

Sesenta

y más

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



NÚMERO 267 ENERO 2008



Reportaje

Mi mascota y yo

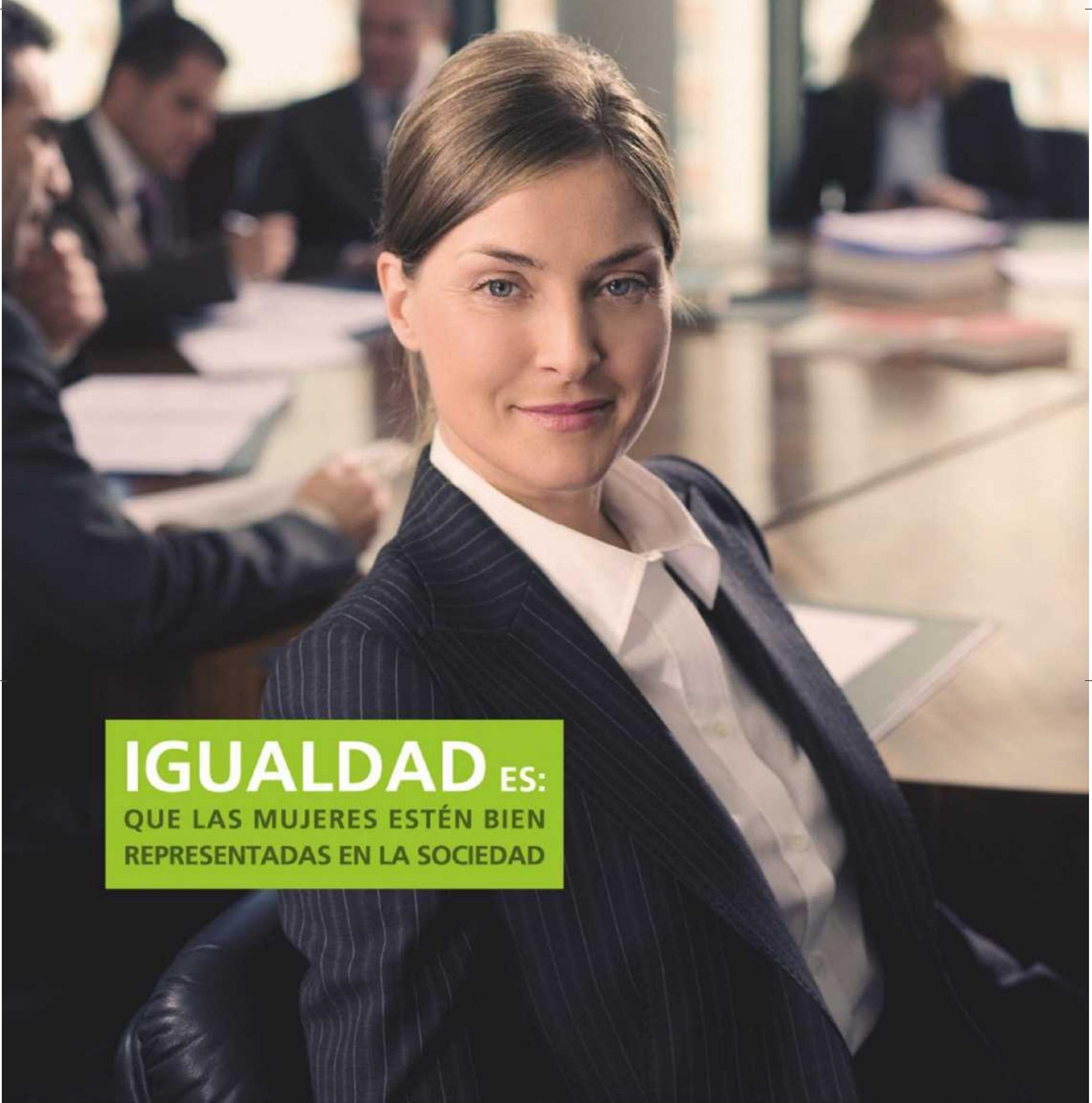
La Noticia

**Los dependientes severos
acceden al Sistema de
Dependencia**

Entrevista

**Jesús Caldera,
Ministro de Trabajo
y Asuntos Sociales**





IGUALDAD ES:
QUE LAS MUJERES ESTÉN BIEN
REPRESENTADAS EN LA SOCIEDAD

Igualdad es que las mujeres estén bien representadas en la vida social, política y económica. Que puedan disfrutar de la maternidad sin renunciar a su trabajo. Que hombres y mujeres compartan responsabilidades en el hogar. **Igualdad** es contar con el apoyo de la ley que defiende los derechos de las mujeres y las protege ante cualquier tipo de discriminación.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo

Para que la igualdad sea algo más
que una palabra. Para que sea una realidad.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

Infórmate en el 900 19 10 10
o en www.mtas.es/mujer

Sesenta y más Sumario



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

Concha Largo Rodríguez.

COLABORADORES

Araceli del Moral, Cristina M^a Alarcón, Ana Fernández y Francisco Martín Acrís.

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/imerso>.
<http://www.imersomayores.csic.es>

REDACCIÓN

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

DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.
NIPO: 216-08-018-X.
ISSN: 1132-2012.
TIRADA: 73.000 ejemplares.

IMPRIME

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

Número 267 / Enero 2008

6 LA NOTICIA

Los dependientes severos acceden al Sistema de Dependencia.

8 REPORTAJE

Mi mascota y yo.

14 ENTREVISTA

Jesús Caldera, Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales.

18 A FONDO

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Balance de una Legislatura Social.

26 ACTUALIDAD

31 CUADERNOS

I Foro sobre la ley de la Dependencia.
IV Jornada de Gerontología y Educación Social.
Jornada: Estudios Fipros

40 CALIDAD DE VIDA

La desconocida "Enfermedad del escaparate".

44 EN UNIÓN

Asociación La Medina.

48 INFORME

El trágico destino de la célula enferma.

54 MAYORES HOY

Franco Voli, experto en psicología de la vejez.

58 CULTURA

Museo Art Nouveau y Art Decó Casa Lis.

62 MAYOR GUÍA

66 OPINIÓN



14-18 Entrevista



18-23 A fondo



48-53 Informe

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

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

Ya se ha dicho en numerosas ocasiones desde esta tribuna que si por algo se ha caracterizado esta Legislatura ha sido por el impulso de las políticas sociales. En esta línea, un año más, el Gobierno ha vuelto a apostar por el mantenimiento del poder adquisitivo de todas las pensiones y por una subida de las pensiones mínimas muy por encima de la inflación prevista, que se ha hecho efectiva este mes de enero de 2008, y que coincide en el tiempo con abono de la paga compensatoria recibida por los más de ocho millones de pensionistas, derivada de la desviación que experimentaron los precios en 2007.

Hay que tener en cuenta que el mantenimiento del poder adquisitivo de todas las pensiones está garantizado por la Ley General de la Seguridad Social que, de acuerdo con la evolución de los precios, toma como referencia el Índice de Precios al Consumo (IPC) interanual noviembre/noviembre. La norma establece que las pensiones de la Seguridad Social se revalo-

IMPULSO A LAS POLÍTICAS SOCIALES

rizarán al comienzo de cada año en función del IPC previsto, por lo que, si fuese superior, se procederá a su actualización.

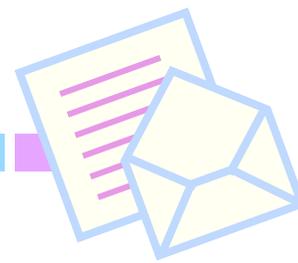
Con carácter general, los pensionistas han tenido este año una subida de del 4,1% (un 2% de acuerdo con la inflación prevista para este ejercicio más un 2,1% por la desviación de la inflación en 2007), que en el caso de los más de tres millones de personas que reciben las pensiones más bajas ha sido, aparte de la inflación, del 6,5%, para los que tienen cónyuge a cargo, y del 5%, para el resto. La pensión de las viudas con cargas familiares que cobran una prestación mínima será de 615,66 euros.

En total, las pensiones mínimas se han incrementado entre un 28,36% y un 35,86% en esta legislatura. Las prestaciones mínimas de jubilación sin cónyuge a cargo y de viudedad de mayores de 65 años han subido un 28,36% entre 2004 y 2008, mientras que las mínimas de jubilación con cónyuge a cargo han aumentado un 35,86%. El colectivo cuyas pensiones han experimentado una mayor revalorización en este periodo es el de las viudas con cargas familiares, que se han elevado un extraordinario 60,47%.

Todo ello ha sido posible, aparte de por la voluntad decidida del Gobierno, por los buenos resultados que ha experimentado la Seguridad Social a lo largo de la legislatura. El incremento espectacular de la afiliación y, sobre todo, los muy favorables datos económicos, que en el ejercicio 2007 han generado un superávit de 14.104,69 millones de euros (el 1,34% del Producto Interior Bruto y la cifra más alta alcanzada hasta la fecha), garantizan, junto a la nueva Ley de Medidas de Reforma de la Seguridad Social, el futuro de las pensiones por muchos años.

Por último, hay que resaltar también la voluntad de este Gobierno por reforzar la seguridad y sostenibilidad del Sistema, impulsando un crecimiento espectacular de la llamada *hucha de las pensiones*, que alcanza ya los 45.715 millones de euros –un 4,3% del Producto Interior Bruto que equivale a más de ocho mensualidades de la nómina de pensiones– y que aumentará hasta los 51.000 en el mes de febrero. El Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, en la presentación a las Cortes Generales del informe sobre la evolución del Fondo de Reserva de la Seguridad Social, anunció que la saneada situación de las cuentas del sistema de Seguridad Social permitirá seguir incrementando tanto sus reservas como las prestaciones del Sistema.

Cartas



Estimulante lectura

Estoy muy complacido de recibir la Revista que suele acompañarme en los momentos que me siento solo. Recupero con su lectura estimulante, el vacío que deja la soledad y nos hace a nosotros los Mayores más llevadera la carga que significa llegar a los línderos de nuestras vidas

Por este motivo, dirijo estas humildes letras como constancia de mi gratitud y además como prueba que estoy recibiendo regularmente la Revista "Sesenta y más", por todo ello... GRACIAS.

Rodríguez T. Fernando
Perú

Sugerencias interesantes

No quisiera que nadie se sintiera ofendido, por lo escrito a continuación. Después de oír a "los sorianos" el pasado día 3 de febrero, sobre el tema del campo, tan abandonado y

Amigos postales

Quisiera poder tener la suerte de hacer amigos postales por medio de la Revista "Sesenta y más". Tengo 52 años y se me acaba el tiempo... Por favor ¿Qué debo hacer para contactar con amigos por esta vía?

Me preocupa que no recibo todas las publicaciones, al parecer por problemas del correo de mi país. Quisiera pedirle

que publique en varios números de la Revista como hacer amigos.

Quiero felicitar al colectivo que hace posible que esta revista llegue a todos las personas de edad media y mayor, pues he aprendido muchas cosas que desconocía...

Ernestina Fernández Carballos
Cuba

desfavorecido que se encuentra, me uno a ellos.

Por expresar, lo que uno siente, sin ofender a nadie, creo que es completamente normal. Muchos hemos pensado, que al salir todos del campo como salen, y que nadie, absolutamente nadie, pueda vivir sin él. ¿Yo pregunto?

El aire que respiramos, sale del campo, ¿quién puede vivir sin el

aire? que es un placer. Lo que comemos sale también del campo, otro placer gracias a los agricultores, ganaderos y campesinos en general, lo vemos puesto en la mesa diariamente y, sin pensar de donde viene, ¿quién puede vivir sin comer?. Todo esto que hasta hoy no nos ha faltado, no lo saben los que no han pasado hambre, ni necesidad. Solamente, una pequeña advertencia. Si el campo fracasara ¿qué sería

de la humanidad? Como botón de muestra, yo les diría, ¿por qué la construcción está en crisis?. El yeso, el ladrillo, el cemento, de dónde sale. Todo es una cadena de eslabones, a la que todos estamos unidos, el haberse parado el campo, como podemos apreciar, todo se ha parado. ¿Por qué se quejan tanto de la subida de los precios de la cesta de la compra?. Aunque yo no soy la persona más indicada, para solucionar este problema, piensen vds., y reflexionen.

Si el campo se abandona del todo, ¿qué puede ocurrir? que cuando vemos lejos los problemas, no creemos que eso nunca ocurrirá. Mejor sería que no ocurriera, pero ¿y si ocurre?, ¿qué remedio le ponemos luego? Por eso ahora tenemos tiempo para poner ese remedio, antes de que sea demasiado tarde, que luego con lamentarnos, no se puede conseguir nada.

Rufo Moraleda
Un jubilado manchego
Toledo

La Noticia

Los dependientes severos acceden al Sistema de Dependencia

Texto: Juan M. Villa Foto: M^a Ángeles Tirado



Las personas en situación de dependencia evaluadas como dependientes severos de nivel 2 pueden acceder este año, 2008, como beneficiarios a los servicios y prestaciones del Sistema de Dependencia tras la aprobación por el Consejo de Ministros del Real Decreto por el que se fijan las prestaciones para estas personas, al tiempo que se actualizan las destinadas a las personas con gran dependencia.

El Real Decreto aprobado fue informado favorablemente por el Consejo Territorial de la Dependencia y permite garantizar la atención a miles de personas que se suman al Sistema tras el acceso, en 2007, de los grandes dependientes a los beneficios de este nuevo derecho de ciudadanía.

Los servicios que pueden recibir los ciudadanos dependientes son los de teleasistencia, ayuda a domicilio o plaza en centro de día, plaza de atención residencial, o acciones de prevención y promoción de la autonomía personal.

Las prestaciones económicas aprobadas pueden recibirse cuando no exista oferta pública para los servicios a los que tienen derecho los ciudadanos en situación de dependencia con gran dependencia o dependencia severa de nivel 2.

De esta forma, se encuentra la prestación económica vinculada al servicio que permite a las personas beneficiarias adquirir el servicio de atención en el mercado privado. Las cuantías de este tipo de prestación para este año se encuentran en los 811,98 euros para el nivel 2 de Gran Dependencia, 608,98 euros para el nivel 1 de Gran dependencia, y 450 euros para el nivel 2 de la Dependencia Severa.

PRESTACIONES ECONÓMICAS

PRESTACIÓN VINCULADA AL SERVICIO	
Gran dependencia	Prestación
NIVEL 2	811,98
NIVEL 1	608,98

Dependencia severa	Prestación
NIVEL 2	450 EUROS

PRESTACIÓN POR CUIDADOS EN EL ENTORNO FAMILIAR			
Gran dependencia	Prestación económica	Cotización a la Seguridad Social y formación (a cargo del Estado)	Total
NIVEL 2	506,96 EUROS	153,93 EUROS	660,89 EUROS
NIVEL 1	405,99 EUROS	153,93 EUROS	559,92 EUROS

Dependencia severa	Prestación económica	Cotización a la Seguridad Social y formación (a cargo del Estado)	Total
NIVEL 2	328,36 EUROS	153,93 EUROS	482,29 EUROS

La prestación económica por cuidados en el entorno familiar es una posibilidad de ayuda a la que las personas dependientes tienen derecho siempre que se den las circunstancias familiares y de otro tipo adecuadas para ello, y de forma excepcional. La prestación consiste en la posibilidad de optar, por parte del beneficiario, de ser atendido en su entorno familiar; en este caso el cuidador recibiría una compensación económica por ello y debe darse de alta en la Seguridad Social. La cuantía de esta prestación será en este año de hasta 507 euros mensuales en la compensación al cuidado a los grandes dependientes, y de hasta 328 euros en el caso de los severos. Además el Estado asume el coste de cotización a la Seguridad Social del cuidador y de la formación del mismo lo que supone 154 euros.

Otra de las prestaciones económicas consiste en la de asistencia personalizada. Esta prestación se destina para contribuir a la cobertura de los

gastos derivados de la contratación de un asistente personal que facilite el acceso a la educación y al trabajo, al tiempo que posibilita una mayor autonomía en el ejercicio de las actividades cotidianas de las personas con gran dependencia. La cuantía de la prestación para los grandes dependientes de nivel 2 es de 811,98 euros, mientras que para los de nivel 1 es de 608,98 euros.

COMO ACCEDER AL SISTEMA

El acceso a los servicios y prestaciones que ofrece el Sistema de Atención a la Dependencia se realiza mediante la solicitud de una evaluación de la situación de dependencia en los servicios sociales de la Comunidad Autónoma de residencia, de esta manera se determina el grado y nivel de dependencia.

La evaluación se realiza mediante un baremo, de carácter estatal, y puede realizarse en el propio domicilio

del solicitante. La valoración de las personas solicitantes como grandes dependientes o dependientes severos de nivel 2 tiene como consecuencia la acreditación de la situación de dependencia, válida en todo el Estado, y que los servicios sociales autonómicos elaboren un Programa Individual de Atención con los servicios o prestaciones que recibirá.

Todos los ciudadanos pueden informarse de sus derechos y los servicios y prestaciones que establece la ley a través del Servicio Estatal de Información que dispone del teléfono gratuito 900 406080.

PROTECCIÓN MÍNIMA

Por otro lado el Consejo de Ministros también aprobó el Real Decreto por el que se actualiza el nivel mínimo de protección para las personas que serán atendidas por el Sistema de Dependencia al tener ser evaluados como grandes dependientes y dependientes severos.

Para este fin el Gobierno destinará durante 2008 a las Comunidades Autónomas 255,10 euros mensuales por cada persona valorada con gran dependencia nivel 2 y 173,47 euros para el nivel 1. En el caso de dependientes severos de nivel 2 la cantidad es de 100 euros mensuales. A la financiación de este nivel mínimo de protección, se suma que el Gobierno destinará este año recursos a las Comunidades Autónomas a través del llamado "nivel acordado", que se materializan a través de convenios de colaboración.

La financiación para garantizar los derechos establecidos por la Ley de Dependencia para este año 2008 será de 871 millones de euros, lo que supone un 118 por ciento más que en 2007.

Reportaje

Tener una mascota implica también un compromiso: él cuidará de ti, pero tú has de cuidar de él

El beneficio de convivir con animales

MI MASCOTA Y YO

Texto: Cristina M.^a Alarcón

Fotos: Cristina M.^a Alarcón y Archivo

Numerosos estudios realizados demuestran que la convivencia con animales mejora la calidad de vida de las personas. Y no sólo eso, sino que alegra el corazón. En muchas ocasiones, la soledad consiste en silencio y quietud, en un vacío. El silencio se rompe, la quietud desaparece y el vacío se llena, a veces, con una mascota. La Terapia y Educación Asistida por Animales de Compañía (TEAAC) intenta ayudar a personas que presentan cuadros de ansiedad, depresión, demencias y retrasos intelectuales a través del contacto con dichos animales –puesto que

para muchos tener una mascota es una forma de sociabilizar, encontrar un tema común con otras personas, compartir anécdotas, etcétera–. Por supuesto, la terapia con animales en ningún caso sustituye a la medicina tradicional, pero puede resultar de gran ayuda a esas personas con ciertas carencias o dificultades.

TERAPIA ASISTIDA POR ANIMALES

Los animales de compañía pueden resultar muy beneficiosos, tanto física como psicológicamente, en el tratamiento de numerosas enfermedades. Hace ya décadas que se comenzaron a realizar estudios

Cuando los niños son pequeños siempre les piden a sus papás un perrito o un gato. Algunos de esos papás ceden y complacen a sus pequeños regalándoles el animalito. Al final, son los propios padres los que terminan cuidando de la mascota y, sin darse cuenta, haciéndose un favor. Llega un momento en el que los hijos se independizan y comienzan su vida, y el animal queda en casa, dando alegría y cariño a los papás. Pero no en todos los hogares hay perro o gato. El tiempo pasa; nos hacemos mayores; y es inevitable, en muchos casos, encontrarse con la soledad. Ese silencio puede ser roto con un ladrido que, sin pretenderlo, supone un beneficio absoluto para aquel que lo escucha.

basados en este tema, pero su aplicación real está comenzando ahora a extenderse.

En 1953, el psiquiatra Boris M. Levinson, tras ver el comportamiento de su perro en una de sus citas con un paciente, comenzó un ensayo que ha terminado constituyendo dos prácticas muy eficientes conocidas hoy en día como Actividad Asistida por Animales (A. A. A.) y Terapia Asistida por Animales (T. A. A.). El primero de estos programas propone encuentros o visitas en las que se incorpora, y juega un papel básico, el animal. Se trata de algo espontáneo y no regulado, es decir, que el terapeuta puede ser perfecta-

mente un voluntario no profesional y, por lo tanto, no se registran los avances y no existen objetivos concretos. Los entornos en los que se desarrolla una A. A. A. pueden ser de lo más variopinto y no son específicos.

La Terapia Asistida es algo mucho más serio y riguroso. Se plantean una serie de objetivos y metas para la recuperación de un paciente que, por norma general, no ha remitido mejoría con otras alternativas más normales. Así pues, los progresos dentro de esta terapia se van recogiendo para el estudio, el establecimiento de valores en la evolución, y el diagnóstico. Éstos son algunos de los rasgos que diferencian ambos tratamientos, además de la persona que controla el proceso, que en este caso es un fisioterapeuta o psicólogo cualificado.

Beneficios de convivir con animales de compañía

- Mitiga la sensación de soledad, ya que las mascotas les proporcionan compañía y afecto
- Mejora la autoestima, ya que se sienten útiles
- Favorece el ejercicio físico, salir de casa, pasear
- Propicia el contacto social, más visitas, nuevos intereses, menos soledad
- Disminuye la depresión, la ansiedad, la medicación

El mero hecho de cuidar de un animal supone realizar un ejercicio saludable y mantener la cabeza ocupada, lo cual siempre es bueno para los mayores. Asimismo, sentirse rodeado del cariño que puede dar no tiene comparación. Esos simples ruiditos o la mirada que ofrecen cuando reciben una caricia no tienen precio, y son actos muy beneficiosos en casos de depresión.

La profesionalidad de estas técnicas exige un grado de preparación en los animales muy alto. Asimismo, los fines que se persiguen van desde los beneficios físicos y los mentales

hasta los educativos y emotivos. Por ejemplo, físicamente, se persigue mejorar tanto las habilidades en el manejo de una silla de ruedas como las motoras en general. En cuanto a



Reportaje MI MASCOTA Y YO

las mejoras psíquicas, se pueden conseguir interacciones verbales, desarrollar la autoestima, paliar la soledad y la ansiedad o fomentar la atención. Desde un punto de vista menos “médico”, hay que destacar que pueden alcanzarse sentimientos deseables como la empatía, la socialización y la aceptación. Pero no sólo las mascotas convencionales pueden ser utilizadas para lograr efectos terapéuticos. Si bien el perro es un animal asombroso por su capacidad de aprendizaje, su obediencia, fidelidad y el amor incondicional que profesan, hoy en día existen alternativas

terapéuticas como la Hipoterapia –Terapia Asistida por Caballos– y la Delfinoterapia –Terapia Asistida por Delfines–.

CUESTIÓN DE CARIÑO

Aunque los animales son de gran ayuda para el ser humano, a veces, la intención no es lo único que cuenta, y puede darse el caso de que al enfermo no le favorezcan

este tipo de técnicas –porque se obsesione con el animal, porque no confíe en las expectativas de curación o, simplemente, porque resulte alérgico–. Los animales también pueden llegar a sufrir mucho, por eso es necesario que sean controlados por un veterinario que esté pendiente de sus cuidados básicos. La terapia con mascotas se ha convertido en una práctica común entre grupos de voluntarios en algunos países, desde hace ya algunas décadas. Como un concepto acuñado de los programas de terapia animal tradicionales, la terapia de mascotas

Encarna y Rocky

Encarna Serrano y su marido, Julián del Olmo, son los dueños de Rocky, uno de esos gatos que al pasearse parece que se pavonean. El minino tiene, como todos, su propia historia: *Nosotros no teníamos idea de comprar un gato, a mí siempre me habían gustado mucho los perros, había convivido con ellos y me encantan, pero no pensaba tener otro animal. Hasta que un día lo encontramos y con nosotros se quedó. En el garaje de nuestra casa le vimos, debió colarse por unas chimeneas que hay, y Julián y mi hija Gema decidieron cambiarle la vida y que nos lo quedáramos. Así que fue el gato quién terminó cambiándonos a nosotros, cuenta Encarna.*

Rocky no es muy travieso, araña el sillón del salón, pero cuando hace la trastada pide disculpas con los ojitos, y cualquiera le perdona. Es muy listo, como todos los gatos... Dice Encarna: *él solo necesita su arena y su comida, no da trabajo ni problemas, y es muy agradecido. Como todos los animales,*



Encarna y su marido Julián con Rocky.

es gamberrillo pero muy bueno y muy sociable, excepto con los niños, que le dan pavor. Lo que no le gusta mucho es estar en la calle, es muy casero, le gusta el calorcito. Los gatos necesitan cuidados, como cualquier ser vivo, pero no precisan de muchas visitas al veterinario; esto facilita a las personas mayores que no pueden salir con frecuencia, el atender debidamente a su mascota.

Según Encarna, *Rocky me ayudó mucho psicológicamente. Cuando los hijos empezaron a hacer su vida, él estaba aquí, y me hacía mucha compañía, no me sentía triste muchas veces gracias a él. Es cierto que da alegría a la casa, y yo no era muy ami-*

ga de los gatos, pero cuando llegó él, me hizo ilusión, es como un niño. Hay que tener mucho valor para dejar a los animales tirados y nosotros no lo tenemos. A Rocky no le gusta estar solo, se estira en el sillón y busca el calor de Encarna y Julián, pero marca su sitio, su territorio, eso sí, con cariño. Se arrima a sus dueños y recibe la caricia que espera; lo que no sabe es que recibiendo, da más de lo que imagina. Desde luego, he terminado dando gracias porque la niña se encaprichara con el gato; ahora mismo, nadie sabe la compañía que nos hace y la alegría que nos da, afirma Julián.

Muchas personas tienen la enorme suerte de poder disfrutar de un animal de compañía pero, antes de que una mascota entre en casa, se debe hacer un análisis y pensar si se tiene la capacidad económica y el tiempo necesario para poder cuidarlo y mimarlo como se merece. No podemos dejar de destacar que son múltiples las ventajas: no solo aportan ternura y amistad, sino que llenan el hogar de alegría y calor. A medida que vamos haciéndonos mayores, más necesitamos ese afecto y esa

avanza un paso más allá alentando la adopción de mascotas para adultos mayores y aquellos que sufren incapacidades. Compañía, seguridad y cariño nunca faltan.

Los mayores suelen tener tendencia a sufrir depresiones asociadas a la soledad, la nostalgia o el aislamiento; muchas veces tienen el sentimiento de que no pueden ocuparse de nadie. Estas dificultades y preocupaciones pueden influir en la salud física de aquel que las padece, deteriorándola y aumentando el número de visitas médicas y el uso de remedios que, en realidad, no solucionan el problema original que hay de fondo. A través de la introducción de la terapia de mascotas,

compañía, y, uno de estos animalitos puede darnos lo que necesitamos. Cuando aparece la temida soledad, la vida resulta más fácil con una mascota en el hogar. Disfrutar a diario de la presencia de un perro o un gato es una gran ayuda para seguir adelante.

Para la Fundación Affinity, una persona mayor puede beneficiarse de la compañía de los animales, siempre y cuando ésta tenga muy claro que no sólo lo desea, sino que también puede hacerlo. Desde el año 1992 financian los costes de la adopción a personas jubiladas, y han costado los estudios de la Universidad de Baleares y de la Universidad de Barcelona que confirman los beneficios de la tenencia de animales por los mayores.

La mayoría de las personas que conviven con mascotas muestran una actitud positiva a través de su relación con ellas. Las investigaciones realizadas demuestran que se pueden conseguir importantes mejoras en problemas de tipo psicológico o físico gracias al apoyo de un animal doméstico.

muchos mayores están haciendo conexión emocional con un animal, mejorando su salud mental y, en consecuencia, su salud física. Es tan sencillo como tener un perro o un gato, o un pez en un acuario, aunque el hecho de tener un contacto directo supone un beneficio mayor a nivel emocional. Es fre-

cuenta que los hijos de estas personas mayores se preocupen, pueden creer que los animales aumentarán el stress del mayor, pero esto no es acertado; de hecho, el cuidado de una mascota unos minutos al día disminuye la presión arterial de los mayores, disminuyendo el riesgo de complicaciones cardíacas.

Si decide tener un perro

- Debe estar dispuesto a hacerse responsable durante 10 a 15 años, y desde el momento en que lo recibe, de su educación, cuidados, salud, alimentación, higiene y problemas que pueda ocasionar.
- Por mucho que le guste una raza, antes de adquirir o aceptar un perro, investigue a fondo sobre sus características y comportamiento: lea acerca de perros, converse con quienes tengan uno igual y asegúrese de que el carácter, modo de vida y hasta características físicas del animal, encajen bien con su propio estilo de vida y el lugar donde convivirán –el entorno es imprescindible–.
- Un perro en casa es una decisión que involucra a toda la familia, no sólo al que le apasiona el animal. Por eso, si está pensando en

adquirir o aceptar uno, considere la edad de sus hijos o nietos; las costumbres de la familia –si salen mucho los fines de semana, por ejemplo–; si hay alguien alérgico; si la mayoría prefiere un perro "de exterior" o que pasee por la casa y hasta si rechazan el "olor a perro", etc. Trate de que el futuro integrante del hogar despierte aceptación.

- Sea realista al analizar la cantidad de tiempo que le demandará el cuidado adecuado del perro –baños, paseos, alimentación, visitas al veterinario, etc.–.

- Evalúe si las ventajas superan los inconvenientes y sólo si está dispuesto a otorgarle a su nuevo compañero una buena calidad de vida, embárguese en la atractiva experiencia de abrirle las puertas de su casa.

Brisca descansando en su cojín.



Reportaje MI MASCOTA Y YO

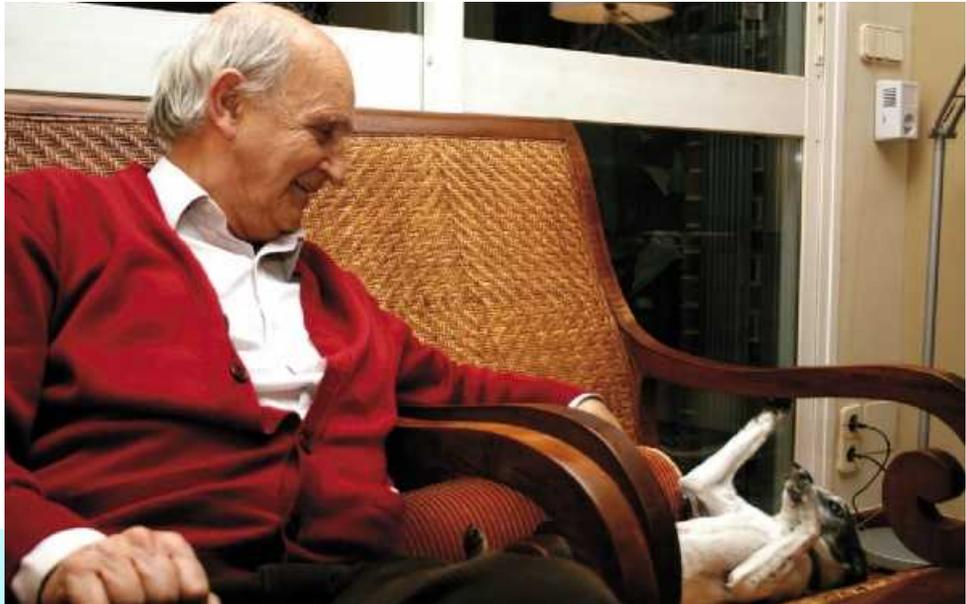
Cada uno de nosotros encontramos la necesidad básica de sentirnos responsables de otros seres vivos; la ayuda que puede proporcionar un animal es enorme y siempre aportará un cariño incondicional que jóvenes, adultos y mayores sabemos valorar y agradecer. El cuidado de mascotas supone una responsabilidad que aceptamos con gusto, que asumimos sin darnos cuenta de que los beneficiarios somos nosotros. Además, los mayores suelen sentirse más sociables cuando están en presencia de animales, e incluso pueden querer salir

Jaime, Brisca y Topo

Brisca y Topo tienen 16 y 12 años, respectivamente, y son los reyes de su casa; más bien son la reina y el príncipe, pues son madre y cachorro. Según Jaime Fernández-Cid, al no ser de raza son más listos y han tenido que espabilarse: *Mis perros nos dan mucha compañía, pero también hay que tener voluntad para darles los cuidados que merecen. A veces te cansas de tener que sacarlos a unas horas determinadas, con frío, lluvia o cuando el sueño asoma.* Esa es la gran diferencia de tener perro frente a tener gato u otras mascotas: cuando te haces con un perro hay que adoptar el firme compromiso con el animal y con uno mismo de darle lo que necesita, ser responsable y consecuente.

Tener mascota implica también una rutina, más llevadera si las obligaciones se comparten con hijos o nietos, pero normalmente son los mayores quienes llevan el peso de la “paternidad” con los animales: *Antes era una obligación*

“Cuando llegas a casa triste y las paredes se te caen encima, siempre está él esperándote”



Jaime jugando con Topo.

de todos, nuestra y de nuestros hijos, pero al estar ya solos en casa, somos nosotros quienes disfrutamos de Brisca y Topo, y quienes debemos ser conscientes de que no podemos hacer todo lo que nos apetece. Ahora que podemos, viajamos mucho, y salimos más, pero siempre estamos pendientes de ellos, y si no encontramos soluciones, no nos vamos. Lo que no nos gusta es dejarlos en hoteles o perreras. O se vienen con nosotros, o les dejamos con alguien de nuestra confianza, pero descuidados no se quedan, eso seguro, cuenta Juana Juliá, la mujer de Jaime.

Todo aquel que tiene un animal y lo cuida, y lo quiere, sufre cuando están enfermos o en peligro. Dice Jaime: *se pasan malos ratos y es inevitable, pero también dan muchas satisfacciones. Este verano Topo estuvo ocho días desaparecido y cuando lo encontramos... nos dio mucha penita, le habían golpeado, estaba hecho polvo y se pasa muy mal. En esos momentos*

es cuando te das cuenta de lo mucho que los quieres. Hacen mucha compañía, y la apreciamos. Interviene Juana: *Son muchos años junto a ellos y estarán con nosotros para siempre. Son los únicos que cuando llegas a casa dan saltos por verte.*

Jaime, que antes de jubilarse se dedicaba al mundo del cine –trabajaba como director de producción–, es un hombre en constante movimiento y no ha dejado de hacer cosas, pero reconoce que sus paseos con Topo y Brisca son momentos muy gratificantes, a pesar de que suponga a veces un sacrificio: *¿Y quién no hace sacrificios? Da gusto verles cuando nos vamos a una casita que tenemos en el campo, está claro que es donde mejor se encuentran, suben, bajan, corren... Disfrutan como locos, además de que tienen mucha personalidad. Brisca es más tranquila, ahora ya está muy viejita, pero Topo es muy loco, muy divertido... ¡Son una maravilla!*

Si decide tener un gato



Rocky es un felino muy travieso.

- Los gatos necesitan ser alimentados regularmente con una comida buena y nutritiva, por lo menos una vez al día.
- Necesitan mucha agua fresca y limpia. Los más adultos no necesitan leche, ya que puede hacerles ganar grasa y provocar diarrea.
- Mantenga a su gato dentro de su hogar, pero en un cuarto separado de los pájaros y los pescados, a los cuales, sin duda, intentará atacar por sus instintos. También manténgalo lejos de las plantas de la casa, a las cuales puede llegar a destruir. Ciertas plantas son también venenosas para los gatos.
- No le ampute las uñas a su gato. Para evitar que rasguñen o rasguen sus muebles, córtele las uñas con regularidad y provéale de una manta pequeña o poste para que pueda rasguñar.
- A diferencia de los perros, los gatos no necesitan salir al exterior. Pueden vivir sin problemas las 24 horas dentro de la casa, usando un rectángulo como litera, desde una edad temprana. Los gatos que tienen permitido salir al exterior, a menudo se pierden o lastiman, y a veces también son atropellados. No deje a su gato solo en un cuarto con una ventana abierta.
- Asegúrese de que su gato tenga una identificación, aunque nunca lo saque afuera. Los gatos son muy ágiles y listos, y a veces se las arreglan para salir por sí mismos. Provéales un collar cómodo, extensible, con una chapa de identificación que contenga el nombre del gato, su dirección y número de teléfono. También considere la idea de tatuar estas inscripciones por un veterinario cualificado.
- Los gatos no necesitan ser bañados. Un gato sano se mantiene limpio y bien aseado por sí mismo.
- Asegúrese de que su gato tenga un buen cuidado veterinario, incluyendo todos los exámenes y vacunas necesarias.
- Tenga en cuenta la posibilidad de que un veterinario de confianza castre o esterilice a su gato una vez que el animal alcance su madurez –generalmente después de los seis o siete meses de edad–. Su gato gozará de una vida más larga, más sana, habrá pocos parásitos en las calles y se ahorrará las molestias que produce un gato en celo.
- Debe darle cariño y afecto; aunque son muy independientes, aman su compañerismo.

más a la calle o jugar con su mascota en la casa. Esta red social permite que el individuo se sienta menos consumido y más interesado por el mundo que le rodea.

Aquellos que viven solos –o matrimonios mayores–, deberían pensar en la posibilidad de poseer y cuidar una mascota, ya que esto mejorará tanto su salud física como mental. Es una buena decisión, y resulta sencillo conseguir mediante compra o adopción a un pequeño compañero de vida de su elección. Tanto los dueños como los animalitos saldrán ganando.

En la mayoría de las experiencias y terapias llevadas a cabo suelen ser protagonistas los perros, pero no solo ellos son adecuados, otros animalitos desempeñan un papel fundamental. Muchas personas y asociaciones han reivindicado ese papel del gato doméstico dentro de estas terapias. Está claro que para las personas mayores con ciertas limitaciones, los felinos son ideales, ya que no precisan salir a la calle y son muy tranquilos. La Asociación Madrid Felina, cuenta con una red de voluntarios que recoge gatos abandonados y los cuida hasta que son adoptados. La mayor parte de los integrantes son mujeres mayores que se han quedado solas y encuentran en estos animales una solución a su soledad y un alivio importante.

Cuando se decide adoptar un gato, hay que tener en cuenta el carácter y las costumbres de estos animales. Desde luego, el minino es una de las opciones más sabias: un gato es un animal doméstico adorable y encantador, que ofrece una diversión infinita. Sin embargo, solo pueden tener estas cualidades si son tratados de la manera adecuada: como a nosotros nos gusta que nos traten.

Entrevista

JESÚS CALDERA

“Las personas mayores se merecen el esfuerzo que hemos hecho y que vamos a seguir ampliando”

– La actual legislatura llega a su fin, ¿qué balance hace de la política realizada por el Gobierno presidido por José Luis Rodríguez Zapatero?

Esta legislatura ha estado marcada por el crecimiento económico, la creación de empleo, la subida de las pensiones más bajas y por la ampliación de derechos de ciudadanía. Este Gobierno tuvo muy claro desde el principio que había que acompañar el crecimiento económico con un mayor bienestar social, sobre todo para beneficiar a aquellos sectores que, como los pensionistas, perdieron poder adquisitivo en años anteriores. De ahí los esfuerzos por incrementar las prestaciones sociales y por garantizar el derecho universal a ser atendidos por los poderes públicos cuando no se pueden valer por sí mismos.

– ¿Y de su gestión al frente del Departamento?

Muy positiva. Piense que en estos cuatro años se han creado tres millones de nuevos empleos, lo que supone la mayor creación de puestos de trabajo en una sola legislatura, y que hemos subido las pensiones mínimas tal y como nos comprometimos. Además, hemos impulsado medidas históricas en el campo de la protección social, como la Ley de Dependencia, la Ley de Igualdad o la nueva prestación universal por nacimiento o adopción que han supuesto un paso de gigante en nuestro



**JESÚS CALDERA,
MINISTRO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES**

Dice que se siente optimista respecto al futuro de nuestro país, gracias al esfuerzo que siempre han demostrado sus gentes y que la subida de las pensiones, la atención a los mayores que no se pueden valer por sí mismos con la Ley de Dependencia y el impulso del envejecimiento activo, han sido una prioridad en esta legislatura. Jesús Caldera hace un balance, en esta entrevista, de estos cuatro años al frente de su Departamento.

Estado del Bienestar y nos situarán en la vanguardia europea.

Por otro lado, me siento también muy satisfecho de haber fortalecido la Seguridad Social y contribuido a garantizar las pensiones para los próximos años. Cuando llegué al Gobierno el Fondo de Reserva de la Seguridad Social, la “hucha” de las pensiones, sólo tenía 15.000 millones de euros y ahora dispone de 51.000 y alcanzará los 60.000 millones de euros este año. Como ve no sólo hemos ampliado las prestaciones sociales, sino que hemos conseguido multiplicar las reservas del Sistema.

– ¿Se siente satisfecho de las actuaciones dirigidas a las personas mayores que se han puesto en marcha?

Sí. Las personas mayores han sido una prioridad en esta legislatura a través de tres grandes ejes: la subida de las pensiones, la atención a los mayores que no se pueden valer por sí mismos con la Ley de Dependencia y el impulso del envejecimiento activo mediante los viajes del IMSERSO. Las personas mayores se merecen el esfuerzo que hemos hecho y que vamos a seguir ampliando. Forman parte de una generación que trabajó mucho y a la que debemos lo que hoy somos.

– La Ley de Dependencia es el gran reto social alcanzado en esta legislatura.

Texto: J.C. Fernández Arahetes / **Fotos:** MTAS y M.^a Ángeles Tirado

¿Sitúa a nuestro Estado del Bienestar a la altura deseada?

La Ley de Dependencia ha garantizado por primera vez en España el derecho de las personas mayores que no se pueden valer por sí mismas a ser atendidas por los poderes públicos con servicios sociales o prestaciones económicas. Ahora ya no serán atendidos por las administraciones si tienen suerte, sino porque es su derecho, como la sanidad, la educación o las pensiones.

La ley tiene una implantación progresiva y en 2008 ya ampara a los grandes dependientes (los casos más graves) y a los dependientes severos nivel 2.

– Este año se ha iniciado una nueva fase en el desarrollo de la Ley de Dependencia. ¿Se están cumpliendo los objetivos planteados?

Sí. Las Comunidades Autónomas están valorando a los ciudadanos y reconociendo los servicios y prestaciones, aunque es cierto también que en algunos casos sería deseable una mayor diligencia de éstas.

En este sentido, el Gobierno está haciendo un esfuerzo sin precedentes para dotar de recursos económicos a las Comunidades Autónomas. Así, en esta legislatura hemos destinado 1.521 millones de euros para dependencia, mientras que en años anteriores no existía financiación estatal para esta materia. Además, en 2008 aportaremos 871 millones, un 118% más que en 2007, lo que permitirá atender a todos los ciudadanos dependientes.

– Las pensiones, sobre todo las mínimas, han subido de forma significativa en estos



cuatro años. ¿Seguirán aumentando en la próxima legislatura si vuelven a contar con la confianza de los españoles?

Sí, ya lo hemos comprometido en el programa electoral y la labor de este Gobierno durante estos años avala este compromiso. Desde 2005, hemos subido las pensiones mínimas entre un 28% y un 36%, con lo que estos pensionistas han recuperado el poder adquisitivo que habían perdido en las

anteriores legislaturas. Prueba de ello es que el 85% de los pensionistas perciben ya una pensión superior a 500 euros, cuando en 2004 sólo la recibían el 44% y que la pensión media mensual ha pasado en cuatro años de 571 a 713 euros, lo que ha supuesto un incremento del 25%.

También hemos mejorado en este periodo de gobierno las pensiones de los que se vieron obligados a jubilarse anticipadamente antes de 2002, que se equiparan a los que lo hicieron a partir de esa fecha y se ha posibilitado que muchas viudas puedan compatibilizar su pensión con una del extinguido Seguro Obligatorio de Vejez en Invalidez, medida que venía siendo reclamada desde hace tiempo por las asociaciones de viudas. Ambas son una buena

“Me siento muy satisfecho de haber fortalecido la Seguridad Social y contribuido a garantizar las pensiones”

Entrevista JESÚS CALDERA

muestra de la importancia que este Gobierno ha dado a la mejora de las condiciones de vida de los pensionistas.

En los próximos cuatro años, vamos a seguir este camino y la pensión mínima con cónyuge a cargo llegará a los 850 euros y a 700 en el caso de las viudas. Además, los pensionistas se beneficiarán de la reducción de 400 euros en el IRPF, a la que se ha comprometido recientemente José Luis Rodríguez Zapatero.

– En este periodo se ha aprobado una nueva Ley de Seguridad Social, al mismo tiempo que se incrementaba espectacularmente la afiliación al Sistema de la Seguridad Social y crecía el Fondo de Reserva de la Seguridad Social hasta alcanzar los 51.000 millones de euros ¿Supone esto que están garantizadas las pensiones actuales y futuras de nuestros ciudadanos?

Supone que hemos tomado medidas para que el futuro de las pensiones en España esté garantizado. Piense que nunca antes las cuentas de la Seguridad Social habían dado unos resultados tan extraordinarios. En 2007 han cerrado con el superávit más alto alcanzado hasta la fecha, más de 14.000 millones de euros, lo que representa el 1,34% del Producto Interior Bruto y que, como he dicho antes, el Fondo de Reserva cuenta ya con una dotación de más de 51.000 millones de euros, equivalente a nueve mensualidades de la nómina de pensiones.

Estos datos reflejan el buen momento económico de nuestro Sistema y constituyen una garantía de futuro del sistema actual. Ello se ha debido, principalmente, a una buena gestión económica, adecuada a un mayor bienestar social, y a la capacidad de ahorro.

– En el último año se han puesto en marcha varias medidas de apoyo a las familias, como el establecimiento de la pres-



tación de paternidad, la mejora de la de maternidad o la nueva ayuda por nacimiento o adopción de hijo. ¿Cree usted que influirán positivamente en el aumento de la tasa de natalidad y, por tanto,

nacimiento o adopción. Además, se han emprendido un conjunto de actuaciones destinadas a favorecer la conciliación de la vida familiar y laboral, como las mejoras en el permiso de

“En los próximos cuatro años, la pensión mínima con cónyuge a cargo llegará a los 850 euros y a 700 en el caso de las viudas”

servirán para alejar los problemas derivados del envejecimiento poblacional?

Estas medidas son una muestra más de nuestra intensa política en beneficio de las familias españolas. Por primera vez en nuestro país los padres disfrutaban de un permiso exclusivo de quince días por nacimiento y las familias perciben 2.500 euros por

maternidad, en el derecho a la reducción de jornada o para acceder a una excedencia por cuidado de hijo o de familiar.

Todas ellas facilitan que las familias decidan libremente tener hijos, pero además contribuirán a que la sociedad española afronte en una mejor situación el futuro.



El Ministro, junto a algunos usuarios del Programa de Vacaciones, en Tenerife.

– Las políticas para conseguir un envejecimiento activo son, con las ayudas a la dependencia, el otro pilar de atención a los mayores. ¿Cómo valoraría los avances que se han producido al respecto en esta legislatura?

También son sustanciales los avances en ese terreno. El más significativo es que hemos duplicado las plazas para los viajes del IMSERSO. Tenga en cuenta que en 2004 sólo se beneficiaban de estos viajes algo más de 600.000 personas y que en 2008 son un millón y medio de pensionistas los que disfrutan de los programas de Vacaciones o Termalismo. Además,

hemos ampliado los destinos y hemos introducido nuevas modalidades de viajes que fomentan la autonomía personal.

– ¿Se imagina nuestro país sin las vacaciones del IMSERSO?

Pues no. Es un programa que ha posibilitado a muchas personas mayores que nunca habían salido de su tierra poder conocer otras regiones de nuestro país y disfrutar de un periodo de vacaciones en la costa. Fue una medida pionera de los gobiernos de Felipe González que ha marcado un antes y un después en la promoción del

envejecimiento activo de las personas mayores. Por ello, en esta legislatura nuestro objetivo ha sido ampliar y mejorar en lo posible estos programas tan positivos para las personas mayores y que además contribuyen a mantener el empleo en el sector turístico en temporada baja.

– Finalmente, ¿cómo ve la evolución económica y social que nuestro país ha experimentado en los últimos años y cómo ve el futuro inmediato?

Tres millones de nuevos puestos de trabajo, de ellos casi un millón de carácter indefinido, un histórico superávit en las cuentas públicas y cuatro años de crecimiento económico elevado y continuado dan cumplida muestra de la fortaleza de nuestra economía y rubrican una gran legislatura que podemos sin rubor denominar como la del empleo.

Respecto al futuro inmediato, estoy tranquilo. España, tras estos años de crecimiento económico y de derechos sociales, está en mejor disposición que muchos otros para afrontar cualquier contingencia. Debemos confiar en nuestras posibilidades y no hacer caso a quien pretende que confundamos una suave desaceleración con una crisis. Además, el crecimiento previsto de nuestra economía para este año sigue estando por encima del de los países que nos rodean.

En definitiva, soy optimista. Nuestro país tiene mucho futuro gracias al esfuerzo que siempre han demostrado sus gentes. El pesimismo del que hacen gala algunos ha sido el lastre que cercenado durante siglos el progreso de España. Somos un pueblo que hacemos frente al futuro con la seguridad que nos da el haber sabido situarnos entre las potencias económicas mundiales, al tiempo que hacíamos una transición pacífica modélica de la dictadura a la democracia.

“No me imagino este país sin los viajes del IMSERSO, que en esta legislatura hemos mejorado y ampliado”

A Fondo

Jesús Caldera, Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, junto a altos cargos de su departamento.



Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

BALANCE DE UNA LEGISLATURA SOCIAL

Texto: Redacción / Fotos: M^º Ángeles Tirado y MTAS

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha hecho un balance de estos cuatro años de Legislatura, en los que se ha hecho una apuesta por las políticas sociales. Dentro de estas acciones sociales hay que destacar: la puesta en marcha de la Ley de Dependencia, el sucesivo incremento de las pensiones más bajas, la protección de las familias españolas, la lucha contra la violencia de género o la Ley de Igualdad.

Una de las principales apuestas de este Gobierno ha sido el empleo. Desde Abril de 2004, se han creado casi **3.000.000 de empleos**, cerca de **un millón más** que los creados en el mismo periodo de la anterior legislatura (52% más). España ha alcanzado también, en este periodo, los **20,5 millones de trabajadores ocupados**, récord absoluto en nuestro país.

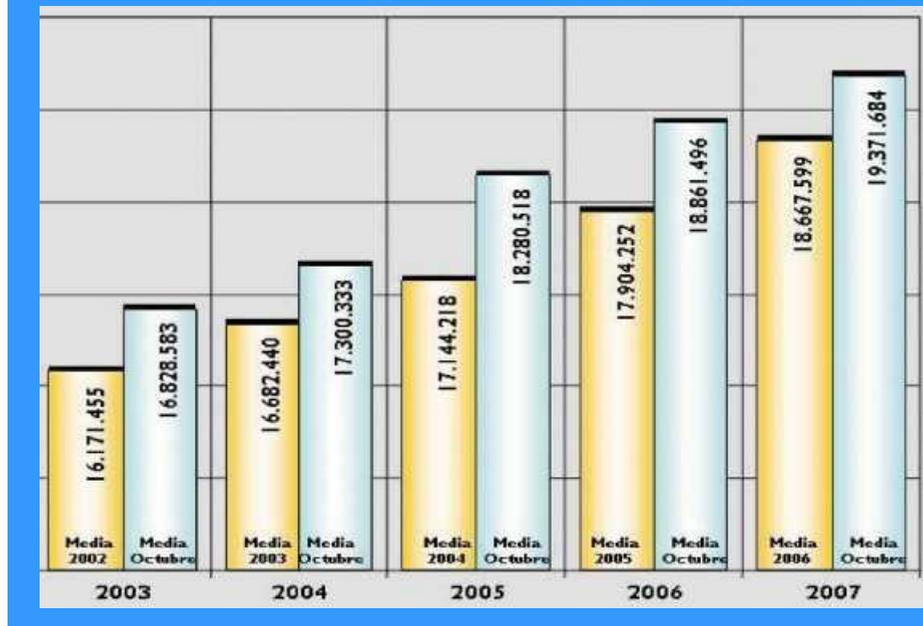
La **ocupación crece al 3,1%**, un ritmo muy elevado, **superior en 1,2 puntos** al crecimiento del empleo en el conjunto de la Unión Europea. Un punto por encima del de Francia y Alemania, y a gran distancia del 0,5 de Italia o del 0,2 del Reino Unido. Eso ha supuesto que nuestro país haya creado en el último año casi el 20% del empleo generado en la zona euro (615.000 nuevos puestos de trabajo). El empleo sigue beneficiando **especialmente a las mujeres** (supone el 62% de todo el creado en el último año), cuya tasa de crecimiento continúa siendo muy alta e, incluso, se ha acelerado en el último trimestre más de una décima, hasta el **4,8%**.

El **empleo indefinido** ha crecido desde entonces en casi un millón de personas (910.500) y se ha reducido en más de 150.000 el número de trabajadores que lo tienen temporal. Este cambio de empleo temporal y precario por estable ha hecho posible **reducir la tasa de temporalidad** en casi 2,5 puntos, hasta el 31,9%, y en 2,7 sólo en el último año (la mayor reducción anual conocida).

En esta Legislatura se ha hecho realidad **el sueño de una generación**: España ha pasado de ser durante décadas el país de la Unión Europea con más paro a situarse entre los que menos tienen.

Esta creación de empleo ha generado también un aumento de casi dos millones setecientos mil afiliados más a la Seguridad Social, que ha alcanzado ya los **19.371.684 afiliados**.

EVOLUCIÓN DE LA AFILIACIÓN A LA SEGURIDAD SOCIAL 2003-2007



Sólo en el último año, se ha incrementado el número de afiliados en 510.188, lo que representa un aumento del 2,7%. De ellos, 188.709 son hombres y 321.479 mujeres. Las nuevas afiliadas suponen, pues, el 63% del incremento interanual de afiliación al Sistema.

Por regímenes, destaca el crecimiento en el **Régimen General**, que acoge a 14.907.996 trabajadores y que en el último año ha aumentado en 473.827, un 3,28%. También, el del Régimen Especial de **Trabajadores Autónomos**, que aumentó en los doce meses anteriores en 111.454 personas, un 3,66%, hasta alcanzar los 3.153.101 afiliados.

El incremento más significativo del número de afiliados se produjo a partir de 2005, como consecuencia del **proceso de legalización** de trabajadores extranjeros consensuado con agentes sociales, partidos políticos, comunidades autónomas y organizaciones no gubernamentales, que supuso la incorporación a la Seguridad Social, como **nuevos cotizantes**, de

550.000 inmigrantes, que, hasta ese momento, se encontraban irregularmente en nuestro país.

El proceso, además de hacer aflorar economía sumergida, hizo posible una mejora significativa de las expectativas económicas del Sistema y, en consecuencia, una disposición más idónea para afrontar los retos del previsto envejecimiento poblacional.

EL SALARIO MÍNIMO AUMENTA HASTA LOS 600 EUROS

En estos tres años ha mejorado de forma significativa el poder adquisitivo de los trabajadores menos remunerados. En ese sentido, una de las primeras medidas adoptadas por el Gobierno, fue la decisión de subir el **Salario Mínimo Interprofesional (SMI)**.

En estos 4 años se ha incrementado en 110 euros (el Gobierno del PP, en ocho años, lo subió en 60€) y se ha alcanzado los 600 en 2008: **140 euros más que en 2004**. El aumento permanente en su cuantía, por encima del incremento del Índice

A Fondo BALANCE DE UNA LEGISLATURA SOCIAL

de Precios al Consumo, ha permitido acortar la distancia con el **60%** del salario medio, cuantía recomendada por la Carta Social Europea.

MÁS DE 20 ACUERDOS CON LOS AGENTES SOCIALES

El diálogo con los interlocutores sociales ha producido, desde la firma del **Acuerdo sobre Competitividad, Empleo Estable y Cohesión Social**, en julio de 2004, más de una veintena de acuerdos. Además de los **Acuerdos para la Mejora del Crecimiento y del Empleo, Reforma del Mercado de Trabajo** y los que dieron impulso a las Leyes de Igualdad y Dependencia, destacan otros como el acuerdo para la Extensión de Convenios Colectivos, que benefició a más de 2.650.000 trabajadores (el 21% de los asalariados); el de mejora del sistema de protección por desempleo de los trabajadores agrarios de Andalucía y Extremadura; y el que establece un nuevo modelo de Formación Profesional para el Empleo.

Gracias al diálogo abierto con empresarios y sindicatos, esta legislatura ha sido un periodo de verdadera **"paz social"** que se ha convertido en el instrumento más eficaz para favorecer la competitividad, el empleo estable y la cohesión social.

LA PRIMERA REFORMA DE LA SEGURIDAD SOCIAL CON ACUERDO DE TODOS

El Gobierno ha impulsado también, en esta etapa, una Reforma de la Seguridad Social que permite **mirar al futuro de las pensiones con tranquilidad**, ya que apuesta por incentivar la prolongación de la vida laboral, al tiempo que mejora las prestaciones sociales de las familias y los ciudadanos que más lo precisan (huérfanos, discapacitados y viudas con hijos).

Las Pensiones Mínimas han subido entre un 28 y un 36%

Este Gobierno ha cumplido su promesa de dignificar las pensiones con subidas muy por encima de la inflación: **más de 3.800.000 pensionistas han visto incrementadas sus pensiones entre un 28 y un 36 por ciento.**

También para el año 2008, se contempla una subida de las pensiones mínimas superior a la inflación (las contributivas entre un 5% y un 6,5%), al mismo nivel que en los tres años anteriores.

El mayor esfuerzo se dirige al colectivo de viudas y viudos con cargas familiares que en 2008 verán sus pensiones incrementadas en un **24,82%**. Entre 2004 y 2008, **las pensiones de viudedad con cargas familiares** habrán aumentado un **60,47%**.

En el conjunto de la legislatura, las pensiones mínimas de jubilación e incapacidad con cónyuge a cargo subirán un **35,86%**; jubilación, incapacidad, viudedad, orfandad y a favor de familiares, sin cónyuge, un **28,36%**. En 2007, para medio millón de pensionistas a la mejora de las pensiones mínimas se ha unido **la desaparición de las retenciones** del Impuesto sobre



la Renta, como consecuencia de una reforma fiscal que beneficia a quienes menos ingresan. Otro medio millón de pensionistas han visto reducidas estas retenciones.

Las pensiones **no contributivas** también han experimentado todos estos años subidas superiores a la inflación y se ha establecido un complemento especial para quienes viven en viviendas de alquiler. Medio millón de personas se benefician de estas ayudas. Además, 150.000 personas se han visto favorecidas por la posibilidad de compatibilizar la pensión del **SOVI y la de viudedad**.

Cuarenta mil personas se han beneficiado, igualmente, de las nuevas pensiones mínimas para mayores de 60 años con **incapacidad permanente total** cualificada.

Una reforma que, por primera vez, ha contado con el **acuerdo de todos los agentes sociales** y que, también por primera vez, afecta a **todas las prestaciones** del Sistema. En noviembre de 2007, la reforma fue aprobada mediante Ley por Las Cortes, sin ningún voto en contra. Entró en vigor el 1 de enero de 2008.

La reforma contempla modificaciones sustanciales relativas a la Incapa-

cidad Temporal, Incapacidad Permanente, Jubilación y Supervivencia y articula medidas para favorecer la proporción entre cotizaciones y prestaciones, asegurando el sistema y proporcionando mayor protección a los colectivos con más necesidades.

En lo tocante a la Seguridad Social de **agricultores y ganaderos**, se ha aprobado una Ley que integra a los

Derechos para las Personas Dependientes

La **LEY DE DEPENDENCIA** ha creado un nuevo derecho de ciudadanía en España: el derecho de las personas dependientes, más de 1.200.000, a ser atendidas por el Estado en sus necesidades básicas.

Se trata de un derecho que se sitúa al mismo nivel que el de la educación o la sanidad y que **garantiza a las personas mayores** y a las personas con discapacidad, en situación de dependencia, el **acceso a los servicios sociales** (teleasistencia, ayuda a domicilio, centro de día o plaza residencial) o a las **prestaciones económicas** (para el cuidador familiar o para la contratación de un asistente personal) que necesiten.

Para acceder a estos servicios y prestaciones y determinar su grado y nivel de dependencia, los ciudadanos deben solicitar una **evaluación** en los servicios sociales de su Comunidad Autónoma.

En 2007, tienen ya garantizada la atención las personas evaluadas como grandes dependientes (los casos más graves), de los cuales **más de 100.000** han sido **ya reconocidos** y reciben prestaciones o servicios contemplados en la Ley de Dependencia.

- ★ En 2008, este derecho universal se ha extendido a los **dependientes severos**.
- ★ La Ley de Dependencia establece la puesta en marcha **gradual y progresiva** de su Sistema de atención hasta el 2015.

Su implantación, desde este año 2007 hasta el 2015, requerirá una inversión pública de más de 25.000 millones de euros, hasta alcanzar su pleno rendimiento y consolidación.

Se calcula que la aplicación de la Ley de Dependencia, en los próximos diez años, creará **300.000 puestos de trabajo nuevos**; lo que supondrá un valor añadido en términos sociales y económicos y abrirá nuevas oportunidades al sector privado socio sanitario y de seguros.

- ★ Una de las prestaciones que contempla la Ley es la prestación económica **por cuidado familiar**, que hace posible que los familiares que asuman esta tarea puedan percibir una **prestación de 487 euros**, además de la cotización a la Seguridad Social y formación adecuada que, por otra parte, les capacitará para su futura inserción laboral.

El Gobierno destinará casi 900 millones de euros en 2008 a la aplicación de la Ley, un 118% más de lo que contemplaba este año la Ley de Presupuestos, lo que supone que **en esta legislatura** el Gobierno habrá destinado más de **1.520 millones de euros** a la atención a la dependencia.



trabajadores por cuenta propia del Régimen Especial Agrario de la Seguridad Social en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (**RETA**), lo cual supone un paso decisivo hacia la modernización del sector.

PROTECCIÓN DE LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS

La atención a todas las familias ha sido una prioridad **de la acción de Gobierno** en esta legislatura, con cinco objetivos: La **atención a las familias** que cuidan a personas dependientes, el fomento de la **conciliación de la vida familiar y laboral**, la búsqueda de **la plena igualdad de las mujeres**, la **mejora de la protección social de todas las familias españolas** y la atención y reconocimiento de derechos a familias en situaciones especiales.

Una de las medidas de protección a las familias con mayor impacto es la **nueva prestación universal de 2.500 euros** por nacimiento o adopción de hijo, igual para todos y compatible con cualquier otra ayuda familiar. La cuantía **se incrementa en 1.000 euros más**, en determinadas condiciones, cuando se trate de hijos o madres con discapacidad, familias monoparentales y familias numerosas. Además, ha

A Fondo BALANCE DE UNA LEGISLATURA SOCIAL



aumentado el límite de ingresos para recibir las prestaciones familiares no contributivas. Esta medida fue presentada por el Presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, en el último debate del Estado de la Nación el 3 de julio de 2007 y respaldada posteriormente por el Parlamento de manera prácticamente unánime.

La Ley de Dependencia viene también a saldar una deuda que tenía la sociedad con las familias que atendían a sus familiares dependientes. Esa atención, que ahora va a ser garantizada por el Estado, recaía en ellas casi en exclusiva, sin recibir apenas ayuda. Esta Ley, que va a proporcionar a las personas dependientes acceso a servicios sociales o a prestaciones económicas, contempla una **ayuda por cuidado de familiar dependiente (487 euros/mensuales más la cotización a la Seguridad Social)**, que beneficiará directamente a muchas personas, **sobre todo mujeres**, sobre las que recaía el esfuerzo principal de su atención, con la consiguiente renuncia a buena parte de su vida personal y laboral.

La reciente Ley de Igualdad entre Hombres y Mujeres ha sido una ambi-

primer texto legal que **garantiza los derechos** y recoge los deberes de este colectivo profesional.

El derecho a la **igualdad** y a no sufrir **discriminación**, el de **conciliación de la vida profesional y familiar** o el de **protección de sus riesgos laborales** son algunos de los derechos que se

ciosa apuesta por la protección de las familias. Esta Ley ha puesto en marcha un buen número de medidas para promover la **conciliación de la vida familiar y laboral**, como la creación del **permiso de paternidad** de quince días (que será de treinta días en la próxima legislatura), la ampliación de la prestación por maternidad o la promoción de la corresponsabilidad entre hombre y mujer en las tareas del hogar.

Además, el Gobierno ha aprobado el Plan Concilia, que ya está contribuyendo a mejorar la conciliación de trabajo y hogar a más de **medio millón de funcionarios**.

En lo que se refiere a la infancia, el Gobierno ha aprobado por primera vez en España una Estrategia Nacional de Infancia y Adolescencia (2006-2009), con una serie de medidas destinadas a

Tres millones de Autónomos ven reconocidos sus Derechos Laborales

Más de 3 millones de trabajadores autónomos y sus familias son ya beneficiarios del Estatuto del Trabajo Autónomo. Este compromiso electoral, que recientemente se ha

hecho realidad, es el

han reconocido a los autónomos de este país y que satisface, por fin, la reclamación que **históricamente** venían realizando la inmensa mayoría de las organizaciones representativas del sector, con las cuales el Gobierno elaboró el proyecto que remitió a las Cortes y que hoy ya es Ley en vigor.

Entre los avances que contempla el Estatuto destaca que la protección social de estos trabajadores **será prácticamente la misma que la de los asalariados**. Así, los autónomos podrán tener derecho a: **Baja por enfermedad, accidente de trabajo y enfermedad profesional, protección por desempleo, jubilación anticipada y cotización a tiempo parcial**.

proteger a los menores y a mejorar los servicios públicos destinados a los niños y a las niñas. Algunas de estas medidas ya están dando sus frutos.

MÁS IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

La Ley de Igualdad entre mujeres y hombres, que entró **en vigor en abril de 2007**, establece un marco de convivencia en igualdad para todas las ciudadanas y ciudadanos de nuestro país.

Este texto legal modifica todas las leyes estatales afectadas por el principio de igualdad real y contempla un conjunto de actuaciones de carácter transversal, en todos los órdenes de la vida política, jurídica y social. Sus principales objetivos son hacer efectivo el principio de igualdad de trato y

la **eliminación de toda discriminación contra la mujer** en cualquier ámbito de la vida o actuación pública o privada, remover los obstáculos y estereotipos sociales que impidan la igualdad efectiva entre mujeres y hombres y favorecer la incorporación de las mujeres al mercado laboral.

Además, establece un conjunto de medidas para favorecer la conciliación de la vida familiar y laboral: El derecho a adaptar la **jornada laboral** o a reducirla por cuidado de hijos menores o personas con discapacidad y el **derecho a acumular el permiso de lactancia en jornadas completas**.

Aumentar la presencia de la mujer en todos los ámbitos con: La obligación de Planes de Igualdad en las empresas y la representación equilibrada de mujeres y hombres en los órganos de las Administraciones Públicas y en las listas electorales.

LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la violencia de Género, **aprobada por unanimidad**, fue la **primera Ley** que el Ejecutivo puso en marcha, tras su llegada al Gobierno y la primera ley europea de sus características.

Entre las medidas adoptadas por el Gobierno para el desarrollo de la Ley, además de la creación de la Delegación Especial del Gobierno contra la Violencia sobre la Mujer, destacan: la implantación de protocolos para garantizar la eficacia en la protección, a través del **Servicio de Teleasistencia**, la creación de **juzgados especializados** y compatibles, el nombramiento de **fiscales especializados** y de un Fiscal de Sala contra la Violencia sobre la Mujer, la creación del **Observatorio Estatal** contra la Violencia de Género. Y además: la constitución de un **Fondo eco-**

nómico, para contribuir a la puesta en práctica de la asistencia social integral, la creación del **Registro central** para la protección de las víctimas de violencia doméstica, la creación de las **unidades Forenses** de Valoración Integral, el **establecimiento de ayudas económicas** para las víctimas de la violencia de género, con especial dificultad para encontrar empleo.

El Gobierno aprobó un Catálogo de Medidas Urgentes y un Plan Nacional de Sensibilización y Protección, previstos en la Ley Integral, con una **inversión de casi 50 millones de euros**. Con el Catálogo y el Plan **se refuerzan** algunas actuaciones ya en curso, para garantizar la protección a las víctimas, incentivándolas a denunciar e intensificando los mecanismos de protección y coordinación: **83 Juzgados** exclusivos de violencia sobre la mujer, incorporación de **83 fiscales** especializados y más de 200 nuevos agentes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado a tareas de prevención y lucha contra la violencia de género, **reforzamiento del turno de oficio** para asegurar la asistencia inmediata durante 24 horas, reforzamiento de la asistencia social integral a las víctimas de violencia, en todas las provincias, **atención sanitaria** específica a mujeres inmigrantes, mujeres con discapacidad y menores, extensión del servicio de **teleasistencia a todas las mujeres** con órdenes de protección y de alejamiento y puesta en marcha de un número **de teléfono único y gratuito** con atención permanente, **el 016**.

ATENCIÓN A LAS PERSONAS QUE MÁS LO NECESITAN

La atención a las **personas mayores** y a las **personas con discapacidad** ha sido una de las **prioridades del Gobierno** de España en esta legislatura. Ade-

más, de la Ley de Dependencia, que supone el mayor reto social que nuestro país emprende en los últimos veinte años, se han puesto en marcha **numerosas políticas que refuerzan la protección** de estos colectivos con mayores necesidades de atención.

✦ Más de un millón de beneficiarios de vacaciones del IMSERSO

El Programa de Vacaciones para Personas Mayores del IMSERSO ha experimentado en estos años un **incremento espectacular**, superando ya el millón de beneficiarios.

El Programa de Termalismo Social ha crecido también un 25%, hasta alcanzar los **200.000** beneficiarios.

Por su parte, el **Programa de Turismo para Discapacitados** aumenta también un 25%, hasta alcanzar las 16.000 plazas.

✦ Teleasistencia

Se ha incrementado también el presupuesto para teleasistencia, que alcanza la cifra de 38,5 millones de euros (un 32,5% más que en 2007), con los que se atenderá a **200.000 beneficiarios** en 2008.

✦ Personas con discapacidad

La integración plena de las personas con discapacidad ha sido uno de los principales objetivos. Por ello, el Gobierno ha reservado a este colectivo un **5% de las plazas** que se convoquen en la Administración Pública y se ha facilitado la contratación de las personas con discapacidad (que ya crece a un ritmo del 10% anual). Así, el Gobierno destina más de **507 millones de euros anuales** en políticas activas de empleo en favor de este colectivo.

Se ha establecido la posibilidad de compatibilizar la pensión de invalidez con el trabajo remunerado, durante los cuatro años siguientes al inicio de la actividad. **Se ha eliminado la incompa-**

A Fondo BALANCE DE UNA LEGISLATURA SOCIAL

tibilidad entre la **pensión de orfandad** para mayores de 18 años y la asignación por hijo a cargo discapacitado. Se ha creado una **pensión mínima para mayores de 60 a 64 años** con incapacidad total cualificada. Se han incrementado las prestaciones familiares para hijos con **minusvalía** mayores de 18 años.

Además, se ha puesto en marcha el **Plan ADO Paralímpico**, para que los deportistas con discapacidad puedan acceder a becas que les permitan preparar las competiciones internacionales, tal y como sucede con los deportistas profesionales de elite.

◆ Impulso a la accesibilidad

Se ha regulado y garantizado a través de varios reales decretos la **accesibilidad** para personas con discapacidad en **edificios, transportes y en la sociedad de la información**. Se han destinado más de 60 millones de euros a programas para la **eliminación de barreras arquitectónicas** y virtuales de las ciudades españolas.

◆ Creación de nuevos Centros de Investigación y Formación

En esta línea de contribuir a mejorar los servicios sociales de nuestro país, se están construyendo varios **Centros Estatales de Referencia**, entre los que destacan: **Alzheimer**, en Salamanca, **enfermedades Raras**, en Burgos, **atención a Personas con Grave Discapacidad**, en San Andrés del Rabanedo (León). El objetivo de estos Centros es impulsar y coordinar la investigación, la atención especializada y la formación de profesionales sociosanitarios, en cada una de sus especialidades.

Otros Centros Estatales proyectados son: Promoción de la Vida Independiente, en Badajoz; Atención a Personas con Discapacidad Intelectual, en Cáceres, Daño Cerebral, en Sevilla; Discapacidades Neurológicas, en Langreo (Asturias) y Trastorno Mental Grave, en Valencia.

Por último, el Gobierno ha puesto en marcha también la **Estrategia Nacional de Inclusión Social**, que constituye el conjunto de actuaciones de las Administraciones Públicas y de las ONG y del conjunto de la sociedad, para la lucha contra la exclusión social y la erradicación de la pobreza.

LA INMIGRACIÓN COMO POLÍTICA DE ESTADO

La integración social de los inmigrantes, la lucha contra la inmigración ilegal y la regulación de los flujos migratorios han sido la base de la política migratoria del Gobierno.

La iniciativa más relevante fue la aprobación del Reglamento de Extranjería y la puesta en marcha del proceso de legalización de trabajadores extranjeros, que proporcionó derechos y deberes a cerca de **600.000** personas inmigrantes y que contó con el acuerdo de sindicatos, empresarios, organizaciones no gubernamentales y de todos los grupos políticos, salvo el Partido Popular.



La asignación de fondos a la Secretaría General de Inmigración y Emigración se ha ido incrementando año tras año. Sólo para **integración de inmigrantes**, el presupuesto asignado se ha **incrementado más de un 720%**, al pasar de 42,1 millones de euros en 2003 a 303 millones en 2007 (el proyecto de Presupuestos para 2008 contempla casi 313 millones de euros).

En 2006 y como consecuencia de la ampliación a la Europa de los 27, el Gobierno aprobó la duración del período transitorio para la libre circulación de trabajadores **rumanos y búlgaros**, que será de dos años y que se aplicará de forma flexible en función de la evolución del mercado de trabajo. También en 2006, se puso en marcha un nuevo sistema informatizado que permite **agilizar la tramitación** de permisos de trabajo y residencia.

Tal y como anunció el Presidente del Gobierno, se ha puesto en marcha el **Plan Estratégico de Ciudadanía e Integración** (2006-2010) que supone un hito en la política migratoria.

Este conjunto de medidas, que cuenta con un presupuesto de 2.000 millones de euros, tiene por objetivo fomentar la cohesión social y la igualdad de derechos y de oportunidades para españoles y extranjeros, por lo que se dirige tanto a la población autóctona como a la inmigrada. Su puesta en marcha ha contado con el consenso de todas las administraciones así como de los agentes sociales y organizaciones no gubernamentales.

CIUDADANOS ESPAÑOLES EN EL MUNDO

La aprobación del **Estatuto de la Ciudadanía en el Exterior** ha sido la principal medida de la política del Gobierno de España dirigida a los compatriotas que viven fuera.

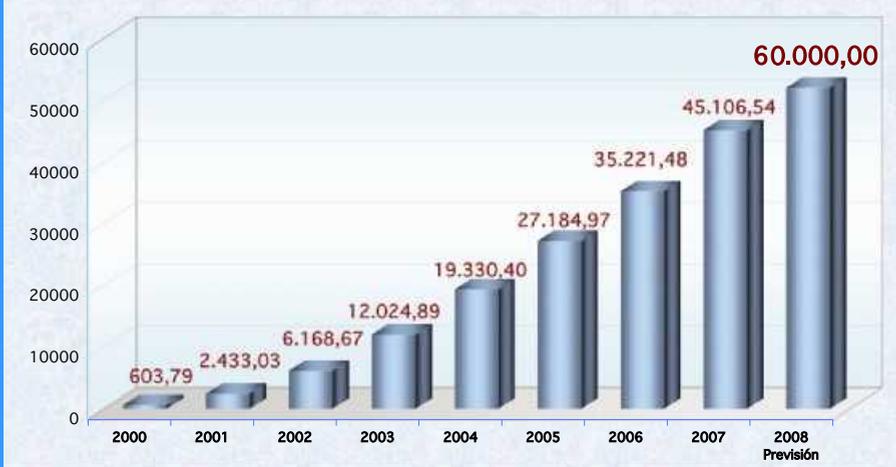
El Estatuto reconoce, por primera vez en la historia, los **derechos y debe-**

La hucha de las pensiones pasa de 15.000 a 51.000 M€

Unido a todo lo anterior, se ha más que triplicado el Fondo de Reserva de la Seguridad Social. En 2004, el Gobierno encontró este fondo con 15.000 M€ y concluye la Legislatura habiéndolo dotado hasta los 51.000 M€ y 60.000 M€ a final de año.

El aumento de la afiliación y de los ingresos por cotizaciones sociales han hecho posible que el Gobierno haya aprobado, en el último año, incrementos del Fondo de Reserva por valor de casi 10.000 millones de euros, destinando cerca del 94% del superávit de la Seguridad Social a dicho fin.

Evolución del Fondo de Reserva de la Seguridad Social (en millones de euros)



res constitucionales de estos ciudadanos ausentes y garantiza su ejercicio, en igualdad de condiciones que los residentes españoles. Se completa así el derecho de ciudadanía pleno para los españoles que viven fuera y se salda una deuda histórica con este colectivo.

Es una ley de nuevas garantías y derechos: promoción de voto en urna; derechos sociales asegurados frente a cambios políticos; derechos laborales y educativos que mejoren la situación socio-laboral de los españoles en el exterior.

Transcurridos apenas unos meses desde su entrada en vigor, ya se ha creado la Oficina Española del Retorno para dar el máximo apoyo a los españoles que quieran regresar a España. Está conectada con las CC.AA. y con las Consejerías de Trabajo y Asuntos

Sociales, para prestar a quienes quieren volver la ayuda necesaria, en función de sus necesidades y situación laboral, familiar y personal.

Los 20.000 españoles más que viven en el exterior cobran pensión paralelamente, se ha consolidado el sistema de pensiones asistenciales y se ha duplicado el presupuesto, para evitar su quiebra financiera, pasando en los dos primeros años de legislatura de 50 a 100 millones de euros. Esto ha permitido elevar de 30.000 a más de 50.000 el número de beneficiarios de estas pensiones, frente a los 3.000 en que aumentó en la anterior legislatura.

Se ha aumentando también la protección sanitaria de los ciudadanos españoles que viven en varios países de Iberoamérica, como Perú, Paraguay,

República Dominicana, Argentina, Venezuela y Uruguay, con los cuales se han firmado Convenios Bilaterales para la prestación de esta cobertura.

Durante este periodo, se ha reconocido la vida de sacrificio de los denominados "Niños de la Guerra", mediante unas prestaciones dignas de carácter extraordinario. Hoy, más de 2.100 de estos "Niños" en situación de necesidad, han visto aumentados sus ingresos significativamente.

Especial atención merece la reforma que da respuesta a una de las demandas de los hijos y nietos de emigrantes españoles, a los que se les facilita el acceso a la nacionalidad española, a través de una reforma del Código Civil español.

JÓVENES, PROTAGONISTAS DEL CAMBIO

Los jóvenes son otro de los colectivos a los que el Gobierno ha destinado importantes medidas, en esta Legislatura, para ampliar sus oportunidades, mejorar su formación y promover el mejor desarrollo de su vida.

El Pacto Europeo para la Juventud, impulsado por el Presidente del Gobierno, propone dar a todos los jóvenes europeos los medios para progresar, respondiendo de manera más eficaz a sus problemas de desempleo y a sus dificultades de inserción social y profesional.

Los jóvenes se están beneficiando del Acuerdo para la mejora del crecimiento y del empleo. Por primera vez, se bonifica durante cuatro años su contratación indefinida. A ellos principalmente beneficia la restricción al encadenamiento de contratos.

Además, para potenciar la creación de empresas por parte de los jóvenes, se ha bonificado en un 50% la cuota empresarial a la Seguridad Social por el primer trabajador indefinido contratado, por empresarios menores de 35 años.

Rodríguez Zapatero inaugura, en León, el Centro de Referencia de Discapacidad y Dependencia

El presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero inauguró en la localidad leonesa de San Andrés de Rabanedo el Centro de Referencia Estatal (CRE) sobre atención a personas con grave discapacidad y dependencia. Este centro, construido por el Gobierno, también será de referencia en cuanto a la investigación y a la formación de profesionales en este campo.

El CRE para la atención a Personas con Discapacidad y para la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia, a cuya inauguración también asistió la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, está gestionado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través del IMSERSO y tiene como fin esencial el de ser referencia estatal en aspectos como la atención personal especializada e integral de personas con discapacidad grave y dependencia en servicios residenciales y centros de día; o la conservación y la potenciación de las capacidades de estas personas.

De esta manera, en el centro se concretarán actua-



El presidente del Gobierno se interesó por el trabajo de rehabilitación, junto a Rodríguez Zapatero se encuentra, la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce.

ciones como la de desarrollar nuevas capacidades de los usuarios mediante rehabilitación y formación profesional ocupacional; impulsar estudios y proyectos de investigaciones sobre discapacidad, dependencia, domótica y adaptación de nuevas tecnologías, a través de la colabo-

ración con universidades y otras entidades; el desarrollo de proyectos de formación de profesionales del sector; y el apoyo a instituciones, asociaciones y familias como centro de referencia.

El centro ubicado en San Andrés de Rabanedo dispone de los mejores medios,

tecnológicos y de servicios existentes en la actualidad en todas las áreas de intervención como el residencial, de rehabilitación e integración medicofuncional, de atención psicológica y social, así como servicios de formación, orientación, talleres y animación socio-cultural.

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social alcanzó 50.890,43 millones de euros en 2007

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social alcanzó una cuantía de 50.890,43 millones de euros a 8 de febrero de

2008 que supone un incremento del 41,84% en relación con el 31 de diciembre de 2006 (35.879,25 millones de euros), tras la decisión

del Consejo de Ministros del pasado día 8 de dotarlo con 4.700 millones de euros más. El Ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, infor-

mó al presidente del Congreso, Manuel Marín sobre la situación del fondo de Prevención y Rehabilitación que ha aumentado en el último ejercicio un 45,49%, y sobre la cancelación del préstamo de 1.000 millones de euros que la Seguridad Social tenía con el Banco de España, con lo que la situación financiera del sistema español de pensiones queda libre de deudas que puedan incidir en su tesorería.

Entrega de las Cruces de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social 2007

S.M. La Reina Doña Sofía, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, y la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, han impuesto en el Palacio de la Zarzuela las Cruces de Oro de la Orden Civil de la Solidaridad Social a entidades y

personas que han destacado por su labor humanitaria con los sectores más desfavorecidos de la sociedad.

Estos galardones, concedidos por el Gobierno a propuesta de la Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, han recaído en 2007 en la Fundación ONCE, FIAPAS, la

CNSE, la Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y la Guardia Civil, Cáritas de Astorga (León) y la Fundación RAIS. Además, recibieron también el galardón Pabio Cobo, Esther Koplowitz, Manuel Porras, Manuel Simón, Amalia Solórzano de Cárdenas y Montserrat Trueta por su intensa labor social.



FONDO DE RESERVA

El pasado ejercicio 2007, el Gobierno aprobó el 16 de febrero una dotación de 4.000 millones de euros y el 13 de julio, otra de 4.300 millones de euros. El mes de febrero de 2008 el Ministro de Trabajo ha sometido la probación del Consejo de Ministros una nueva dotación, que elevará la cuantía del Fondo a 50.890 millones de euros al finalizar la presente legislatura.

De los 45.850 millones de euros que constituyen el Fondo, 41.000 millones de euros corresponden a las dotaciones aprobadas por Consejo de Ministros.

La nueva residencia de Melilla, un referente español



Amparo Valcarce estuvo acompañada por el Delegado del Gobierno José Fernández Chacón, la Directora General del IMSERSO, Natividad Enjuto, la Directora Provincial del IMSERSO en Melilla, Francisca Coll, así como una amplia representación de la clase social y política melillense.

Amparo Valcarce, Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, inauguró, el pasado mes de diciembre, la nueva Residencia del IMSERSO en Melilla, un referente español en cuanto a calidad de servicios y nuevas tecnologías. Con una inversión de 14.641.661 euros, se pone a disposición de los melillenses 200 plazas para usuarios, ocho para enfermería, siete para es-

tancias temporales y 30 como centro de día. La nueva residencia cumple con todos los requisitos para proporcionar bienestar a las personas que sean atendidas en ella, tanto los mayores independientes, que podrán disfrutar de una vida en compañía realizando actividades culturales y de ocio, como los dependientes que necesitan ayuda para realizar las actividades básicas de la vida diaria. Esto beneficiará tam-

bién a los familiares que van a encontrar en este centro una referencia de apoyo y acompañamiento. Tras descubrir la placa conmemorativa del acto, Amparo Valcarce definió la nueva instalación como un modelo de referencia para toda España, ya que incorpora la tecnología más avanzada, cumple con todos los requisitos del código técnico de la edificación como "la excelencia en sostenibilidad medioambiental y la eficien-

cia energética", y va permitir desarrollar plenamente la Ley de Dependencia "una de las prioridades del Ejecutivo de Rodríguez Zapatero". La Secretaria de Estado señaló que desde el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales se continuará impulsando políticas sociales "para cuidar de los mayores como se merecen y aumentar su bienestar, seguridad y calidad de vida". También señaló que las políticas sociales están en-

tre las prioridades del Gobierno, para agregar que en su desarrollo "hemos adquirido un firme compromiso con las personas mayores, pues queremos lograr que el progreso económico vaya acompañado por el progreso social"; algo que se está consiguiendo a través de tres objetivos: garantizar la seguridad económica de los mayores, dignificar las condiciones de vida de los ocho millones pensionistas de nuestro país: "Hemos logrado que las pensiones mínimas se incrementen, alcanzando una subida del 26 por ciento", añadió.

Y, el tercer objetivo, favoreciendo un enfoque positivo del envejecimiento como fase de vida llena de posibilidades, con medidas tales como favorecer la jubilación gradual y flexible, promover el acceso a los bienes culturales y a la sociedad de la información, potenciar su participación en órganos de representación, en asociaciones o en organizaciones de voluntarios. También, se está impulsando y apoyando el ocio a estas edades, mediante los Programa de Vacaciones, Circuitos Culturales, Turismo de Naturaleza o Termalismo, de los que ya disfrutaban más de 1.250.000 personas.

La Seguridad Social registró en 2007 un superávit de 14.104,69 millones de euros

La Seguridad Social cerró el ejercicio 2007 con un superávit de 14.104,69 millones de euros que representa el 1,34% del Producto Interior Bruto y supone la cifra más alta alcanzada hasta la fecha, según datos provisionales de la Intervención General de la Seguridad Social que ha presentado el secretario de Estado de Seguridad Social, Octavio Granada.

Las claves de este buen resultado, al igual que en los ejercicios precedentes de la actual legislatura, se basan en un crecimiento de los derechos reconocidos (ingresos) de las entidades gestoras y servicios comunes de la Seguridad Social del 8,77% con un total 104.452,63 millones de euros, impulsado por las cotizaciones sociales que sumaron 91.605,40 millones de euros un 7,43% más que hace un año. Este crecimiento de las cotizaciones, según explicó Octavio Granada, supera ampliamente el porcentaje de crecimiento registrado en el número de afiliados y los salarios, lo cual indica el progreso de las bases de cotización.

Octavio Granada, durante su intervención hizo balan-



ce de las cuentas de la Seguridad Social en el conjunto de la legislatura, que se ha caracterizado por un crecimiento de los ingresos (35,41%) superior en más de tres puntos a los gastos (32,28%).

El gasto en pensiones (32,71%) crece igual que la media y sube mucho, con-

secuencia de los cambios legislativos efectuados, el gasto en prestaciones por maternidad y paternidad (61,33%). La Incapacidad Temporal (30,03%) ha cambiado de tendencia, como refleja el presupuesto de 2007, y aumenta en los últimos cuatro años por debajo de la media.

INGRESOS			
Concepto	2003	2007	Incremento
Cotizaciones Ocupados	63.502,35	84.327,13	32,79%
Cotizaciones INEM	5.162,62	7.278,27	40,98%
Transferencias Estado	4.215,70	5.953,65	41,22%
Mútuas	2.664,81	3.969,67	48,96%
Total (millones euros)	77.137,03	104.452,63	35,41%

La Seguridad Social destinó 1.550.6 millones de euros a esta paga

Más de ocho millones de pensionistas reciben la paga que les compensa por la desviación de los precios en 2007

Más de ocho millones de pensionistas (8.139.520) disponen desde enero del importe de la paga que les compensa por la desviación que experimentaron los precios en 2007, un 2,1% por encima del 2% inicialmente previsto. De esta manera el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha destinado 1.550,6 millones de euros al abono de esta paga única (1.550.655.073 euros).

Los pensionistas disponen ya en sus cuentas del importe de la paga única que les corresponda, que se ha realizado de manera independiente y con anterioridad al abono ordinario de la pensión mensual de enero que también se actualiza. La pensión media para este año se sitúa en 713,51 euros y el importe de la paga compensatoria para una pensión media será de 195,72 euros. Con carácter general, los pensionistas tendrán una subida de las pensiones del

4,1% en 2008 (un 2% de acuerdo con la inflación prevista para este ejercicio más un 2,1 % por la desviación de la inflación en 2007).

La Ley General de la Seguridad Social garantiza el mantenimiento del poder adquisitivo de todas las pensiones, de acuerdo con la evolución de los precios, tomando como referencia el Índice de Precios al Consumo (IPC) interanual noviembre/noviembre. La norma establece que las pensiones de la Seguridad Social se

revalorizarán al comienzo de cada año en función del IPC previsto y si el IPC final (noviembre/noviembre) fuese superior, se procederá a su actualización.

Por otra parte la subida será superior este año para más de tres millones de perceptores de pensiones mínimas. En 2008, aparte de la inflación, las pensiones mínimas suben un 6,5% para los pensionistas de mínimos con cónyuge a cargo y del 5%, sin cónyuge a cargo. La pensión de las viudas con cargas familiares que cobran una prestación mínima será de 615,66 euros. Este colectivo ha experimentado una revalorización de su pensión en estos cuatro años de 232 euros, un 60,47%

Los incrementos de las pensiones mínimas este año suponen, que en los últimos cuatro años, entre un 28,36% y un 35,86%. Las prestaciones mínimas de jubilación sin cónyuge a cargo y viudedad de mayores de 65 años han subido un 28,36% entre 2004 y 2008, mientras que las mínimas de jubilación con cónyuge a cargo han aumentado un 35,86%.

PAGA ÚNICA 2008 - SISTEMA PENSIONES		
	NÚMERO	SUMA DE ABONOS
ANDALUCÍA	1.295.912	227.797.442
ARAGÓN	267.216	52.599.245
ASTURIAS	286.401	65.869.495,91
BALEARES	155.154	26.767.484,01
CANARIAS	230.798	41.106.320
CANTABRIA	124.313	24.630.542
CASTILLA-LEÓN	566.611	104.535.480,60
CASTILLA-LA MANCHA	323.317	56.998.673
CATALUÑA	1.450.244	284.628.966,15
EXTREMADURA	198.237	32.119.733,85
GALICIA	691.667	110.287.314,34
MADRID	876.114	198.151.590,98
MURCIA	209.227	35.174.751,78
NAVARRA	110.385	23.645.743,67
LA RIOJA	59.936	10.913.214,54
C. VALENCIANA	816.299	142.344.335
PAIS VASCO	463.518	110.243.937,28
CEUTA	7.382	1.535.625,97
MELILLA	6.789	1.305.175,75
TOTAL SISTEMA	8.139.520	1.550.655.073,02

cuadernos

Sesenta y más

AÑO XIV / Nº 1 / ENERO 2008

EN ESTE NUMERO

Foro Nacional "Análisis de implantación de la Ley de la Dependencia"

- Sistema de Servicios Sociales
- Actores en la intervención profesional
- Derechos sociales

IV Jornadas de Gerontología y Educación Social

- Una sociedad para todas las edades
- Experiencias en el ámbito rural
- Experiencias en el ámbito urbano

Jornada de presentación de los estudios FIPROS

- Más de 100 proyectos sobre protección social



Amparo Valcarce inauguró el Foro, junto a la Directora General del IMSERSO, Natividad Enjuto, a la derecha, y Ana Isabel Lima, presidenta del Consejo, a la izquierda.

Análisis, debate y encuentro sobre la implantación y desarrollo del Sistema de Atención a la Dependencia

Foro Nacional "Análisis de la implantación de la Ley de la Dependencia"

Texto: Juan M. Villa / Fotos: M^a Ángeles Tirado

La sede central del IMSERSO fue el escenario donde se celebró el primer Foro Estatal "Análisis de la implantación de la Ley de Autonomía Personal y Atención a la Dependencia" organizado por el Consejo General de Diplomados en Trabajo Social.



Aspecto de la primera mesa del Foro.

El Foro se configuró como un espacio de análisis, debate y encuentro de profesionales del trabajo social en torno a la implantación de una ley que se ha erigido como una iniciativa de gran trascendencia social al reconocer como derecho social de todos los ciudadanos de ser atendido por el Estado en el caso de encontrarse en situación de dependencia. La iniciativa de este encuentro, por otro lado, se enmarca en el Observatorio Nacional de Servicios Sociales del Consejo General.

La inauguración de este foro que abordó la implantación de la ley

desde diferentes perspectivas, corrió a cargo de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, que hizo referencia al "brillante recorrido" de los profesionales en Trabajo Social en el desarrollo de los servicios sociales en España.

SISTEMA DE SERVICIOS SOCIALES

La secretaria de Estado destacó en su discurso que la Ley de la Dependencia supone un importante avance los recursos y en el sistema de protección social en España al consolidar nuevos derechos y al ga-

rantizar servicios de atención a las personas en situación de dependencia. Además Valcarce subrayó que la ley tiene vocación de contribuir a la constitución de un Sistema de Servicios Sociales como cuarto pilar del Estado del Bienestar. Incluido en este Sistema de Servicios Sociales se encontraría el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD).

En cuanto al desarrollo de la Ley de la Dependencia, Amparo Valcarce indicó que después de un año de su implantación la valoración es muy positiva porque se ha garantizado el modelo de financiación, se ha construido la estructura que soporta el sistema, se ha establecido la colaboración interterritorial y se han constituido los oportunos órganos consultivos.

Por otro lado, la secretaria de Estado aludió a que la implantación de la Ley y la financiación del Sistema de Atención ha permitido incremen-

Tras un año de implantación de la Ley de Dependencia, se ha garantizado la financiación y construido la estructura del Sistema

tar el gasto social de manera que España se encuentra en la senda de convergencia con Europa en este ámbito. En cuanto al ritmo de aplicación de la Ley, Amparo Valcarce; explicó que todas las Comunidades Autónomas están valorando y aplicando la ley; sin embargo la secretaria de Estado también demandó "más diligencia, porque todas las personas que lo necesiten tienen que estar atendidas".

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad subrayó en su intervención que la aplicación de la Ley de Dependencia, en primer lugar, permite atender las necesidades de las personas en situación de dependencia, además optimiza los recursos sociales y a través de una incipiente coordinación sociosanitaria, acelera la convergencia social y económica con la Unión Europea. Otro aspecto importante que destacó es la creación de empleo que está produciendo el desarrollo de la Ley.

Valcarce concluyó su intervención afirmando que la puesta en marcha de la ley tiene como vocación de que España sea "uno de los países que mejor atienden a los dependientes y con mejor protección social".

ACTORES EN LA INTERVENCIÓN PROFESIONAL

El Foro inició su trabajo con una mesa redonda donde los actores, y protagonistas, de la implantación de la Ley y del Sistema de Atención reflejaron la situación actual de la aplicación y desarrollo de la norma. Las perspectivas se plantearon desde los ámbitos de la Administración General del Estado, a través de la actuación del IMSERSO, la Administración local (FEMP), el sindical, y el profesional.

Pablo Cobo, subdirector General de Planificación y Ordenación y Eva-

La aplicación de esta Ley de Dependencia pone a España en la senda de convergencia en gasto social con Europa

luación del IMSERSO, indicó en su intervención que "la ley configura un nuevo modelo de protección en el que se hay un nuevo derecho de ciudadanía y un acceso a las prestaciones sociales en condiciones de igualdad para todos los ciudadanos". De esta manera se incidió en que desde la Administración General del Estado (AGE) se han cumplido las expectativas en el aspecto normativo de desarrollo de la Ley y en el de la financiación.

El punto de vista de las entidades locales lo planteó Isaura Leal Fernández, directora General de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), que aludió a la dificultad de aplicar la ley en la realidad de un mapa territorial y poblacional en el que se actúa desde una "gran dispersión administrativa con más de 8000 municipios, las comunidades autónomas y el Estado".

La representante de la FEMP subrayó el relevante papel que tienen los municipios para que la aplicación de la Ley sea un éxito por la proximidad de la administración local a las necesidades de los ciudadanos. Leal, explicó la complejidad del desarrollo de la Ley y su aplicación en todo el territorio al existir en torno a 6.000 municipios de menos de cinco mil habitantes y, muchos con pocos recursos, poca población, y envejecida. Con todo ello Isaura Leal planteó la voluntad, desde el ámbito de la administración municipal, de incrementar la colaboración con las comunidades autónomas

para "hacer realidad la aplicación progresiva de la ley en todo el territorio".

La opinión de las centrales sindicales, UGT y CC.OO., y profesionales como los abogados, también se pusieron de manifiesto durante el desarrollo de este encuentro de debate y discusión.

DERECHOS SOCIALES

El punto de vista de los Diplomados en Trabajo Social fue ampliamente expuesto en el Foro, de esta manera la presidenta del Consejo General de Diplomados en Trabajo Social, Ana Isabel Lima, y el vicepresidente, Manuel Martín García fueron los encargados de reivindicar el papel que están desarrollando, y pueden desarrollar, estos profesionales.

Así, en primer lugar destacaron que la ley de Dependencia es una norma necesaria que permite atender las necesidades de las personas dependientes y plasma un nuevo derecho ciudadano. Por otro lado, durante el Foro los Diplomados en Trabajo Social también incidieron en la necesidad de desarrollar un Sistema Público de Servicios Sociales que atienda las necesidades de los ciudadanos, de forma que este Sistema constituya el cuarto pilar del Estado del Bienestar.

Los trabajadores sociales reivindicaron la importancia de su labor en el desarrollo de las políticas sociales, en el conocimiento de las necesidades sociales, y en la denuncia de la vulneración de derechos.



Numerosos asistentes participaron en el desarrollo del Foro.

Además, indicaron que "queda mucho por hacer y es necesario que se cumpla la ley"; por ello reclamaron un reforzamiento de los servicios sociales de atención primaria, una mayor agilidad y simplificación de los trámites para acceder a los beneficios de la ley, un incremento de la coordinación a todos los niveles y especialmente con el ámbito sanitario, o mejorar la coordinación interadministrativa; además un esfuerzo mayor para generar más recursos sociales.

Dentro de la voluntad del Foro de conocer los movimientos sociales y políticos que intervienen en el desarrollo de los Servicios Sociales en España, el transcurso de este evento permitió conocer las inquietudes y opiniones de los agentes sociales como los sindicatos respecto a la aplicación de la Ley y el desarrollo

del Sistema de Atención.

La última mesa del Foro trató sobre "Modelos de gestión y niveles de implantación territorial", en ella responsables de Servicios Sociales y dependencia de diversas Comunidades Autónomas, que cuentan con diferentes modelos de gestión explicaron la situación actual respecto a la aplicación de la Ley en sus respectivos ámbitos territoriales. Cataluña, Aragón, Comunidad Valenciana, Andalucía, Castilla-León, Extremadura, o Madrid, fueron algunas de las Comunidades que explicaron su modelo lo que permitió analizar la aplicación de la Ley y evaluar su desarrollo.

La aportación de datos e información sobre la aplicación de la ley en diversos territorios puso de manifiesto la existencia de elementos específicos y circunstancias que están

condicionando el desarrollo de la ley. Los numerosos asistentes al Foro pudieron acceder durante este evento a opiniones e información relevante sobre la puesta en funcionamiento y desarrollo de la Ley de Dependencia y del Sistema de Atención a la Dependencia. El interés despertado por esta iniciativa del Consejo General de Diplomados en Trabajo Social, a través de la Observatorio de la Dependencia, se reflejó en la activa participación de los asistentes. Por otro lado, una de las conclusiones apuntadas en el encuentro se expresó en la necesidad de que la ley de la Dependencia y el sistema de atención a las personas dependientes sean un primer paso que permita desarrollar un sistema de servicios sociales que constituya el cuarto pilar del Estado del Bienestar.

IV Jornadas sobre Gerontología y Educación Social



Foto: Colegio Educadores

Texto: Ana Fernández

El Colegio de Educadores Sociales de Galicia, en colaboración con la Obra Social de Caixa Galicia, ha organizado en Santiago de Compostela la IV Xornada sobre Xerontoloxía e Educación Social, que se desarrolló el pasado mes de enero y tuvo como eje central del programa, las actividades y experiencias intergeneracionales.

Las Jornadas se consolidaron como un punto de encuentro para todos los profesionales que pretenden reflexionar sobre las nuevas necesidades y demandas que, el evidente incremento de esperanza de vida plantea en la sociedad en general y en los mayores en particular.

Buscando una sociedad para todas las edades

La conferencia inaugural de las Xornadas corrió a cargo de Mariano Sánchez Martínez, coordinador técnico de la Red Intergeneracional del IMSERSO, quien comentó detalles sobre esta red y la expansión del campo intergeneracional en nuestro país.

La Red de Relaciones Intergeneracionales, conocida como Red Intergeneracional, es una iniciativa del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, (IMSERSO) del Ministe-

rio de Trabajo y Asuntos sociales, cuyo objetivo es impulsar las investigaciones, las políticas y las prácticas a favor de unas relaciones más beneficiosas entre las distintas generaciones. El fin último de esta Red es colaborar en la implantación de una auténtica sociedad para todas las edades.

Cada generación aporta algo y, al mismo tiempo, se beneficia de muchas otras cosas cuando se interrelacionan- comenta el coordinador técnico- son beneficios mayoritariamente emocionales pero también para la salud. De hecho la esperanza de vida puede variar hasta siete años en función de la red del apoyo social de cada persona y, todos los programas encaminados a promover las relaciones entre distintas edades consiguen aumentar esta red".

Mariano Sánchez señala también que para los mayores la participación en actividades con los más pequeños les aumenta el sentimiento de valía personal, la autoestima y la motivación, les ayuda a hacerse más fuertes ante la adversidad y les permite escapar del aislamiento.

Los programas intergeneracionales nacieron en los años sesenta en Estados Unidos con un objetivo claro: frenar el rechazo creciente de los menores respecto a los ancianos. En España la Red Intergeneracional se puso en marcha tras conocer las conclusiones de una jornada de trabajo sobre el campo intergeneracional organizada por el IMSERSO

en junio de 2005. El 100 por cien de los participantes en la jornada se mostraron a favor de poder contar con un servicio que pudiese apoyarles en la búsqueda de soluciones a sus necesidades más importantes: conocer proyectos intergeneracionales en marcha, contactar con entidades que realizan trabajo intergeneracional y mejorar los procedimientos de evaluación y diseño de este tipo de proyectos.

La Red tomó forma como una herramienta para potenciar las posibilidades de envejecimiento activo de las personas mayores a través del fomento de la solidaridad entre las generaciones, tarea ineludible en una sociedad que quiere ser para todas las edades.

Actualmente, la Red en España cuenta con unos 350 miembros que reciben periódicamente información nacional e internacional sobre proyectos, documentos de interés, jornadas y cursos sobre el trabajo intergeneracional. Desde el pasado día 7 de octubre, coincidiendo con la celebración del Día Intergeneracional, se inauguró la página Web de la Red que permite darse de alta de modo sencillo en este servicio gratuito (www.redintergeneracional.es) en esta página se puede encontrar toda la información de interés sobre el tema y, además se está trabajando ya en la edición de una guía práctica sobre diseño y evaluación de programas intergeneracional, un sistema de indicadores de calidad de las prácticas intergeneracional y un mapa de enlaces de la Red que ayuden a acercar al ámbito local, el potencial de este instrumento.

Experiencias intergeneracionales. Experiencias en el ámbito rural

"Los mayores son auténticos libros. Me aportan una enseñanza esencial para mi propia vida y yo me implico con ellos, además también creo que tengo la edad adecuada para hacer de enlace con otros más jóvenes". Con esta afirmación resumía Xosé Manuel Felpeto Carballeira, presidente de la Asocia-

cuadernos

ción Vecinal de Cabreiros en el municipio de Xermade, su experiencia en las Jornadas Intergeneracionales Rurales, que anualmente se celebran en ese concello de Lugo y que se han convertido en toda una referencia en el panorama social y gerontológico de Galicia.

Xermade es un ayuntamiento de Lugo que aglutina a 2000 habitantes repartidos en núcleos de población que se distancian entre 10 y 15 kilómetros, lo que genera un individualismo que acentúa considerablemente la soledad de las personas mayores, por eso, como principales impulsores de estas Jornadas Intergeneracionales que ya van por su tercera edición, tanto Felpeo Carballería como Jesús Rodríguez, profesor de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Santiago de Compostela, entidad colaboradora de las jornadas, consideran que el gran logro ha sido juntar a los mayores del pueblo con otros vecinos jóvenes incluso niños, transmitiendo unos conocimientos y un saber hacer desconocido para las generaciones más jóvenes.

“Nos dimos cuenta que no podríamos comprender a nuestros mayores ni la situación actual de Galicia, si no sabíamos algunas cosas de nuestros mayores, algunos detalles de sus vidas como por ejemplo, que para que ellos pudieran conseguir hace algunos años una peseta más, debían de estar ordeñando una hora más las vacas; tampoco los comprenderíamos si desconocíamos la condición en que muchos de ellos habían pasado largas temporadas en Castilla como segadores”- comentó Jesús Rodríguez, quien también señaló que el reto intergeneracional se podría definir como lo que realmente se puede aprovechar de una generación en otra, “pero para que este intercambio se produzca y sea efectivo, es fundamental una gran sensibilidad hacia esos mayores del rural que tienen mucho tiempo libre y no saben muy bien qué hacer con él, porque precisamente son ellos los que tienen la llave para que la cultura y la identidad de un pueblo no se desvanezca”.

Las Jornadas Intergeneracionales del Rural de Xermade se desarrollan a lo largo de



Foto: Jornadas Xermade

las cuatro sábados del mes de junio y abarcan contenidos tan variados como la Historia del concello (en la que los mayores del lugar se implican contando y explicando hechos y acontecimientos pasados, o explican cómo trabajaban el campo y hacían útiles de labranza). Estas Jornadas son ejemplo de convivencia de un pueblo que ahora se plantea promover que el contenido de esos días se desarrolle durante todo el año.

En la jornada auspiciada por el Colegio de Educadores Sociales de Santiago de Compostela, también se tuvo oportunidad de comprobar los éxitos cosechados en el Ayuntamiento de Avión (Ourense), que con poco más de 3000 habitantes distribuidos en 123 kilómetros cuadrados, simboliza como pocos, el aislamiento social al que se ve sometida la población envejecida del concello. Aquí, a través de la Fundación Anduriña, se gestionan actividades integrales, tanto para los mayores como para personas dependientes, tratando de promover una calidad de vida que reduzca su deterioro físico y cognitivo.

Experiencias en el ámbito urbano

Silvia Montes Castro, Educadora Social en euroresidencias, fue la encargada de exponer el proyecto que dirige desde hace años y que se centra en promocionar el contacto entre diversas generaciones en su centro de trabajo en la ciudad de Vigo.

Tanto los mayores internados en residencias como los que viven aislados en la difícil y peculiar orografía galaica, tienen un denominador común: la soledad.

Una de las formas más efectivas de paliar esta carencia es, evidentemente el contacto con otras generaciones, y por ello el programa desarrollado en Vigo busca entre sus objetivos primordiales promover la percepción de la llamada Tercera Edad como una etapa más del crecimiento y fomentar una vejez saludable entre los adultos que participan. La coordinadora del proyecto en la residencia, señaló que su finalidad era intentar que todos los residentes pudieran tener acceso a las actividades de fomento intergeneracional que se llevan a cabo, siempre según su situación, porque entre los mayores del centro los hay válidos y asistidos, tanto física como cognitivamente, pero todos son susceptibles de beneficiarse de la actividad.

Silvia Castro señaló también que los comienzos de la experiencia no son fáciles pero los resultados han sido muy positivos, porque se busca la implicación de las familias de los residentes y también de personas cercanas físicamente al centro, por ejemplo: el coro de mayores se fue a cantar al colegio de primaria ubicado muy próximo a la residencia y a cambio, el director del centro organizó una visita de los niños a la residencia de mayores.

Foto: Ana Fernández



A partir de ahí se ha organizado un amplio abanico de actividades, contando siempre con el gusto de los participantes, en las que mayores y niños se involucran en un mismo objetivo casi sin darse cuenta, porque las experiencias intergeneracionales aportan beneficios a todas las generaciones que participan y crean un clima acogedor y cálido.

Algunos ejemplos de actividades pueden ser:

El do de pecho, es un coro intergeneracional que se está intentado montar actualmente. Está formado por un grupo de mayores válidos y otros asistidos y por un grupo de jóvenes. La idea de la coordinadora es que cada joven se vincule de un modo especial con un mayor, ayudándose en los ensayos, hasta el punto de que se creen lazos especiales entre ellos. Se buscan canciones de la época de los residentes, porque para ellos será así más fácil de recordar y los jóvenes tienen más capacidad retentiva y pueden aprender una nueva canción.

En escena, es un grupo de teatro adaptado a la situación de cada residente. También participan las familias, los jóvenes y las educadoras de la residencia.

Concurso de belenes familiares, son belenes fabricados por toda la familia, incluido el mayor internado, y con este motivo se

juntan varias generaciones. Después todos votan y se elige el belén más original.

Taller de cocina, esta es una actividad que se hace fuera de la residencia. Habitualmente son mujeres y enseñan a un grupo de niños alrededor de una mesa cómo se hace un determinada receta. Completan la oferta otras actividades de aspecto recreativo como el concurso de talentos u organizar tardes de juegos tradicionales con un grupo de niños.

El educador social: figura clave en las relaciones intergeneracionales

Las IV Jornadas sobre Xerontoloxía celebradas en la ciudad compostelana el pasado mes de enero, pusieron de manifiesto, entre otras, la necesidad que tiene la sociedad actual de promover y potenciar la figura del educador social como un elemento de cohesión y mediación entre las distintas generaciones.

Paloma Seijo Anca, Coordinadora del Grupo de Estudios e Intervención Xerontológica del CEESG (Colegio de Educadores Sociales de Santiago de Compostela), define al educador como un agente de cambio social que dinamiza a los grupos sociales a través de estrategias educativas que ayudan a los

participantes a comprender su entorno social, político, económico y cultural y, a la vez, los ayuda a integrarse adecuadamente. Por ello, los objetivos que todo educador social persigue se centran en compensar las dificultades surgidas de la inadaptación social, favorecer la autonomía de las personas, desarrollar actividades que tengan una finalidad cultural o lúdica o favorecer el cambio y la transformación social. En definitiva, todo aquello que pueda contribuir a la creación y consolidación del tejido social y asociativo.

En este sentido, la promoción de las relaciones intergeneracionales, sobre todo para que el mayor sea aceptado y visto de otro modo por una sociedad que valora ante todo la juventud, acapara buena parte de los programas sociales. “Los educadores tenemos una visión más general de los grupos sociales y por ello estamos tratando de que caigan aquellas barreras u obstáculos que pueden impedir la total fluidez en la comunicación y la relación entre los distintos colectivos, a pesar de sus diferencias. Por ejemplo, a pesar de que ya está empezando a cambiar mucho, la idea que se tiene de las residencias para mayores sigue siendo la de un "asilo". No es precisamente un lugar que guste. Nuestra tarea es hacer que sean lugares totalmente abiertos, tratamos precisamente de impedir que sean guetos para mayores”.

Algunas de estas prácticas podrían ser la animación sociocultural, la educación ambiental, animación en museos, ludotecas, campamentos, la educación permanente, educación y alfabetización de adultos o desarrollo comunitario, mediación intercultural, educación para la paz, educación para la salud o programas y actividades de envejecimiento saludable o cursos de preparación para la jubilación. El educador social es una figura relativamente nueva en el panorama español, de hecho el Colexio de Educadores de Santiago de Compostela, es junto con el catalán, el único existente en España y, la profesión como tal no se configuró hasta hace 12 años.

Jornada de presentación de los estudios FIPROS

Texto: Juan M. Villa
Foto: M^a Ángeles Tirado

La Seguridad Social presentó los estudios financiados a través del Fondo de Investigación de Protección Social (FIPROS) que convoca y subvenciona la propia Seguridad Social. La Jornada permitió acceder a algunos de los estudios realizados cuyo denominador común es la investigación sobre la realidad social en España en todos sus aspectos desde las necesidades y demandas sociales a las políticas y recursos dirigidos a la protección social.

En la inauguración el director General de Ordenación de la Seguridad Social, Miguel Ángel Díaz Peña, recordó que la Seguridad Social no sólo es el resultado de unas leyes sino que también es el resultado de unas demandas sociales y tiene que ver con la tranquilidad de la sociedad a la hora conocer de que determinadas situaciones sociales están solventadas por el sistema de protección social.

Los proyectos y estudios de FIPROS constituyen instrumentos de trabajo y reflexión para la Seguridad Social con el objetivo de mejorar la calidad de las políticas sociales. Por otro lado, mediante FIPROS se fomentan y promocionan el estudio, la investigación y la difusión en el área de protección social.

Más de 100 proyectos sobre protección social

Desde 2005 la Seguridad Social convoca la concesión de ayudas para financiar investigaciones relacionadas con la protección social en áreas como la del funcionamiento y expectativas del sistema de la Seguridad Social, empleo, vejez, dependencia,



Aspecto de la sala durante la inauguración de la Jornada, que se desarrolló en la sede de la Tesorería General de la Seguridad Social.

incapacidad o enfermedades profesionales. Tras la última convocatoria de 2007 se han financiado 122 proyectos de investigación cuyo principal fin es el de ser útiles para la toma de decisiones en materia de política social.

La Jornada permitió conocer en profundidad algunos de los estudios financiados por FIPROS. Así, se encontraba el estudio sobre "Mejora de la estimación del umbral de pobreza relativa de los ciudadanos españoles, con especial atención del colectivo de jubilados y pensionistas" que presentaron Miguel Ángel García Díaz (director del estudio), de la Confederación Sindical de CC.OO., y el profesor Carlos Martín Urriza. En este proyecto se tienen en cuenta factores como el alto porcentaje de personas mayores de 65 años en el umbral de la pobreza o el sistema de pensiones y las políticas de redistribución. El fin del estudio es el de establecer elementos que permitan restringir la pobreza. Al tiempo el trabajo presentado plantea la necesidad de considerar nuevas opciones

para establecer el cálculo del umbral de pobreza relativa como incluir en el concepto renta el valor de las viviendas en propiedad, o estimar de forma eficaz la situación de la población inmigrante.

Otros de los estudios presentados versaban sobre la sostenibilidad financiera del Sistema Público de Pensiones incidiendo en aspectos como el efecto de la inmigración, el empleo de cuentas nocionales de aportación definida o las decisiones de retiro y la viabilidad del sistema de atención a la dependencia.

Además, se presentaron trabajos relacionados con la protección social de las personas con discapacidad en cuanto a ayudas y niveles de pobreza, o su efecto en los hogares. En otro estudio se abundaba en la mejora del sistema de información estadística procedente de los registros de la Seguridad Social.

Información sobre FIPROS:

www.seg-social.es (inicio> estadísticas e informes> documentación> Fondo de Investigación de la Protección Social).

Coordina:
Araceli del Moral
Hernández



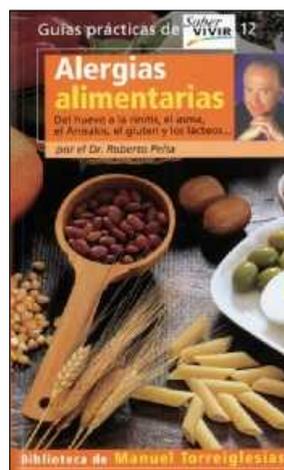
EL TALLER DE LA RISA.

Autor: Enric Castellví

Edita: Alba Editorial

www.albaeditorial.es

ISBN: 978-84-8428-351-5



GUÍA PARA DETECTAR ALERGIAS ALIMENTARIAS.

Autor: Dr. Roberto Pelta

Edita: Santillana Ediciones Generales

www.aguilar.es

ISBN: 978-84-03-09802-2

Afrontar la vida con humor

La risa y el buen humor son excelentes herramientas terapéuticas para mejorar la calidad de vida. Reír permite enfrentarse a los obstáculos diarios desde perspectivas más creativas y ayuda a las personas a sentirse mejor consigo mismas y con su entorno. Estudios científicos han demostrado que la risa y el buen humor tienen un efecto tranquilizador y ayudan a mejorar la circulación de la sangre, a aliviar la tensión muscular, a armonizar el sistema nervioso y a regular el pulso cardíaco.

Esta es una guía práctica para organizar tanto sesiones puntuales como cursos completos de risoterapia. El libro nos introduce en los conceptos básicos de la desinhibición, el optimismo y el buen humor, aportando gran cantidad de juegos para practicar en grupo y desternillarse, a la vez que liberar tensiones.

Alergias Alimentarias

Aunque no son alergias alimentarias todas las que lo parecen, los epidemiólogos coinciden en que están de moda y en que durante los últimos veinte años han aumentado hasta duplicarse el número de personas que las padecen.

La alergia a los alimentos no tiene edad aunque es más frecuente que se inicie durante los primeros años de la vida. Lógicamente, son los alimentos que más se consumen en un entorno geográfico concreto los que tienen más probabilidades de ser causantes de una reacción alérgica. Dado que

nuestros hábitos alimenticios han variado, en los últimos años se observa que ha aumentado la sensibilización a alimentos que se han comenzado a comer con más asiduidad, como puede ser el caso del kiwi y otras frutas tropicales.

Esta guía divulgativa tiene el objetivo de ayudar a los pacientes y descifrar, en la medida de lo posible, el misterio de las alergias

Calidad de Vida

El 8,5% de los españoles con más de 55 años padece esta patología cuya denominación médica es enfermedad arterial periférica (EAP). Se caracteriza por un dolor en las piernas que obliga al paciente a detenerse cada cierto tiempo. Sin embargo, muchas veces se confunden con un simple dolor de huesos asociado a la edad. Si no se trata a tiempo, el paciente corre el riesgo de sufrir complicaciones más graves como la amputación de la pierna o sufrir un accidente cerebro-cardiovascular.

Texto: Noelia Calvo
Fotos: M^a Ángeles Tirado



LA “DESCONOCIDA”, enfermedad de los escaparates, un mal de muchos con una alta mortalidad

La enfermedad arterial periférica (EAP), conocida popularmente como la *enfermedad de los escarparates*, afecta a casi uno de cada diez españoles (8,5%) con más de 55 años, pero, pese a su frecuencia, es poco conocida por la población. Esta enfermedad se caracteriza porque el paciente sufre un dolor en las piernas que le obliga a detenerse cada cierto tiempo.

En nuestro país unas 900.000 personas padecen enfermedad arterial periférica. Al principio, la necesidad de estos pacientes de pararse se produce tras andar grandes distancias; con el tiempo, aumentan las arterias obstruidas y progresivamente esas distancias van acortándose. Llega un momento en que el paciente siente el dolor incluso en reposo. A partir de ahí, desarrolla lesiones isquémicas en forma de gangrena que pueden precisar la amputación de la extremidad.

El primer síntoma que alerta de esta patología es el dolor al caminar. El paciente siente una sensación de opresión en la pantorrilla cuando ha caminado durante un tiempo, que varía en función de la dificultad del camino. A causa de este dolor el paciente tiene que parar hasta que se recupera. Y esta situación se repite sucesivamente.

El infradiagnóstico es muy común en la primera fase, pero también es habitual que incluso entre los pacientes con síntomas, los haya que atribuyan erróneamente el dolor a un achaque propio del envejecimiento. “Cuando se habla de enfermedad de los escarparates se hace referencia al segundo grado del proceso. El primero sería cuando el problema aún

El tabaquismo, el colesterol, la hipertensión arterial, la diabetes son factores de riesgo para padecer esta enfermedad

no provoca síntomas. El tercer grado supone la irrupción del dolor sin necesidad de andar. La fase final conlleva la aparición de la lesión”, explica el doctor Cairols, jefe del Servicio de Angiología y Cirugía Vascular del Hospital de Bellvitge de Barcelona.

Esta patología aparece a partir de los 55 años y tiene una mayor incidencia en el hombre. De cada 10 pacientes con esta patología más de 8 son hombres. El tabaquismo, el colesterol, la hipertensión arterial y la diabetes son factores de riesgo que predisponen a desarrollar la enfermedad periférica arterial (EAP).

“Esta dificultad para reconocer la enfermedad en sus fases iniciales es la que pone de manifiesto la importancia de promover campañas de divulgación dirigidas a la población. Un mejor conocimiento evitaría muchas muertes y problemas de invalidez”, asegura el doctor Cairols. Se estima que mientras que una persona sana, transcurridos 12 años, tiene un 85% de posibilidades de continuar vivo, un afectado asintomático por esta enfermedad tiene un 60% de probabilidades de permanecer vivo y si es sintomático las posibilidades se reducen al 50%.

TRATAMIENTO

El abordaje de esta patología es multidisciplinaria, pero el síndrome de los escarparates lo tratan los angiólogos y cirujanos vasculares.

“Por dos



Calidad de Vida LA “DESCONOCIDA”, ENFERMEDAD DE LOS ESCAPARATES...

motivos: tenemos los métodos diagnósticos adecuados y la formación. Sin embargo, para controlar los factores de riesgos recurrimos a los médicos internistas”, señala el doctor Cairols.

Si el afectado se le ha diagnosticado la enfermedad pero no tiene sintomatología, se utilizan dos familias de fármacos: los antiagregantes plaquetarios (ciopidogrel o ácido acetilsalicílico) y las estatinas. Los primeros actúan sobre la causa subyacente, es decir, sobre la enfermedad ateroesclerótica. Los segundos intervienen sobre un importante factor de riesgo, el colesterol alto. Ambos medicamentos contribuyen a que la enfermedad no progrese.

El doctor Cairols advierte que, además de estas medidas, hay que adoptar unos hábitos de vida saludables que impliquen la erradicación del consumo de alcohol, la mala alimentación o el sedentarismo. El tabaco es, junto con la diabetes, el factor de riesgo de mayor peso, por delante de los niveles elevados de colesterol y la hipertensión. “Los pacientes saben que se juegan mucho y cumplen bien el tratamiento, pero en cambio les cuesta bastante abandonar el cigarro y realizar ejercicio físico, es decir, caminar todos los días a una velocidad determinada y programado por su especialista”.

Por otro lado, la cirugía se emplea cuando la enfermedad está en fases más avanzadas. En cuanto a la operación, existen dos modalidades. Por un lado, la cirugía convencional, abriendo y realizando un bypass o por otro lado, realizar sistemas menos agresivos, a través de una punción, para



Campañas de detección precoz, asignatura pendiente

En España hace falta una mayor divulgación para dar a conocer a la población. “Cada vez más los médicos de AP conocen la enfermedad y se encargan de controlar los factores de riesgo, pero desgraciadamente en nuestro servicio viene gente en fases muy avanzadas en los que la salvación de la extremidad no es posible”, señala el doctor Cairols.

El diagnóstico precoz es fundamental para no llegar a los casos extremos de la amputación y poder realizar otras opciones que eviten esta cirugía tan traumática, así como la concienciación a la población de la gravedad de esta

enfermedad. “Por ejemplo, cuando uno padece esta patología tiene más mortalidad que si sufre un cáncer de mama. No hay conciencia de acudir al especialista si tenemos un dolor en la pierna, sin embargo, esta enfermedad produce más muerte que otras enfermedades”, apunta el doctor Cairols.

Para diagnosticar la enfermedad se utiliza la prueba índice tobillo/brazo (ITB), que procede de dividir la presión arterial medida en la pierna y en el brazo. Si el dato es inferior a 0,9, el paciente presenta la enfermedad arterial periférica. A medida que esta presión baja, la mortalidad se multiplica. Para el Dr. Cairols, “muchas personas mayores

lograr revascularizar con un sistema de catéteres y guías e, incluso, instalar un stent.

RIESGO CEREBRO-CARDIOVASCULAR

Pero la enfermedad arterial periférica es un marcador que alerta la posibilidad de la existencia de enfermedad aterotrombótica en el resto del cuerpo. Esta patología está asociada a otros problemas como el infarto de miocardio o el ictus. Por eso, como indica el doctor Cairols, “es preciso que un paciente con una enfermedad aterotrombótica en una zona concreta sea examinado en las otras zonas. Como es complicado que sea visto por todos

le duelen las piernas y lo confunde con un dolor de hueso con lo sencillo que sería tomar la presión de las piernas para saber si existe un problema”.

El verdadero potencial diagnóstico de la prueba tobillo/brazo reside en su empleo por parte de los médicos de familia. Estos profesionales están en mejores condiciones de detectar esta enfermedad en su fase temprana. “Aunque es una determinación sencilla, requiere un tiempo y es probable que muchos de estos facultativos no dispongan de los minutos necesarios. Esta labor de *screening* debe ser tarea del médico de primaria y sólo en caso de que haya síntomas debe ser remitido al servicio de cirugía vascular para su control. Por eso es tan importante que ambos niveles asistenciales estén coordinados”, apunta el doctor Cairols.

SABÍA QUE...

- La enfermedad de los escapates afecta a casi uno de cada diez españoles (8,5%) con más de 55 años.
- De cada 10 pacientes con esta patología más de 8 son hombres.
- El primer síntoma que alerta de esta enfermedad es el dolor al caminar.
- Existen algunos factores de riesgo como el tabaquismo, el colesterol, la diabetes, la hipertensión arterial y el sedentarismo.
- Seguir una dieta saludable, no fumar ni tomar alcohol así como realizar ejercicio previenen y mejoran esta enfermedad.
- Para diagnosticar la enfermedad se utiliza la prueba índice tobillo/brazo (ITB), que procede de dividir la presión arterial medida en la pierna y en el brazo.
- El médico de Atención Primaria puede tomar la presión arterial.
- Los angiólogos y cirujanos vasculares son los especialistas que tratan esta enfermedad.
- Las personas que padecen esta patología tienen más mortalidad que las que sufren un cáncer de mama.
- El dolor de piernas no siempre es un problema de huesos o los achaques “normales” asociados a la edad.

los especialistas, quizá la mejor opción sería crear una figura que tuviera capacidad de hacer un seguimiento al enfermo en su globalidad”.

CONSENSO MÉDICO

Cinco años después de que saliera el primer documento de consenso para su tratamiento se ha publicado a una actualización, las guías TASC 11, en la revista *European Journal of Vascular and Endovascular Surgery*, elaboradas por un grupo de trabajo con representantes de 16 sociedades científicas. El documento incluye recomendaciones para mejorar la detección y el tratamiento de una enfermedad que está infradiagnosticada a pesar del riesgo que eso conlleva para los afectados.

Según el jefe del Servicio de Angiología y Cirugía Vascular del Hospital de Bellvitge de Barcelona, “la disparidad es clara: el tratamiento de este problema de salud en países como Alemania o Estados Unidos no tiene nada que ver con el que hacemos aquí. Actuamos de forma más conservadora”.

El pronóstico del paciente está ligado a la disponibilidad de recursos. Un estudio de la Sociedad Catalana de Cirugía Vascular realizado en los centros de la Red Hospitalaria Pública Catalana puso de relieve hasta qué punto varían las expectativas de estos pacientes dependiendo del equipamiento del servicio que les atiende. “Vimos que había un mayor índice de amputación en los hospitales y unidades menos dotadas”, asegura el doctor Cairols.

En Unión

Antiguos Residentes y
Amigos de Marruecos

Asociación La Medina

Texto y fotos: Cristina Alarcón

La asociación de Antiguos Residentes y Amigos de Marruecos la componen personas que nacieron o residieron en el antiguo Protectorado español en Marruecos, un lugar que hoy reconocen como su segunda patria. Francisco Trujillo es el presidente de una asociación de amigos cuya vida está directamente relacionada con ese maravilloso país: Marruecos.

Dicen que los grandes proyectos surgen de animadas cenas, y que los importantes negocios se firman en copiosas comidas. Pues bien, la historia de *La Medina* también se fraguó en una gran comida. En 1976, un grupo de amigos se reunieron en Chinchón -Madrid- para pasar un buen rato, charlar de viejos recuerdos y compartir vivencias. El denominador común era Marruecos. Los



El presidente de la asociación guarda todos los recuerdos de sus años en Tetuán.

protagonistas de aquella comida habían nacido o vivido en el norte del país que un día fuera Protectorado de España. A raíz de aquella cita, se estableció una reunión anual para seguir en contacto y disfrutar, entre el vino y el manjar, de las experiencias vividas en un país que todos catalogan como “mágico”. En 1994, cerca de dos mil “amigos de Marruecos” se dieron cita en Tánger. Visto el éxito y el poder de convocatoria, un año más tarde, cinco matrimonios pertenecientes a este grupo decidieron constituir *La Medina* –ciudad en árabe–.

Francisco Trujillo es el presidente de esta asociación desde que se for-

mó. Él y su esposa, María Rosa Tembory, fueron uno de los cinco matrimonios que la constituyeron, y recuerdan sus años allí como los más especiales de sus vidas. Francisco muestra entusiasmo y añoranza al hablar de su otra tierra, y orgullo cuando cuenta los inicios y la actualidad de *La Medina*.

– Hábleme de sus años en Marruecos

Nuestra vida es muy larga y gran parte de ella la hemos vivido en Marruecos. Tenía ocho meses cuando trasladaron a mi padre –era militar– a Arcila, un pueblecito del Atlántico que ahora es una preciosidad. Viví en diferentes sitios de

“Del conocimiento nace el aprecio y del desconocimiento, el juicio del ignorante”



Marruecos y ejercí la abogacía, durante diez años, totalmente arabiado. Conocí a mi mujer, María Rosa, en 1951 y cuatro años más tarde nos casamos. Allí tuvimos a nuestros ocho hijos. Decidimos venir a Madrid –era el año 1973-. Entonces dejé mi despacho. Parece que tiramos por la borda toda nuestra vida allí. Aquí, dejé de ejercer la abogacía, fui funcionario; posteriormente, interventor en el IMSERSO y más tarde, en el Instituto Social de la Marina. Hasta que en 1991 me jubilé.

EN LA MEMORIA

– Pero, a pesar de la distancia, no olvidaba Marruecos

No, eso nunca. Cuando llegamos a España, encontramos a muchos de los amigos de allí. Nos veíamos

“Marruecos: aquel país que nos marcó, del que nunca saldremos aunque nunca volvamos a él” es el lema de la Asociación

siempre que había algún problema o en momentos muy señalados. Si fallecía algún pariente de alguno, a su lado estábamos todos. Y decidimos que no solo debíamos ser una piña para lo malo, sino que teníamos que empezar a reunirnos para cosas agradables, charlar de nuestras cosas y, por supuesto, de Marruecos. Así fue. La primera cita tuvo lugar en 1974, en Chinchón; allí repetimos varias veces, y luego en otros lugares, hasta que en 1994 hicimos un viaje a Tánger al que asistimos unas dos mil personas. Contratamos tres o cuatro vuelos, unos cincuenta autobuses y un barco exclusivo para nosotros. Eso nos dio la idea de que teníamos capacidad de convocatoria y, a partir de ahí, constituimos la asociación.

– ¿Quiénes integran *La Medina*?

Cuando constituimos la asociación, no fue sólo como personas que sentían añoranza –que derecho tenemos como viejos que somos-, sino que teníamos un proyecto: el afán de hacer algo y decir aquí estamos y estos somos, más que nada para dar a conocer a los españoles lo que era Marruecos y lo que es actualmente. La primera vez que nos reunimos en Chinchón fuimos unos cuarenta, luego cerca de ochenta, cada vez se sumaban más y en el momento de la constitución éramos aproximadamente seiscientos. Ahora mismo somos casi un millar de integrantes repartidos por

toda España, ya que la Asociación tiene ámbito nacional. Empezamos a plantearnos qué podíamos hacer y decidimos presentar una exposición de fotografías, postales y objetos típicos de Marruecos. “Marruecos en el recuerdo” tuvo lugar en el Museo de la Ciudad de Madrid y fue realmente bonita.

– ¿Qué otros proyectos han llevado a cabo?

Otra exposición que hicimos, también en el Museo de la Ciudad, fue “La Xilografía de los sultanes de la Dinastía Alauí” y resultó magnífica. En ello tuvo mucho que ver un buen amigo nuestro, Mohamed Ben Azuz. Gracias a este historiador marroquí conseguimos hacer algo muy bonito y de gran interés. Para la primera exposición que inauguramos, no tuvimos ningún tipo de ayuda, fue a base de aportaciones nuestras y no contamos con nadie. Para esta segunda, la Agencia Española de Cooperación Internacional colaboró con un millón de las antiguas pesetas, muy justito para los gastos que tuvimos. En vista del éxito que tuvimos, comenzamos a preparar en 1998 algo que vería la luz dos años más tarde: “Mariano Bertucci, pintor de Marruecos”. Esta muestra provocó que su obra triplicara el valor y dio a conocer en España a un gran artista granadino; Bertucci fue director de Bellas Artes y creó la Escuela de Artes y Oficios de Tetuán. Sus extraordinarias pinturas reflejan toda la tradición de esa tie-

En Unión ASOCIACIÓN LA MEDINA

rra, y no podíamos permitir que siguiera siendo un gran desconocido. Para la exposición, que se inauguró en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, nos prestaron 187 cuadros. La Agencia Española de Cooperación nos dejó cuarenta y cuatro millones de pesetas y el trabajo de restauración fue increíble. Bertucci revivió la artesanía de Marruecos con sus antecedentes granadinos y desarrolló una labor fantástica en el mundo del arte. Posteriormente llevamos la exposición a la Escuela de Tetuán que él creó.

EL DESCONOCIMIENTO

– ¿Cuál es el principal fin de la Asociación?

Algo muy sencillo. En nuestros estatutos figura que debemos promover la convivencia y el conocimiento mutuo: del conocimiento nace el aprecio y del desconocimiento, el juicio de los ignorantes, y no hay nada peor que el deprecio. Muchos de los socios son marroquíes, judíos, indios... No queremos ser sólo personas con añoranza. Queremos decir “¡Marruecos está tan cerca... y hay tanta gente que no lo conoce!”. Eso es imperdonable, no podemos más que recomendarlo porque es un país extraordinario. Estamos completamente dedicados a dar a conocer este mundo, a veces criticado, precisamente por existir el desconocimiento. La gente no se imagina lo maravilloso que es ese país, tiene tantos rincones hermosos, tantos sitios bonitos... Chaouen es una preciosidad, el famoso Zoco, la Iglesia de Tetuán... Escenas que tenemos grabadas en la retina para toda la vida. Todo lo que hagamos es poco y, a quienes hemos sido miembros de ese pueblo, nos llena enormemente.



Francisco Trujillo y María Rosa Temboury, miembros fundadores de la Asociación.

– ¿Cuál es su labor como presidente de *La Medina*?

Mi implicación es total, llevo ya muchos años en ese cargo y siempre he tenido claro que no hay que rendirse. Marruecos es mi segunda casa, mi patria equivalente a la española. No reniego de mis raíces españolas pero... algunos me dicen que soy un moro desteñido, y yo digo que de desteñido nada, sino con todos los colores. Ahora estoy metido de lleno en la página web y dedico todo mi tiempo a la asociación. ¡Creo que va siendo hora de que me retiren ya de mis funciones! Hacemos DVDs de cada evento, cuadernos y boletines trimestrales en los que la gente escribe lo que quiere, envía fotografías, recuerdos de Marruecos, vivencias... Mi mujer empieza a estar ya harta de que mi casa esté llena de documentación y cosas relacionadas con *La Medina* –risas–; aunque ahora mismo podría disponer de muchísimo tiempo libre, no tengo minutos para mí... Pero fue nuestro compromiso.

– ¿Cómo cree que la gente se haría una idea de lo que es su otro país?

Eso es muy difícil. Para saber como es algo, lo mejor es verlo. Yo

“ABRIDA”

El significado de esta palabra es “lugar de paso” y hace milenios, los bereberes llamaron así al Estrecho de Gibraltar, separación natural entre el Mar Mediterráneo y el Océano Atlántico. Esta separación también supone la distancia entre el continente europeo y el africano y, lo que es más, entre España y Marruecos: dos religiones, la cristiana y la musulmana.

El documental recuerda los tiempos del Protectorado español y lo que ha quedado de ellos cincuenta años más tarde. Esos años no se reducen a la presencia española, sino que dieron lugar al renacimiento de una cultura que se da cada vez que judíos, musulmanes y cristianos se convierten en compañeros de camino en Abrida, lugar de paso.

ASOCIACIÓN “LA MEDINA”

La Asociación “La Medina” tiene como principal objetivo es promover la convivencia y el conocimiento mutuo entre España y Marruecos, además esta entidad tiene como objetivos:

- Establecer relaciones con otras asociaciones de antiguos residentes en Marruecos ya en España, así como con las asociaciones de españoles que actualmente residen en Marruecos.

- Recabar la ayuda financiera y de todo tipo de los correspondientes organismos oficiales.
- Edición de la “Pequeña Historia de Tetuán” Fomentar las actividades culturales que nos son propias: exposiciones, conferencias y publicación de un Boletín o Periódico que sirva de nexo entre nuestros asociados y amigos.

- Organización de viajes a Marruecos Velar por unos cementerios dignos en Marruecos
- Búsqueda y consecución de un local social.

- Información:

Página web:

www.lamedina.org

Correo electrónico:

adolfo.depablos@lamedina.org

recomendaría a todo el mundo ver una película documental que se llama “Abrida” -realizada por Marien García de la Vega y producida por Manuel Veguín-. Se estrenó en abril del pasado año, fue una producción de La 2 de TVE con motivo del 50 aniversario de la Independencia de Marruecos. El equipo me pidió documentación para elaborarlo y contaron con la colaboración de, entre otros, el ya nombrado anteriormente, Ben Azuz –además de historiador, alto funcionario de la Administración Española durante el Protectorado-. Negociamos con ellos el poder editar varias copias para distribuirlo a los socios de la asociación. Todo aquel que tenga interés por entender y conocer, debería ver ese documental. También pueden hacerse una idea de su belleza y de su magia a través de la película “Al otro lado de la memoria”, en cuya portada aparece una fotografía de mi mujer y mi suegro en Rabat. La gente de la productora nos reunió a varias personas y nos llevaron a Melilla, a Tetuán y a Chaouen para construir la historia de esta película. Me pidieron material para hacer el largometraje y cuando se editó, me encontré con esa imagen para el recuerdo. Pero, sin lugar a dudas, lo mejor es viajar a Marruecos y verlo, olerlo y sentirlo.

– Supongo que su familia ha heredado su amor por esa tierra...

Por supuesto. El año pasado, cuando cumplí 80 cumpleaños, invi-



Francisco Trujillo, presidente de *La Medina*.

té a toda la familia a conocer Marruecos. Aunque todos mis hijos han nacido en Tetuán, los tres menores prácticamente no lo conocían. Hicimos una excursión magnífica y recordamos todos nuestros años allí. Les enseñé el pueblo de Arcila y la casita que tuvieron mis padres, para que vieran el origen de su familia.

ENSEÑAR Y SOCIABILIZAR

– ¿Qué opinión tiene acerca de la ola de inmigración que vivimos actualmente?

Marruecos es un país relativamente rico pero que no administra bien su riqueza. Y hay pobreza. La televisión española entra allí en cada casa y ven lo que es España, ven lo que es Europa y se sienten

incitados a coger una patera –en la mayor parte de los casos, engañados por las mafias-. En el camino mueren muchos y yo creo que habría que regularizar la situación. Me parece perfecto que intenten canalizar la inmigración. España no tiene mestizaje y lo que nos está pasando ahora lleva pasando muchas décadas en otros países. Hay que superar esa diferencia de cultura y de religión; ese suele ser el problema.

– ¿Cree que existe una adaptación mutua?

Precisamente por ser presidente de *La Medina*, conozco a muchos marroquíes que están establecidos perfectamente, que se han adaptado sin problemas y que no tienen ningún conflicto. Sí, algunos roban, algunos dan problemas, algunos son molestos, pero como sucede en todos sitios. Hay que tratar las cosas desde su raíz, hay que empezar por enseñar y sociabilizar a todos los niños marroquíes que se encuentran en los centros de acogida españoles. En ese tema también está volcada nuestra asociación con varios proyectos y, dicho sea de paso, no recibimos ninguna ayuda. Hay montones de cuestiones insuperables pero no implica una no-convivencia. Nuestra cultura es diferente pero hay que respetar todas las demás. El principal problema del marroquí es el desprecio que recibe por parte del ignorante.

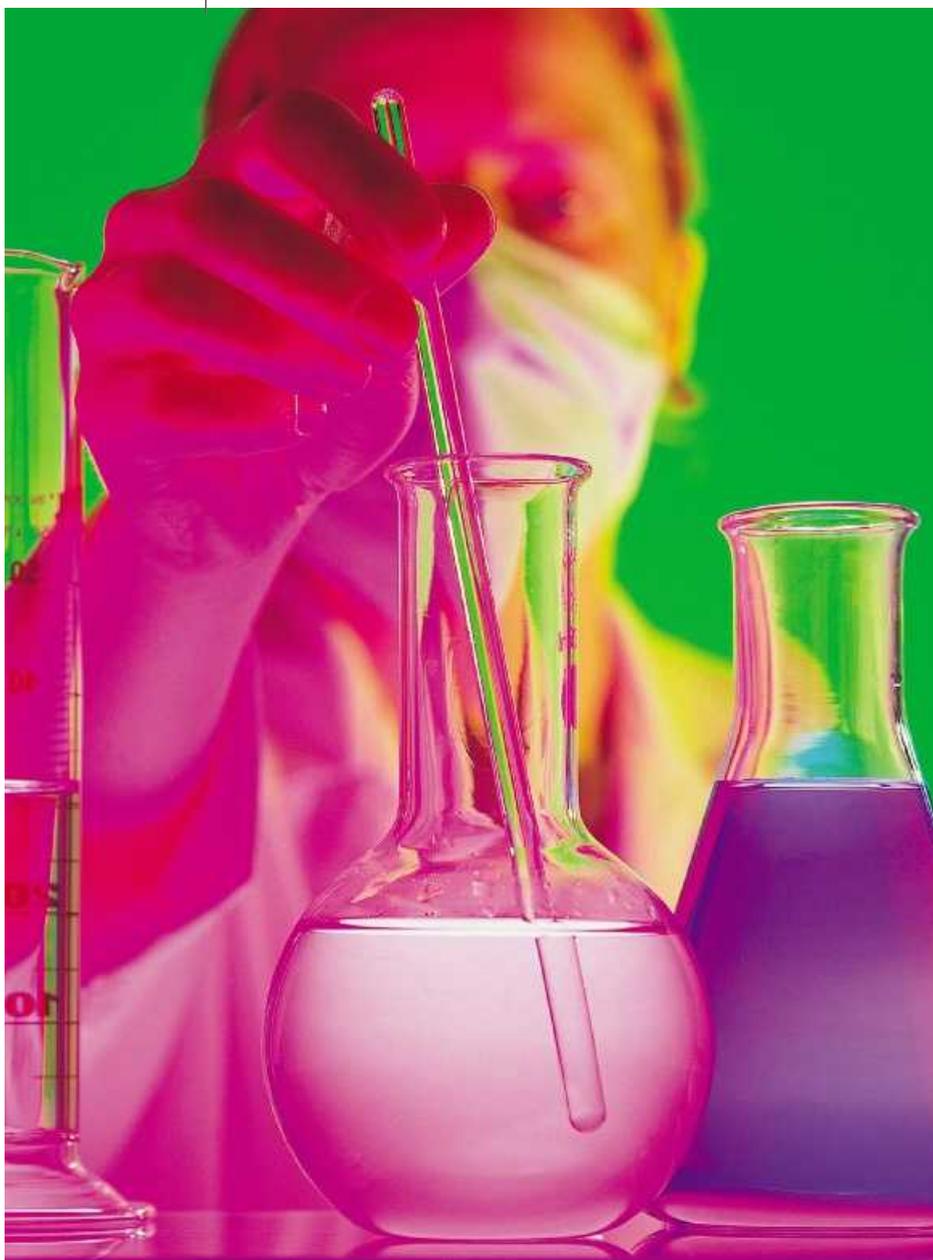
Informe

Texto: Francisco Martín Acrís

Fotos: Archivo

Coordinación: Rosa López Moraleda

Mi mayor esperanza es que la ciencia encuentre o descubra algo nuevo, una forma distinta de abordar la enfermedad, sin traumas, sin violencia, que favorezca la regeneración celular. Mi teoría es una más, entre las que buscan vencer el cáncer”, afirma FRANCISCO MARTÍN ACRÍS, Diplomado Experto Universitario en Crecimiento Celular y Cáncer, Nutrición y Dietética I y II, autor de este INFORME. Sin ánimo de crítica y un deseo inquebrantable de colaboración, su objetivo es mitigar, en lo posible, la ansiedad, el miedo y el dolor que genera el cáncerronas que lo sufren y las de su entorno, entre los médicos, que se afanan y luchan día a día, el personal sanitario y, en general, quienes son sensibles al problema.



Descubrir una nueva forma de abordar el cáncer, que favorezca la regeneración celular es el objetivo de esta propuesta científica.

Cáncer: el trágico destino de

LA CÉLULA ENFERMA

La célula humana es la unidad básica de nuestra vida, en cada una de ellas, está escrito y memorizado el mensaje genético de nuestra especie. Ella es portadora a través de la eternidad temporal de los genes inmortales que viajaron, viajan y viajarán, garantizando la evolución y perpetuidad. La célula, vive en un mundo sorprendente, alucinante y misterioso. Es un mundo que, existe dentro de cada uno de nosotros, tan cerca y a la vez tan alejado e ignorado. Las células son unidades microscópicas, compuesta por “inteligencia envuelta en sustancias químicas”, formando un esquema específico, capaces de llevar una vida social controlada si disponen de un adecuado entorno, o autónoma/independiente, perdiendo el control social de la proliferación si logran sobrevivir en un “medio hostil”.

Posiblemente, en nuestro genoma hay copias evolucionadas, procedentes quizá, de alguna forma de vida de la era Primaria o aún más antigua, donde está impresa la clave de la vida actual y es, precisamente ahí, donde se está vulnerando la esencia de nuestra existencia:

el estilo de vida, el estado anímico, –la aflicción mental, la depresión crónica, el estrés reprimido, luchar o huir– no siempre es posible en la “vida civilizada”. Un diagnóstico de cáncer, induce un terrible estrés en el paciente, un pensamiento de miedo y la sustancia neuroquímica que genera, van ligados, mediante un proceso desconocido.

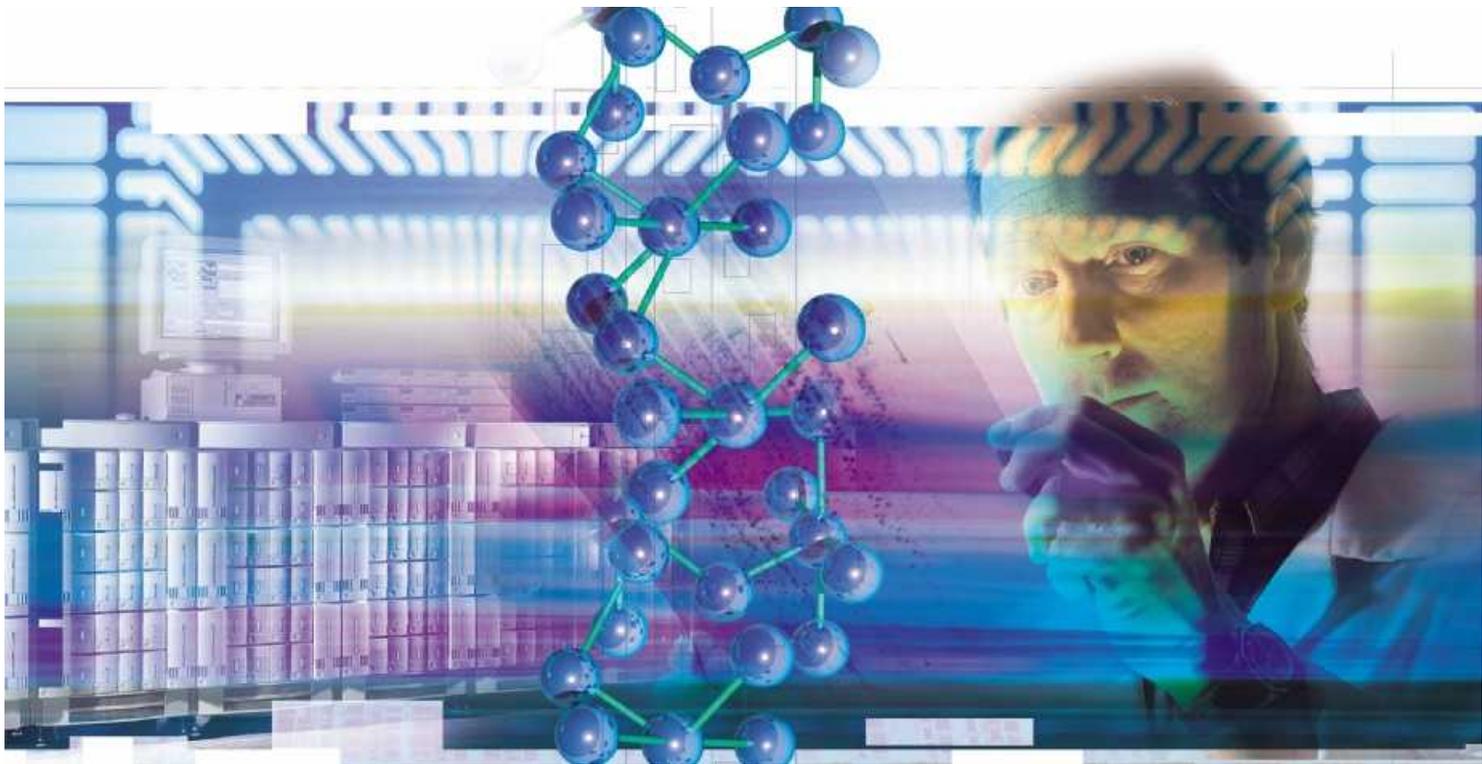
Parece que es absolutamente necesario que el paciente recupere la ilusión de vivir; sentirse feliz. Es imprescindible para luchar contra el cáncer, lo que puede permitir, adquirir niveles de pensamiento, que envíen poderosos mensajes curativos que produzcan moléculas físicas, capaces de estimular una actividad silenciosa que conduzca a una sorprendente “remisión espontánea”.

EL CUERPO HUMANO, COMO EL RESTO DE LAS COSAS EN EL COSMOS, ES CONSTANTEMENTE HECHO DE NUEVO CADA SEGUNDO (DR. DEEPAK CHOPRA)

Los estados psíquicos, además de inhibir el sistema inmune –las situaciones de inmunodeficiencia congénita o adquirida contribuyen al desarrollo del cáncer– es un factor o componente

patogénico, que puede revertir en gran parte con una nutrición adecuada. El efecto carcinógeno de ciertos componentes de la dieta, el estado de la nutrición debido a la ingesta hipercalórica, ciertos medicamentos, los hábitos nocivos, la contaminación, etc., también están afectando de forma alarmante y con creciente incidencia a la parte más importante y sensible de nuestro organismo: LA CÉLULA, cuando enferma, –en este caso– la llamamos “CÉLULA CANCEROSA” y su evolución constituye una amenaza letal para nuestra forma de vida. Entonces, es tratada como un germen extraño, a pesar que ¡UNA CÉLULA CANCEROSA NO ES UN VIRUS, NI UNA BACTERIA!

Así es la dramática vida de la célula “normal” que se transforma para sobrevivir, no sabemos en qué ambiente. ¿Transformación o evolución?, ahora: es INMORTAL; en esta situación, la célula al parecer sólo tiene un objetivo primordial: su propia supervivencia, como si una memoria genética le enviase instrucciones de autonomía y eternidad. Finalmente, “la célula enferma es condenada a muerte” La técnica anticancerígena agresiva genera un antagonismo en los



La investigación sobre la etiología y tratamiento del cáncer comienza a dar ya sus frutos, en bastantes casos.

Informe CÁNCER: EL TRÁGICO DESTINO DE LA CÉLULA ENFERMA

sentimientos humanos del enfermo, por lo que cada día se acrecienta más la necesidad de una asistencia psicológica.

La quimioterapia agresiva y no selectiva, destruye células de alta tasa de división, lo que supone un riesgo añadido. al estrés inducido por un diagnóstico de cáncer, situación esta última, que favorece que el proceso de renovación celular se vea alterado, al ser activado el cambio del metabolismo anabólico al catabólico, lo que hace que el proceso de construcción, disminuya o cese, a la vez que, debido a la “quimio”, este proceso es dificultado de nuevo, por la destrucción no selectiva de células de alta tasa de división ya referido, lo que constituye un serio obstáculo a la renovación y como consecuencia un grave impedimento a la regeneración celular.

LOS INDICIOS DE QUE EXISTEN VÍNCULOS CAUSALES ENTRE LA ALIMENTACIÓN, LA NUTRICIÓN Y EL CÁNCER SON TAN EVIDENTES COMO PARA ESTABLECER RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN EN GENERAL

El índice mundial de sufrimiento y muerte por cáncer prevenible es enorme. Sabemos que muchos de los cánceres, que hoy son más frecuentes en el mundo desarrollado, pueden prevenirse en gran medida. Los indicios de que existen vínculos causales entre la alimentación, la nutrición y el cáncer son con frecuencia lo bastante evidentes como para establecer, a partir de ellos, recomendaciones dirigidas a las autoridades políticas, sanitarias y a la población general.

Hoy, está demostrado que junto a una predisposición genética variable, los factores que determinan el desarrollo del cáncer en las personas son medioambientales. Creo que en el proceso canceroso, además de un grave desequilibrio homeostático, hay una superoxidación en las células que conduce a la transformación cancerosa, y que esta situación

puede ser prevenida o contrarrestada con antioxidantes de origen vegetal. Existe una gran variedad de componentes fitoquímicos, que podrían ayudar a evitar el crecimiento tumoral y las metástasis.

Muchos investigadores opinan que una alimentación racional natural, además de modificar la acción de los factores hormonales bloqueando sus receptores –en el cáncer de mama, el estrógeno es la hormona que generalmente favorece su desarrollo y crecimiento– puede corregir el desequilibrio homeostático que conduce a la enfermedad, favoreciendo de forma decisiva la regeneración celular, donde proliferación y muerte celular coexistan en un equilibrio dinámico que garantice un organismo sano, funcionando como un esencial mecanismo, que mantiene en los tejidos el recambio celular imprescin-

dible, para el normal desarrollo de la vida, lo que puede permitir que en el plazo de un año las células nuevas que forman el cuerpo –la piel se renueva una vez al mes; el recubrimiento del estómago cada cuatro o cinco días; el hígado cada seis semanas; el esqueleto cada tres meses etc.– muestren signos de evidente regeneración o renovación celular: la necesidad que tiene nuestro organismo de renovarse y reproducirse es fundamental e imprescindible.

EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE COMPONENTES FITOQUÍMICOS, QUE PODRÍAN AYUDAR A EVITAR EL CRECIMIENTO TUMORAL Y LAS METÁSTASIS

En apariencia, estos órganos parecen iguales durante toda la vida, pero

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

Recomendaciones de informe emitido por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (World Cancer Research Fund, WCRF) y el Instituto Estadounidense de Investigación sobre el Cáncer (American Institute for Cancer Research, AICR). Ambas Entidades financiaron unas investigaciones y estudios en Universidades, Hospitales y Centros de Investigación de los Estados Unidos y otros Países, con la participación de 280 investigadores y 405 proyectos sobre Dieta, Nutrición y Cáncer:

1) Suministro y consumo de alimentos

Las poblaciones deben consumir dietas variadas y nutricionalmente correctas, basadas fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal. Se recomienda, preferentemente, dietas vegetales, con gran variedad de verduras y fru-

tas, leguminosas y alimentos básicos ricos en almidón y mínimamente procesados.

2) Mantenimiento del peso corporal

Los índices medios de masa corporal de la población adulta deben hallarse comprendidos entre IMC 21-23, de manera que el IMC individual se mantenga entre 18,5 y 25. Evitar la delgadez excesiva y el exceso de peso, y limite el aumento de peso a menos de 5 kg durante la vida adulta.

3) Mantenimiento de la actividad física

Las poblaciones deben mantener a lo largo de su vida un modo de vida activo equivalente a un nivel de actividad física (NAF) igual o superior a 1,75, con oportunidad para el ejercicio físico enérgico. Si

la realidad es que están en flujo permanente. Durante el transcurso de un año el 98% de la composición de nuestro cuerpo es nuevo.

El mensaje genético obedece a un mandato estable y organizado, un mismo ADN –según los genes dominantes– transmite órdenes distintas en células especializadas, nuestro cuerpo está compuesto por varios centenares de tipos celulares, formado, cada uno, por billones de ejemplares: células sanguíneas, nerviosas, musculares etc., la renovación celular normal mantiene de manera impecable las formas y las funciones de cada órgano, así el hígado nuevo, el estómago, el páncreas, los pulmones, las manos etc., son copias exactas de los anteriores.

También el proceso de envejecimiento puede recibir influencias que lo acelere o retrase; las sustancias químicas que siempre acompañan a las

situaciones de estrés, junto con las procedentes de hábitos incorrectos o nocivos, contribuyen de manera decisiva al envejecimiento y deterioro celular; pero estas situaciones pueden sufrir modificaciones que dependen generalmente del ambiente externo e interno, si se produce cambios importantes en el medio interno, corremos riesgo de extinción; pero si conseguimos mantenernos en equilibrio armónico con el medio ambiente, podemos inmunizarnos ante la enfermedad, generalmente todas las enfermedades humanas son el resultado de la interacción entre los factores genéticos y los factores ambientales: dieta, agentes infecciosos, productos químicos tóxicos etc.

La sustitución persistente de células nuevas regeneradas, además de transmitir a las nuevas células una memoria más acorde con nuestra fisiología, intensificará la creencia –así lo es real-

mente– que nuestro cuerpo es nuevo a cada instante. Situación que puede permitir modificar el perfil bioquímico que favoreció la transformación celular. Por su esencia biológica, las enfermedades constituyen un grave problema de trastorno de la homeostasis (alteración del medio interno), la relación entre salud y equilibrio fisiológico aún es casi desconocida para la mayoría de las personas, con frecuencia los agentes que actúan contra este equilibrio y que afecta a la salud acaban desestabilizándolo, por lo que el organismo termina cediendo a los estragos de la enfermedad, a pesar de ello, los cambios fisiológicos del organismo pueden ser reversibles.

ASÍ ES EL CAMBIO CONSTANTE QUE HACE POSIBLE QUE NUESTRA VIDA CONTINÚE: EL MENSAJE GENÉTICO OBEDECE A UN MANDATO ESTABLE Y ORGANIZADO

su actividad laboral es baja o moderada, deberá dar un paseo diario rápido de una hora de duración o hacer un ejercicio similar y realizar también ejercicios energéticos al menos durante una hora a la semana.

ALIMENTOS Y BEBIDAS

• Verduras y frutas

Debe favorecerse el consumo de gran variedad de verduras y frutas, hasta obtener 10% o más de la energía total, a lo largo de todo el año. Consumir entre 400 y 800 gramos o cinco o más porciones (raciones) diarias de gran variedad de verduras y frutas a lo largo de todo el año.

• Otros alimentos vegetales

Debe favorecerse el consumo de gran variedad de alimentos ricos en almidón o en proteínas de origen vegetal, preferible-

mente con un procesamiento mínimo, suficientes para aportar de 45 a 60% de la energía total. El azúcar refinado debe proporcionar menos de 10% de la energía total.

Consumir entre 600 y 800 gramos o más de siete porciones (raciones) diarias de gran variedad de cereales (granos), legumbres, raíces, tubérculos y plátanos. Prefiera los alimentos mínimamente procesados. Limitar el consumo de azúcar refinado.

• Bebidas alcohólicas

No se recomienda el consumo de alcohol. Debe desalentarse el consumo excesivo de alcohol. Para los que beben alcohol, informarles que un consumo que aporte más del 5% de la energía total supone un factor de riesgo importante. No se recomienda el consumo de alcohol pero, si se consume, deberá limitarse a menos de dos copas diarias.

• Carnes

Si se consumen, las carnes rojas deben proporcionar menos del 10% de la energía total.

La ingesta de carnes rojas deberá limitarse a menos de 80 gramos diarios. En lugar de carne roja, conviene consumir pescado, aves de corral o carne de animales no domesticados.

• Grasas y aceites totales

El consumo total de grasas y aceites debe proporcionar nomás del 25% de la energía total. Limitar el consumo de alimentos grasos, particularmente los de origen animal. Consuma aceite de oliva virgen extra.

PROCESAMIENTO ALIMENTARIO

• Sal y salazones

La sal procedente de todas las fuentes debe ascender a menos de 6 gramos/día en

Informe CÁNCER: EL TRÁGICO DESTINO DE LA CÉLULA ENFERMA

Aún en aquellos casos diagnosticados como terminales; –creo que el sentido del término irreversible, se difumina, cuando es expresado con arreglo a conocimientos limitados–, todavía podría existir la posibilidad de retornar al estado inicial, después de haberse desviado de un cierto valor medio, provocado por la influencia negativa de los llamados “factores de riesgo”. Esta regeneración es característica propia o natural del organismo compuesto por un número inconmensurablemente grande de células, especialmente diferenciadas. Existe una especificidad característica, una atracción irresistible, que tiende a perpetuar cada una de las formas y funciones que constituyen el mundo de los seres vivos.

Las células no viven indefinidamente, sino que cada tipo celular tiene una

duración más o menos determinada. Existen células diferenciadas que viven periodos importantes de la vida del individuo como las células musculares o las neuronas, mientras que otras, como muchas células sanguíneas, solo viven unas horas. La muerte accidental o necrótica de la célula puede producirse por múltiples causas, como daño mecánico, infección por virus u otros microorganismos, acción de agentes químicos tóxicos o por “acumulación de sustancias de desecho”.

La mayor parte de los agentes empleados en quimioterapia anticancerosa, basan su acción en la producción de roturas y/o alteraciones en el ADN de las células. De este modo, inducen el fenómeno de apoptosis y la muerte de células tumorales. Una de

las causas de fallo de los tratamientos quimioterápicos es la aparición de resistencias a la muerte apoptótica de las células tumorales, como consecuencia de la mutación de genes como p53. El gen codificador para la proteína p53 es un anti-oncogén. Esta proteína, mientras es activa, protege nuestro genoma y su función inhibe, que aquellas células que presentan un daño importante en su ADN, entren en la fase de síntesis o duplicación, estimulándolas a entrar en apoptosis o muerte programada, emitiendo un mensaje de final de ciclo, evitando así el proceso de la carcinogénesis.

YA ESTÁ DEMOSTRADO QUE, JUNTO A LA PREDISPOSICIÓN GENÉTICA VARIABLE, LOS FACTORES QUE DETERMINAN EL

los adultos. Limitar el consumo de alimentos salados y el uso de sal para cocinar y sal de mesa. Utilice hierbas y especias para sazonar los alimentos.

• Almacenamiento

Los alimentos perecederos deben conservarse de forma tal que la contaminación por hongos se reduzca al mínimo. No consumir alimentos que, como consecuencia de un almacenamiento prolongado a temperatura ambiente, puedan sufrir contaminación por micotoxinas.

• Conservación

Los alimentos perecederos que no se consuman con rapidez deberán conservarse congelados o refrigerados. Coviene emplear la refrigeración y otros métodos adecuados para conservar en el hogar los alimentos perecederos después de comprarlos.

• Aditivos y residuos

Debe establecerse la legislación sobre los límites de seguridad aplicables a los aditivos alimentarios, los pesticidas y sus residuos y otros contaminantes químicos del suministro de alimentos, y vigilarse su cumplimiento.

Con una regulación correcta, no se ha demostrado que el contenido de contaminantes y otros residuos de los alimentos sea nocivo. Sin embargo, su empleo no regulado o incorrecto puede ser un peligro para la salud y ello resulta particularmente importante en los países en desarrollo.

• Preparación

Si se consumen carnes y pescados, deberá aconsejarse el uso de temperaturas relativamente bajas para su preparación. No consuma alimentos carbonizados. Las personas que coman carne y pescado deberán evitar que los jugos se quemen.

Los siguientes platos deben consumirse solo en forma ocasional: carne y pescado asados directamente a la llama; carnes curadas y ahumadas.

SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS

• Suplementos alimentarios

Los patrones de alimentación de la comunidad deben ser compatibles con la reducción del riesgo de cáncer sin necesidad de suplementos alimentarios. Los suplementos alimentarios serán probablemente innecesarios y posiblemente inútiles para reducir el riesgo de cáncer de las personas que sigan las recomendaciones aquí presentadas.

TABACO

Debe desalentarse la producción, promoción y consumo de tabaco en cualquiera de sus formas. Recomendable: no fumar ni mascar tabaco.



La esperanza comienza a abrirse paso para muchos pacientes aquejados por algún tipo de cáncer.

DESARROLLO DEL CÁNCER SON MEDIO-AMBIENTALES

El restablecimiento activo específico de la inducción de apoptosis sin usar compuestos agresivos, podría ser una “arma” selectiva contra el cáncer, –con la ventaja de ser eficaz en la célula con el gen p53 mutado, como son la mayor parte de las células cancerosas– que conduciría a la muerte de la célula tumoral de forma natural y programada, sin causar daño a la célula sana. El Doctor Deepak Chopra, endocrinólogo de prestigio mundial, opina que: “...una explicación estrictamente física del cáncer no es convincente. El cáncer está ligado a una distorsión mucho más abstracta; tal vez una memoria desvirtuada puede tener lugar en el plano celular”.

La vida no es un proceso de declinación, sino de transformación constante. Pongamos por caso que un médico radiografía a un paciente y descubre un tumor maligno. Y, al cabo de un año, vuelve a tomarle una radiografía y el tumor aparece de nuevo. El médico, en realidad, estará equivocado si piensa que se trata del mismo cáncer, ya que las células que aparecieron el año anterior no son las de la segunda radiografía. El tumor que tiene

ante él, es obra de la memoria genética, de las células originarias de la neoplasia maligna primitiva, que siguen transmitiendo instrucciones equivocadas, lo que permite que continúe alterado el comportamiento de las células “nuevas”.

En teoría, este proceso puede ser reversible, aún desconociendo el mecanismo que conduciría a una posible regresión; la medicina no sabe, hoy por hoy, cómo eliminar o modificar la memoria de la célula cancerosa. Pero si tomamos en consideración las investigaciones más recientes, que señalan a nuestro estilo de vida como factor determinante; existe la posibilidad de corregir las instrucciones que alteran el comportamiento de la célula; hago referencia a un informe, emitido por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y el Instituto Estadounidense de Investigación sobre el Cáncer ambas Entidades financiaron unas investigaciones sobre Dieta, Nutrición y Cáncer en 161 instituciones de 40 estados de los Estados Unidos y en otros seis países, sus conclusiones condujeron a importantes recomendaciones (resumen al final).

ES PRECISO CURAR, REINSERTAR O RESTABLECER LA MUERTE PROGRAMADA DE LAS CÉLULAS CÁNCEROSAS, SIN HACER

DAÑO A LAS CÉLULAS SANAS EN DIVISIÓN

En teoría, cabe suponer que, en aquellos casos de un hipotético diagnóstico temprano, siguiendo los programas de screening que se realizan con una sola técnica diagnóstica (mamografía, citología vaginal, hemorragias ocultas en heces) en los que se detecta una neoplasia maligna o tumor sólido, (cáncer de mama, de cerviz y colo-rectal) cuyo tamaño y crecimiento no constituye todavía una amenaza para la vida, o en los tumores de crecimiento lento, puede ser efectiva una terapia poco agresiva, donde psicoterapia y dietética deben preceder o coadyuvar con otras terapias, en un intento, que puede resultar sorprendente, de regenerar para la vida o para la muerte las células transformadas malignas.

Creo es necesario que en el futuro, las investigaciones vayan dirigidas a intentar la regeneración celular (tratamiento biológico); la salud de cada célula contribuye directamente al bienestar general, porque cada célula es una parte importante y necesaria para la evolución y el desarrollo normal de la vida, por esto, es preciso sin hacer daño, a las células sanas en división y así poder evitar los efectos adversos, que afectan, de forma negativa física y psicológicamente a los enfermos. “CREO QUE COMBATIR UNA AMENAZA LETAL, OBSTACULIZANDO EL NORMAL DESARROLLO DE LA VIDA. PUEDE SER DEMASIADO ARRIESGADO.

Opino que, el apoyo económico público a las investigaciones, debe pedir a los científicos responsables, que orienten los estudios de las técnicas de tratamientos, hacia una alternativa a la quimioterapia actual, necesitamos una terapia selectiva, con la finalidad, de remediar la “TRAGEDIA” que se ven “obligadas” a vivir nuestras células, debido tal vez, de forma directa o indirecta a nuestro propio comportamiento.

Mayores Hoy

Aprender a ser feliz

Franco Voli

Franco Voli es un italiano elegante, bien vestido, pausado; cuando habla lo hace mirando a los ojos de quien le escucha y no cesa de mover las manos. Maneja el castellano a la perfección, pero lo hace sin restar a sus palabras un ápice de ese cálido acento. Tiene algo misterioso, un aire interesante y el halo de la experiencia bien llevada. En cada una de sus frases adivino una serenidad teñida de sabiduría; no oculta su buen humor, se muestra muy positivo. Me resulta simpático, muy simpático, debe ser porque no deja de reír a carcajadas. Vino a España en 1961 y desde entonces, el aire de Madrid es el que prefiere respirar.

– Usted vivía en Italia, y un buen día se encontró en Madrid. ¿Qué le atrajo de esta ciudad?

Por aquel entonces yo era asmático. Llegar a Madrid hizo que el asma desapareciera –en esos años había muy poca polución en Madrid, no como ahora–. Me encontré muy bien aquí, tanto física como emocionalmente; aunque parezca absurdo, perder el asma es una de las mejores cosas que me ha pasado en la vida. Cuando llegué a España, trabajaba con la empresa Fiat y estuve aquí cinco años. Volví un año a Italia y decidí regresar a Madrid. Aquí hice muchas cosas; estuve un tiempo asesorando a empresas italianas, les ayudaba a buscar mercado en España. Después, mientras asesoraba a una de esas empresas, hice



De niños estudiamos muchas asignaturas, pero solo una se puede aprender con los años, la experiencia y la autoestima. Todos queremos ser felices y no siempre lo logramos. A menudo somos nosotros mismos quienes nos imponemos trabas y obstáculos. Ya nos han contado y cantado muchas veces que, en la vida, lo importante son las pequeñas cosas, los detalles más nimios. Eso mismo lo aprendió Franco Voli cuando ya pintaba canas, y ha decidido contarle al resto del mundo que la vida es bella si uno mismo quiere que así sea.

Texto y Fotos:
Cristina M.^a Alarcon

una especie de prueba con ellos y monté mi propia sociedad, relacionada con materiales de construcción. Dedicé todo mi tiempo a esa empresa durante unos seis o siete años. La empresa iba bien, hacía dinero, pero decidí que, definitivamente, hacer dinero no servía de nada si uno no se encuentra bien como persona, en sus relaciones y consigo mismo. Y yo no me encontraba bien, la relación con mi familia no marchaba bien; llegué a la convicción de que ya había llegado el momento de parar, ya estaba bien, era el momento de actuar y hacer algo.

LA FELICIDAD

– ¿Y qué hizo para cambiar esa situación?

Mi hijo se encontraba en la universidad, en Estados Unidos, y me propuso estudiar un curso en Oregón que se llamaba “La Ciencia de la Felicidad”, para mí era la Universidad de la Felicidad. Accedí a hacerlo. Fui y solo me quedé un mes, menos tiempo de lo que realmente duraba, pero en ese mes aprendí todo lo que necesitaba y quería aprender. Y volví a España. Tras ese tiempo, encontré muchas respuestas a situaciones, a problemas con mis relaciones interpersonales que antes no tenía. Me di cuenta de que se podía hacer mucho, de que se podía lograr que las personas fueran más abiertas, estuviesen más satisfechas y encontraran otras formas de relacionarse. En definitiva, me di cuenta de que podía conseguir que las personas fueran un poquito más felices, que yo fuese más

feliz. Y ese es siempre el objetivo de toda persona: ser feliz. Así que decidí que esa iba a ser mi trayectoria. Aprendí que había técnicas, métodos, posibilidades de varios tipos... Aprendí que las personas podían darse cuenta de que sus vidas podían ser mucho mejor de cómo eran, de cómo la sentían ellos mismos. Llegué a la conclusión de que cada uno podía entender su realidad de forma mucho más eficaz y empecé a poner las bases para crear una metodología que pudiese llegar a este resultado, sin demasiadas complicaciones ni demasiadas dificultades.

– **¿De qué metodología habla?**

Empecé ocupándome de la autoestima, era el año 1990 y en España no se había escrito mucho acerca de eso, en las bibliotecas había tres o cuatro libros acerca de este tema y traducidos del inglés. Así que, aunque sea italiano, mi libro fue como una aportación de España al tema de la autoestima. El primero que escribí fue *La autoestima del profesor* y explicaré por qué. Hablando con mis hijos y con amigos de mis hijos, comprendí que el profesor es una entidad básica para un cambio social, es una figura imprescindible en la educación y en la formación del individuo. Y empecé a dar cursos a profesores, creo que escribir el libro fue una buena idea porque fue una apertura: la gente se abre más fácilmente si delante de lo que muestras hay un libro, les da mayor confianza. Y el libro me ayudó mucho a la hora de comenzar a dar estos cursos. Después escribí *Autoestima para padres, manual de reflexión y acción*, y como me sucedió anteriormente, empecé a dar cursos a padres en varios colegios. Al principio no sabía hasta qué punto tendrían mis cursos aceptación, pero me llevé una grata sorpresa cuando, a uno de los primeros cursos, asistió más de un centenar de padres. Yo estaba encantado y continué con esta perspectiva, modificando sobre la marcha lo que



era necesario. Costó que la gente se motivara, tanto padres como profesores son figuras esenciales y necesitan un proceso lento. Probablemente fue ese pensamiento el que me llevó a otro: la autoestima es algo muy bonito pero requiere un cierto trabajo de preparación y cambio de hábitos.

CUESTIÓN DE AUTOESTIMA

– **¿Considera la autoestima un fin o un medio?**

La finalidad de la autoestima es sentirse bien, ser feliz uno mismo y con las demás personas, por eso tomé la decisión de entrar en otra perspectiva: pensé que sentirse bien era el objetivo; si uno se encuentra bien, mejora su autoestima, se abre a otras posibilidades y a otros caminos. Entonces, la idea es preguntarse “¿Quiero sentirme bien?”, y todos sabemos la respuesta, todos queremos sentirnos bien. Después, hay que hacerse la segunda pregunta: “¿Qué

Mayores Hoy FRANCO VOLI

“puedo hacer para sentirme bien?”. Con esa pregunta nos damos cuenta de qué es lo que podemos empezar a hacer ya por cambiar la situación, por sentirnos bien, y dentro de eso hay una infinidad de cosas, todas esas pequeñas cosas que hacen que la gente se sienta bien, cosas como decir “te quiero”, como escuchar música, como ayudar a alguien que necesita de ti, como comer algo delicioso... Miles de pequeñas cosas. Hay que hacer lo que nos sienta bien y, poco a poco, nos damos cuenta de que pueden cambiar algunos hábitos, algunas costumbres que impedían que nos sintiéramos realmente bien, con nosotros mismos y con nuestras relaciones. La gente dice que cambiar es muy difícil, pero es tan duro como decidirlo, comenzar a hacerlo por pequeños detalles; si los resultados nos gustan, nos motivarán, y poco a poco, con interés, se obtienen resultados. Hay una frase que a mí me encanta y creo que lo resume todo: “Si piensas que puedes, puedes. Si

piensas que no puedes, tienes razón, porque no haces nada para conseguirlo”. Y, efectivamente, existe razón en esa afirmación. Con esto, empecé a escribir un libro que se llama *Autoestima y vida, el derecho a sentirse bien*. Este libro llegó a mucha gente, también es cierto que no se enfocaba en un público concreto pero volví a escribir para los profesores en *Sentirse bien en el aula, manual de convivencia para profesores*.

– ¿Cómo decidió escribir para los mayores?

Había llegado el momento. Un amigo mío me dijo “Franco, ¿por qué no escribes para los mayores?”. Por aquel entonces yo ya era mayor, rondaba los setenta años, y la idea me entró, me gustó muchísimo. Pensé que era un sector muy importante, un elemento básico para la sociedad y que era muy necesario que estas personas se sintieran bien. En todas las familias hay una persona mayor. Es importante que no se sienta negativo,

cohibido, abusado, sino abierto y consciente de ser una fuerza en la familia como lo era en su tiempo. Era una cosa importante y para que eso sucediera necesitaba que los hijos adultos se relacionaran con sus padres de forma distinta de cómo se está haciendo actualmente. Que los hijos no sientan que sus padres suponen un peso en el seno familiar, que los hijos dejen de cuestionar cómo lo han hecho los padres. Ellos por supuesto lo hicieron lo mejor que pudieron, pero ese sentimiento, el pensar que nosotros hubiésemos hecho mejor las cosas, lo hemos tenido todos alguna vez. Al constatar que en todas las familias hay dificultades de relación entre sus miembros, me decidí a escribir un libro, *Convivir con nuestros padres mayores; manual para sentirse bien*. En él trato de explicar cómo los hijos adultos pueden sentirse bien con sus padres, y no dejarse llevar por la negatividad. A veces pasa que los padres, al no sentirse apreciados y queridos, se enfadan, se disgustan, y eso genera un clima de enfrentamientos. De este modo, las relaciones se van deteriorando con el paso de los años, y esto hace que la persona mayor se sienta francamente mal. Este libro se vendió bastante bien, tuvo éxito y supuso mi primer acercamiento a las personas mayores. Pero pensé, de acuerdo, he enfocado el problema desde el punto de vista de los hijos adultos.

– Sin embargo, el verdadero protagonista tiene que ser la persona mayor...

Efectivamente. Y ese protagonismo comienza con la jubilación, momento en el que las personas que la disfrutan pueden llegar a sentirse inútiles, desanimadas, cuando la realidad es que tiene que ser justo lo contrario, ya que es un momento de liberación y de disfrute. Es entonces cuando el jubi-



lado tiene que explotar su personalidad, disfrutar de su tiempo libre. También es un buen momento para expresar lo que piensa, para mejorar sus relaciones con los demás. Y lo que yo trato de transmitir es que para conseguirlo, hay que realizar un trabajo personal, que no es difícil, pero que requiere ciertas dosis de voluntad. Desde mi punto de vista, en el momento de la jubilación se abre un nuevo abanico de posibilidades. Y lo que tiene que hacer la persona mayor es elegir entre ellas. De eso hablo en mi libro *El jubilado feliz*. Sólo hay que plantearse qué cosas le harán sentirse mejor consigo mismo y con los demás. Por eso mismo no se trata de un acto de egoísmo, sino de un acto de altruismo. El otro día, en el transcurso de una charla en una residencia, me decía uno de asistentes: “Sí, todo eso está muy bien, pero es que a mí me va mal esto, y esto otro, y aquello, y lo de más allá... así hasta unas cincuenta cosas”. Y yo le dije: “Bien, eso es un hecho, pero, ¿realmente se ha planteado cómo cambiar cada una de esas cosas?, ¿Ha tratado de actuar de un modo distinto poniendo de su parte?”. Y me reconoció que no, que las aceptaba como tal. Esta persona tiene 95 años, y ahora ve la vida de un modo distinto.

LA RISA

– Usted da mucha importancia a la risa. Hábleme de ello.

Mi mujer y yo estuvimos en un curso en Mallorca, “El Yoga de la Risa”. Descubrimos que reír es algo maravilloso; reírse te permite salir de toda negatividad y ver las cosas del lado positivo. Cuando alguien se ríe, no puede sentir en negativo, la risa no da opción a sentirse deprimido. Yo ahora me río –risas– y al momento tú empiezas a reírte, es automático, y está comprobado que cuando uno se ríe, aunque sea sin razón, tiene el mismo efecto terapéutico que la risa que sur-

“Todo depende del cristal por el que se mira. Todo debe verse de manera positiva”

ge por el humor. En el instante en el que rompo a reír, empieza a hacerme bien ese acto. Me entusiasma, y me gustó tanto este tema que llevo tiempo preparando un libro acerca de esto, de la autoestima y la risa. Se encuentran muchos talleres de risoterapia pero suelen incluir o estar basados en algo humorístico, en situaciones donde existe algo de humor, y es maravilloso pero esto es diferente. Lo que yo predico es la risa sin más, reír y punto. Nosotros hemos montado pequeños grupos con Caja Madrid –Espacio para Mayores– y la gente está encantada, muchos dicen que su vida ha cambiado, en lugar de enfadarse o disgustarse, optan por reír, y lo explican. El feedback que hemos recibido es alucinante y nos ha demostrado que las posibilidades de este pequeño juego aumentan muchísimo la calidad de vida.

– ¿Cómo podemos concienciarnos de que la edad no cambia a las personas?

Tanto las personas mayores como su entorno han de ser conscientes de que siguen siendo las mismas personas, más interesantes aún, pues su experiencia les engrandece, y cuando deciden modificar su manera de relacionarse, cambia el punto de vista. Nadie tiene que sentirse peor por hacerse mayor. El problema es el desconocimiento de parte de la sociedad. El jubilado se ha retirado de la vida laboral, pero no de la vida en sí misma, no espera a la muerte, disfruta de otra vida, y esa es la perspectiva que debe cambiar. Es muy importante que la gente sea consciente de que así como etiqueta a los demás, así se verán aceptados éstos últimos. Es fundamental que no se dirijan a los

mayores como ancianos, sino como a una persona cualquiera, que no los rechace. Cuando alguien se siente rechazado, su autoestima baja, y con ella, las reacciones vitales y el control de sí mismo –y el control sobre sus relaciones–. En la Universidad de Mayores, la gente se muestra muy diferente a como se cree una gran parte de la sociedad que son. En ese tipo de ámbitos, las personas se encuentran activas, interesadas por lo que les rodea, con ganas de aprender y vivir. Pienso que sería muy buena idea incluir en estas universidades unos programas de crecimiento personal, para que estas personas tan abiertas a todo y tan activas, a pesar de tener muchos años, sigan motivadas, sigan aprendiendo y teniendo ganas de enriquecerse, superándose emocionalmente. Al igual que tendrían que crearse cursos dirigidos a los jóvenes, para que aprendan a tratar, a valorar a los mayores, a motivarlos y ayudarles a que crezca su autoestima.

– ¿Cuál es su último proyecto?

Mi último proyecto es un libro que he terminado hace muy poco, que espero publicar pronto y que se llama *Abuelo contento, abuelo fantástico*. Volvemos al mismo tema: el abuelo que está contento, que se siente querido y valorado por sus hijos y sus nietos, se siente feliz; el abuelo que está insatisfecho, que se siente abusado o infravalorado, que no se reconoce querido ni amado, no podrá transmitir de la misma manera su amor. Y por supuesto hay que seguir disfrutando de cada momento, de cada edad; hay que continuar riéndose, y haciendo todas esas cosas que nos hacen felices.

CulturaArte

Museo Art Nouveau y Art Déco. Casa Lis

Escaparate salmantino de amplias colecciones

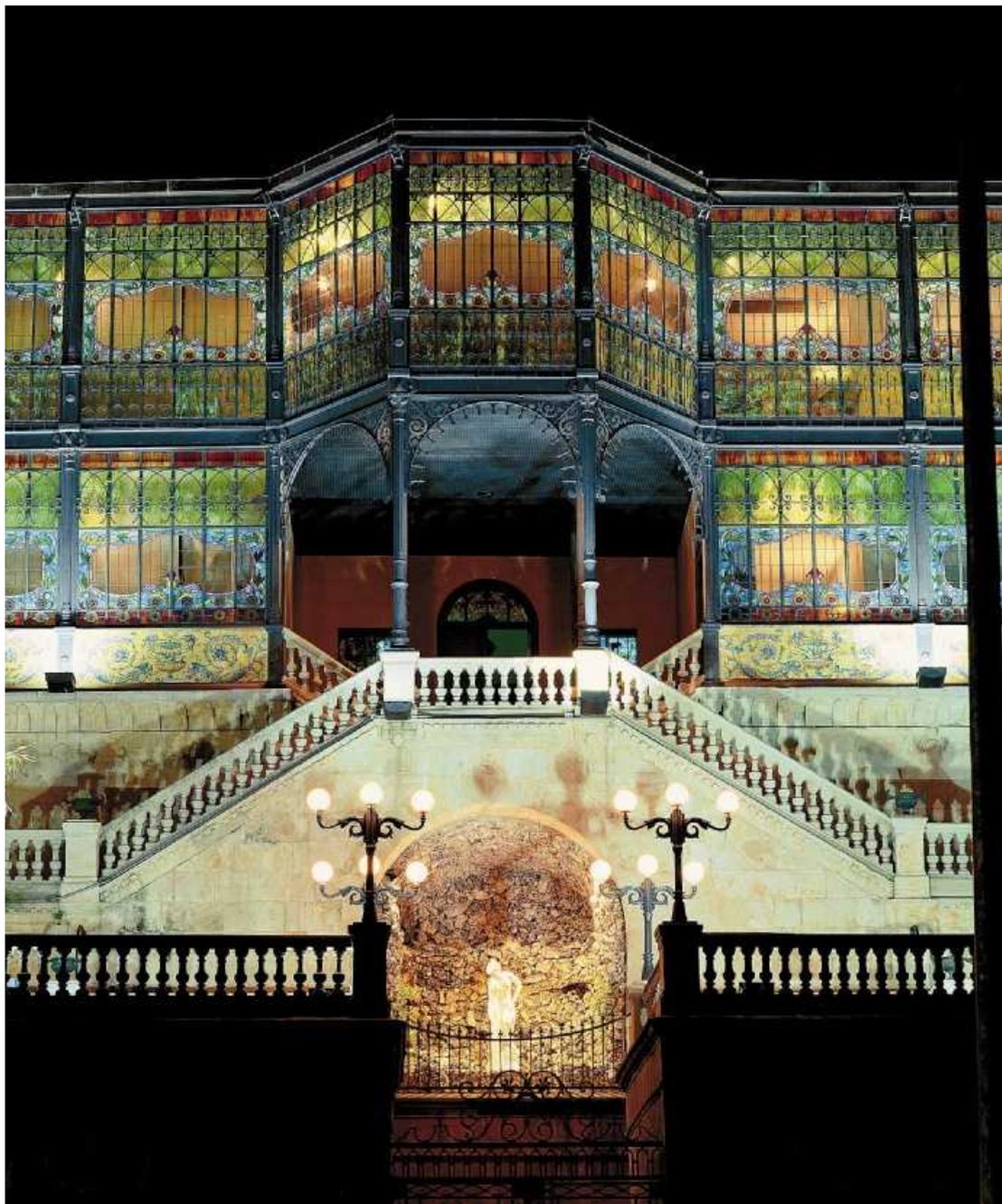
Texto: Araceli del Moral

Los edificios religiosos y civiles que posee la ciudad de Salamanca forman uno de los conjuntos monumentales más bellos de España. La riqueza artística de la ciudad charra se incrementó el 6 de abril de 1995 con la apertura al público del Museo Art Nouveau y Art Déco de Salamanca, Casa Lis.

La Casa Lis, edificio en el que se exhiben las colecciones de la Fundación Manuel Ramos Andrade, fue en su origen un palacete privado construido a principios del siglo XX por Miguel de Lis, industrial salmantino enamorado del Art Nouveau. La construcción es obra de Joaquín Vargas, arquitecto jerezano afincado en Salamanca.

A lo largo del siglo, la Casa Lis tuvo distintos propietarios y usos. Fue propiedad de la familia del rector de la Universidad, Esperabé, posteriormente residencia de religiosos, hasta que acabó cayendo poco a poco en ruinas. A principios de los años 80, para evitar su ruina total, el Ayuntamiento de Salamanca la expropió.

A finales de los años 80 nació el proyecto del Museo Art Nouveau y Art Déco, a iniciativa de Manuel Ramos Andrade, anticuario especializado en ambos movimientos artísticos. De origen humilde, nacido en 1944 en el salmantino pueblo de Navasfrías, se ve obligado a emigrar con su familia a Francia y posteriormente a Australia. Allí ejerció dife-



rentes trabajos llegando a convertirse, de manera fortuita, en un anticuario de gran prestigio especializado en el Art Nouveau y Art Déco.

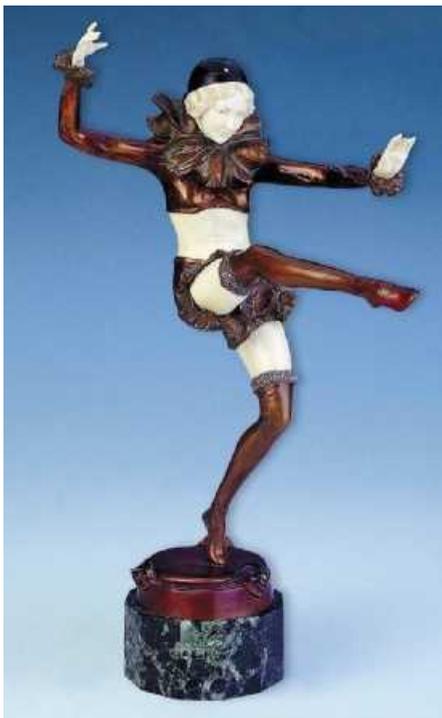
Pasados los años decide donar sus colecciones a la ciudad de Salamanca con la condición de que el dinero recaudado con la venta de

entradas y de tienda pasase a formar parte de las ayudas para las becas de estudios de los chicos y chicas de Navasfrías y también un centro de mayores.

Aprovechando que la Casa Lis era de estilo modernista se decidió que ésta fuera la sede que acogiera sus colecciones, constituyéndose así el actual Museo. La restauración y transformación del edificio fueron llevadas a cabo por los arquitectos salmantinos

Javier Gómez Riesco y Francisco Morón. La realización de todas las vidrieras corrió a cargo del artista catalán Juan Villaplana. El propio Ramos Andrade participó activamente en la decoración.

El Museo consta de diecinueve colecciones de artes decorativas de finales del XIX y principios del XX, formadas por cerca de 2.500 piezas de excelente calidad y en perfecto estado de conservación. Sus colecciones de Criselefantinas y de muñecas de porcelanas son consideradas como las mejores colecciones del mundo expuestas al público.



También son destacables e interesantes sus colecciones de vidrio, de ambos movimientos artísticos –el Art Nouveau y el Art Déco–, porcelanas, esmaltes, muebles, pañuelos, abanicos, juguetes, e incluso una importante colección de pintura.



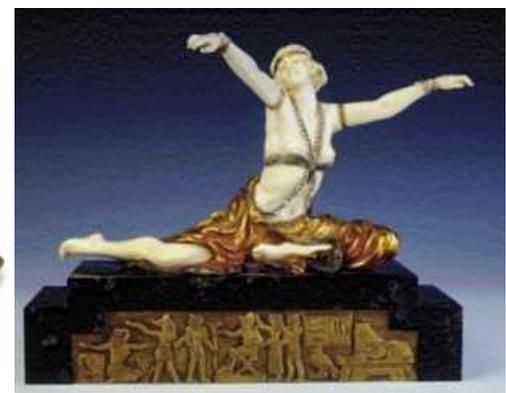
UNA RELUCIENTE CASA DE MUÑECAS

La Casa Lis, como en una gran casa de muñecas, exhibe más de seiscientos ejemplares de muñecas de porcelana procedentes de las mejores casas francesas y alemanas.

Estas muñecas, que empezaron a fabricarse en Francia desde mediados del siglo XIX, eran muñecas maniquíes que representaban un cuerpo de mujer y se utilizaban para presentar diseños de moda para la nobleza y la alta burguesía de la época. Sin embargo, las casas de más prestigio como Jumeau, Bru, Gaultier, Thuyllier, Schmitt o Steiner supieron adaptarse a los nuevos tiempos y poco a poco las maniquíes evolucionaron y se transformaron en niñas, los famosos bebés.

Aunque la supremacía de París en la fabricación de estos objetos de lujo fue indiscutible, la competencia de las compañías alemanas obligó a las casas francesas a unirse en la Société Française de Bébés et Jouets a partir de 1899.

La francesa casa Jumeau es sin duda alguna la que más fama mundial alcanzó en la fabricación de muñecas de porcelana y sus creaciones fueron a menudo premiadas en las Exposiciones Universales. Algunos de los modelos, sobre todo los de primera época con boca cerrada, ojos de cristal, delicado biscuit y luciendo trajes dignos de los mejores diseñadores parisinos, fueron considerados como artículos de lujo y de extrema



Museo Art Nouveau y Art Déco. Casa Lis

calidad. En la colección del Museo, se pueden admirar muchos de los modelos más importantes de esta casa e incluso autómatas musicales.

Las grandes casas de fabricación de muñecas alemanas: Simon & Halbig, Kämmer & Reinhardt, Armand Marseille, Heubach o Kestner, supie-

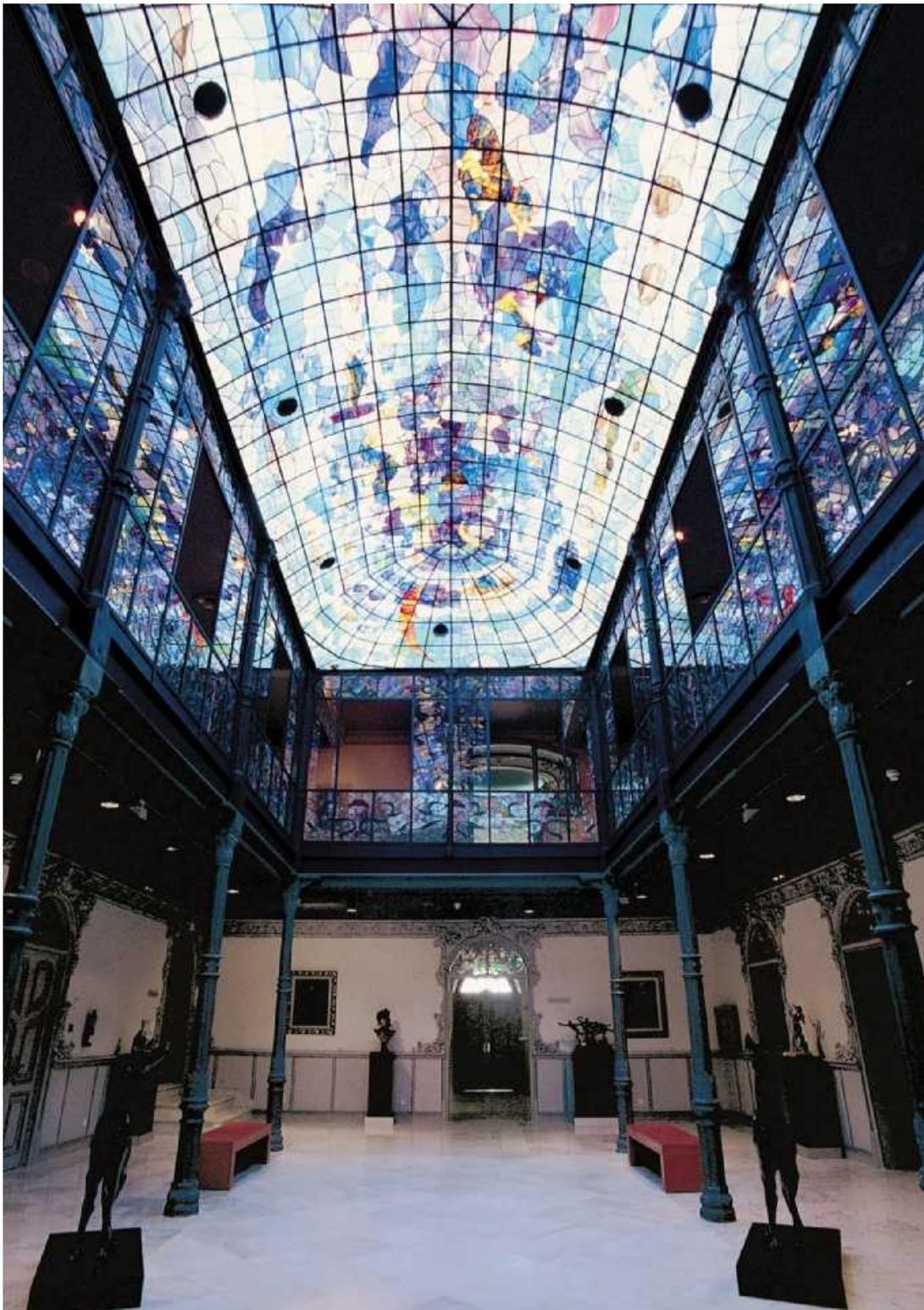
ron competir con las francesas abaratando los costes de producción y prescindiendo de lo que hacía de la muñeca francesa un artículo de auténtico lujo. Su gran éxito fue la creación de los “bebés de carácter” que imitaban de forma casi perfecta las expresiones y actitudes naturales de los más pequeños pero también de personajes caricaturizados como son los “Kewpies” o los “Googlies” que se siguen fabricando hoy en día en celuloide.

CRISELEFANTINAS: PIEZAS SEMIPRECIOSAS

La palabra criselefantina, de origen griego –chrysos, el oro y elefantas, el marfil–, designa una técnica antigua que consistía en combinar estos materiales para la creación de estatuas. A finales del siglo XIX, los artistas europeos, aprovechando los grandes stocks de marfil procedente de las colonias, retomaron la técnica combinando esta vez el marfil con el bronce.

La colección de criselefantinas del Museo está compuesta por más de 100 obras creadas por los escultores europeos más importantes como Demetre Chiparus y Ferdinand Preiss, Otto Poertzel, Roland Paris, Joseph Lorenzl o Calaire Colinet.

El escultor de origen rumano que se instaló en París desde 1912, Demetre H. Chiparus, es el más





importante de los creadores de figuras criselefantinas. Representa a través de sus figuras a la mujer moderna pero sobre todo a bailarinas estilizadas de gran belleza, inspiradas en su mayoría en los ballets de la compañía rusa de Diaghilev que encandilaba al París de los años 20. Todas sus bailarinas destacan por la elegancia de sus ropajes, siempre realizados en bronce al que en ocasiones se aplica esmalte o pintura en frío, y por la extrema delicadeza de sus rostros magníficamente esculpidos en el marfil.

El mayor representante de la corriente naturalista en la creación de figuras criselefantinas es Ferdinand Preiss. Las esculturas de este artista austriaco son muy significativas del nuevo gusto de la sociedad por el deporte y de su admiración por el ideal nacional-socialista de pureza de la raza, aunque supo captar como ninguno el mundo del Music Hall y de las estrellas de cine, decorando sus bronce con colores cálidos pintados en frío.

VIDRIOS DE ESTILOS ART NOUVEAU Y ART DÉCO

Desde finales del siglo XIX, la pasta de vidrio, inventada por los anti-

guos egipcios y redescubierta por el francés Henri Cros en 1884, fascinó a los artistas vidrieros europeos por su gran colorido y sus buenas posibilidades para jugar con los efectos de luz. Algunos artistas como los hermanos Daum crearon numerosas piezas de excelente calidad con este material, decorándolas con motivos inspirados directamente de la naturaleza –fauna y flora local– y utilizando la técnica de grabado al ácido: el decorado aparece así en relieve sobre un fondo de color distinto, cobrando vida.

El mayor representante de las creaciones de vidrio de estilo Art Nouveau es Emile Gallé (1846-1904), creador de la famosa Escuela de Nancy. Sus obras están magníficamente representadas en el Museo con una muestra de sus típicos jarrones de pasta de vidrio cuyos decorados están directamente inspirados en la observación de la naturaleza. También podemos admirar una muestra de preciosas lámparas de inspiración oriental ya que Gallé, gran innovador técnico, es también un hombre sensible que rápidamente sucumbe a la moda japonesa.

En el caso del vidrio Art Déco, René Lalique (1860-1945) es considerado el mejor representante de dichas creaciones. El que en un principio se dedicara fundamentalmente a la creación de joyas, continuó su labor artística utilizando vidrio incoloro, o en algunos casos colorado con un solo tono suave. Sus piezas de vidrio soplado y prensado en representan de forma muy estilizada la flora y el mundo acuático. Entre sus seguidores, conviene destacar a Ernest Sabino cuyas piezas adquieren unos reflejos anacarados gracias a la presencia de algo de arsénico en la pasta de vidrio.

Siguiendo el gusto estético de la época, desde principios del siglo XX los grandes perfumeros buscaron la colaboración de los vidrieros más

renombrados para realizar los frascos de sus creaciones y así mejor su imagen y sus productos. La demanda de la clientela burguesa, cada vez más exigente, favoreció la fabricación de los frascos de perfume. En la colección del Museo, destacan una serie de frascos realizados por René Lalique para los grandes nombres del perfume: Coty, Houbigant, Worth, Guerlain..., así como frascos de Gallé, de los hermanos Daum, de las cristalerías de Baccarat, de las de Saint Louis con su línea D'Argental y de Bohemia.

MUSEO ART NOUVEAU Y ART DÉCO. CASA LIS

Gibraltar, 14
37008 Salamanca

Teléfono: 923.12.14.25

www.museocasalis.org
www.amigoscasalis.org
www.tiendacasalis.org

Horario:

Del 1 de abril al 15 de octubre:
De martes a viernes, de 11,00 a 14,00 y de 17,00 a 21,00 horas
Sábados, domingos y festivos de 11,00 a 21,00 horas

Del 16 de octubre al 31 de marzo:
De martes a viernes de 11,00 a 14,00 y de 16,00 a 19 horas
Sábados, domingos y festivos de 11,00 a 20,00

Lunes cerrado.

Tarifas:

Ordinaria: 3 euros
Estudiantes, jubilados y grupos: 2 euros
Menores de 14 años y residentes en Navasfrías: entrada gratuita

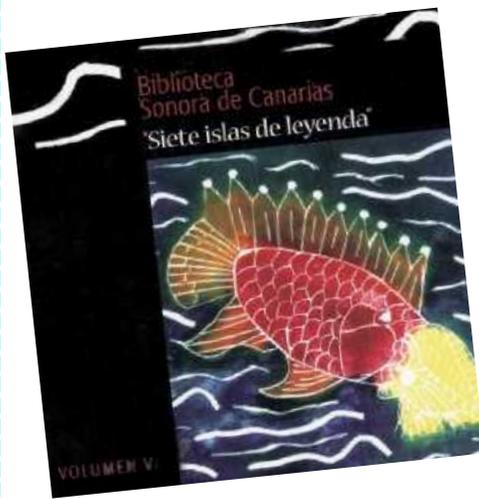
Jueves por la mañana: entrada libre

MayorGuía

SERVICIOS

Coordina: Araceli del Moral

Leyendas sonoras



La Colección Biblioteca Sonora de Canarias aproxima la literatura a todos los ciudadanos mediante la producción fonográfica, satisfaciendo las demandas culturales de personas con dificultades de visión.

El nuevo volumen de la colección, "Siete Islas de Leyenda", recoge una recopilación de leyendas del escritor canario Sabas Martín, representativas de cada una de las islas del archipiélago.

La difusión de esta obra se realiza de manera gratuita a ludotecas, bibliotecas, centros de documentación especializados, asociaciones, centros de atención de personas con discapacidad y entidades públicas de Canarias.

SINPROMI

**San Francisco, 102 – Ed. Majona
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 24 91 99
Fax: 922 24 46 58 y
sinpromiabtfe.es
www.sinpromi.es**

Solidarios



Solidarios es una ONG nacida en la Universidad Complutense de Madrid en 1987 y con presencia en diversas universidades españolas. Es una asociación no confesional e independiente que, entre otras tareas, desarrolla dos programas con personas mayores:

- Atención a Domicilio. Los voluntarios visitan a los mayores para hacerles compañía. Un encuentro donde voluntariado y mayor dan y reciben.
- Programa de Vivienda Compartida. Este programa ofrece una vivienda a los estudiantes universitarios y, sobre todo, compañía y mejora en la calidad de vida de las personas mayores que viven solas.

**Solidarios para el Desarrollo
Donoso Cortés, 65 28015 Madrid
Tel: 91 543 44 81
www.solidarios.org.es
info@solidarios.org.es
y Telf.: 902 123 125**

Aprenda a prevenir accidentes



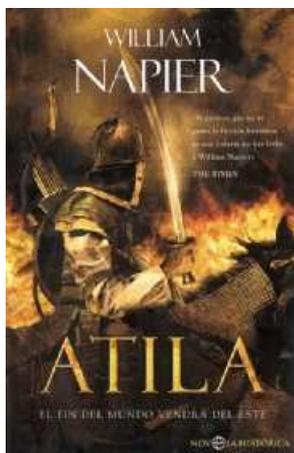
La Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios, CEACCU, con el apoyo del Ministerio de Sanidad y Consumo ha puesto en marcha una campaña de prevención de accidentes domésticos y de tiempo libre, que incluye la difusión de cien mil ejemplares gratuitos de una Guía Práctica que contiene sencillos consejos, trucos y curiosidades que ayudan a prevenir los accidentes domésticos.

Puede solicitarse la guía "Cómo prevenir los accidentes domésticos y de ocio" llamando al teléfono de CEACCU: 91.594.50.89

www.ceaccu.org

LIBROS

Atila I y II



William Napier ha escrito una trilogía sobre este feroz guerrero del siglo V. Por ahora, ha sacado el primer y segundo volumen. La historia comienza en el amanecer del siglo V, cuando Roma se tambalea al borde del abismo. El gran Imperio que otrora dominara el mundo occidental durante doce gloriosos siglos, se muestra peligrosamente vulnerable a sus antiguos enemigos; las grandes tribus bárbaras de vándalos y visigodos que presienten que su tiempo ha llegado. Sin embargo, son peores los rumores de un nuevo poder que surge en el Este. Una nación de feroces guerreros a caballo, los hunos, aterroriza la frontera.

El joven Atila, nieto del rey de este pueblo, vive como rehén en el palacio imperial de Roma para que su abuelo se mantenga fiel a su alianza con el emperador romano. Desde allí contempla la desintegración de Occidente y aprende a despreciar y odiar a los decadentes romanos. Su único sueño es escapar y llegar a su tierra, a las llanuras de Asia central, donde no hay muros y hombres y caballos, como mismo ser, cabalgan en libertad.

Con estos dos primeros volúmenes de la trilogía sobre la vida de Atila se abre una saga de guerras, codicias y poder que llevarán al fiero huno a convertirse en el guerrero más temido de su tiempo: el verdadero Azote de Dios.

CURSOS

La atención humana a la persona mayor en residencias

Los objetivos del curso son facilitar conocimientos prácticos sobre las distintas intervenciones en personas mayores, basados en charlas, talleres e interacción con los profesionales y facilitar la participación en la vida de una Residencia Asistida presenciando las sesiones de terapia de grupo, animación sociocultural, reuniones interdisciplinarias, funcionamiento de la terapia ocupacional, rehabilitación y servicios en planta.

ATILA I Y II.

Autor: William Napier.

Editorial: La esfera de los libros, S.L. Madrid 2007



Fechas:

1º Edición del 31 de marzo al 4 de abril de 2008

2º Edición del 21 al 15 de abril de 2008

Lugar: Centro San Camilo, Tres Cantos (Madrid)

Curso gratuito financiado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Curso de extensión universitaria (opcional): Carga lectiva: 5 créditos. Tasa acreditación: 105 €

Inscripciones: en el CEHS:

91 806 06 96 y www.humanizar.es

CONFERENCIAS

Colegio libre de Eméritos

LEl Colegio inicia sus actividades 2008 con diez ciclos de conferencias programados, que correrán a cargo de ilustres personalidades del panorama intelectual y cultural de nuestro país.

A destacar, entre otras, las organizadas con ocasión del centenario de Pedro Laín Entralgo, y el ciclo dedicado a la Guerra de la Independencia.



Conferencias en distintos ámbitos de Madrid.

Entrada libre y gratuita.

Información: Colegio Libre de Eméritos. www.colegiodeemeritos.es

Teléfono: 91 431 93 02

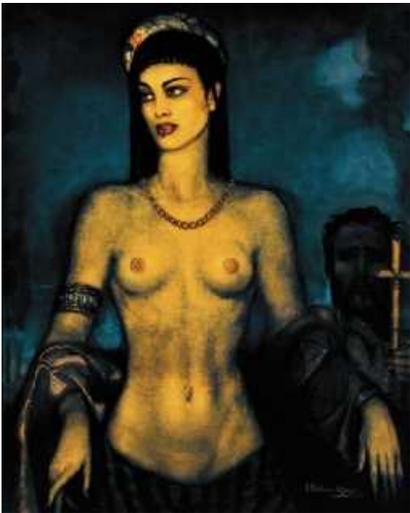
MayorGuía

EXPOSICIONES

Beltrán Massés

El arte de Federico Beltrán, como el de Romero de Torres, en el que sin duda se inspira parte de su producción, entronca con una de las derivaciones del Simbolismo de finales del siglo XIX: el Decadentismo, todo un mundo en el que se interrelacionan amor, muerte, pesimismo, sexo, vicio e incluso perversión, protagonizado por un prototipo de mujer fatal.

El mundo de la fiesta y el espectáculo nos muestra a Beltrán como un colorista espléndido, que gusta del lujo, la ostentación y el artificio.



FEDERICO BELTRÁN MASSÉS

Torreón de Lozoya

Plaza de San Martín 5 - SEGOVIA

Laborales de 17,00 a 21,00. Sábados y festivos de 12,00 a 14,00 y de 17,00 a 21,00. Lunes cerrado
Visitas guiadas sin cita previa a las 20,00.

Para grupos concertados previa reserva en el teléfono 921 46 34 18

Entrada gratuita

Hasta el 23 de marzo

Artista comprometido

Esta es la primera gran exposición que se presenta en España sobre la figura de Charles Chaplin y su personaje, Charlot, a partir de los archivos familiares. Mediante la combinación de alrededor de 300 fotografías de estudio, carteles y revistas, documentos y fragmentos de películas, se ofrece una visión global del artista y su trayectoria.

Paralelamente a la exposición, todos los jueves -a las 19,30-, desde el 7 de febrero al 13 de marzo se desarrolla un ciclo de conferencias que revisan aspectos esenciales del personaje.



CHAPLIN EN IMÁGENES

CaixaForum

Av. Del Marqués de Comillas, 6-8

Barcelona

Abierto todos los días de 10 a 20 h.

Sábados hasta las 22 h.

Entrada gratuita a la exposición

Hasta el 27 de abril de 2008

Trajes de novia y muñecas de papel

El Museo del Traje custodia una valiosa y abundante colección de trajes de novia de los siglos XIX, XX y XXI. La muestra permite conocer la historia de la moda a través del traje de novia. Prestigiosas firmas como Balenciaga, Pertegaz, Pedro Rodríguez y otros muchos, así como algún significativo ejemplo internacional están presentes en esta exhibición.

Los juguetes de papel constituyen en ocasiones verdaderas obras maestras de la impresión tipográfica, además de seguir siendo hoy una de las tipologías más simples de juguetes. En la actualidad no sólo se valoran como objeto de colección, sino también como documentos antropológicos.



MUSEO DEL TRAJE

Avda. Juan de Herrera, 2

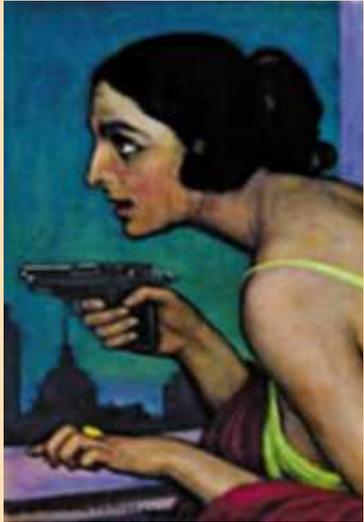
(Ciudad Universitaria) – Madrid

Metro: Moncloa y Ciudad Universitaria

MUJERES DE BLANCO – Hasta el 24 de febrero

JUEGOS DE PAPEL- Hasta el 2 de marzo de 2008

Flamenco, vanguardia y cultura popular



La relación de influencia del flamenco con la modernidad y las vanguardias artísticas queda reflejada en las más de 400 piezas que forman esta exposición.

Pinturas, esculturas, fotografías, dibujos, decorados, figurines, vestuario, más de 40 proyecciones, publicaciones y documentos componen un amplio abanico.

La exposición cuenta con la presencia de 150 autores, entre los que figuran Delaynay, Picasso, Manet, Dalí, Gutiérrez Solana, Regoyos, Anglada Camarasa, Maruja Mallo, García Lorca, Gargallo Zuloaga, Alberti, Romero de Torres, Modigliani, y Benlliure. Junto a éstos figuran autores menos conocidos que aportan una producción indispensable en el discurso de esta exposición coral.

LA NOCHE ESPAÑOLA

Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía

Santa Isabel, 52 – Madrid

Lunes a sábado de 10,00 a 21,00 h.

Domingo de 10,00 a 14,30

Hasta el 24 de marzo

TEATRO

Escenas de matrimonio enamorado

Inmortal y romántica obra del autor Neil Simon sobre una pareja de que se despierta del cuento de hadas al volver de su luna de miel. Dos jóvenes, opuestos pero complementarios, que deben enfrentarse con amor y humor a las dificultades de la vida diaria. La madre de la recién casada, el vecino, el pisito situado en la sexta planta sin ascensor... son parte de los problemas



domés-

ticos con que deberán enfrentarse.

La comedia de los años 60, que en su momento fue llevada al cine, mantiene su contenido actualidad, porque el secreto de la pareja es tomarse la vida con humor y quererse sin más.

Descalzos en el Parque

Teatro Lara

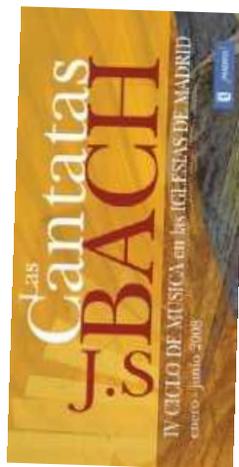
Corredera Baja de San Pablo

Metro Callao

Madrid

MÚSICA

Las cantatas de Bach



El IV Ciclo de Música en las Iglesias de Madrid se desarrollará con el siguiente programa:

FMarzo 15 y 16 – Virgen Milagrosa. C/García de Paredes, 45

Abril 12 y 13 – San Pedro Ad Vincula – C/Sierra Gorda, 5

Mayo 24 y 25 – Santa Cruz, C/Atocha, 6

Junio 28 y 29 – Concepción

Real de Calatrava, C/Alcalá 25.

Entrada libre hasta completar aforo, a las 18,00 h.

Música contemporánea

El Centro para la Difusión de la Música Contemporánea desarrolla su actividad en el Auditorio 400 del Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. El conjunto de conciertos de su programación destacan por su variedad y calidad, con visitas internacionales de gran talla, junto a premiados grupos españoles.

25 de febrero – Solistas de la ORCAM. Coro y Orquesta de la Comunidad de Madrid

3 de marzo – Cuarteto Vertavo

10 de marzo – Residencias Trio

Rabos. Neopercusión

31 de marzo – Netherlands Vocaal Laboratorium

Auditorio del Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía

Auditorio 400.MNCARS

Acceso por Ronda de Atocha esquina C/Argumosa - Madrid

Lunes a las 19,30 h.

Hasta el 30 de junio (con pausa en periodos de vacaciones o festivos)

Entrada libre, aforo limitado. Telf.: 91 7741072/3 y <http://cdmc.mcu.es>

Opinión

CÉSAR DE LA LAMA / PERIODISTA Y ESCRITOR

Vivir el mañana con la misma pasión que el presente

Miro a mi alrededor y me parece estar encerrado en un inmenso envoltorio del que no puedo escapar, tejido por pensamientos e ideas contradictorias y aberrantes que sujetan mi existencia más allá de la voluntad. Reacciono por una sucesión de estímulos protagonizados por mis antepasados que ahora me circunscriben al presente histórico. Todo mi ser está sujeto a dos principios que rigen mi destino: el espacio y el tiempo. Cuando trato de imaginar cuál será mi postura respecto a los acontecimientos, me parece que ya han sido sancionados. Y me siento impotente para determinar el espacio en el que me encuentro y el tiempo de que dispongo.

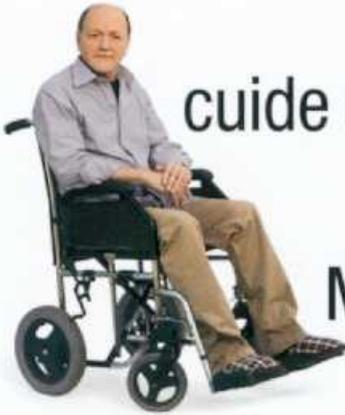
Me acerqué el otro día hasta la orilla del estanque y observé mi rostro reflejado en el espejo de las aguas. Y tuve la sensación de que únicamente era la suma de mis experiencias. Era el pasado, si bien el espíritu que me animaba ahora fuera distinto y mis recuerdos aparecieran a veces envueltos en la niebla pastosa de la vida. Únicamente podría sentirme gozoso y esperanzado si vencía el miedo al futuro. Por eso decidí vivir el mañana con la misma pasión que el presente.

Ante nosotros se ciernen grandes incógnitas. Nuestro grito es el mensaje codificado, y nuestro sufrimiento, la inflación. Una nueva fuerza está cambiando la escena humana. El telepoder que nos conduce desde los circuitos integrados a la secuencialización del genoma humano y el ADN, e invade la frontera de nuestra conciencia, nos hace vulnerables al moderno tratamiento de los mensajes que dominan al individuo.

En Occidente el dinero, el enriquecimiento rápido, el lujo, el bienestar, el poder que aglutina todo esto está configurando una sociedad que mucho tiene que ver con el capitalismo, mezcla de despotismo ilustrado con sus fuentes de energía, su técnica y su "nivel de vida" y posibilidades, y el feudalismo imperialista que se ejerce desde las multinacionales. Todo en torno al poder de los grandes grupos capaces de cambiar la faz de la tierra, hacer pasar al ser humano del bienestar a la miseria y desencadenar los más desastrosos acontecimientos con ánimo de lucro. Está claro que los países no tienen dinero para mantener el ritmo de vida que exige el estado de bienestar. La sociedad crece desmesuradamente y sin freno, y los gastos son cada vez más elevados. Por eso, bienvenidas sean las ayudas a la vejez como la Ley de Dependencia que ahora se pone en marcha.

Los ricos de Occidente cada día viven más y mejor. Prefieren no tener muchos hijos porque el coste de la vida es muy alto. Pero surge otro problema generacional que desestabiliza a la sociedad al alcanzar la población edades avanzadas. Los jóvenes temen una gerontocracia como en otras épocas. Siempre se han oído voces detractoras en contra de los viejos. Creo que eso de jóvenes o viejos es un puro asunto de competencias. Pero ahora, afortunadamente, los servicios y programas sociales piensan también en los mayores. Saber envejecer es la obra maestra de la vida. Porque como dice Azorín, llega un momento en nuestra existencia en que nos sentimos ya extranjeros entre la gente que nos rodea y ama.

Alicia necesita que Mirta
cuide a su padre.



Mirta necesita que Carmen



recoja a su hijo en el colegio.



Amadou, el novio de Carmen,
necesita trabajo. Y, mira por dónde,

Alicia necesita un cocinero.



**Con la integración de los inmigrantes
todos ganamos**

Ganamos en crecimiento económico, en calidad de vida, en diversidad cultural.



Todos diferentes. Todos necesarios.



www.mtas.es



NINGÚN ANCIANO VOLVERÁ A SENTIRSE ABANDONADO

A N C I A N O S

AYUDAS A LA DEPENDENCIA. UN DERECHO PARA TODOS.

Las Ayudas a la Dependencia garantizan a las personas dependientes y a sus cuidadores la ayuda que necesitan: teleasistencia, ayuda a domicilio, centro de día, plaza residencial, servicios de promoción de la autonomía personal o prestaciones económicas.

Infórmate en tu Comunidad Autónoma
o en el 900 40 60 80

