente porque se lo han ganado. La sociedad tiene que facilitar esto haciendo un gran esfuerzo, el cuál tiene que venir de la mano de unos horarios más racionales que permitan a los mayores compaginar su propio tiempo libre y disfrutar de su familia.

— ¿Cómo le da usted valor a su tiempo?

Siempre que puedo intento ser puntual y empujo a los demás a que lo sean. Me parece absolutamente necesario respetar el tiempo de los demás. Estoy muy metido en mis responsabilidades empresariales pero intento compaginarlo con mi vida personal y familiar. La que lo sufre, por desgracia y espero que no por mucho tiempo, es mi mujer. Mis hijos no porque ya son mayores pero ella sí. Es una mujer disciplinada y lo único que lamenta es que su marido esté "en este tipo de batallas". Eso sí, aunque yo me quede en la oficina arreglando papeles, soy estricto con el cumplimiento de los horarios de los demás; no exijo a nadie que se quede ni un minuto más porque pienso que cada uno debe disfrutar de su tiempo. Yo me debo a esto, queda un largo camino por hacer, no solo es importante el cambio de horarios, también el cambio de hábitos.

CulturaArte

Exposición en el Prado dedicado al pintor flamenco

Patinir y la invención del paisaje

Texto: Araceli del Moral

El Museo del Prado presenta la primera exposición que se dedica al pintor Joachim Patinir, artista flamenco del siglo XVI contemporáneo del Bosco a quien se puede considerar como el padre del género del paisaje. La muestra reúne 22 de los 29 cuadros atribuidos a Patinir, además de otras 27 pinturas y obra en papel de sus predecesores y seguidores, como El Bosco, Durero o Van der Weyden, entre otros.

La exhibición concentra la mayor proporción de obras del artista que se ha reunido nunca, la mayoría de las cuales apenas han salido de los lugares en los que se conservan debido a los específicos problemas de conservación que presentan los óleos sobre tabla.

Para entender la importancia histórica de Patinir es importante mostrar la forma en que pintores de generaciones anteriores representaron la naturaleza. La idea de pintar el entorno natural cobró especial impulso en la pintura de maestros neerlandeses del siglo XV. Artistas como Durero, el Bosco y Gérard David ocasionalmente dedicaron mayor atención a los escenarios naturales, pero sin llegar tampoco a especializarse en ese tipo de pintura.



Joachim Patinir. Paisaje con San Cristóbal, Óleo sobre tabla 127 x 172 cm

La obra pictórica de Patinir, considerado el inventor del paisaje, evoca la inmensidad de la naturaleza combinando fantasía y realidad

Joachim Patinir nació hacia 1485 en Bouvignes, al sur de la actual Bélgica. Su formación transcurrió probablemente en Amberes, aunque no puede excluirse una estancia más o menos dilatada en Brujas, donde conocería las pinturas de Gérard David, cuyos personajes se nos muestran siempre inmersos en magníficos paisajes. En el año 1515 fue aceptado en el gremio de pintores de Ambe-



res, donde alcanzó gran fama, tanto en sus trabajos en solitario como en sus colaboraciones con otros pintores, de forma destacada con Quentin Metsys, con quien compartía una estrecha amistad, hasta el punto que éste último cobijó y tuteló a los hijos menores de Patinir a la muerte de éste en 1524.

EL BUEN PINTOR DE PAISAJES

Denominado por Durero al inicio del Renacimiento como “el buen pintor de paisajes”, Patinir fue considerado como el primer pintor moderno especialista en la pintura del paisaje, por lo que puede ser considerado como el padre de ese género pictórico. Su obra actuó como puente entre el medievalismo aún latente en el siglo XV, y las formas y conceptos humanistas, que alcanzarían su consolidación en los territorios de Flandes a lo largo del siglo XVI.

Diseñó una fórmula compositiva en la que el paisaje ocupa un lugar claramente protagonista, aunque siempre existan figuras que forman parte de una historia religiosa. La línea del horizonte se sitúa en un lugar elevado, lo que permite la representación de amplias extensiones de terreno. Las zonas más próximas se ven desde un punto de vista elevado y las más distantes se ven de frente. Las rocas, árboles, figuras, animales y edificios también se ven de frente, sea cual fuere el lugar que ocupan en el cuadro.

CONOCER Y VISITAR EL PRADO DESDE CUALQUIER LUGAR

Durante el verano el Museo del Prado ha sustituido su página web por un completo portal de contenidos relacionados con todos los aspectos de su historia, colecciones y organización. Entre las novedades más importantes del nuevo website destaca la oferta de toda la información útil para organizar la visita al Museo en 12 idiomas. Además, la web incluye potentes buscadores que permiten realizar consultas online sobre su catálogo de obras de arte, fondos bibliográficos y un gran número de voces enciclopédicas sobre su historia, artistas representados y colección, incluyendo contenidos de interés para investigadores y público especializado.

www.museoprado.es

En el primer plano suele utilizar tonos pardos, en el plano medio dominan los verdes y en las zonas más distantes utiliza tonos azules. Otro aspecto característico de las pinturas de Patinir son las grandes formaciones rocosas, que se inspiran en las rocas de la región de Dinant, en el sur de Bélgica, donde nació. La apariencia de realidad de estos paisajes y su protagonismo son su mayor novedad, y reflejan la curiosidad por el mundo natural que es característica del Renacimiento. Pero la naturaleza sigue teniendo en estas imágenes un fuerte componente simbólico y se entiende como un espejo de su creador. En sus cuadros Patinir nos hace imaginar la existencia del espacio que se extiende más allá de lo que vemos, evocando así la idea de un universo trascendente.

El artista confiere la máxima extensión a la representación del paisaje, al reducir a mero pretexto la narración de un episodio particular, pintando a los personajes como pequeñas figuras, inmersas en fantásticos espacios naturales. Los paisajes de Patinir se suelen relacionar con los descubrimientos geográficos como el de América, de finales del siglo XV. La elevación del punto de vista de sus cuadros le permite realizar descripciones geográficas muy extensas, acentuando la sensación de profundidad.

Sus obras atraen al espectador tanto por la acertada utilización de la convergencia de líneas hacia el horizonte, como por la perfecta gradación de color, desde los verdes contrastados de los primeros planos, hasta los infinitos azules de la línea del cielo. Se hacen borrosos los límites entre lo real y lo imaginado, gracias a la sutil combinación de elementos fantásticos con detalles muy precisos de elementos existentes. Los colores dominantes son verdes, azules y violetas.

En general, las figuras humanas no tenían para Patinir tanto interés como la representación de espacios abiertos y eran pintadas por colaboradores o discípulos, mientras que los paisajes salían

Exposición en el Prado dedicado al pintor flamenco

siempre de su propia mano. Estudió con destalle las obras de El Bosco y asimiló sus descripciones pictóricas del territorio, que luego utilizaría, dotadas de una impronta muy personal, en su propia trayectoria artística.

En el siglo XVI, reyes y nobles cortesanos sintieron verdadera pasión por los paisajes de Patinir, cuya influencia en la pintura occidental aún pervive.

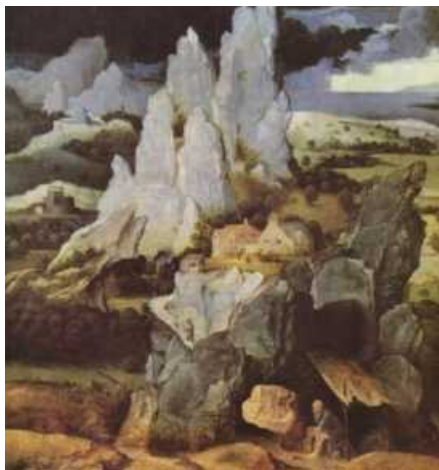
CONTENIDO Y CONTEXTO DE UNA OBRA

Si el espectador observa detenidamente el cuadro denominado “El paso de la laguna de Éstige” hallará una escena de la mitología clásica en un cuadro religioso cristiano: esta sorprendente fusión indica que en la pintura del norte de Europa está surgiendo algo nuevo después de 1500, fruto de la evolución registrada anteriormente en Italia.

Según la creencia medieval, las almas de los muertos eran juzgadas dos veces. El primer juicio tenía lugar inmediatamente después de la muerte y determinaba si estaban destinadas al paraíso terrenal o al purgatorio. El Juicio Final divino se celebraría cuando llegase el fin del mundo y decidiría su destino definitivo: el Cielo o el Infierno.

En el centro del cuadro aparece barbudo y malhumorado el barquero Caronte. Según la mitología griega él es el encargado de llevar las almas de los muertos a la otra orilla del río Éstige, el río del olvido. El personaje de Caronte fue descrito por el poeta romano Virgilio, en su obra la Eneida:

“He allí a Caronte, que gobierna la



**Joachim Patinir. Paisaje con San Jerónimo.
Óleo sobre tabla.**

sombría costa; un dios sórdido: de su venerable barbilla descende una barba, despeinada, sucia; sus ojos, como huecos hornos encendidos; un cinturón sucio de grasa sujeta su obscuro atuendo”.

La figura de Caronte reaparecería en el infierno literario de la Divina Comedia de Dante (1320) y en la grandiosa obra de Miguel Ángel: El Juicio Final de la Capilla Sixtina.

A la izquierda, se observa a unos ángeles guiando grupos de almas hacia un paisaje paradisíaco en el que se ve una ciudad –al fondo– con chapiteles de iglesias, mientras el infierno espera en la orilla derecha. En el río de en medio, que separa los dos destinos posibles, una barca transporta a un barquero y un alma humana. No se ve ni rastro de Dios Padre ni de Cristo. Como en toda la obra de Patinir, el paisaje panorámico –fluvial en este caso– es el verdadero tema.

El perro tricéfalo que vigila la entrada del infierno o Hades (mundo subte-

rráneo) para que ninguna alma se escape, es Cerbero, otro monstruo griego.

El oscuro paisaje infernal aparece iluminado aquí y allá por fuegos llameantes. Los seres demoníacos que están al acecho recuerdan los de El Bosco, que fue contemporáneo de Patinir.

CARACTERÍSTICAS DE LA PINTURA FLAMENCA

El valioso legado de pintura flamenca existente en España es consecuencia histórica de las relaciones comerciales y artísticas que los reinos de Castilla y Aragón mantuvieron con los territorios de Flandes desde la Edad Media, estrechándose aún más en la época de los Reyes Católicos.

Los lazos políticos se consolidaron a partir de los enlaces matrimoniales de dos hijos de los Reyes Católicos: Don Juan, Príncipe de Asturias, con Margarita de Borgoña, y Doña Juana con Felipe el Hermoso, duque de Borgoña y príncipe de Flandes. Uno de los hijos de Juana y Felipe el Hermoso, Carlos de Gante, sería a partir del año 1517, rey de España con el título de Carlos I y, desde 1519, Emperador del Sacro Imperio Romano Germánico, compuesto por más de un centenar de pequeños estados alemanes.

La pintura de los primitivos flamencos se da coetáneamente al desarrollo del primer Renacimiento en Italia, en paralelo con el Quattrocento. A mediados del siglo XV Italia y Flandes son los focos pictóricos más importantes por las renovaciones que proponen, y esto no sería posible si no estuvieran acom-

Los pintores flamencos descubrieron, al tiempo que los italianos, la perspectiva lineal y la aérea, pero de manera empírica y no según un desarrollo matemático u óptico



Joachim Patinir. Caronte atravesando la Laguna Estigia, Óleo sobre tabla 64 x 103 cm

pañadas por un desenvolvimiento económico y social. En Flandes, las ciudades más destacadas son Gante, Brujas e Ypres, pues todas ellas forman nudos de enlace entre las redes comerciales que unen el norte europeo con el resto del Occidente conocido. Esta región conforma el ducado de Borgoña, cuyos gobernantes, los duques, habían sido mecenas del arte gótico. En 1477 el ducado pasa a la corona austriaca de Habsburgo, debido a su relevancia económica.

Los Habsburgo tienen una rama española desde la época de Carlos I, la dinastía de los Austrias, lo que determina que el arte español del Renacimiento y el Barroco esté íntimamente

relacionado con las formas flamencas.

La pintura flamenca carece de precedentes en gran formato, a excepción de las vidrieras. Pero sí en las miniaturas, sobre las cuales posee una larga tradición de excepcional calidad. Esto determinará algunas características del arte flamenco, como serán el empleo de colores brillantes, que recuerdan a los pigmentos usados para la iluminación de las miniaturas. También el detallismo aplicado a estas pequeñas obras maestras se transmite a la pintura de gran formato.

Este rasgo lo permite en gran medida el avance técnico sobre el óleo que ya existía, pero tenía un proceso de secado tan lento que no lo hacía demasiado útil. Los pintores flamencos utilizaban tintas fluidas y transparentes, aplicadas por medio de veladuras para obtener las luces, para sombrear delicadamente o para matizar el color del fondo. Usaban una técnica mixta de temple y óleo. Una primera capa, normalmente al temple, se usaba para definir el dibujo y el modelado con sus luces y una ligera indicación del color. La siguiente capa, al óleo, servía para que el artista se dedicase exclusivamente a la representación del efecto cromático.

Habitualmente, en los cuadros flamencos aparece una escena que remite al paisaje, bien sea a través de una ventana, bien porque se desarrolle efectivamente al aire libre. Estos paisajes se realizaban sin apuntes del natural, con lo cual sus elementos estaban completamente estereotipados: la forma de rocas, aristadas y sin vegetación, las ciudades en la lejanía, torreadas y de colores, los árboles en forma de pluma, con troncos delgados y largos, etc. Los personajes se distribuyen equilibradamente, bien en el centro si es uno sólo, bien simétricamente si son varios. Las acciones son muy comedidas y apenas se deja lugar al movimiento.

Mientras que en los cuadros del Renacimiento italiano la luz tiene la función de hacer visibles los objetos y arquitecturas resaltando los valores volumétricos, en la pintura flamenca, en la que la perspectiva se aproxima más a la visión natural, el aire se palpa sensorialmente, con una realidad individual, como un elemento más que está presente en el cuadro. Se apuesta así por el uso de la gradación de color hacia grises azulados para los objetos lejanos, como haría Leonardo da Vinci en su "perspectiva aérea".

PATINIR

Museo del Prado
 Acceso por la Puerta Alta de Goya
 Paseo del Prado - Madrid
 De martes a domingo y festivos:
 9,00 a 20,00 h.
 Lunes cerrado
 Entrada general: 6€.
 Reducciones según normativa vigente.
 Domingos gratis.
 Hasta el 7 de octubre de 2007

MayorGuía

Coordinadora: Araceli del Moral

CURSOS

Entrenamiento de memoria para profesionales

El Instituto de Salud Pública de Madrid convoca una nueva edición del Curso "Programa de Evaluación y Entrenamiento de Memoria. Método UMAM" dirigido a profesionales que trabajan con mayores. Es un Programa preventivo que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los mayores a través del entrenamiento de memoria y otras funciones cognitivas, con ejercicios de estimulación. La formación es teórica y práctica. En el curso se entregan todos los documentos necesarios para poner en marcha el Programa: Libro del Programa de Memoria, Manual de

Evaluación y Entrenamiento, CD con diapositivas para realizar educación para la salud, Cuaderno de evaluación, Cuaderno de Entrenamiento, Manual de Recomendaciones "cómo mejorar nuestra memoria", Cuadernos de ejercicios, Láminas para el Entrenamiento, etc.

Curso de Entrenamiento de Memoria en el Método UMAM.
Madrid los días 26, 27 y 28 de Noviembre en horario de mañana y tarde. Las plazas son limitadas a 25 alumnos. Información para profesionales interesados en solicitar el curso:
Escuela de Salud Pública:
msescuela@munimadrid.es
Tel: 91 480 14 68 – 91 480 04 16
Centro Prevención del Deterioro Cognitivo: mspcognitiva@munimadrid.es Tel. 91 588 58 16

CONGRESO

Conferencia de Regiones Europeas

La Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía organiza la 3ª Conferencia Internacional Silver Economy Network of Europeans Regions. Siguiendo con la trayectoria de las conferencias mantenidas en las ciu-

dades de Bonn y Maastrich, la Conferencia de Sevilla tiene como objetivo el fortalecimiento del negocio y las instituciones que colaboran en el desarrollo e implementación de nuevos productos y servicios para las personas mayores. Los ejes principales sobre los que se organizan los diferentes temas son: nuevas tecnologías y vida independiente, turismo y cultura, nutrición y servicios financieros.

CONCURSOS

Narradores manchegos

La Federación de Comunidades originarias de Castilla-La Mancha en la Comunidad Autónoma de Madrid convoca el IX Premio de Narración Corta "Alonso Quijano", para escritores nacidos o residentes en la Comunidad de Castilla-La Mancha. También podrán concursar los socios de las Comunidades originarias de Castilla-La Mancha ubicadas en el territorio español. Los trabajos versarán sobre temas de "Castilla-La Mancha y sus gentes", escritos en castellano. Cada concursante no podrá presentar



Mediante este foro, en el que participan 16 regiones europeas, se pretende analizar el envejecimiento de la población y sus consecuencias, como oportunidad de crecimiento económico y de competitividad para las regiones.

3ª Conferencia Silver Economy
Palacio de Exposiciones y Congresos de Sevilla.
15 y 16 de Noviembre de 2007
www.silvereconomy2007.com

Asistencia a la dependencia

La Federación Estatal de Asistencia a la Dependencia (FED) organiza su primero

más de un trabajo que será inédito y no premiado anteriormente. La extensión de los trabajos no podrá ser inferior a cinco folios, ni superior a diez.

Se establece un Premio único de 600 euros y Diploma acreditativo.

**IX PREMIO DE NARRACIÓN
CORTA "ALONSO QUIJANO"**
**Federación de Comunidades
Originarias de Castilla-La Mancha en la Comunidad de Madrid**
Calle de la Paz, 4-1º
28012 Madrid
Tel.: 91 522 72 78
Fax 91 521 10 74
Hasta el 5 de Octubre de 2007

Congreso. Esta asociación patronal, del ámbito de la atención a personas mayores dependientes, agrupa a asociaciones autonómicas y estatales que representan 1.300 empresas con 2.100 residencias geriátricas, alrededor de cien mil trabajadores y casi trescientos mil usuarios de servicios a domicilio.

I CONGRESO FED
Hotel Auditorium
Avda. de Aragón, 400
Madrid

25 y 26 de octubre de 2007
Información
e inscripciones:
902.87.80.02

SERVICIOS

Certamen para mayores

Los sectores de salud, ocio y servicios para las personas mayores estarán presentes en esta exposición comercial que ofrece las últimas novedades en la atención a los mayores y un programa de actividades multidisciplinar de carácter formativo y de entretenimiento.

Los destinatarios de la muestra son las personas comprendidas en el segmento población de mayores, además de colectivos de profesionales, familiares y los responsables de entidades y organismos relacionados con su atención y asistencia.

NAGUSI
Bilbao Exhibition Centre
Ronda de Azcue, 1 – Baracaldo
(Vizcaya)
Horario: de 11,00 a 14,00 y de
16,00 a 20,00 h.
Entrada gratuita.
Del 25 al 28 de Octubre en Bilbao.

Clases de bailes latinos

Los amantes de bailes latinos pueden asistir a clases de baile de 18,00 a 19,00 horas los jueves en el Museo de América. Octubre 4, 11 y 18. Merengue. Uno de los bailes más

difundidos y el primero en que la pareja baila abrazada. Origen República Dominicana.

Octubre 25 y 8 y 15 de noviembre. Salsa. La mezcla de elementos latinos y afro-cubanos ofrece un ritmo tremendamenteailable.

Noviembre 22 y 29 y 13 de diciembre. Cha cha cha. Ni muy lento ni muy rápido, resulta muy fácil de bailar por todos.

Diciembre 20 y 27. Bachata. Despreciado tradicionalmente por los músicos profesionales, es un ritmo de gran arraigo en las clases bajas y en las zonas rurales.

MUSEO DE AMÉRICA
Avda. Reyes Católicos, 6 – Madrid
Metro Moncloa
y Ciudad Universitaria
Tel.: 91 549 26 41
y 91 543 94 37
Jueves de 18,00 a 19,00 horas.
Entrada libre.



MayorGuía

EXPOSICIONES

Escultura en un jardín segoviano

Con motivo del Hay Festival 2007, que se celebra en la ciudad de Segovia a finales de septiembre, la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC) organiza esta exposición con el fin de dar a conocer este jardín privado, que constituye uno de los enclaves más sugerentes de la ciudad y que abrirá por primera vez sus puertas al público de manera continuada. Este jardín, diseñado por el paisajista Leandro Silva al pie del Alcázar, en la zona de huertas del río Eresma, acogerá, a partir del 26 de septiembre,

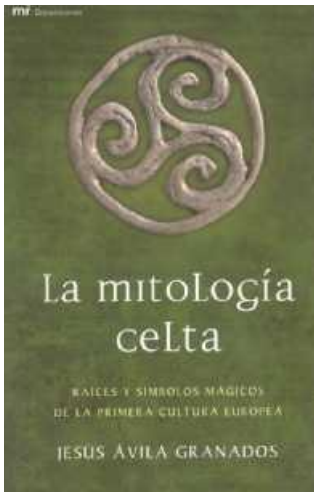


once esculturas del artista gallego Francisco Leiro que, en sintonía con el entorno, crearán un ambiente sorprendente.

El Jardín de las Delicias. El Romeral de San Marcos de Leandro Silva intervenido por Francisco Leiro. Jardín de El Romeral de San Marcos Marqués de Villena, 6 – Segovia. De martes a viernes: de 17a 21 h. Visitas guiadas gratuitas del 26 de septiembre al 28 de octubre.

LIBROS

La mitología celta



Nos guste o no, somos celtas. Nuestra cultura europea está salpicada por doquier de la sabiduría y filosofía mágico-religiosa de los celtas. Ahora bien, lo curioso es que los celtas, como tales, jamás existie-

ron. Ellos no se llamaban celtas. Eran grupos, tribus, naciones, culturas, pueblos; pero no uno solo, sino cientos.

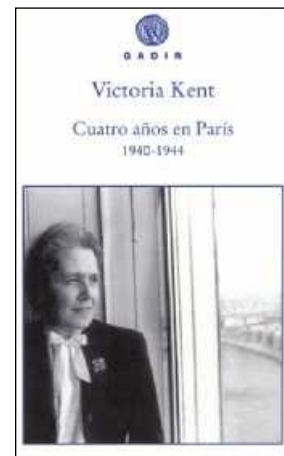
La presente obra arranca de una dimensión continental de la cultura celta, para llegar a la península Ibérica, en la cual el lector tiene la oportunidad de contemplar la singular riqueza de esta cultura, y que lo celta no sólo constituyó una corriente civilizadora de primer nivel, sino que ha logrado mantenerse en el tiempo y el espacio, en diferentes formas, como son las tradiciones musicales, la gastronomía, la toponimia, la agricultura y ganadería, la explotación de las minas de sal, el culto a los árboles, las aguas de las fuentes, las montañas y bosques, los ríos... Si tenemos que expresar una palabra

que condense lo que fue el hombre celta es, sin duda: libertad. La obra incluye, que mapas e imágenes, analiza tradiciones ancestrales y, con un estilo ameno y riguroso, nos acerca a algunas de las leyendas más sobrecogedoras de nuestra propia historia.

MITOLOGÍA CELTA

Autor: Jesús Ávila Granados
Ediciones Martínez Roca, S.A. (mr)
Madrid 2007

Cuatro años en París



Victoria Kent fue una de las mujeres más sobresalientes de la vida pública española del siglo XX. Luchadora incansable en pos de los valores democráticos, las libertades civiles y los derechos de la mujer, fue una pionera en el campo del derecho penal, diputada a Cortes por Madrid y directora general de prisiones.

Vivió oculta en París durante los años de la ocupación nazi, oculta en un pequeño apartamento y perseguida por la Gestapo y la policía franquista, circunstancia

MÚSICA

que le llevó a escribir este diario. Libro de lectura apasionante, contiene ingredientes propios de una novela de intriga que atrapan al lector, proporcionando una fiel descripción de aquellos años turbulentos.

Pero el libro es, al mismo tiempo, un lúcido ensayo, una reflexión sobre la vida, el poder y la libertad, y un documento histórico de primera línea, testimonio único de la lucha de una mujer de valor e inteligencia excepcionales.

CUATRO AÑOS EN PARÍS (1940-1944)

Autora: Victoria Kent

Gadir Editorial, S.L.

Madrid 2007

PVP: 17 €

MÚSICA

Mirada a Oriente desde Alicante

Del 20 al 29 de septiembre se celebra la 23 edición del Festival de Música de Alicante, que este año se presenta bajo el lema "Trazos de Oriente", abriendo una ventana a la creación actual en países como Japón, China, Indonesia y Corea. Además se escucharán 14 estrenos absolutos, ocho de ellos encargados por el Centro para la Difusión de la Música Contemporánea.

El festival se abre este año con una sesión de danza y música indonesias que incluye tres piezas orientales orquestadas en 1940 por Ernesto Halffter. El espectáculo Optical Identity,

TEATRO

Unidos por la danza

Es esta una obra muy esperanzadora, llena de humor y franqueza que tiene mucho que decir a un público sea cual sea su edad. La historia muestra a una pareja imposible. Ella con un pasado extremadamente conservador, insatisfactorio y repleto de emociones reprimidas y de deseo no realizados. Él es una persona difícil, defensivo y convencido de que la vida le ha fastidiado. Les separan treinta años pero en el fondo se parecen mucho a pesar de su diferencia generacional,



social e ideológica.

La obra une a dos generaciones representadas por Lola Herrera y Juanjo Artero.

SEIS LECCIONES DE BAILE EN SEIS SEMANAS

Teatro Marquina

Prim, 11 – Madrid

A partir del 14 de septiembre



una coproducción de los festivales de Edimburgo y Singapur, pondrá el broche final a esta edición. La ejecución de este montaje ofrece un viaje por la música de todo el mundo dando especial importancia al contexto visual, a través del vídeo-montaje.

Conciertos a las 20,30 h:

- Teatro Principal: jueves 20, sábados 22 y 29 de septiembre.

- Teatro Arniches: viernes 21, domingo 23, lunes 24, martes 25, miércoles 26 y viernes 28
Además en el Casino de Alicante se desarrollará un forum de música contemporánea los días 21 y 22 de septiembre. En el mismo ámbito, el lunes 24 a las 18,00 horas habrá un concierto de violín y el martes 25 y miércoles 26 – a las 12,00 horas – se realizarán dos creaciones radiofónicas.

Precio Teatro Principal:

6 euros entrada general.

Descuento del 50% para personas mayores.

Entrada gratuita en el teatro Arniches y Casino de Alicante.

FESTIVAL DE MÚSICA DE ALICANTE
Alicante del 20 al 29 de septiembre.

Opinión

ROSA ROMÁ / ESCRITORA

Alguna vez fuimos jóvenes

Pertenezco a una generación que no solía bailar el pasodoble y pasó del bolero y del vals al “rock” y el “twist”, una locura para los adultos de entonces, que tardaron en considerarnos sensatos, a pesar de que nuestra indumentaria nos daba un aspecto de mayor que hoy no tienen los “jóvenes” de cuarenta, esas mujeres que visten prendas ajustadas enseñando piernas y mucho ombligo, y esos hombres que usan camisetitas de llamativos colores. La bolsa de deportes ha pasado a ser un complemento indispensable para ellos.

Nosotros no interveníamos en los asuntos de los “adultos”, y si alguna vez decíamos algo serio se nos miraba con cierto asombro, poco dispuestos a creer que pudiéramos tener una visión sensata.

Muchas de nosotras, atendimos a nuestros hijos sin la ayuda de los abuelos, guiadas por un afán de independencia que nos hizo sentirnos libres trabajando más. Y cuando nuestros hijos crecieron, nos ocupamos de nuestros padres, por tener ellos la suerte de vivir más que nuestros abuelos.

Ha sido nuestra vida un viaje del paraíso de la infancia al sendero de la madurez que intenta ahora, cumplidos los sesenta, prolongar un tiempo en el que recuperar la

juventud para disfrutar de lo que tuvo cuando poseía la mejor riqueza, la ilusión, el ímpetu para no cejar en ningún empeño, para ir hacia el futuro y atraparlo, aunque supiéramos de antemano que se nos escapaba.

Ahora, con calma, en la medida que lentificamos nuestros movimientos, parece que el tiempo se apresura, no va a nuestro ritmo y debería ir, porque nosotros no podemos marcar su mismo paso. Vemos desvanecerse en la nada aquello en lo que un día creíamos ciegamente, y desaparecen amigos y familiares que solamente existirán en nuestra memoria, en la que perdura su alegría, sus mejores momentos absorbiendo la vida como un elixir, o mordiéndola con fieras dentelladas, para que no se fuera. Pero se fue. Bueno es que nos quede, al menos, la capacidad de emocionarnos, al ver que todo sigue renovándose cada día, mientras caminamos con la esperanza de no marchitarnos, para que no tengan que arrancarnos todavía de ese jardín en el que a cada instante brotan los seres que traerán savia diferente. Ellos serán los habitantes de ese otro mundo que ya no pisaremos y nuestra vida lo será en la medida que permanezcamos en su recuerdo. Porque, eso sí podremos ser, cuando ellos recojan el poso que dejamos de lo que un día fuimos.

Ceapat

Centro estatal de autonomía personal y ayudas técnicas



Productos de apoyo



Los productos de apoyo sirven para potenciar la autonomía personal y la calidad de vida de las personas dependientes, personas con discapacidad y personas mayores



!Estamos para informarle y asesorarle;

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

CENTRO ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS
C/ Los Extremeños, nº 1 - 28018 Madrid - Tel.: 91 363 48 00 - Fax: 91 778 41 17

Información sobre el **CEPAT** en Internet
Correo electrónico: ceapat@mtas.es - <http://www.ceapat.org>



Ley de Dependencia

Manuel y Basilia, 20 años de Alzheimer

Infórmate:

900 40 60 80

Todos tenemos derecho a ser atendidos cuando no podamos valerlos por nosotros mismos



MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES



SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS Y DISCAPACIDAD

IMSSERSO