

# Sesenta

*y más*

PUBLICACIÓN DEL  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN,  
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE.  
SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL.



NÚMERO 270 / 2008



## La noticia

**León acoge la Conferencia Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad**

## Reportaje

**Musicoterapia, notas que alegran la vida**

## A Fondo

**Más de un millón de personas disfrutaron de los Programas de Vacaciones**

# TELÉFONO INFORMACIÓN IMSERSO ÚNICO Y GRATUITO

# 900 40 60 80

(Lunes a viernes de 9 a 21 horas, sábados de 9 a 14 horas)

## Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia



## Programas de Vacaciones y Termalismo Social

## Pensiones no contributivas

## Convocatorias: subvenciones premios, investigación

## Centros de Referencia Estatal



## Formación de profesionales

## Otros programas sociales estatales



[www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso)

# Sesenta y más

# Sumario

Número 270 / 2008



## CONSEJO EDITORIAL

Natividad Enjuto García, Ignacio Robles García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, M<sup>a</sup> José Jabalolles, M<sup>a</sup> Luz Cid Ruíz, José Carlos Fernández Arahetes e Inés González.

## DIRECTORA

Inés González.

## REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## FOTOGRAFÍA

M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas.

## PORTADA

Latin Stock.

## ADMINISTRACIÓN

Concha Largo Rodríguez.

## COLABORADORES

Araceli del Moral, Jesús Avila, Patricia Pérez-Cejuela y Germán Ubillos.

## CONSEJO DE REDACCIÓN

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

## EDITA

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

## DIRECCIONES DE INTERNET

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

## REDACCIÓN

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

- 6 LA NOTICIA**  
León acoge la Conferencia Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad.
- 8 REPORTAJE**  
Musicoterapia, notas que alegran la vida.
- 14 ENTREVISTA**  
Gustavo Bueno, filósofo.
- 18 A FONDO**  
Más de un millón de personas disfrutaron de los Programas de Vacaciones.
- 24 A TONO**
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**  
FiraGran. Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores. Congreso de Neurólogos.
- 40 CALIDAD DE VIDA**  
Ahorrar agua, "Cada gota cuenta".
- 44 EN UNIÓN**  
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR).
- 48 INFORME**  
Empiece a cuidarse desde hoy.
- 54 MAYORES HOY**  
Lina Gestal, líder en la defensa de los derechos de la mujer mayor.
- 58 CULTURA**  
Cosas del Surrealismo.
- 62 MAYORGUÍA**
- 66 OPINIÓN**



6-7 La noticia



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

**E**n este número de la revista hay dos temas de especial interés para los lectores. Uno de ellos, es la celebración de la Conferencia Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica, un encuentro internacional que ha organizado el Gobierno de España, junto a la Red Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica. La ciudad de León, donde va a tener lugar el acontecimiento, se convierte durante este mes de junio en la capital europea de la accesibilidad.

El objetivo de esta Conferencia, en la que participan más de 200 expertos nacionales e internacionales, es impulsar el acceso de los ciudadanos a la sociedad de la información; formar a los profesionales en los valores de tecnologías accesibles para personas mayores y personas con discapacidad, e intercambiar experiencias innovadoras sobre la adaptación de nuevas tecnologías para todos los ciudadanos.

## ENCUENTRO INTERNACIONAL SOBRE ACCESIBILIDAD

La Conferencia abarca también aspectos relacionados con los derechos humanos, políticas europeas, legislación, normas técnicas, guías, indicadores, documentación, experiencias y buenas prácticas formativas. Durante su presentación a los medios de comunicación, la secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, señaló que

León es un “referente en el impulso de la accesibilidad” por los muchos proyectos de accesibilidad que el Gobierno de España está llevando a cabo.

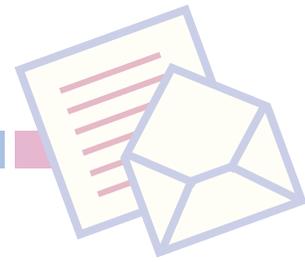
El otro tema de interés, por la buena aceptación que tiene entre los mayores y por su incidencia favorable en la salud de este colectivo, es la clausura, un año más, del Programa de Vacaciones y el inicio de la nueva temporada. La ciudad elegida, en esta ocasión, para el cierre de la temporada 2007-2008, ha sido la ciudad malagueña de Benalmádena.

En la temporada que acaba de finalizar, han disfrutado del Programa de Vacaciones del IMSERSO, más de un millón de personas mayores. Se trata de la mayor oferta de plazas de la historia de este programa de viajes, en el que el Gobierno ha destinado más de 100 millones de euros, que se desarrolla en temporada baja (octubre-mayo) y que conlleva el mantenimiento de cerca de 80.000 empleos. Las principales zonas de destino elegidas han sido Andalucía, Baleares y la Comunidad Valenciana.

La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, presidió el acto oficial de clausura y compartió un almuerzo con unas 500 personas mayores, que se encontraban en Málaga disfrutando de uno de los últimos turnos de esta temporada, con representantes de los agentes sociales y del sector turístico de la zona.

Los objetivos de este Programa que, tiene una gran aceptación entre los usuarios, son mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante la participación en viajes y la realización de actividades turísticas, favorecer la creación o mantenimiento del empleo en el sector turístico y potenciar la actividad económica en diversos sectores de la economía.

# Cartas



## ¡Listado de lectores!

Soy lectora de esta revista y estoy agradecida por toda la información que publican en cada una de éstas.

Quisiera pedir nuevamente alguna vía para comunicarnos entre los lectores que así lo deseamos y que en algunas cartas se lo hemos pedido. Quizás pensaba que pudieran publicar en cada número listado con algunos datos de lectores y así los que nos interese comunicarnos podamos acceder para hacer amigos postales.

Las personas de mediana y edad mayor necesitamos de comunicación... Por favor valoren que tipo de ayuda pueden ofrecernos por medio de la revista, sin dañar el objetivo de la revista, ni romper con sus formatos o normas. Gracias nuevamente.

**Ernestina Fernández**

Apartado de correo 376.  
80100 Holguin (Cuba)

## Maravillosa revista

Recibo periódicamente su maravillosa revista. He escrito varias veces a la

## Respeto y amor a España

Esta maravillosa revista, que deleita, instruye, entretiene y acompaña en los momentos más solos; que comparte sabidurías y aúna voluntades, que a lo largo de los años de esfuerzo y sacrificio, prevalece el valor histórico de una España duradera pasada por siglos, España antigua, sufriendo por la guerra de Franco... Alzadora de su cabeza, defensora de sus hijos. Hasta el momento ha hecho todo lo posible por mejorar la vida y el descanso de aquellos que trabajaron con júbilo, sin menospreciar atiende a los que por una causa u otra convalecen por defectos físicos. Sé que una vida placentera a cualquier edad requiere de presupuesto; pero más válido que eso es el amor que emana de aquellos que dan su apoyo día y noche, para hacer magnánimo el sosiego de quienes se lo han ganado, o lo necesitan y merecen.

A esa España, que no abandona a los que durante su juventud, aparentemente la abandonaron a ella.

América toda... Tiene miles de hombres y mujeres que buscaron refugios a lo largo y ancho del continente. Hijos que plantaron sus raíces, creando nuevas familias; hijos que tienen los mismos derechos, como los que tienen los radicados en España, derecho heredado a sus descendientes.

**No sé si Cuba es una excepción**, pero los nietos llevan esperando decenas de años para que se les autorice la ciudadanía española, cosa que tal vez erróneamente esperance a sus corazones, o quién sabe... si es un derecho, que algún día palpen...

Invito a que España lea esta carta y esta poesía, que tal vez no tenga nada de poesía; pero si rebosa el amor y respeto que le tengo a España, con sus siete islas Canarias.

**Juan Carlos Consuegra**

Cuba

sección de cartas, y nunca me han publicado nada, eso que llevo colaborando en un boletín religioso hace años y la escritura para mí es primordial, porque mi madre era maestra y aprendimos mi hermana y

yo, casi antes a escribir que hablar.

En este último número vienen dos cartas de dos personas que solicitan mantener amistad y correspondencia entre los lectores. Yo estoy muy solo,

me encuentro bastante delicado de salud, y me gustaría mantener esa correspondencia con esas personas; me daría media vida, porque vivir solo no es nada bueno; cuando pierdes a las personas queridas, el mundo se te viene encima totalmente.

Esos amigos que solicitan correspondencia se llaman Mariano Barroso López, de Gálvez (Toledo), y una señora, María Vera, de Alhama de Murcia, por favor denles mi dirección, necesito compañía y ayuda moral y espiritual. Yo contesto siempre a todos. He pasado mi vida cuidando a los demás, desde niño, y ahora que soy yo el que lo necesita, no tengo a nadie. Son cosas de la vida. Tengo 62 años, vengo de familia militar, pero demócrata; me gusta mucho escribir, leer, los animales, el cine, la música, y el deporte, aunque no el fútbol. Me gusta el rugby, por ejemplo, que de joven jugué.

Por favor, no me olviden, necesito tener amistades, así no se puede vivir, créanme. Soy creyente, aunque no beato, y aún sigo creyendo en la buena gente.

**Francisco Pulido Almirante**

Ronda de la Torrasa 26, 4º 1ª  
L'Hospitalet.  
08903 Barcelona

# la Noticia

## LEÓN ACOGE LA CONFERENCIA EUROPEA DE DISEÑO PARA TODOS Y ACCESIBILIDAD ELECTRÓNICA

**Organizada por el Gobierno de España y la Red Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica (EDeAN).**

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



La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, ha anunciado que la ciudad de León acogerá los días 12 y 13 de junio la Conferencia Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica *Formación en Diseño para Todos: Experiencias Innovadoras*, que organiza cada año la Red Europea EDeAN (European Design for all e-Accessibility Network).

La secretaria de Estado de Política Social ha explicado que el Gobierno de España ostenta en 2008 la secretaría de la Red Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica y ha decidido organizar esta Conferencia en la ciudad de León.

La Red EDeAN está compuesta por más de 160 organizaciones de Estados miembros de la Unión Europea cuyo objetivo es apoyar el acceso de todos los ciudadanos a la Sociedad de la Información. La Conferencia Europea de EDeAN en León servirá para intercambiar experiencias innovadoras en la formación y la aplicación de los principios del Diseño Universal y la Inclusión Digital con el objetivo de avanzar en el acceso de los ciudadanos a las nuevas tecnologías y en la adaptación de éstas a las necesidades de las personas mayores y de las personas con discapacidad.

Una de las metas fundamentales del encuentro internacional será impulsar la formación de profesionales en los valores y ventajas de los diseños no discriminatorios para personas mayores y personas con discapacidad. La Conferencia abarcará también aspectos relacionados con los derechos humanos, políticas europeas, legislación, normas



**Amparo Valcarce ha descotado la importancia de la Conferencia Europea**

técnicas, guías, indicadores, documentación, experiencias y buenas prácticas formativas.

En la conferencia, además de los representantes de las 160 organizaciones oficiales de los países de

la UE integradas en EDeAN, participarán representantes de la Comisión Europea, del Consejo de Europa y de diferentes universidades europeas. Ente los ponentes participarán también responsables del

movimiento asociativo de las personas mayores y de las personas con discapacidad, del mundo empresarial, de las universidades, de los centros de investigación, así como de los centros y entidades de referencia en accesibilidad y diseño para todos.

En total, más de 200 expertos nacionales e internacionales acudirán a León a debatir e intercambiar experiencias innovadoras en el campo de la accesibilidad y del Diseño para Todos.

En la organización de la Conferencia, además del Gobierno de España y de la Red EDeAN, colabora el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (Inteco), que participará activamente en las jornadas, y la Universidad de León. La Conferencia Europea de Diseño para Todos y Accesibilidad Electrónica tendrá lugar en el Parador de San Marcos de la capital leonesa.

La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, ha señalado que, con la celebración de esta conferencia, “León es un referente en el impulso de la accesibilidad” y ha recordado el papel del Inteco en esta materia y los centenares de proyectos de accesibilidad que el Gobierno de España está llevando a cabo en esta provincia.

**Representantes de la Comisión Europea, del Consejo de Europa, de 160 organismos nacionales de los diferentes países de la UE y responsables de universidades europeas intercambiarán en León experiencias innovadoras.**

# Reportaje



## Notas que alegran la vida

# MUSICOTERAPIA

La música tiene el poder de sanar enfermedades. Este principio no es nuevo; si repasamos un poco la historia de la humanidad, desde los pueblos antiguos de la prehistoria, como lo confirman las pinturas rupestres del covacho de Cogull (Les Garrigues. Lleida), donde aparece la representación más antigua de la 'danza fálica'.

---

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

---

Los griegos estudiaron también la armonía general en la música, o los celtas, que crearon los ritos de lluvia, en forma de danzas, algunas de las cuales aún se celebran (la sardana, la jota), que son ritos de prosperidad y salud colectiva... hasta nuestros días, donde eruditos como Serafina Poch Blasco, autora del libro: "Compendio de Musicoterapia", o el musicoterapeuta catalán Ramón Vallès, que está desarrollando una meritoria labor didáctica en grupos de personas mayores, alcanzando unos notables resultados de recuperación de sus valores personales y, por consiguiente, la mejoría general de la autoestima de quien participa en las sesiones. Ante nuestro asombro y admiración, hemos tenido el privilegio de participar en una estas singulares sesiones.

### NOVENTA MINUTOS DE EVASIÓN

Cada sesión dura hora y media. En la primera etapa, se marcan unos objetivos generales a largo plazo, que se respetarán en todas y cada una de las sesiones, y después están los objetivos específicos de cada sesión. Estas clases, que se repiten una vez a la semana; la tarde de los martes, en el Centro Cívico "El Vapor", de Santa Perpètua de Mogoda, localidad barcelonesa en la comarca del Vallès Occidental, cuenta con un número de doce asistentes por clase, como he podido comprobar personalmente. Pero antes de iniciar nuestras apreciaciones sobre las experiencias vividas, es preciso recordar que, para llevar a cabo una sesión de musicoterapia, es imprescindible la figura y presencia del musicoterapeuta, que es quien canaliza la aplicación de las técnicas propias de esta terapia.

Y, para tomar conciencia del desarrollo de la musicoterapia, en sus diferentes sesiones, es preciso conocer el término "*body-percussion*", el cuerpo como base del primer instru-

mento que tenemos a nuestra disposición para cuando queremos utilizar. Después, a este movimiento se le da la voz que también forma parte del cuerpo, como instrumento, cuya base es el ritmo.

Finalmente, es importante tener en cuenta que la música tiene tres aspectos fundamentales: ritmo, melodía y armonía.

Lo primero tiene como objetivo mejorar la parte física de nuestro organismo, la melodía va dirigida a la parte afectiva y sentimental de la persona, estableciendo con el ritmo un equilibrio y armonía general que afecta a toda la persona, sin dejar resquicio alguno. Y, finalmente, se encuentra la armonía, que va dirigida a la parte intelectual del ser humano.

Por lo tanto, una vez asimilados estos tres aspectos, que serían los pilares esenciales de la musicoterapia, relacionados tanto con la parte física, como con la sentimental e intelectual, el participante se integra de lleno en la acción compartida del grupo, de ahí, el beneficio que se obtiene a nivel social y de relación, junto con la comunicación, que se establece entre los miembros del grupo. "Porque, dicho de una manera muy sintetizada, la musicoterapia es una vía esencial para establecer la comunicación humana no verbal", comenta con énfasis Ramón Vallès.

El ritmo para las personas mayores es fundamental, con el cual el individuo mejora todo su caudal de movimientos, tan deteriorados por los años. Supone, por lo tanto, una inmensa felicidad alcanzar la sincronización de los movimientos, a nivel individual, dentro de la primera fase (ritmo). Después se pasa a una sesión, en la cual los movimientos espaciales de conjunto, que permite la interpretación de movimientos diversos (animales de la selva, etc...), tanto en sus sonidos como en sus gritos y gestos. Con todos estos ejercicios se pretende mejorar la atención y concentración de todos y cada uno de

los participantes. Todo ello, dentro de la fase rítmica.

Seguidamente se pasa a la fase afectiva, donde se utilizan toda clase de instrumentos, de diferentes culturas, y la audición de piezas musicales. De esta manera, afloran al exterior toda clase de sentimientos, atacando de raíz la manifestación de los deseos más nobles del individuo, creando en la persona una confianza en sí mismo extraordinaria, al aceptar esa apertura individual, antes un tanto escondida por los tabúes culturales.

En un ejercicio contemplé el desplazamiento de uno de los integrantes en medio de dos hileras de personas, evitando el ser alcanzado por los movimientos rítmicos, alternados. Con ello, se pretendía que la persona que pasa la prueba, ha sido capaz de evitar ser alcanzado, y alcanza su plena confianza y valoración personal.

### LA ARMONÍA

La antigua Grecia fue la primera civilización que estudió la armonía general en la música. Como manifestó Roberto Saumélls, "la pretendida armonía preestablecida entre la actualidad de un contenido de la conciencia objetiva y la singularidad de su real término material de referencia, es la solución a un problema inexistente, he aquí, de paso, por qué una tal solución se presenta como irrevocable: se trata de una armonía entre la realidad y la ficción", la armonía es la parte más intelectual de la música; al desarrollar esta etapa se selecciona una pieza musical, atendiendo a su construcción: tonalidad, compás, ritmo, gustos histórico-culturales, etc... Con todo ello, se pretende entender la música, buscando explicaciones por qué unas piezas musicales tienen unas características bien concretas.

Para terminar, siempre se acostumbra a realizar unos ejercicios de

## Reportaje MUSICOTERAPIA

relajación, siguiendo técnicas determinadas, que se acostumbra a hacer con los ojos cerrados y tumbados en el suelo, para alcanzar la relajación plena del organismo, aunque algunos prefieren estar sencillamente sentados, mientras se entregaban a los suaves y armoniosos compases de un canto gregoriano.

No se trata simplemente de escuchar música, lo fundamental de la musicoterapia es –a través de todos los aspectos integrantes de la música y con la imprescindible presencia de uno o varios musicoterapeutas–, alcanzar los objetivos establecidos para cada persona o grupo, y de cara a conseguir la comunicación no verbal.

Ahora se han cumplido las veinticinco primeras sesiones, y el musicoterapeuta Ramón Vallès se muestra lleno de júbilo al valorar los resultados que están alcanzándose: “Una de

las cuestiones que me gustaría destacar durante esta primera etapa realizada, ha sido la autoestima de muchas personas que, al ser mayores, debido a la cultura de desvalorización que estamos sometidos, han encontrado una vía de recuperación y confianza en ellos mismos”. Esta confianza, con la recuperación del ritmo en muchos casos a nivel personal, pasa desapercibida; el musicoterapeuta sí es consciente de lo que representa ese avance. También se ha conseguido una cohesión de un grupo que antes no existía, con lo que supone el respeto mutuo entre todos los componentes del mismo.

### LAS EXPERIENCIAS PERSONALES

He podido comprobar como cada música, oída a la vez por todos los componentes del grupo, produce sensaciones diferentes. Pero dejemos

que sean los propios participantes, quienes nos expresen sus logros alcanzados, después de estas veinticinco sesiones.

“La música para mí potencia la memoria, también puede ayudar a sociabilizar y hacernos más libres. Yo confieso que he llorado en algunas partituras”, manifiesta Jesús Pomares (61 años). “A mí me viene muy bien la música, porque he aprendido a controlar los nervios, adaptándome mejor a los ritmos de la vida, sintiéndome muy feliz y a gusto con el buen ambiente que se respira en estas sesiones”, comenta María Llonch (68 años). “Desde que vengo aquí, la alegría de vivir se me ha multiplicado, porque siento como me impregna por dentro y después lo transmito por fuera a los demás”, expresa Josep Selvas (71 años). “Yo intento combatir la soledad, por la reciente falta de mi esposo, y también con los proble-

## La sardana y la jota

La sardana y la jota, propias de Cataluña, Occitania y Aragón, se consideran danzas solares, que debieron nacer como expresión de la veneración que los pueblos celtas de la antigüedad profesaban al Sol, en su trayecto diario de Este a Oeste, fielmente representada en cerámica, como la de la Liria. Homero, en su “Ilíada”, describió muy bien a la sardana: “Unos grupos de jóvenes danzarinés forman

graciosos círculos en los que jóvenes y doncellas, dándose las manos, puntean moviendo con destreza los pies, con ligereza y habilidad, dando vueltas con igual facilidad como el guerrero, aplicando la mano al torno, prueba si funciona bien”. Al geógrafo y viajero Estrabón también le llamó la atención esta forma de expresión: “Entre los bastetanos era costumbre danzar hombres y mujeres cogidos de las manos”. Se trata, por lo

tanto, de un baile solar que está relacionado estrechamente con los ritos de prosperidad, porque un pueblo que baila y oye música en grupo es un pueblo culto, alegre, optimista y feliz. La jota, sin embargo, está más relacionada con los ritos de impetración de lluvia, igualmente vinculado con la fecundidad y, por añadidura, a los saberes médicos del druida, Diodoro de Sicilia manifestó: “En tiempos de paz, estos lusitanos se

entretendían con movidísimas danzas que exigían gran flexibilidad de piernas”, la jota constituye una de las danzas básicas de todo el territorio peninsular, que se practica con diversas variantes regionales, de donde pasó a los países de Iberoamérica; ya que la “canción de aliento entrecortado” partió de la Península y se mantiene en Argentina, Chile y México, se trata, sin duda, de una derivación de la tradicional jota navarra.



“La música es, sin duda, de las mejores terapias”

mas derivados de la salud, con fuertes dolores articulares de movimiento, con la música, al oír los valeses, que logran suavizar y superar progresivamente, con la convivencia del grupo, estas duras cargas”, declara con ternura María Punsola (76 años). “Siento con la música una fuerza interior tan profunda que veo como los problemas, por muy pequeños o grandes que sean, se diluyen”, explica con la mayor convicción Josep Carreras (84 años). “La música de Puccini me hace llorar, en cambio, Verdi sólo me produce un goce. Yo he crecido con la música

desde la infancia. La música es, sin duda, de las mejores terapias”, comenta Arcadi Llonch (65 años). “A mí la música me encanta, especialmente la música clásica, y más cuando la explican, la música me libera, me alegra la vida; me gustaría saber más para aprender”, indica con el mayor sentimiento Teresa Robira (77 años). “Yo he descubierto realmente la música con estas sesiones, y desde que asisto a estos encuentros estoy valorando otras dimensiones de la vida, que desconocía, las cuales me están ayudando a crecer espiritual y

socialmente”, nos dice María Piñals (72 años). “Yo he encontrado en estas sesiones unos valores que me eran realmente desconocidos, ahora, al oír la música clásica, no sólo me gusta más, sino que veo en sus partituras unas vibraciones que me hacen mejorar en salud y bienestar general”, manifiesta Clement Oriols (70 años). Y, por último, Ramón Vallés, el musicoterapeuta, de 72 años, no dudó en manifestar: “Desde que hago musicoterapia se ha producido en mí un cambio cualitativo y de crecimiento interior verdaderamente importante”.

## Reportaje MUSICOTERAPIA

### Partituras que curan

**P**ero no todas las notas musicales producen lo mismo en las personas que disfrutan al oírlas. Ya desde antiguo, los griegos supieron establecer las diferencias en los estados de ánimo de las personas, según la intensidad de los sonidos y la profundidad de los mismos, ellos estudiaron la armonía general en la música. Aristóteles, no dudó en manifestar en su obra "Problemas": "Puesto que una nota profunda es blanda y tranquila una nota alta es excitante". La armonía (el modo griego de composición musical), basado en *Dórico*,



*Hiperdórico, Mixolidisti, Frigisti e Hypofrigisti y Lydisti*, grave, determinó el carácter de cada partitura y su influencia en los sentidos; caracteres establecidos por Aristides que, en nuestros días, presentan unos efectos que podríamos calificar como de vago-simpáticos desde el punto de vista médico. Cada uno de estos elementos, según los griegos, transmitían: equilibrio, armonía, modestia, pureza, inducía al coraje, a la autoestima y al respeto por la ley, reposo, dignidad, autocontrol, excita al entusiasmo, ayuda a ahuyentar las preocupaciones, expresaba nobleza y vigor, puede ayudar a recomponer la salud mental e inducir al sueño, ayuda a elevar los pensamientos a cosas celestiales,

"el que unos sonidos nos parezcan acordes o desacordes dependerá de la semejanza o de la compatibilidad de estos sonidos en nosotros", recordaba Platón, al enunciar un principio fundamental en musicoterapia.

Para los antiguos griegos, la música no sólo era una de las bellas artes, sino una

forma de curación, una terapia, tanto preventiva como curativa, puesto que la enfermedad era considerada como una disarmonía entre la parte física del ser humano y su parte psíquica, los diversos modos musicales eran utilizados para ayudar a transformar la disarmonía = enfermedad, en armonía = salud.

Los romanos, que tanto les debieron a los griegos, en el año 293 a.C., adoptaron el culto a Esculapio, haciendo énfasis en los aspectos psicosomáticos de la enfermedad y de la salud, administrando pócimas y efectuando prácticas quirúrgicas a quienes acudían al templo e invitando a músicos y a poetas a que participaran en la curación de estas personas. Los oráculos, por lo tanto, ayudaban a tranquilizar ante la incertidumbre de presagios y de lo desconocido. Asclepiades, con la ayuda de música armoniosa, tocada a distancia, curaba el insomnio y toda clase de enfermedades mentales; también Xenócrates, con música de órgano, sanaba este tipo de enfermedades; Caius Aurelianus sanaba risas inmotivadas y comportamientos infantiles, con partículas melancólicas. Cicerón no dudó en llamar a la filosofía, la medicina del alma y a la música como su instrumento, a causa de la influencia directa de ésta sobre las emociones. Otro pilar de la medicina, el gran Galeno, calificó a la música como la más grande de las musas, puesto que ésta formaba parte de la poesía, del canto, de la música instrumental y de la danza; la cual podría ser utilizada como medio curativo gracias a sus componen-



tes: armonía, melodía y ritmo. “Es muy importante el orden en el que se citan estos elementos, puesto que en música lo esencial es la armonía y la melodía, pero no el ritmo, que es un auxiliar de la música, el sostén, pero no lo esencial”, comenta Ramón Vallès, confirmando las teorías de Serafina Poch Blasco. Galeno llegó a recomendar la música como antídoto contra la mordedura de serpientes y escorpiones. Ovidio, para debilitar las pasiones humanas, recomendaba las cítaras, el canto y las liras. Virgilio, el autor de la “Eneida”, pensó que no podía haber ni un ser humano que no se conmoviera por el canto. Apuleyo, en su “Tratado de música”, manifestó que ésta era piadosa y ayudaba a la fomentar la espiritualidad del ser humano. Y Marciano Capella, en el siglo V, creía que la música podía curar estados preocupantes de fiebre, así como úlceras; además, ciática o lumbagos se curaban al ser tocada la flauta sobre la zona del cuerpo afectada. Con todo ello, es fácil llegar a la conclusión que la musicoterapia no sólo es una ciencia que viene de antiguo, sino que ésta es capaz de curar.

## Música y la función inmunológica

Un estudio de la Universidad del Estado de Michigan reportó que escuchar 15 minutos de música, incrementaba los niveles de Interleukina 1 en la sangre de 12,5 a 14%. Las interleukinas son sustancias que aparecen en la adecuada respuesta del sistema inmune.

Actualmente existe un gran número de investigaciones científicas que apoyan el empleo de la musicoterapia con diferentes tipos de personas:

### A niños con:

- Dificultades en el aprendizaje
- Problemas de conducta
- Trastornos profundos en el desarrollo (autistas)
- Niños con deficiencia mental
- Con dificultades en la socialización
- Con baja autoestima
- Con trastornos médicos crónicos y/o degenerativos (cáncer, cardiopatías, problemas de dolor, etc.)

### A personas con:

- Enfermedades degenerativas debido a la edad (Alzheimer entre otras)
- Problemas de farmacodependencia y abuso de sustancias
- Daño cerebral debido a enfermedades o traumatismos
- Incapacidades físicas debidas a enfermedades degenerativas o a accidentes
- Problemas de dolor agudo o crónico

- Personas con enfermedades terminales.

### También sirve para:

- Reducir el estrés a través de hacer y escuchar música
- Como apoyo en el proceso del parto en las mujeres
- Aumentar la creatividad y la capacidad de resolver problemas
- Para disminuir la ansiedad
- Para mejorar la autoestima

Aquí seleccionamos una lista de obras clásicas y su virtud, para que empiece a saborear los beneficios de la musicoterapia:

### Insomnio:

- Nocturnos de Chopin (op. 9 nº 3; op. 15 nº 22; op. 32 nº 1; op. 62 nº 1)
- Preludio para la siesta de un Fauno de Debussy
- Canon en Re de Pachelbel

### Hipertensión:

- Las cuatro estaciones de Vivaldi
- Serenata nº13 en Sol Mayor de Mozart

### Depresión:

- Concierto para piano nº5 de Rachmaninov
- Música acuática de Haendel
- Concierto para violín de Beethoven
- Sinfonía nº8 de Dvorak

### Ansiedad:

- Concierto de Aranjuez de Rodrigo
- Las cuatro estaciones de Vivaldi
- La sinfonía Linz, k425 de Mozart

### Dolor de Cabeza:

- Sueño de Amor de Listz
- Serenata de Schubert
- Himno al Sol de Rimsky-Korsakov

### Dolor de estómago:

- Música para la Mesa de Telemann
- Concierto de Arpa de Haendel
- Concierto de oboe de Vivaldi

### Energéticas:

- La suite Karalia de Sibelius
- Serenata de Cuerdas (op. 48) de Tchaikowsky
- Obertura de Guillermo Tell de Rossini ■

# Entrevista

## GUSTAVO BUENO

“La jubilación es una entidad artificial”



**G**ustavo Bueno (1924, Santo Domingo de la Calzada) estudió en Logroño, Zaragoza y Madrid. Ha sido profesor, y director, del Instituto “Lucía de Medrano” en Salamanca, y ocupó la cátedra de Fundamentos de Filosofía e Historia de los sistemas filosóficos en la Universidad de Oviedo. A partir de 1998 desarrolla su actividad desde la Fundación Gustavo Bueno, situada en la ciudad de Oviedo. Sus obras más destacadas son *El papel de la filosofía en el conjunto del saber*, *El animal divino*, *¿Qué es la filosofía?* y *¿Qué es la ciencia?*

– **¿Cuál es el objetivo de su Fundación?**

La Fundación es la consolidación de un proyecto relativo al derecho que estaba en marcha hace muchos años, algo que pusimos en marcha un grupo de profesores y simpatizantes en torno a la Facultad de Filosofía de Oviedo. En aquel momento teníamos una revista llamada *El Basilisco*, que tuvo mucha aceptación, y en un momento dado

decidimos hacer una Fundación y tuvimos la suerte de que el Ayuntamiento de Oviedo nos cedió un edificio por cincuenta años. Y muy bien, es un edificio muy bien emplazado y allí estamos.

– **¿El objetivo de la Fundación es el cultivo de la filosofía?**

Sí, en un sentido muy amplio porque comprende filosofía, cien-

---

Texto: P. Pérez / Foto: Fundación Gustavo Bueno y Editorial Temas De Hoy

cias biológicas y sobre todo filosofía en español. Y ahí tenemos muchos proyectos, una revista nueva llamada que tiene mucha vida, en la que está implicada mucha gente, no solamente de Oviedo, también de Murcia, Méjico, Argentina... Mantenemos una relación muy intensa con América.

– **¿Cree que hoy en día la filosofía le interesa a la gente de la calle?**

A la gente de la calle tal y como está yo no se lo que le interesa. Creo que no les interesa ni la filosofía, ni la música, ni nada. La afición de la gente depende de las modas. Por ejemplo, hablando de literatura, una novela que vende mucho se considera cultura. Eso no quiere decir que no haya otros espacios amplios. Por ejemplo, algunos libros míos no se pueden comparar en cuanto a tiradas a otro tipo de cosas que se publican. No tienen una tirada de ochenta ediciones pero igual sí de diez o doce, y eso es bastante interesante. Hay un público instruido más amplio de lo que parece, muy pequeño comparativamente, pero más grande de lo que parece.

– **Acaba de publicar *La Fe del ateo*. ¿Cómo surge la idea del libro?**

Es un libro sobre religión que me propuso la editorial y yo acepté con gusto. El título está tomado de una fórmula que utilizo hace años, hay incluso una fórmula de Zubiri que dice “el ateísmo es la fe del ateo”. En noviembre se ha convocado el primer concilio ateo en Toledo, y arremeto contra este concilio porque me parece que muchos de los que van a ir no saben de que hablan. Ven en el ateísmo una especie de salvación de la humanidad, y a mi me parece descabellado porque no dicen de qué salvación se trata, ni que transformación social buscan. Creen que va a ocurrir por arte de magia sólo implantando el



**“Hay un público instruido más amplio de lo que parece, muy pequeño comparativamente, pero más grande de lo que parece”**

ateísmo. Tampoco dicen a qué tipo de ateísmo se refieren.

**EL LIBRO ESTÁ DIVIDIDO EN CAPÍTULOS.**

Se trata de estudiar las religiones terciarias y sus relaciones con la sociedad civil, con la ciudad política, con la economía, con la religión, con el crimen, con la televisión, por ejemplo, y con la danza, con la música... En fin, son capítulos muy diferentes donde voy tratando de analizar qué relaciones fundamentales no circunstanciales se establecen con estas cosas, de

manera que es una especie de desarrollo de ideas.

– **¿Cree que la idea de trabajo va unida a la de descanso?**

¡El descanso es el réquiem, descansa en paz! ¿El descanso de qué? ¿Del trabajo? Ya se descansa todas las semanas y las vacaciones. No, el descanso es sencillamente el anuncio de la muerte. Si no hay más remedio que descansar porque estás en una silla de ruedas ya no hablábamos del merecido descanso, porque estás condenado a descansar que es distinto, ¿no? Estás

## Entrevista GUSTAVO BUENO

condenado a no hacer nada. Por eso a mi me parece que en la vejez hay una mitología concreta que está organizada en torno al hecho de que, de los millones de habitantes que somos en la sociedad del bienestar, hay muchos viejos y no saben que hacer con ellos. Pero porque no supieron nunca ¿eh? El hecho de ser viejo no añade absolutamente nada a lo que eran. Yo suelo citar mucho una frase de Lenin que decía algo así como que “setenta años de estupidez no justifican un hombre”. Puedo ser igual de imbécil con sesenta años que cuando tenía veinte.

**– Cuando una persona llega a la edad de jubilación, ¿cómo puede afrontar ese momento?**

Depende de la clase de trabajo que haya realizado. Es posible que su trabajo haya sido tan agotador que llegue completamente derrengado, como pasa en muchos oficios muy duros. Pero cada vez las profesiones son menos duras y, por norma general, el trabajo que la gente ha hecho no determina que su jubilación sea un corte total con su vida porque el trabajo no debe ser exclusivamente su vida. El trabajo es una actividad importante que uno puede haber perdido pero junto con otras actividades, y por tanto el hecho de dejar esa actividad no debe constituir un trauma como lo que constituye a veces. Esas situaciones tan terribles, depresiones, sentimientos de soledad... son porque ya se estaba deprimido previamente, ya se estaba en una situación anómala. Por tanto, la jubilación es en cierto modo una entidad artificial.

**– Pero probablemente la idea que alimenta la sociedad en la que vivimos no dice eso.**

Precisamente, esa es una idea que aprovechan empresas de todo tipo, organizaciones de hoteles, porque es un negocio para la hostelería y para muchas otras cosas. Y lo va a ser cada vez más porque la longevidad está aumentando y el negocio que se puede hacer con ello resulta muy lucrativo.

**– Con el paso de los años ¿qué cambia en el ser humano si es que cambia alguna cosa? ¿Se nota más la experiencia?**

No se puede generalizar, en algunos casos va asociado generalmente a la idea de senectud, yo prefiero que me llamen anciano porque anciano quiere decir simplemente entrado en años. Todo depende de cómo llegue uno a la tercera edad, pues a partir de una situación fisiológica no se puede hacer gran cosa. Si alguien está decrepito, pues no hay nada que hacer. Pero normalmente hay mucha gente que está sana y lo que hace en su vejez es ser tan imbécil como era en su juventud o al revés.

**– Cuando se habla de usted siempre surge su fama de polémico, ¿Por qué cree que ocurre esto?**

Lo que pasa es que no rehuyo la polémica, que es muy distinto. Expongo una tesis, que generalmente no es

gratuita. Generalmente todas las cosas que yo he expuesto en libros o en conferencias han sido previamente discutidas en debates, en seminarios, en la Fundación... Y ocurre que cuando expones una idea se levanta la polémica. En estos casos, en vez de callarme salgo al paso y ahí es donde surge mi fama de polémico. Pero yo no la inicio.

**En uno de sus libros decía que la felicidad es un mito, pero ¿no cree que es un mito necesario?**

La felicidad es una idea filosófica inventada por Aristóteles y desarrollada por Santo Tomás. Se trata de una idea filosófica que, en su origen, está ligada a la Teología. Es la idea del final de la vida como beatitud, la felicidad sería la beatitud. En el momento en el que la idea de Dios se eclipsa, la idea de felicidad desaparece, no funciona, y se sustituye por otras cosas que no tienen nada que ver aunque se llamen felicidad: la buena salud, tener dinero, tener grandes relaciones sociales, poder... A todo se le llama felicidad, pero son cosas distintas unas de otras.

**– Entonces el concepto de felicidad que tenemos hoy en día es moderno, ¿es un concepto moderno?**

**“El trabajo es una actividad importante que uno puede haber perdido pero junto con otras actividades. Por tanto, el hecho de dejar esa actividad no debe constituir un trauma como lo constituye a veces”**



No, tiene precedentes epicúreos pero estos tampoco son tan intensos. El concepto tal y como lo entendemos hoy es del siglo XVIII sobre todo, es la época en la que se forman las sociedades “felicitarías”, las sociedades de amigos de la felicidad. Paul Lafargue escribió un ensayo llamado “El Derecho a la Pereza”, que habla de este tema y que ha influido mucho en el tema de la tercera edad. Dice que el hombre tiene derecho a la pereza, no sólo al trabajo. El gran concepto de la felicidad es un montón de conceptos totalmente distintos e incompatibles entre sí, y por tanto no es un concepto, es un nombre que designa cosas distintas.

**– En la sociedad en la que vivimos parece que nos movemos un poco por modas y ahora a la gente le ha dado por interesarse mucho por la ecología, por los problemas medio ambientales, ¿qué opinión le merece?**

Sí, Greenpeace, el efecto invernadero, etc. Son cosas habituales, no son nuevas. Hace unos años di una conferencia sobre el fin del mundo, y recuerdo que estuve comparando las definiciones del fin del mundo que se tenían hoy en día con unas cosas que decía Lactancia, un escritor del siglo IV que también escribió sobre el fin del mundo. Y dice exactamente lo mismo que se dice hoy. Son ideas constantes, no ya en nuestra cultura, sino en todas.

Son modas, ciclos que vienen. El efecto invernadero y el calentamiento global son de las cosas más contestadas hoy en día, hay libros incluso en España donde dicen que es totalmente erróneo, que es un diagnóstico falso. El tema del deshielo de la Antártida es un asunto cíclico. Si se dice que ha subido la temperatura en dos grados en los últimos 50 años, hay que mirarlo en intervalos de tiempo mucho más amplios, de siglos, porque son ciclos y eso es imposible saberlo. Son realmente actitudes de carácter irracional que están disimuladas por la tecnología científica, pero los científicos entre sí están completamente en desacuerdo.

# A Fondo

# MAS DE UN MILLÓN DE DISFRUTARON DE LOS PROGRAMAS DE VACACIONES.

Texto: Juan M. Villa / Fotos: M<sup>a</sup> Angeles Tirado, Mundosenior

La temporada 2007/2008  
cerró con un balance  
positivo



Amparo Valcarce con un grupo de beneficiarios del Programa procedentes de León



La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, presidió el acto en el que se clausuraba oficialmente la temporada. La localidad malagueña de Benalmádena fue el lugar desde donde Valcarce realizó el balance, que se mostró muy positivo, de una temporada donde la demanda de esta iniciativa de envejecimiento activo, desarrollada por el Gobierno de España ha vuelto a incrementarse, ante la calidad y diversidad del diseño de la oferta.

# PERSONAS

La temporada 2007/2008 del Programa de Vacaciones para Mayores del IMSERSO ha contado con la participación de más de un millón de usuarios que ha podido disfrutar de las distintas alternativas vacacionales propuestas: desde las opciones de regiones costeras peninsulares e insulares hasta las posibilidades de turismo de interior en los circuitos culturales o de turismo de naturaleza para los viajeros que prefieren destinos alternativos.

Durante el acto de clausura de la temporada, Amparo Valcarce entregó los premios que reconocían los mejores trabajos de los usuarios de los programas en las categorías como la fotografía, vídeo o relato. Al tiempo, el acto permitió que la secretaria de Estado dialogara con los beneficiarios del programa que acudieron a la ceremonia.

Uno de los fundamentos de estos programas es la existencia de un importante número de personas que espera a la jubilación, es decir, a disponer de



tiempo libre, para iniciar o incrementar el tiempo dedicado a viajar, según se ha comprobado en estudios recientes, por lo que los programas de envejecimiento activo, los dirigidos a cubrir los aspectos ligados al ocio de los mayores y a apoyar las relaciones sociales, son cada vez más demandados.

El Programa de Vacaciones para Mayores, como programa de envejecimiento activo para una jubilación saludable, se viene impulsando intensiva y constantemente desde el Gobierno de España a través, en la actualidad, del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. El Programa de Vacaciones para Mayores tiene una fuerte demanda social y prueba de ello es que para la temporada 2007-2008 se han recibido más de 1.800.000 solicitudes.

Otro aspecto que refuerza la acción de estos programas es la satisfacción general de los usuarios. Según el último estudio efectuado por una empresa externa, el 96,3% de los participantes tiene intención de inscribirse en próximas convocatorias, frente a un 3,7% que no tiene intención de repetir. Además, el éxito del Programa también se encuentra en la gran aceptación y valoración que por parte de los distintos sectores que integran el mundo turístico se ha hecho del mismo, pudiendo

afirmarse, que actualmente constituye uno de los pilares fundamentales que alimentan las corrientes turísticas durante la temporada baja, paliando el fenómeno de la estacionalidad, que tan negativamente incide en el sector turístico, y muy especialmente en el mantenimiento y generación de empleo.

El Programa de Vacaciones para Mayores ha tenido, desde su inicio, un marcado carácter creciente y expansivo. Creciente en cuanto al número de plazas puestas a disposición de los usuarios y expansivo en cuanto a puntos de destino y empresas participantes en el mismo. Por otra lado, los viajes incorporan en su oferta diversas necesidades de los usuarios como la posibilidad de nuevos destinos y nuevas modalidades de vacaciones, como los viajes culturales, viajes sin transporte y estancias de larga duración.

El Programa de Vacaciones para Mayores, en la temporada 2007/2008 recién concluida, ha seguido las mismas directrices de años anteriores, con la incorporación de las acciones de mejora apreciadas en las últimas temporadas, con el fin de cumplir los objetivos que tradicionalmente se han venido planteando: en primer lugar y prioritariamente, mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante la participación en viajes y la realización de actividades turísticas, conectando con otros ambientes y accediendo a los bienes culturales y, en segundo lugar, favorecer la creación y mantenimiento del empleo en el sector turístico, con especial incidencia en el hotelero, durante la denominada temporada baja, contribuyendo, con ello, a paliar la estacionalidad en este sector.

Entre las novedades más destacadas del Programa de Vacaciones para Mayores en esta temporada hay que destacar la inclusión de una nueva modalidad de vacaciones, los turnos de 10 días, que se ha acreditado con completo éxito. También ha sido muy bien aceptada la inclusión como posibles beneficiarios a los



Imagen de Palma de Mallorca, arriba. A la derecha, usuarios del programa disfrutan de actividades de ocio en la playa.



pensionistas de viudedad cuya edad sea igual o superior a 55 años; anteriormente se exigía tener 60 años cumplidos.

#### CARACTERÍSTICAS

A partir de la temporada 2007-2008, el IMSERSO reunifica en uno solo los dos Programas que venía gestionando en paralelo desde la creación del Programa Experimental de Ocio y Cultura, que fue iniciado en la tempo-

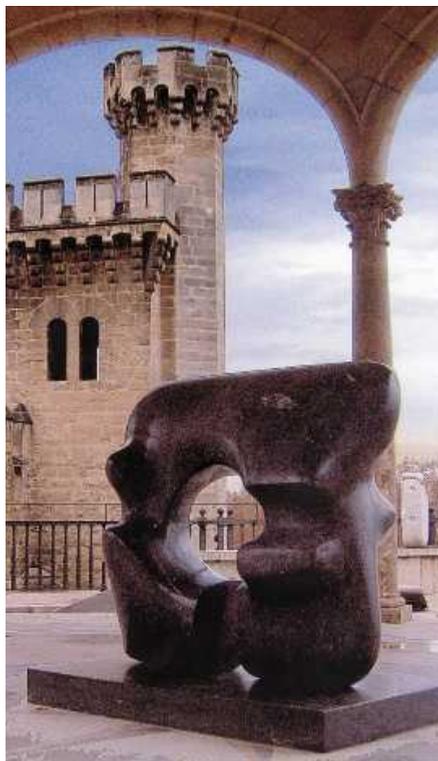


rada 2005/2006 para atender y satisfacer demandas no contempladas en el Programa de Vacaciones.

El Programa de Vacaciones para Mayores y para el Mantenimiento del Empleo en Zonas Turísticas tiene por objeto proporcionar al colectivo de personas mayores la posibilidad de acceder al disfrute de turnos de vacaciones en zonas de clima cálido, la realización de circuitos culturales por lugares y rutas de interés turístico y la realización de

**vPLAZAS OFERTADAS**  
Actualmente las plazas disponibles se elevan a un millón, con la siguiente distribución por zonas de destino:

Zonas de destino	Plazas ofertadas
Andalucía	212.400
Murcia	30.000
Baleares	210.600
Canarias	119.470
Cataluña	153.000
C. Valenciana	195.600
Portugal	4.000
Viajes Culturales	70.430
Andorra	500
Turismo Naturaleza	4.000
Total	1.000.000



actividades recreativas y contemplativas a través del turismo de naturaleza.

Los objetivos prioritarios son los siguientes:

- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante la participación en viajes y la realización de actividades turísticas, conectando con otros ambientes y accediendo a los bienes culturales.
- Favorecer la creación o mantenimiento del empleo en el sector turístico,

con especial incidencia en el hotelero, durante la denominada temporada baja, contribuyendo, con ello, a paliar la estacionalidad tan característica en este sector.

Pueden ser beneficiarios de las plazas del Programa de Vacaciones aquellas personas residentes en España que reúnan cualquiera de los siguientes requisitos:

- Tener como mínimo 65 años.
- Pensionistas de jubilación del Sistema Público de Pensiones.
- Pensionistas de viudedad del Sistema Público de Pensiones, cuya edad sea igual o superior a 55 años.
- Otros pensionistas del Sistema Público de Pensiones y prejubilados, en ambos casos con 60 años cumplidos.
- Poder valerse por sí mismos y no padecer alteraciones del comportamiento que puedan alterar la convivencia en los establecimientos.

También se consideran beneficiarios, en calidad de acompañantes, los cónyuges de estas personas aunque no reúnan los requisitos de edad y pensión.

Se admiten como acompañantes a los hijos discapacitados, cuyo grado de minusvalía sea igual o superior al 45%, siempre que el viaje lo realicen con sus padres y ocupen cama supletoria en la misma habitación del hotel.

El Programa se desarrolla durante el período comprendido entre octubre de un año y junio del siguiente, y comprenden los siguientes tipos de actividades:

#### **X** [Turnos de vacaciones con transporte](#)

Estancias de 15 días de duración (14 pernoctaciones), 10 días (9 pernoctaciones) y de 8 días de duración (7 pernoctaciones) en régimen de pensión completa en hoteles ubicados en lugares costeros peninsulares e insulares de marcado interés turístico. Incluye también la realización de turnos de intercambios internacionales de 8 días (7 pernoctaciones) en localidades de Portugal y Andorra.



El disfrute de los bienes culturales de nuestro país es uno de los objetivos del Programa



**X Turnos de vacaciones sin transporte**

Comprenden estancias de 15 días (14 pernотaciones), 10 días (9 pernотaciones) y 8 días (7 pernотaciones) en régimen de pensión completa en hoteles ubicados en lugares costeros peninsulares y en Baleares sin incluir el transporte.

**X Estancias de larga duración**

Desarrollo de turnos de 29 días (28 pernотaciones), tanto en un solo destino como en viajes combinados, en hoteles ubicados en zonas de clima cálido: Cataluña, Comunidad Valen-



## ESPAÑOLES EN EL EXTRANJERO

Dentro del Programa de Vacaciones para Mayores se contempla la reserva de 22.100 plazas para españoles residentes fuera de España, con la siguiente distribución:

- **11.300** plazas de turnos de 15 días de la Zona de Andalucía, 4.470 de turnos de 8 y 15 días de la Zona de Canarias y 430 de viajes culturales para usuarios residentes en los siguientes países:

País de origen	Destinos		
	Andalucía	Canarias	V. Culturales
Alemania	1.510	600	50
Austria	30	20	10
Bélgica	1.830	700	50
Luxemburgo	80	40	0
Francia	5.440	2.000	20
Holanda	330	150	100
Inglaterra	900	400	20
Suiza	830	350	10
Portugal	80	50	10
Italia	40	20	10
Andorra	80	50	10
Dinamarca	40	20	10
Finlandia	20	10	10
Noruega	30	20	10
Suecia	60	40	20



- **5.900** plazas de turnos de 15 días en la Comunidad Valenciana para usuarios residentes en los siguientes países:

Países de origen	Número de plazas
América	5.500
Australia	100
Norte de África	100
Rusia	200

ciana, Andalucía, Murcia, Baleares y Canarias, en esta última en turnos de 15 días (14 pernoctaciones) en régimen de pensión completa.

### X Viajes Culturales

Realización de itinerarios turístico-culturales durante 6 días (5 pernoctaciones) en régimen de pensión completa, con servicios permanentes de guía especializado en las respectivas zonas de desarrollo de estos Circuitos, que se extienden a toda la península, principalmente a las zonas de interior. Incluye también la realización de viajes cultu-

rales de 6 días (5 pernoctaciones) en localidades de Portugal y Andorra.

### X Turismo de Naturaleza

Turnos de 5 días (4 pernoctaciones) en zonas de espacios naturales que permiten actividades recreativas y contemplativas, así como realizar un turismo activo de esfuerzo moderado, que se vienen realizando en las Comunidades Autónomas de Andalucía, Aragón, Castilla y León, Cataluña y Galicia.

En el Programa de Vacaciones para Mayores se incluyen los siguientes servicios:

- Desplazamiento de ida y vuelta desde la capital de provincia, salvo en el caso de turnos de vacaciones sin transporte.
- Alojamiento en régimen de pensión completa en habitación doble (posibilidad de individual sujeta a pago de suplemento y disponibilidad)
- Menú de régimen, para aquellas personas que lo necesiten.
- Asistencia sanitaria complementaria a la de la Seguridad Social.
- Actividades de ocio y tiempo libre.
- Póliza colectiva de seguros.

# A TONO

**Texto:** Inés González

**Fotos:** M<sup>a</sup> Ángeles Tirado y Archivo

## Cada seis minutos se produce un ICTUS EN ESPAÑA

**C**ada seis minutos se produce un ictus en España, siendo la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres. Se estima que un tercio de los pacientes con ictus fallecen por esta causa y el 40% sufre una discapacidad que les impide valerse por sí mismos. Su aparición provoca más incapacidad y muertes prematuras que el Alzheimer y los accidentes de tráfico juntos.

**E**stos datos contrastan con el hecho de que el ictus y sus consecuencias se podrían prevenir en muchos casos. Como señala el doctor José Álvarez-Sabín, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (GEECV-SEN), los estudios han demostrado que el diagnóstico precoz del ictus y la atención neurológica especializada reducen la mortalidad y la discapacidad. “Una persona que acude ante los primeros síntomas del ictus (pérdida de fuerza o de sensibilidad en la

mitad del cuerpo, pérdida de visión, alteración del habla, inestabilidad de instauración aguda) al hospital y es tratado por un neurólogo tiene 3 veces menos probabilidades de fallecer o quedar con una discapacidad para el resto de su vida”.

Esta falta de prevención se hace más patente en los pacientes que han sufrido un ictus y que presentan un alto riesgo de sufrir otro episodio. El riesgo es más elevado en los primeros tres meses, pero a los diez años más de la mitad de los pacientes volverán a presentar otro ictus si no reciben el tratamiento adecuado y controlan sus factores de riesgo vascular. En este sentido, según los datos del estudio español IMPACTO, menos de un tercio de los enfermos que han padecido un ictus tienen los factores de riesgo controlados.

### La visita al urólogo, uno de los grandes miedos del hombre

**A**sistir al urólogo es todavía una práctica poco habitual para el hombre. Ya sea por temor, por prejuicios o por falta de concienciación, los varones siguen siendo reacios a la visita de este especialista. Datos aportados por distintos urólogos cifran en menos del 10% el porcentaje de varones que acude periódicamente a una revisión urológica. Una realidad que contrasta enormemente con el hábito totalmente asentado de la mujer de acudir periódicamente al ginecólogo.

Este miedo implica que el varón ponga en peligro su salud, debido a que las revisiones urológicas son imprescindibles para diagnosticar algunos trastornos tan graves como el cáncer de próstata, que con una detección precoz y la aplicación del



Ante los primeros síntomas del ictus hay que acudir al Hospital, para evitar sus consecuencias.

Por ello, hay que adoptar una serie de medidas preventivas: mantener la presión arterial en cifras por debajo de 130/80mm Hg, controlar la alteración de los lípidos y de la diabetes mellitus, dejar de fumar y disminuir el consumo de alcohol y del sobrepeso, entre otras. Sólo uno de cada cinco pacientes que han sufrido ictus tienen bien controlada la presión arterial, la glucemia y los lípidos después del primer año.

Con el objetivo de informar y concienciar a la población sobre el ictus se acaba de crear la Federación Española de Ictus (FEI). Una plataforma que aglutina a las asociaciones de afectados y que nace con el objetivo de sensibilizar tanto a la sociedad como a la Administración Sanitaria del alcance de esta enfermedad y sus consecuencias.

tratamiento adecuado, las posibilidades de curación aumentan en un 85%, así como la calidad de vida del paciente.

El urólogo está considerado como el médico más temido por los hombres. Esto se debe a que muchos varones se sienten incómodos al hacerse exámenes que tengan que ver con zonas tan íntimas como la próstata, el colon o el recto. Un rechazo que no sólo se debe a la idea preconcebida de que es doloroso, sino también por prejuicios educativos vinculados al tacto rectal. Pero lo cierto es que la exploración urológica, con tacto rectal incluido, aunque provoca cierta incomodidad, generalmente es indolora.

A esta aprensión hay que añadir la educación tradicional recibida por los hombres, en la que se les inculca que deben eludir las situaciones que puedan ubicarlos en una posición vulnerable. De este modo, se les cul-

## El 60 por ciento de los españoles CONSUME PISTACHOS HABITUALMENTE

**E**l 60% de los españoles afirma que consume pistachos habitualmente, lo que convierte a este fruto seco en uno de los favoritos de nuestro país, junto a las almendras, que alcanzan un 56% por ciento de aceptación y los cacahuetes, con un 58 por ciento, según un reciente estudio.

Se trata de uno de los frutos secos más saludables: una sólo bolsita de 30 gramos de pistachos aporta a nuestro organismo hasta ocho tipos de nutrientes esenciales. Tienen un importante poder antioxidante,



regulan la actividad intestinal y son buenos para el corazón. Además, tan sólo contiene entre tres y cuatro calorías por unidad, lo que le convierte en el aperitivo ideal para cuidarse y mantener la línea.

La luteína es un antioxidante de gran importancia en el cuidado de la salud de los ojos y el corazón, pero mucha gente no sabe el mejor camino para incorporarlo a su dieta; los pistachos son un buen comienzo, ya que tienen mayor cantidad de luteína que ningún otro fruto seco.

Este antioxidante es muy útil en la lucha contra la degeneración macular relativa a la edad, la causa principal de problemas de ceguera irreversible en el mundo occidental.

tiva un sentido de indestructibilidad que le impide exponerse ante cualquier circunstancia que ponga en evidencia la fragilidad de su salud.

Por todo ello, el hombre suele dejar de lado las revisiones periódicas y no asiste al especialista hasta que nota anomalías en su rendimiento sexual o hasta que siente que algo anda realmente mal. En concreto, el cáncer de próstata es una enfermedad asintomática, por lo que cuando los síntomas aparecen, es señal de que se encuentra en un estado avanzado.

Una detección precoz del cáncer de próstata es determinante para el tipo de tratamiento a seguir y para las probabilidades de éxito. Por ello, es de suma importancia realizar una revisión urológica anual a partir de los 50 años, una edad en la que incrementa el riesgo a padecer cáncer de próstata. Si hay antecedentes familiares, se recomienda iniciar este tipo de revisiones a partir de los 45 años.

### Sabía que una ración de pistachos contiene:

- El 20% de la cantidad diaria recomendada de vitamina B6, equivalente a dos raciones de aguacate.
- Más antioxidantes que una taza de té verde.
- Más luteína que tres mandarinas o clementinas, y que un vaso de zumo de naranja.
- Son uno de los frutos secos más ligeros: cada unidad contiene entre 3 y 4 calorías.

## Mercedes Cabrera, se reúne con los responsables autonómicos en Asuntos Sociales



Mercedes Cabrera con la consejera aragonesa de Servicios Sociales y Familia, Ana María Fernández Abadía en una de las reuniones que se están desarrollando.

personas con discapacidad y garantizar la atención a las personas en situación de dependencia mediante el impulso al desarrollo de la Ley. Asimismo, la ministra ha subrayado que “la consolidación de unos derechos, fundamentales para todos, es una de las prioridades del nuevo Gobierno” al tiempo que recordó que “nuestro interés es el bienestar de los ciudadanos, que son los verdaderos protagonistas de la acción del Ministerio”.

La ministra de Educación, Política Social y Deporte, Mercedes Cabrera, está desarrollando durante este mes una ronda de contactos con los consejeros de las Comunidades Autónomas que tienen competencias en asuntos sociales. Entre los responsables autonómicos con los que se ha reunido la ministra se encuentran los de Aragón, Andalucía, Asturias, Galicia, Castilla-La Mancha, La Rioja, Cantabria, Canarias, Comunidad Valenciana o Murcia.

Los contactos se mantenidos están permitiendo tratar sobre temas de mutuo interés como el que supone la Ley Orgánica de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia (Ley de la Dependencia) y los retos de su aplicación en el ámbito de cada Comunidad Autónoma. En este sentido Mercedes Cabrera ha explicado a los responsables autonómicos que uno de los principales objetivos del Ministerio es el apoyo a las familias, atender las necesidades de las

## Varcarce destaca el “papel



Amparo Valcarce durante la visita a las instalaciones de Cruz Roja, acompañada por la Directora General del IMSERSO Natividad Enjuto y el presidente de Cruz Roja Española, Juan Manuel Suárez del Toro.

## Abierto el plazo de inscripción para el Programa de Vacaciones del IMSERSO

La inscripción para acceder al Programa de Vacaciones para Mayores del IMSERSO de la temporada 2008/2009 se ha abierto y puede realizarse hasta el 13 de junio mediante la presentación de la solicitud por parte de las personas interesadas. La entrega de las solicitudes en este plazo es imprescindible para las personas que acceden por primera vez al Programa de Vacaciones o las que reanuden su participación tras un periodo inactivo.

La solicitud les permitirá acceder a la acreditación que precisan para participar en el Programa. De esta forma las personas que ya estaban acreditadas para viajar la temporada pasada 2007/2008 no necesitan realizar una nueva solicitud.

El IMSERSO acreditará a tantos usuarios como plazas estén disponibles, procediendo, cuando sea necesario, a una selección de acuerdo a los baremos correspondientes ya establecidos, y en función de los datos contenidos en

las solicitudes procesadas.

Pueden acceder al Programa las personas residentes en España mayores de 65 años, los pensionistas de viudedad con edad igual o superior a los 55 años o los pensionistas de invalidez, con otras pensiones o prejubilaciones con 60 años cumplidos. Los beneficiarios del Programa pueden participar en el mismo con su cónyuge, al que no se le exigirán requisitos. Asimismo pueden participar los hijos discapacitados con

una valoración mínima de minusvalía del 45%, siempre que esa minusvalía les permita viajar y lo hagan acompañados de sus padres. Todos los participantes, en cualquier caso siempre deberán poder valerse por sí mismos y no padecer alteraciones de comportamiento que impidan



## “extraordinario” de Cruz Roja en proyectos sociales

La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, ha destacado el “extraordinario papel” que desempeña Cruz Roja en el desarrollo de proyectos sociales y de atención a las personas dependientes que se realizan con la financiación del Gobierno de España.

Valcarce, durante una visita a la nueva sede de Cruz Roja Española, afirmó que esta organización “es un ejemplo de buenas prácticas en la ejecución de proyectos destinados a personas mayores,

personas con discapacidad y en la lucha contra la pobreza”. El Gobierno destinó 19,2 millones de euros el pasado año a esta entidad para el desarrollo de este tipo de proyectos.

La visita a la nueva sede de Cruz Roja, en la que la secretaria de Estado estuvo acompañada por el presidente de Cruz Roja, Juan Manuel Suárez del Toro, incluyó las instalaciones que acogen el centro de atención y coordinación en el que se gestionan diferentes programas como son los de teleasistencia para personas

mayores o para las víctimas de la violencia de género.

Valcarce explicó que, en la actualidad, el servicio estatal de teleasistencia para víctimas de violencia de género atiende a 10.053 usuarias como beneficiarias del programa de protección y acompañamiento del Gobierno de España, y en el que colabora Cruz Roja.

Para acceder a este programa de protección y acompañamiento voluntario y totalmente gratuito, las mujeres con orden de protección que lo deseen deben solicitarlo en sus ayuntamientos.

Este servicio se basa en la utilización de tecnologías de comunicación telefónica móvil y de telelocalización. Permite que las mujeres en riesgo de sufrir violencia de género puedan entrar en contacto durante las 24 horas del día con un Centro de Atención específicamente preparado para dar una respuesta adecuada: tanto de seguridad, como de atención psicológica y social. El objetivo es transmitir a las mujeres con orden de protección que no están solas, y hacerlo de forma cálida y cercana.

## A . c . t . u . a . l . i . d . a . d

una convivencia normal en los establecimientos hoteleros.

Las modalidades vacacionales son las de estancias en zonas costeras para descanso y relax, los viajes culturales como instrumento para adentrarse en el patrimonio histórico y artístico español, el turismo de Naturalez como opción para disfrutar de parajes de gran valor ecológico y paisajístico, y el intercambio con otros países como en el caso de Portugal.

Las solicitudes pueden tramitarse a través de Internet accediendo a la web [www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso), y también se puedan tramitar en los ayuntamientos que hayan suscrito convenio con el IMSERSO, en centros de servicios sociales de toda España, o en la sede central del IMSERSO. El plazo de presentación se mantendrá abierto hasta el día 1 de diciembre de 2008 para aquellas personas que no hubieran formulado en su momento la solicitud; sin embargo, en estos casos no habrá baremación y la acreditación en el caso de producirse será para cubrir las vacantes que se pudieran producir.

**Información:**

**Tlf: 900 40 60 80**

**Página Web:**

**[www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso)**

## Reunión de ministros de la UE sobre discapacidad



**La secretaria de Estado explicó durante la reunión los avances sobre discapacidad en España.**

Los ministros y altos responsables de discapacidad de los países miembros de la Unión Europea se reunieron en Eslovenia, país que ostenta la presidencia de turno de la UE, para analizar la entrada en vigor de la Convención de la ONU sobre derechos de las personas con discapacidad y otros temas relacionados.

España es uno de los tres Estados miembros de la UE que ha ratificado la Convención. En este sentido Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Política Social, declaró en el transcur-

so de esta reunión de responsables de discapacidad que España ha apostado porque la Unión Europea sea “el motor que impulse a los Estados miembros a continuar con éxito, el proceso de aplicación y adaptación al nuevo tratado internacional”.

En la localidad eslovena de Kranjska Gora, Valcarce explicó a los asistentes de esta reunión informal las últimas medidas aprobadas por el Gobierno español destinadas a las personas con discapacidad. Así, indicó que “España ha promovido una amplia normativa que garantiza

los derechos de las personas con discapacidad”.

La Ley de Dependencia, la Ley de Lengua de Signos y de Medios de Apoyo a la Comunicación Oral, la Ley de Infracciones y Sanciones en materia de discapacidad, o los Reales Decretos de accesibilidad de edificios, transportes o sociedad de la información fueron algunos de los ejemplos citados por la secretaria de Estado ante los asistentes.

La secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, explicó en la reunión los avances sobre discapacidad en España.

A partir de junio y gracias a la aplicación de la devolución de 400 euros en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) de 2008

## Casi 600.000 pensionistas dejarán de tener retención fiscal

Un total de 2.350.119 pensionistas con una retención media de 128,32 euros por pensión, se verán directamente beneficiados por la devolución de 400 euros en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) decidida en Consejo de Ministros del pasado 18 de abril, y que comenzará a aplicarse a partir de este mes de junio. De este total de pensiones el 23%, casi seiscientas mil (581.908) dejarán de soportar IRPF en 2008, lo que supone un incremento de la

renta para este colectivo de más de 121,6 millones de euros en el periodo comprendido entre junio y diciembre del presente ejercicio. Por Comunidades Autónomas, en Cataluña 127.597 pensiones dejarán de soportar IRPF; en Madrid, 76.882, en Andalucía, 60.893; en la Comunidad Valenciana, 59.132, y en el País Vasco, 50.769.

El resto, 1.768.211 pensiones verán reducida su retención en 400 euros, lo que significa un incremento para estos pensionistas entre junio y diciembre de 2008 de 707,2 millones de euros.

### PENSIONES SIN RETENCIÓN

El número total de pensiones del sistema de Seguridad Social asciende a 8.380.753 lo que supone un gasto mensual de 6.008,7 millones de euros. Del total de pensiones hay 2.350.119 sometidas a retención y 6.030.633 pensiones sin retención. La medida fiscal afecta sólo a los que tienen retención, pero muchos más pensionistas podrán beneficiarse de la devolución de 400 euros si tienen otros ingresos sometidos a retención o si al ha-

cer declaración de renta su liquidación es positiva.

El Consejo de Ministros del pasado 23 de mayo aprobó el Real Decreto por el que se modifica el Reglamento del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) en materia de pagos a cuenta sobre los rendimientos del trabajo y actividades económicas. Esta modificación permite anticipar, sin esperar a la presentación de la declaración de la renta, la nueva deducción de 400 euros en el IRPF a los contribuyentes que perciben rentas del trabajo (fundamentalmente, asalariados y pensionistas) soportando la correspondiente retención, y también a los que perciban rendimientos procedentes de actividades económicas que presenten pagos fraccionados.

La medida se aprobó el pasado mes de abril en el Real Decreto Ley 2/2008 de Medidas de Impulso a la Actividad Económica e incorpora la nueva deducción en el período impositivo 2008 y siguientes. En total, supondrá un ahorro para los contribuyentes de 6.000 millones de euros, un 0,9% de la renta disponible de las familias.



# A · c · t · u · a · l · i · d · a · d

## La nómina de pensiones contributivas alcanzó en mayo 6.008 millones de euros

La pensión media de jubilación se sitúa en 813,53 euros, lo que representa un incremento del 7,3% interanual.

La nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó el 1 de mayo la cifra de

6.008 millones de euros (6.008,947), un 8,2% más que en mayo de 2007, según la estadística publicada por el Ministerio de Trabajo e Inmigración.

En cuanto a la pensión media del Sistema, que comprende las distintas clases de pensión (jubila-

ción, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares), se situó en 718,83 euros al mes, lo que supone un aumento interanual del 6,9%.

En mayo, el número de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó la ci-

fra de 8.359.370 pensiones, lo que representa un crecimiento interanual del 1,2%. Más de la mitad de las pensiones son por jubilación (4.917.809), 2.243.411 son por viudedad, 901.631 por incapacidad permanente, 258.722 por orfandad y 37.797 a favor de familiares.



## Premios “Reina Sofía”

La Reina Sofía, a la que acompañaba la secretaria de Estado de Política Social, Amparo Valcarce, recibió en el Palacio de la Zarzuela a los galardonados con los Premios Reina Sofía de Discapacidad 2007 que reconocen el trabajo relacionado con la discapacidad en las modalidades de Rehabilitación e Integración en el ámbito español y en el iberoamericano, y en Accesibilidad.

AÑO XIV / Nº 4 / MAYO 2008

### EN ESTE NUMERO

#### Edición de FiraGran

- Diálogo y debate
- Participación activa

#### Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores

- Impulso a los Programas
- Reconocimiento institucional
- Novedades metodológicos
- Políticas educativas

#### XXII Reunión de la Sociedad Gallega de Neurología

- Causas de la demencia
- Guardias neurológicas



Miles de visitantes acudieron a la X edición de FiraGran.

## FiraGran celebra su X edición L'Hospitalet de Llobregat acogió un gran evento en el que los mayores fueron protagonistas

Texto: Juan Manuel Villa / Fotos: FiraGran

La X FiraGran, reunió el III Congreso de Profesionales y Entidades de Geriatría y la tercera edición de Expogran. Celebrados entre el 7 y el 11 de mayo en la localidad barcelonesa de L'Hospitalet de Llobregat se trataron las necesidades, demandas del colectivo de mayores, así como de los cauces de participación de las personas mayores en todos los ámbitos sociales.

# cuadernos

Los tres eventos más importantes del sector de la geriatría y la gerontología como son los que reúnen a los mayores a través de los Casals y las asociaciones, los productos y servicios destinados a dar respuesta a sus necesidades, y los profesionales y expertos se convierten en único referente que tiene como objetivo la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

La X FiraGran (Salón de las Personas Mayores de Cataluña) congregó a unos 140 “casals de gent gran” y asociaciones de personas mayores con el objetivo de potenciar el envejecimiento activo y mostrar la gran capacidad de participación y el dinamismo de los mayores.

FiraGran, la feria para las personas mayores, se clausuró el 11 de mayo después de cinco días durante los que más de noventa mil visitantes (cifra que convierte el evento en el principal punto de encuentro de personas mayores de Europa) disfrutaron de un amplio y variado programa de actividades que se desarrollaron a través de 80 stands.

Todo ello con el objetivo de informar a las personas mayores de Catalunya acerca de los productos, servicios y tecnologías que las empresas, entidades e instituciones desarrollan para mejorar la calidad de vida de este colectivo que cada vez adquiere un papel más relevante en el conjunto de nuestra sociedad.

Entre los aspectos más destacados de FiraGran 2008 se encontró toda la oferta relacionada con la salud, desde la vertiente más sanitaria, como revisiones de vista y oído, hasta los talleres de memoria o de risoterapia, pasando por las actividades de promoción y los juegos con la consola que estimulan la psicomotricidad y la memoria. Estas áreas des-



**Decenas de actividades fueron ejemplo de las múltiples posibilidades que tienen los mayores para desarrollar un envejecimiento activo.**



pertaron interés de numerosos visitantes. También tuvo un gran éxito entre los miles de personas que participaron en FiraGran todo lo relacionado con temas de seguridad en el hogar, de esta forma las conferencias realizadas por los Mossos d'Esquadra (la policía autonómica catalana) siempre contaron con una

afluencia masiva que llenó sistemáticamente la sala de conferencias

El interés que las personas mayores demuestran por el uso de internet es creciente como demuestran los datos de acceso de los mayores a las nuevas tecnologías y que muestran que este colectivo también se haya inmerso en el desarrollo tecnológico. Este interés también se ha visto reflejado en el evento, de modo que las dos aulas permanentes de internet con más de veinte ordenadores siempre han estado en situación de máxima actividad con una continuada presencia de internautas. Un ejemplo más de la curiosidad e interés que despiertan las nuevas tecnologías fue la que protagonizó el stand que demostraba el funcionamiento de las consolas Wii de videojuegos. Numerosos visitantes se interesaron por estas consolas rompiendo el estereotipo de que este tipo de tecnología es un producto sólo para jóvenes.

## Participación Activa

Los cauces de participación a través de las iniciativas que plantean las asociaciones de mayores y los “casals” mostraron el carácter participativo de un colectivo que quiere tener cada vez un papel más relevante en la sociedad.

FiraGran también ha permitido comprobar el alto nivel de participación de las personas mayores del Principado de Catalunya. Durante el desarrollo de FiraGran más de 4.500 personas mayores, pertenecientes a más de 140 “casals de gent gran”, han sido los responsables de organizar la mayoría de las 450 actividades que se han realizado y cuyo objetivo fue el de mostrar a los visitantes las grandes posibilidades que tienen de ocupar el tiempo libre y de ocio al tiempo que dichas actividades contribuyen a su desarrollo per-

sonal. De esta forma los voluntarios de los “casals” desarrollaron diversas actividades lúdicas/deportivas que las personas mayores pueden hacer cerca de sus hogares. Así, se han realizado conciertos de corales, recitales de poesía, teatro, desfiles de vestidos de papel, yoga, tai-chi, gimnasia, manualidades, o bailes entre otras muchas posibilidades.

La salud preventiva fue uno de los temas con mayor seguimiento por parte de los visitantes. En este sentido, una de las actividades que tuvieron más seguidores en la Fira fue la realización de “caminadas” (caminatas) por la ciudad de L’Hospitalet.

Las distintas entidades catalanas donde se agrupan las personas mayores para desarrollar actividades también han tenido un papel primordial en FiraGran 2008, divulgando sus actividades y estimulando a los visitantes para que colaboren en las mismas. Las hay con actividades muy variadas: temas relacionados con la formación, el voluntariado, la reclamación de una pensión digna para las mujeres que se quedan viudas, la divulgación de adecuadas pautas de consumo, etc.

Otras iniciativas presentadas fueron la participación a través de la Federación de Radios de Cataluña, el portal de Internet mundoabuelo.com, o el convenio de Concienciación Social para fomentar el uso de las ayudas técnicas y la importancia de la accesibilidad en el hogar.

Uno de los temas que más preocupan a las personas mayores es el de llegar a final de mes. En FiraGran se han dado conferencias sobre las posibilidades que ofrecen las hipotecas inversas, como fórmula financiera para generar unos recursos extraordinarios haciendo uso de las propiedades inmobiliarias. Así, se observa que este producto financiero cada vez genera una mayor acepta-

## Los cauces de participación a través de las iniciativas que plantean las asociaciones de mayores y los “casals” mostraron el carácter participativo de un colectivo que quiere tener cada vez un papel más relevante en la sociedad

ción y confianza entre las personas mayores.

Y evidentemente ha recibido el interés de los visitantes toda la oferta relacionada con los viajes, donde los desplazamientos en grupo (tipo IM-SERSO), son los que mayor atracción tienen entre las personas mayores, tanto por su precio como por el deseo de viajar con personas de su misma edad y desarrollar su tiempo de ocio conociendo diferentes lugares y gentes.

### Diálogo y debate

Este año se ha cambiado de recinto, trasladándose después de nueve años en el Port Vell de Barcelona a La Farga de L’Hospitalet. Este nuevo emplazamiento ha provocado que L’Hospitalet se haya convertido del 7 al 11 de mayo en un punto de encuentro tanto para las personas mayores como para los profesionales de la Geriatria y la Gerontología, ya que se han celebrado simultáneamente en tiempo y espacio además de FiraGran, otros dos importantes dirigidos a los profesionales que trabajan en la atención de las personas mayores.: ExpoGran; la feria de Productos y Servicios y el III Congreso de Profesionales y Entidades de Gerontología y Geriatria de Cataluña (CO-PEGGC), donde más de 500 participantes han debatido sobre un amplio programa, aunque sobre todo se

ha valorado la situación actual y perspectivas que ofrecen la Ley de la Dependencia, aprobada por el Congreso de Diputados, y la Ley de Servicios Sociales aprobada por el Parlament de Catalunya.

Este Congreso de profesionales se planteaba con la perspectiva puesta en la consecución de un envejecimiento satisfactorio. Para alcanzar este objetivo el desarrollo del evento, inserto en FiraGran, se basó en el análisis de las dificultades, desde el debate, con una perspectiva histórica y con la mirada puesta en el futuro. En este sentido, se consideró que trabajar por un envejecimiento satisfactorio es un reto para las propias personas mayores y, es un reto profesional en las áreas de la gestión, la intervención, la participación, el diagnóstico, el voluntariado, tratamiento, la presencia activa, el diseño para todos, el acompañamiento o la accesibilidad.

Por otro lado, desde el Congreso se explicitó que los profesionales trabajan para una sociedad que puede hacer frente a los retos del envejecimiento demográfico; para ello se apuntaron como elementos fundamentales la interdisciplinariedad y el trabajo en equipo; el debate y el diálogo; la participación activa e implicada; y la complementariedad entre el colectivo de personas mayores, los profesionales y el voluntariado.

## X Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores

Los representantes de más de 40 universidades se dieron cita para profundizar en las novedades y desarrollo de tipo de formación

**Texto:** Juan Manuel Villa

**Fotos:** AEPUM

El encuentro, organizado por la Universidad de Burgos, se constituyó como espacio de reflexión científica y de proyección investigadora para el futuro. Además este evento permitió poner de relieve las investigaciones llevadas a la práctica en distintas universidades, o presentar estudios realizados no publicados o pendientes de publicación. De esta forma el X Encuentro sirvió como centro de interés en el fomento y potenciación de la actividad científica e investigadora dentro del ámbito de los programas universitarios para personas mayores en España.

Los objetivos planteados para el desarrollo del encuentro se concretaban en:

- Contribuir científicamente al desarrollo estratégico y operativo del aprendizaje a lo largo de toda la vida.
- Analizar la contribución de los Programas Universitarios de Personas Mayores a la promoción de la autonomía personal.
- Profundizar en el significado personal, social e institucional de los Programas de Formación Universitaria para Mayores.
- Estudiar el papel de las Universidades en el desarrollo de estos Programas.
- Conocer y potenciar nuevas metodologías docentes e innovaciones organizativas en los Programas de Formación.



Alumnos, responsables de Programas y representantes de universidades se dieron cita en Burgos.

- Impulsar la institucionalización de los Programas de Formación Universitaria para Mayores en el sistema educativo español y analizar su situación en el Espacio Europeo de Educación Superior.
- Contribuir a fundamentar los Programas Universitarios de Personas Mayores como una estrategia eficiente para el envejecimiento activo y la calidad de vida.

Las innovaciones y propuestas sobre el proceso de aprendizaje en las personas mayores desde la Gerontología, entendida ésta como una disciplina interdisciplinar, constituyeron los temas sobre los que se inició el encuentro. De esta manera se abordaron las

circunstancias y especificidades en las que se enmarca la enseñanza y el aprendizaje en las personas mayores.

El papel de las Universidades en la promoción y consecución del envejecimiento activo y en el incremento de la calidad de vida de las personas mayores fue otro de los temas centrales desarrollado en la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Burgos. Una mesa redonda específica trató este asunto que enlazaba la labor de la Universidad con las necesidades educativas de la sociedad, y del colectivo de las personas mayores como grupo que demanda una formación que responda a sus expectativas de desarrollo personal.

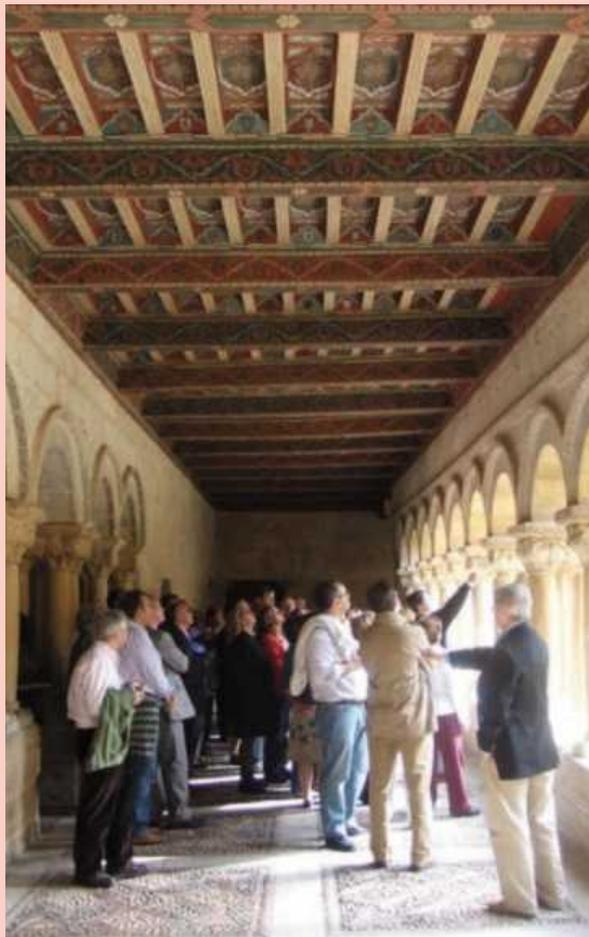
El ámbito del espacio europeo también se constituyó en una materia relevante al profundizar en los diferentes modelos y experiencias de formación universitaria para personas mayores en la Unión Europea y en la importante relación entre formación universitaria y la promoción de la autonomía personal.

Además de estos aspectos el encuentro comunicó y compartió investigaciones, estudios y experiencias sobre los programas universitarios, y respondió al interés de los numerosos asistentes, entre los que se encontraban alumnos, profesores y responsables de programas universitarios para personas mayores; profesionales del ámbito social y educativo; investigadores de la Educación; y miembros de organizaciones de mayores y representantes de alumnos y exalumnos de estos Programas.

## Reconocimiento

El interés despertado por este encuentro se concretó en una gran participación con la presencia de representantes de más de cuarenta universidades, cuatro de ellas extranjeras. Además de profesionales, el encuentro también contó con la participación de los representantes de los alumnos de los Programas Universitarios.

El creciente número de Universidades que proponen y realizan programas universitarios para personas mayores encuentra justificación el aumento de la demanda de este tipo de acciones por parte del colectivo de alumnos mayores. De esta forma, los mayores muestran su interés por acceder a la formación de tipo universitario como recurso que redundará en su crecimiento personal, en la mejora de su calidad de



Los participantes en una visita cultural.

vida y en el mantenimiento de una mayor autonomía personal desde varios aspectos como el formativo o el de participación social.

Las universidades y los alumnos subrayaron en el encuentro de la capital burgalesa la necesidad de encontrar un mayor reconocimiento a estos programas. Así, aunque se asumía el carácter de educación no formal de los programas, sí se reclama una institucionalización de los mismos. Por otro lado, otro de los aspectos tratados acerca de los programas era el de proponer la posibilidad de que esta formación permitiera capacitar, en cierto grado, para el acceso a la enseñanza reglada universitaria.

El desarrollo de nuevos programas tanto en materias humanísticas como en científico-técnicas, las experiencias

en su implantación y desarrollo, las novedades pedagógicas y educativas destinadas a los procesos de aprendizaje de los alumnos, o el aspecto intergeneracional en cuanto a que se entiende la Universidad como un espacio para todo y un espacio compartido.

## Promoción de la autonomía

La principal conclusión de este encuentro determinaba que los programas universitarios para mayores facilitan la promoción de la autonomía personal y previenen la dependencia al potenciar el desarrollo personal, la calidad de vida y las relaciones interpersonales; contribuyendo, también, de este modo a potenciar un envejecimiento activo.

Por otro lado se indicó que las enseñanzas para mayores, como enseñanzas universitarias que son, deben potenciar el aprendizaje significativo pero, al mismo tiempo, deben respetar las características propias del alumnado. Así se precisaría una adaptación de las formas de enseñanzas, los recursos, los materiales o los espacios a las exigencias del envejecimiento secundario.

Otro aspecto sobre el que se concluyó hacía referencia a que estos programas, como una de las formas de aprendizaje a lo largo de la vida en el ámbito universitario, deben tender a cumplir los parámetros de calidad que establece el Espacio Europeo de Educación Superior, buscando la excelencia.

Además, se incidió en que para hacer más efectivo el desarrollo de estos programas y asegurar una financiación estable de los mismos, las universidades deben potenciar vías de colaboración con las distintas administraciones públicas y con las instituciones privadas.

La Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM), por su parte, expresó que continuará trabajando para conseguir el reconocimiento institucional de estas enseñanzas y potenciará la difusión de las mismas, tanto en el ámbito académico como en el social. Al tiempo se incidía en que este tipo de enseñanzas, además de potenciar el aprendizaje a lo largo de toda la vida, pueden facilitar el desarrollo de un proyecto personal libremente elegido.

### Políticas educativas

Este X encuentro permitió incidir en un hecho demostrable, tanto en las prácticas y experiencias aportadas por los programas como por los propios alumnos y beneficiarios de estas enseñanzas, como es la obligada adaptación a los cambios sociales y tecnológicos, a la integración social, a la ciudadanía activa, al desarrollo personal y a la necesaria intergeneracionalidad en una sociedad abierta y democrática que sepa hacer útil la experiencia acumulada.

Otra conclusión vinculada al desarrollo del encuentro se basaba en la reafirmación de la existencia de nuevas exigencias para la actividad de las universidades, además de dedicarse a la formación de profesionales a través de los estudios universitarios oficiales, han de abrir su oferta a otras necesidades y otros sectores de población con ofertas no formales, abiertas y flexibles que las universidades deben ir adaptando a los cambios que se están produciendo. Entre las necesidades detectadas se encontrarían la formación específica para personas mayores de 50 años y la posibilidad de un acceso, para aquellos que lo deseen, a los estudios universitarios oficiales.

La consolidación y definición de los criterios básicos de ordenación, regulación, reconocimiento, y metodologías de



Atapuerca recibió a alumnos y representantes de los Programas Universitarios.

las universidades para los mayores, o la necesaria coordinación y comunicación entre los PUPMs y las Asociaciones de Alumnos para intercambiar puntos de vista y desarrollar estrategias comunes para la consolidación y reconocimiento de estas enseñanzas fueron otras de las conclusiones del encuentro. Además se incidió en conseguir una mayor visibilidad y conocimiento de estos programas por parte de toda la sociedad.

### Metodologías

Las metodologías en la enseñanza también fueron un tema importante en el desarrollo de este evento. Así se constataba, a través de diferentes trabajos de investigación, que los alumnos de los programas universitarios para mayores utilizan cada vez más los distintos recursos tecnológicos (móvil, informática, Internet), y en su gran mayoría los consideran un medio de enriquecimiento personal y cultural, evitando de esta forma el aislamiento social.

Por otro lado se explicitó que las enseñanzas universitarias para mayo-

res deben utilizar una metodología activa, participativa e interdisciplinaria, globalizando en lo posible todas las áreas de conocimiento, así como combinar la atención individualizada con dinámicas grupales y colectivas.

La experiencia de diferentes universidades en la elaboración de nuevos diseños metodológicos (seminarios, prácticas en laboratorios, estudios de campo o portales educativos), también fueron objeto de discusión. Mientras que diversas comunicaciones presentadas pusieron de manifiesto que determinadas materias de ciencias y tecnologías en las que los alumnos, en un principio, manifestaban escaso interés, se benefician del uso de metodologías innovadoras, ya que al aumentar la participación, la cooperación y la mejora de la comprensión se incrementa también el interés por ellas.

Las experiencias que se vienen realizando en este campo se han constatado como “buenas prácticas” que favorecen el aprendizaje y mejora la calidad de estas enseñanzas.

## La Sociedad Gallega de Neurología celebró su XXII Reunión anual en A Coruña

**Texto:** Ana Fernández

**N**eurólogos de las cuatro provincias gallegas debatieron durante los días 4 y 5 de abril, sobre el presente y futuro de esta especialidad médica en una comunidad en la que la cifra de gallegos que padece algún tipo de demencia ha aumentado un 150 por cien en los últimos 25 años.

El congreso se celebró en esta ocasión en la ciudad de A Coruña y, en el acto de apertura el doctor Pablo Rey del Corral, Jefe del Servicio de Neurología del Hospital Juan Canalejo de A Coruña y Presidente de la Reunión Anual, destacó que “ con el incremento de la edad media de la población, estamos asistiendo a una demanda cada vez mayor de las patologías degenerativas propias del envejecimiento al tiempo que están incrementándose de forma exponencial los casos de demencias de otro tipo, tanto de la enfermedad de Alzheimer

como de otras demencias vasculares”.

Rey del Corral puso de manifiesto la importancia de este tipo de patologías y señaló que “ teniendo en cuenta los estándares europeos,



**La pérdida de memoria no indica siempre deterioro cognitivo.**

en estos momentos existe una profunda carencia de profesionales en Galicia y especialmente en el área de A Coruña”.

En este mismo sentido se pronunció la Presidenta de la Sociedade Galega de Neuroloxía , Rosa María Yáñez, quien informó que debería de haber como mínimo 67 neurólogos más en los hospitales públicos gallegos y alertó de que en Galicia la principal causa de grandes dependencias está en los infartos cerebrales ( ictus), las demencias y las enfermedades neurodegenerativas.

Por su parte, el doctor Pablo Rey informó a Sesenta y Más que se han hecho divulgaciones erróneas sobre lo que es la demencia y el Alzheimer, mezclando ambos conceptos y consiguiendo crear una situación de pre-alarma entre la población, porque no toda la pérdida de memoria es un deterioro cognitivo, ya que hay una alteración de la memoria asociada a la edad, es decir al deterioro fisiológico, que es más común de lo que a simple vista puede parecer.

“ El cerebro almacena la información y después va actuando según necesita; por eso unas veces utilizamos la memoria

de evocación y otras la memoria reciente. No pasa nada si notamos lagunas en alguna de ellas. El problema se presenta cuando perdemos las dos y empezamos a llenar ese espacio con circunloquios para justificarnos. Entonces es cuando debemos empezar a preocuparnos”, señala el responsable del Departamento de Neurología del Juan Canalejo de A Coruña.

Cuando se produce una demencia hay unos mecanismos de conexiones entre las neuronas que previamente han fallado ( por ejemplo si el oxígeno y la glucosa no llegan al cerebro ). Entonces mueren neuronas y llegamos a la demencia. “ De todos modos no podemos decir que existan demencias agudas, tiene que durar como mínimo tres meses para que efectivamente se diagnostique que hay una demencia”, señala el doctor Rey.

En este intervalo de tiempo la demencia pasaría por varias fases:

Una fase Inicial, que duraría de 3 a 4 años y en la que se produciría una pérdida de la memoria inmediata. La persona tendría ansiedad y trastornos de la personalidad porque no sabe lo que le está pasando.

Una fase Intermedia, de 2 a 3 años. En este tiempo se dan fenómenos más complejos de tipo agnosis patológica. La persona se olvida de hacer una cuenta o no es capaz de doblar una hoja.

Una fase Terminal, en la que ya se precisaría ayuda para las actividades diarias.

## Causas de la demencia

Los neurólogos aseguran que los porcentajes de enfermos de

demencia seguirán creciendo a ritmo vertiginoso en los próximos años, debido al envejecimiento de la población. Curiosamente también influye la incorporación de la mujer al mundo laboral, ya que tradicionalmente recaía en ella la tarea de cuidadora de los mayores y la sociedad actual propicia una separación geográfica entre mayores e hijos que lleva aparejado un importantísimo deterioro emocional para los ancianos.

La individualización de la sociedad y la pérdida de lazos familiares con los consiguientes cambios en la estructura familiar, potencian la aparición de demencias, según explica el doctor Pablo Rey quien también señala que la afectividad y el cariño son los mejores tratamientos, mientras que la lectura es un excelente ejercicio preventivo. “Desgraciadamente las gerencias de los hospitales actuales buscan la efectividad rápida y se hace a costa de perder afectividad”.

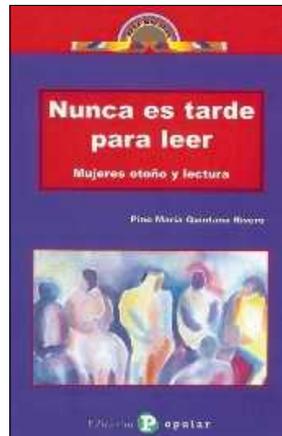
## Guardias neurológicas

El profesor Manuel Noya, catedrático-jefe del Servicio de Neurología del Complejo Hospitalario de Santiago, recordó que en la actualidad el número de neurólogos en la medicina pública gallega es de 72, lo que supone un índice de 2,16 por 100.000 habitantes. Los organismos internacionales recomiendan al menos 5 neurólogos por 100.000 habitantes para sociedades envejecidas como la gallega, lo que significa un déficit de 67 neurólogos. Otra de las necesidades inmediatas planteadas por Manuel Noya, es la de conseguir asistencia urgen-

te al enfermo neurológico mediante guardas específicas en los hospitales gallegos. El mismo portavoz señaló que este sistema acaba de iniciarse en el complejo universitario de Santiago, pero que “ debe extenderse a toda la red hospitalaria si se tiene en cuenta la frecuencia de esta patología y la posibilidad de tratamientos altamente específicos y eficaces para disminuir la mortalidad y las secuelas de esta patología, como es el caso del ictus o los estados epilépticos”.

El doctor Noya recordó que hasta la década de los 70, la asistencia a los enfermos neurológicos estaba a cargo de neuropiquiatras e internistas. Los especialistas en Neurología comenzaron su labor en servicios jerarquizados en hospitales y se han desarrollado en todos ellos, incluyendo algunos de los comarcales, con un nivel tecnológico y de calidad muy elevado. Uno de los hechos más importantes en el avance de Neurología en Galicia ha sido el programa de formación de residentes de la especialidad en A Coruña, Santiago y Vigo, lo que ha permitido incorporar a excelentes profesionales, junto a otros llegados a través de oposiciones nacionales. La formación de residentes lleva implícito el perfeccionamiento de las propias unidades docentes. Este crecimiento de servicios hace a su vez posible la subespecialización, con neurólogos dedicados preferentemente a la enfermedad de Parkinson, las demencias, la patología vascular cerebral, la epilepsia, la esclerosis múltiple, las cefaleas, las enfermedades neuromusculares o la neurooncología.

**Coordina:**  
Araceli del Moral  
Hernández



### **NUNCA ES TARDE PARA LEER.**

**Autora: Pino María Quintana**  
Editorial Popular. Colección para Mayores. Madrid, 2008  
HYPERLINK  
www.editorialpopular.com  
164 páginas. PVP.: 7,25 €  
ISBN: 978-84-7884-397-8



### **TIENES UNA HISTORIA QUE CONTAR.**

**Fundació Viure i conviure**  
Todos los relatos están disponibles en: HYPERLINK  
www.caixacatalunya.es/viurei  
conviure  
Teléfono de información de la Fundación: 902 400 973

## Mujeres, otoño y lectura

Existen libros pensados y escritos para las personas mayores, para los hombres y mujeres que disfrutan hoy, en su madurez, las “rentas” de toda una vida.

La colección Para Mayores ofrece textos sencillos, sugerentes y amenos, a todas aquellas personas que aspiran a vivir con esperanza y salero los últimos años, lustros o decenas de años de su vida. Para los que se apuntan a estrenar cada mañana mil y un proyectos para sí mismos y para los suyos.

Este libro está pensado para las alumnas de Educación de Adultos y/o para las personas mayores neolectoras, que se inician en este apasionante mundo de la lectura. Es fundamentalmente un material de lectura, cuyo objetivo es desarrollar el hábito lector a través de temas que les proporcionan información, formación y, en consecuencia, cultura.

A través de lecturas de diferentes autores se propone un trabajo de estimulación cognitiva, de desarrollo de la autoestima y de compromiso social.

## Historia de mayores escritas por jóvenes

En formato libro se han editado una selección de las mejores redacciones presentadas al I Concurso Periodístico Intergeneracional “Tienes una Historia que Contar”, desarrollado en la Comunidad de Valencia durante el año 2007. El proyecto, nacido con el objetivo de fomentar el diálogo entre dos generaciones, mayores y jóvenes, mediante la participación por parejas en este concurso, ha conseguido rescatar algunas historias verdaderamente interesantes.

Los mayores actúan como testimonio y protagonistas de experiencias vividas en primera persona. Los jóvenes, estudiantes de periodismo, dan a conocer estas historias memorables, de

gran valor histórico y humano, mediante la redacción de artículos periodísticos. Ciento y pico periodistas del mañana han sabido, de primera mano, que los mayores son una inestimable fuente de información para muchos temas, y han tenido la oportunidad de conocer directamente cómo son los mayores de hoy, a salvo de prejuicios y estereotipos. Paulatinamente los mejores relatos, así obtenidos, se publicarán en revistas de difusión nacional, en boletines de asociaciones y en publicaciones universitarias. También se ha creado una página web dedicada al proyecto donde se recogen todas las historias presentadas al concurso.

# Calidad de Vida

**D**esde hace algunos años se habla casi a diario de la necesidad de cuidar y preservar uno de los recursos esenciales de la vida: el agua. Sin embargo, seguimos sin estar lo suficiente concienciados de que hay que tomar medidas, de que todos y cada uno de nosotros podemos poner nuestro granito de arena diario para contribuir a que la escasez de agua sea menos devastadora.



**Coordina:** Inés González  
**Fotos:** M<sup>a</sup> Ángeles Tirado y Archivo

**P**or ello, se ha puesto en marcha la tercera edición de la campaña de concienciación sobre el ahorro de agua “Cada Gota Cuenta” con el fin

de sensibilizar a la sociedad sobre el agua y animar a todos a unirse en la defensa del bien máspreciado.

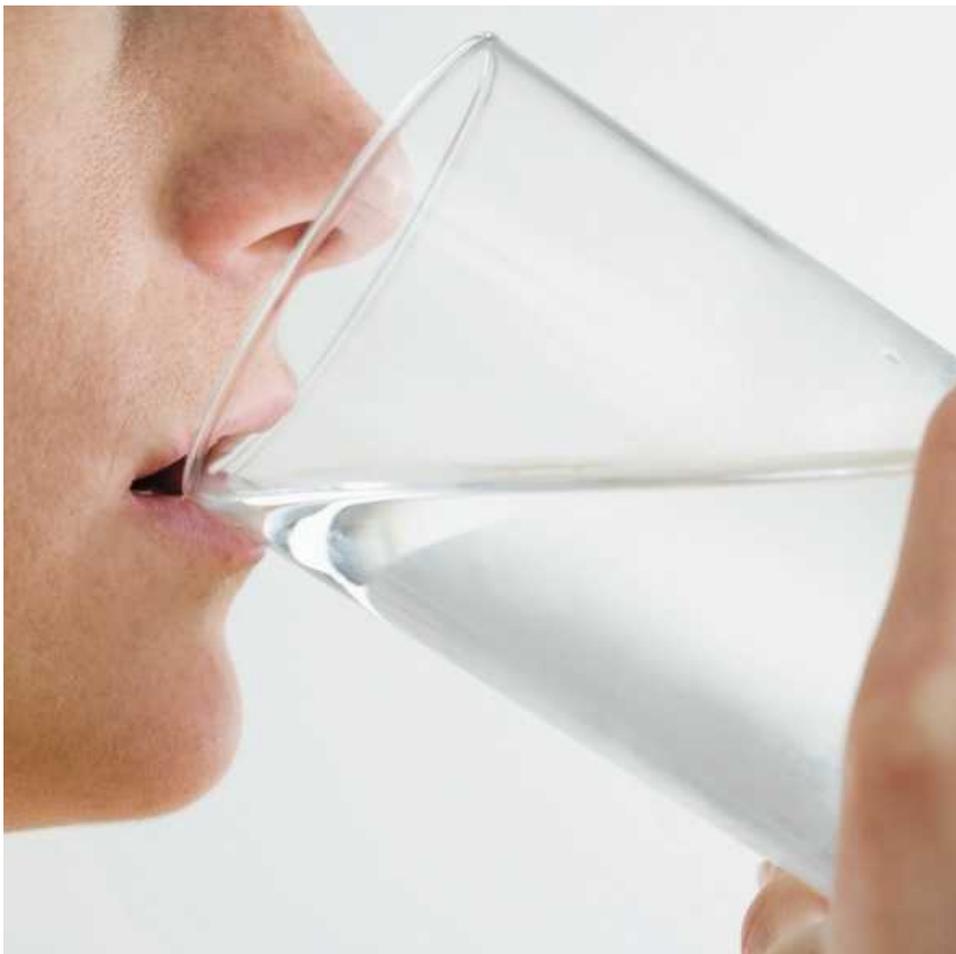
En esta campaña se ha dado a conocer también las opiniones y actitudes de los españoles en relación al agua y a su ahorro, obteniéndose interesantes conclusiones.

Uno de los datos obtenidos se

refiere al hábito de lavado de ropa en España. Según dicho estudio los españoles ponen en torno a 4 lavadoras a la semana, dependiendo del tamaño del hogar. La frecuencia más repetida de lavados por semana es de 3 lavadoras a la semana. Por otro lado, el 24% del total asegura poner 2 lavadoras semanales, poco más

## Ahorrar agua

“CADA GOTA CUENTA”



del 18% pone 4 lavadoras por semana y un 11% 7 lavadoras semanales.

Lavado a mano, el 46% del total de consultados afirma lavar a mano alguna vez, y más del 50% de éstos lo hace una vez por semana. El 37% de los encuestados pone la ropa en remojo una vez a la semana (se gasta entre 3 y 4 litros de agua).

En lo que se refiere al prelavado, más del 30% de los consultados hace uso del mismo y un tercio de éstos utiliza el prelavado una vez a la semana (se utilizan al menos 5

litros). Más del 20% de los españoles aseguran no llenar del todo la lavadora en cada colada y tienen espacio para  $\frac{1}{2}$  kg más de ropa sucia (=2 prendas). El año pasado este dato aumentaba a casi 4 de cada 10.

El consumo medio de agua de una lavadora es de 40 litros. Sin embargo, los españoles continúan desinformados sobre este tema: *Casi la mitad de los entrevistados (concretamente el 47%) cree que el consumo de agua de una lavadora está entre 1 y 20 litros.* La opinión de la media de

los encuestados es que una colada consume 35 litros, lo cual es una mejora frente al valor medio del año pasado (30 litros).

### LOS HÁBITOS DE ASEO PERSONAL DE LOS ESPAÑOLES

En cuanto a los hábitos de aseo personal de los españoles, el estudio también revela que el 52% del total se ducha diariamente, un 14% se ducha 4 veces por semana y un 4% tan sólo 2 veces por semana. Dentro del grupo de los que se duchan diariamente se incluye el 53% del total de las mujeres encuestadas y el 47% de los hombres. Tomando en consideración esta misma frecuencia de aseo personal, es el segmento de edad comprendido entre los 35 y los 44 años el que destaca sobre los demás con un 57%.

El 33% emplea alrededor de 10 minutos en ducharse (un gasto aproximado de unos 120 litros en cada ducha). Una cuarta parte del total emplea 5 minutos en su aseo personal (unos 60 litros aproximadamente). Por otro lado, el 5% emplea 20 minutos en ducharse (gasto de 240 litros de agua cada ducha).

En el estudio también se habla de los temas medioambientales, una de las preocupaciones de los españoles. En este sentido, el reciclaje parece ser la preocupación más importante para los españoles entrevistados, señalándolo en casi un 44% como la acción con la que se sienten más concienciados.

**En la segunda edición de la campaña participaron  
65.000 personas ahorrando más de 9.000.000  
de litros de agua**

## Calidad de Vida

El siguiente lugar lo ocupa el ahorro de agua. El 34% de los encuestados lo señala como el tema que más le preocupa. Por último, el 20% considera que es el ahorro de energía el tema con el que se siente más sensibilizado.

En esta tercera edición, las distintas actividades de la Campaña “Cada Gota Cuenta” se enfocan tanto a la población adulta como a los más pequeños, porque ellos son en muchas ocasiones “maestros” de sus padres en este tema. Esta educación en el ahorro de agua les concienciará para que en un futuro lo apliquen y transmitan en su vida diaria de forma automática.

### Campaña para adultos

Como en años anteriores, la compañía organizadora de esta campaña da a los españoles la oportunidad de contribuir y aportar un beneficio a la sociedad con el simple hecho de adherirse a esta campaña, comprometiéndose a hacer un esfuerzo para ahorrar agua. Como en la primera edición, la compañía se ha unido a WWF/Adena, donando 1€ por cada persona que se inscriba en la campaña, hasta un máximo garantizado de 42.000 participantes.

Para llevarlo a cabo, todos los españoles tienen a su disposición un teléfono gratuito: el 900 100 926 y también una página web: [www.cadagotacuenta.com](http://www.cadagotacuenta.com).

La campaña de concienciación incluye el envío de la Guía de trucos de ahorro de agua, así como la elección de recibir un economizador de agua para el hogar, o un libro de juegos de ahorro de agua para que los más pequeños se diviertan aprendiendo.



### SABÍA QUE...

... al lavar a máquina gastamos una media de 8 litros de agua por cada kilo de ropa, es decir, menos de la mitad del agua que necesitaríamos para lavar y aclarar a mano?

... los españoles somos los europeos que lavamos a temperatura más baja, menos de 30°, ahorrando además energía?

... aunque casi un 80% de la superficie de la tierra está cubierta de agua, sólo una cantidad menor al 1% es agua dulce y apta para el consumo doméstico?

... más o menos el 40% del agua que consumimos es caliente y que al calentarla se multiplica hasta 5 por su precio?

... casi un 70% de la población opina que los españoles no están todavía concienciados con el ahorro de agua?

... en España el gasto medio de agua en el lavado de la ropa se acerca a los 1.000 litros al mes?



## Algunas recomendaciones

### En la lavadora

- Poner la lavadora a carga completa.
- En la medida de lo posible, evitar el remojo y el pre-lavado.
- Al comprar una nueva lavadora, comprobar que se trata de un modelo de bajo consumo de agua y de energía.

### En la cocina

- Instalar economizadores de agua en los grifos.
- Enjabonar todos los platos juntos y aclararlos a la vez.
- No descongelar los alimentos debajo del grifo.
- Utilizar el agua de cocer las verduras para regar las plantas.

### En el cuarto de baño

- Utilizar un vaso de agua cuando nos lavemos los dientes.
- Meter una botella con arena en el depósito del inodoro.
- Un baño gasta el equivalente a 10 duchas. Evite bañarse y en su lugar, dúchese.
- No use el inodoro como papelera.

### En el jardín o terraza

- Regar durante la noche: hace menos calor y las plantas aprovechan más el agua.
- Instalar riego por goteo.
- No vaciar la piscina al final del verano.



### Campaña para niños

La principal novedad de este año es la creación de las Patrullas “Cada Gota Cuenta”, formadas por un monitor especializado en medioambiente y un ayudante, que visitarán un buen número de colegios de las principales ciudades españolas (Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla y Zaragoza), ofreciendo charlas lúdicas a los alumnos, con trucos y consejos sobre el ahorro de agua.

### GUÍA DE AHORRO DE AGUA

La Campaña “Cada Gota Cuenta”, pretende explicar a todo el mundo las posibilidades de ahorrar agua, no sólo en el lavado de la ropa, sino en otras muchas actividades que realizamos a diario en nuestro hogar. Por este motivo se ha creado la Guía “Cada Gota Cuenta”, que pretende una serie de trucos para aplicar este ahorro de agua. La Guía está diferenciada en estancias de la casa y en cada apartado se explican los diferentes consejos para cada parte del hogar, siendo sencilla y práctica su lectura.

# En Unión

## FADEMUR

### Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

**Texto:** Juan Manuel Villa  
**Fotos:** FADEMUR

**L**as mujeres que viven en el medio rural se están movilizándose para dejar de ser invisibles de cara al conjunto de la sociedad española, saben que la unión permite que sus reivindicaciones de conseguir igualdad y progreso, también en la España rural, puedan conseguirse. La Federación de Asociación de Mujeres Rurales (FADEMUR) agrupa a diversas asociaciones de mujeres de toda España que tienen como objetivo reivindicar el pleno ejercicio de los derechos fundamentales y conseguir que las políticas públicas se diseñen para que respondan a las necesidades reales de los millones de mujeres que viven en municipios de menos de 10.000 habitantes de toda España.



**E**l declive y desaparición de pequeños municipios parece una constante junto al despoblamiento de muchas áreas rurales y el envejecimiento de sus habitantes lo que lleva a un incremento de las necesidades de intervención para atender las demandas de una parte de la población española que tiene dificultades añadidas para acceder a los servicios públicos esenciales. En España viven casi cinco millones de mujeres en municipios rurales (de menos de 10.000 habitantes) con lo que representan en torno al 15 por ciento del total de la población española. Por comunidades el mayor porcentaje se encuentra en Extremadura con un 28 por ciento, mientras que en Madrid esta tasa alcanza el 3 por ciento.

FADEMUR trabaja para mejorar las condiciones de vida de las mujeres que

viven y trabajan en los municipios rurales, aspirando a conseguir una igualdad de oportunidades plena no sólo entre hombres y mujeres, sino también entre el medio rural y el medio urbano. Así, mujeres de todas las edades se han unido para dejar de ser invisibles de la cara al conjunto sociedad española.

En este sentido desde esta Federación se apunta que “las mujeres rurales hemos de alcanzar cotas que las mujeres que viven en las ciudades superaron hace tiempo”, así se encontrarían cuestiones básicas como un mejor acceso a la educación y a la formación profesional; una mayor participación en la vida política y asociativa; el desempeño de un trabajo reconocido, remunerado y con derechos sociales; unos servicios suficientes que las apoyen en la realización de cuidados a los familiares; mejores infraestructuras y la existencia de un



transporte eficaz para eliminar el aislamiento que se vive en muchos municipios y comarcas; la posibilidad de acceder a las tecnologías de la información y la comunicación que se hace imposible por la desigual implantación de las redes en los distintos territorios y áreas, y cuya inexistencia impide un adecuado desarrollo de muchos pueblos. “Son muchos retos los que tenemos por delante y desde FADEMUR vamos a luchar por superarlos para poder avanzar en igualdad” se subraya desde esta dinámica organización.

Teresa López, presidenta de FADEMUR, destaca el papel “fundamental”

que la mujer tiene en el medio rural y como las mujeres se están movilizando para cambiar este medio “las mujeres, dice, estamos cambiando nuestro medio rural, hemos dado un paso al frente y queremos participar en la toma de decisiones que nos afectan” al mismo tiempo explica que también hay que erradicar los estereotipos negativos sobre lo rural y las mujeres que viven en este ámbito. Teresa López considera que las mujeres se han dado cuenta de su capacidad para cambiar y mejorar el entorno en el que viven, y que a través de la participación y la reivindicación pueden conseguir una sociedad rural

más igualitaria y equilibrada. Por eso en la Federación se lucha para que la voz de las mujeres se escuche y se tenga en cuenta, se apueste por su participación igualitaria en las decisiones que les afectan, y puedan asumir más responsabilidades en la vida asociativa y en la participación política.

La presidenta de FADEMUR explica que la entrada en vigor de leyes como la de Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres, la Ley de Dependencia, la Ley de Desarrollo Sostenible del Medio Rural o la Ley Integral contra la Violencia supone “un avance histórico” para las mujeres rurales. Al mismo tiempo desde esta organización se insiste en la necesidad de que su aplicación efectiva sea una realidad, también, en el medio rural.

Entre las posibilidades que expone la Federación para obtener la igualdad se encuentra la necesidad de fortalecer las redes de mujeres rurales para fomentar la unidad de acción de cara a la mejora de las condiciones de vida en el medio rural, el fomento de oportunidades laborales para los y las jóvenes para evitar la despoblación y el abandono de los

pueblos, un apoyo real a la creación de empleo de calidad para las mujeres y el acceso a la cotitularidad de las explotaciones agrarias; y la inversión en una

red de servicios públicos, especialmente los que facilitan la conciliación de la vida laboral y personal, acorde con el nivel de vida de España.

### PROBLEMAS

Los problemas que afectan más a las mujeres en la sociedad española por la desigualdad afectan también a las mujeres rurales que, además se agravan por los condicionamientos del entorno en el que viven. Uno de los problemas que se abordan desde las asociaciones de mujeres rurales es el de la violencia de género. En el ámbito rural la violencia contra las mujeres es un problema social que se complica por el entorno reducido y masculinizado en el que viven. El miedo, la vergüenza y la falta de servicios sociales que proporcionen cobertura a las mujeres que sufren el problema facilitan que se guarde silencio sobre situaciones de malos tratos. FADEMUR ayuda a las mujeres a romper el muro de silencio que las mantiene inmersas en el círculo de la violencia, y entiende que es fundamental desarrollar una educación para la igualdad que acelere el cambio de mentalidad y roles que determine la erradicación de la violencia contra las mujeres. Los programas de la Federación en el ámbito de educación para la igualdad se encaminan a este objetivo

La igualdad en el empleo es otro de los problemas en los que se incide desde FADEMUR. La alta tasa de desempleo y de actividad, la desigualdad salarial y el empleo precario se agrava en el medio rural. Además se suman las dificultades de conciliación de la vida familiar y laboral por la acentuada persistencia de los roles de responsabilidades familiares por razón de sexo y por la falta de los necesarios servicios públicos básicos que atiendan las necesidades de cuidados de los niños y de las personas dependientes. Estas dificultades llevan al abandono del campo por parte de las mujeres jóvenes y de mayor formación hacia las áreas urbanas que proporcionan mayores oportunidades de empleo de mayor calidad y mejor remunerado.

## La Ley de la Dependencia y cooperativas de mujeres

La entrada en vigor de la Ley de Dependencia, que establece un nuevo derecho para todos los ciudadanos, y la puesta en marcha del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), que establece medidas de atención a las necesidades de las personas en situación de dependencia, supone un elemento de gran importancia para las mujeres en el medio rural.

Desde FADEMUR se están desarrollando jornadas informativas en toda España sobre la Ley de Dependencia y su implicación en el medio rural. La federación considera que la aplicación del SAAD afecta de forma muy directa a las mujeres rurales, beneficiando el desarrollo rural.

La necesidad de movilizar plenamente el potencial de empleo femenino y potenciar la participación en el mercado laboral de las mujeres

con más edad y con mayores dificultades para encontrar empleo ha llevado a FADEMUR a desarrollar una iniciativa que permitiría cubrir la demanda de servicios de atención a la dependencia en el medio rural (en el que existe especial dificultad de implantación). Desde FADEMUR se están realizando programas piloto que impulsan la creación de cooperativas de mujeres que ofrecen servicios de proximidad en varias comarcas.

Las ventajas del trabajo cooperativo lleva a la incorporación de mujeres con especial dificultad a una actividad remunerada que además repercute en el propio entorno. En primer lugar, la atención que reciben las personas en situación de dependencia se presta por mujeres residentes en la zona con lo que la interacción es mayor y más positiva. Al tiempo, las mujeres que prestan estos servicios de atención obtienen una remuneración suficiente que permitirá mejorar su calidad de vida, e incidirá en el desarrollo del área al incrementarse la actividad económica.

La presidenta de FADEMUR, Teresa López, explica que es necesario que la aplicación de la Ley sea también una realidad en el medio rural y que lo prioritario sea su aplicación en igualdad de condiciones.



Teresa López, presidenta de FADEMUR.

## FADEMUR (Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales)

FADEMUR es una organización que aglutina los esfuerzos de mujeres de todas las edades que viven y trabajan en las áreas rurales de toda España para luchar por alcanzar la igualdad real y el progreso efectivo.

La aspiración de FADEMUR es a que la igualdad de oportunidades sea una realidad no sólo entre hombres y mujeres, sino entre el medio rural y el urbano. Por ello, desde FADEMUR se quiere incorporar a todas las mujeres que quieren que la realidad de las mujeres rurales y su entorno cambie.

### **Igualdad de oportunidades:**

- Es necesario mejorar la calidad de vida de las mujeres y sus familias. También es necesario el reconocimiento de la información y el conocimiento como derechos

fundamentales por eso las nuevas tecnologías deben llegar a las áreas rurales como herramientas de desarrollo e impedir que su ausencia sea un instrumento de marginación.

- Hay que fortalecer la formación de la mujer para saber y poder aprovechar la oportunidades derivadas de los cambios y adaptarse a las nuevas necesidades culturales, profesionales y organizativas.
- Es necesaria una red de servicios suficientes para que la existencia de la gente en el campo no sea fruto de heroicidades personales.

### **Objetivos:**

- Acabar con la dependencia y la discriminación en el ámbito sociolaboral y en el de la participación social e institucional de las mujeres rurales.

- Hacer desaparecer la triple discriminación de desarrollar una actividad económica con grandes incertidumbres, en un entorno muy masculinizado, y en un medio con muy poco apoyo social que ayude a la mujer con las tareas familiares.
- Denunciar las situaciones de discriminación y desigualdad, contribuir a mejora la capacitación y la formación, reivindicar el reconocimiento del papel de las mujeres en la estabilidad y el desarrollo del mundo rural.

### **INFORMACIÓN:**

FADEMUR. C/ Agustín de Betancourt, 17 - 3º.  
28003 Madrid

Web: [www.fademur.es](http://www.fademur.es)

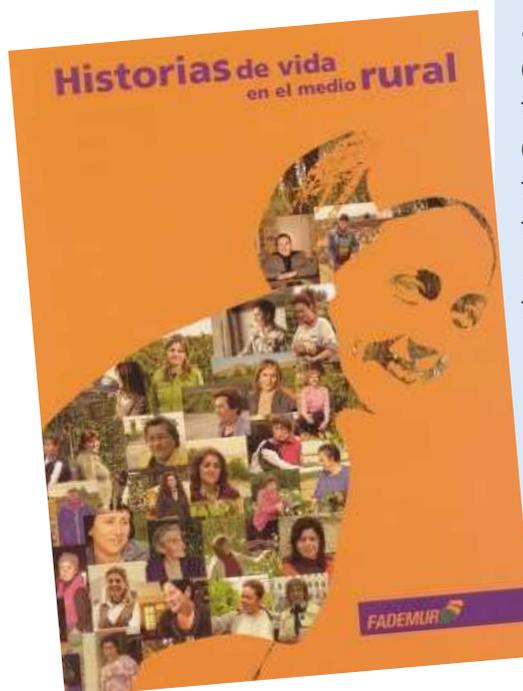
Correo electrónico: [info@fademur.es](mailto:info@fademur.es)

Teléfono: 91 554 18 70

Otra reivindicación de las asociaciones de mujeres es el establecer una cotitularidad real de las explotaciones agrarias con el apoyo de las instituciones con ayudas que permitan las incorporaciones de mujeres a la Seguridad Social como cotitulares de las explotaciones y con cuotas que tengan en cuenta el tamaño de la explotación y la actividad generada. De esta forma, se evitará que las mujeres se encuentren, como muchas mujeres mayores en la actualidad, que después de una vida trabajando en el campo la única pensión que puedan recibir sea la de viudedad, como recuerda la presidenta de FADEMUR.

Las mujeres que viven en el medio rural quieren dejar de ser invisibles para el resto de la sociedad por eso miles de mujeres participan en las asociaciones de mujeres en todo el Estado. FADEMUR aglutina y refuerza la labor de las asociaciones para ser

más fuertes a la hora de superar las dificultades que viven. Acciones reivindicativas, formativas, o desarrollo de proyectos son algunas de las iniciativas que realiza FADEMUR para conseguir una igualdad plena de las mujeres rurales en todos los ámbitos.



## Historias de vida en el medio rural

“Historias de vida en el medio rural” es una publicación que edita FADEMUR en la que treinta mujeres de tres tramos de edad diferentes y de diez comunidades autónomas cuentan como han visto y como ven la evolución del medio rural a través de su experiencia. Los últimos cincuenta años pasan ante la mirada de treinta protagonistas cuyas vivencias y testimonios reflejan una realidad cambiante y una situación presente que plantea retos que afrontar y por resolver.

Un análisis de la situación de las mujeres rurales introduce los testimonios. El análisis aborda aspectos como el mercado de trabajo, la diversificación económica, la participación política y social y las mujeres rurales ante los retos de futuro.

# Informe

Texto: P. Pérez  
Fotos: Archivo

**E**l pasado mes abril se celebró el Día Mundial de la Salud, un evento que se conmemora desde 1950, con el objetivo de que toda la sociedad internacional tome conciencia sobre algún tema específico de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) está convencida de que el personal sanitario es la piedra angular de los sistemas sanitarios en todo el mundo y, considera que en la actualidad existe una crisis de recursos humanos que impide que se preste atención sanitaria en muchas partes del mundo.



## Día Mundial de la Salud

# EMPIECE A CUIDARSE DESDE HOY

**E**l Dr. Tim Evans, Subdirector General de Pruebas Científicas e Información para las Políticas de la Organización Mundial de la Salud, señala que “en todo el planeta hay una

escasez crónica de profesionales de la salud, producto de décadas de anemia inversora en la formación, remuneración, condiciones de trabajo y gestión de esos profesionales. Ello ha provocado una grave carencia de personal con conocimientos clave y un nivel creciente de cambios

de profesión, jubilaciones anticipadas y migraciones nacionales e internacionales”. Según datos de la OMS, se calcula que en el África subsahariana, donde a los problemas mencionados viene a sumarse la pandemia de VIH/SIDA, hay alrededor de 750.000 agentes de salud para un total de 682 millones de habitantes. Esta proporción es de 10 a 15 veces superior en los países de la OCDE, donde el envejecimiento de la población no hace sino exacerbar la gran presión que soporta el personal de salud, que trabaja ya al máximo de sus posibilidades. Afortunadamente, en nuestras

sociedades occidentales no tenemos estas carencias ya que tenemos cubiertas buena parte de nuestras necesidades sanitarias. Para nosotros resulta relativamente sencillo mantener un estado de salud óptimo y llegar a la vejez con una buena calidad de vida. Tan sólo tenemos que mantener activas todas las facetas de nuestra vida: cuidar el cuerpo, la mente, la personalidad y las relaciones sociales. La prevención es el medio más idóneo para conseguir una vida saludable y plena. Le contamos cómo hacerlo.

### COMER SANO PARA VIVIR MÁS

Uno de los pilares esenciales para mantenernos sanos y vitales es seguir una dieta saludable que nos aporte todos los nutrientes que nuestro organismo necesita. Las personas mayores debemos prestar más atención a nuestra alimentación, ya que en esta etapa de la vida se pueden producir algunos problemas nutricionales con consecuencias más graves que en etapas anteriores. Ángeles Carbajal, profesora del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, señala que “mediante una adecuada nutrición se pueden aminorar los cambios relacionados con el propio proceso de envejecimiento, mejorar la calidad de vida del anciano, reducir la suscepti-

bilidad a algunas de las enfermedades más frecuentes y contribuir a su recuperación y de esta manera, ayudar a mantener, durante el mayor tiempo posible, un estilo de vida independiente para permanecer más tiempo en el ambiente propio de cada uno”.

Cuando llegamos a una edad madura algunos comenzamos a sentir menos apetito y a ingerir menos líquidos. Es una situación frecuente que puede traer consigo una carencia importante de determinados nutrientes, deshidratación y, en casos más extremos, malnutrición. “Diversos estudios –continúa Ángeles Carbajal– han puesto de manifiesto la baja densidad de nutrientes en la dieta de los ancianos y el riesgo de ingestas inadecuadas y de malnutrición proteicoenergética, uno de los trastornos más comunes. La malnutrición se ha asociado con la aparición de muchas

enfermedades crónico-degenerativas: arteriosclerosis, infarto de miocardio, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, Alzheimer y otras demencias seniles, Parkinson, cataratas, degeneración macular senil, trastornos gástricos, etc. En todas ellas la prevención es primordial y nunca es tarde”.

Podemos estimular el apetito ingiriendo alimentos de colores vivos que, resultan atractivos a la vista y el paladar y además son especialmente ricos en vitamina K y carotenos - un grupo muy importante de flavonoides con función antioxidante-. Las frutas y verduras son esenciales en cualquier dieta porque “son especialmente ricas en minerales (magnesio y potasio) y vitaminas hidrosolubles (principalmente ácido fólico y vitamina C) sobre todo cuando se consumen crudas, pues no sufren pérdidas durante el cocinado. Algunas frutas y hortalizas contienen además gran cantidad de otros componentes que no se consideran nutrientes, pero con gran importancia para la salud. Por ejemplo los licopenos (tomate, sandía, cerezas...), luteína (acelgas, apio, brécol, espinacas) y zeaxantina (espinacas y pimiento rojo), que tienen un importante papel como factores de protección en algunas enfermedades”, explica Ángeles Carbajal. Conviene señalar que es mejor consumir estos productos cuando son de temporada ya que están en su punto nutricional idóneo y resultan más económicos.

## Hay que prestar más atención a la alimentación, ya que en esta etapa de la vida, se pueden producir algunos problemas nutricionales con consecuencias más graves que en etapas anteriores



# Informe EMPIECE A CUIDARSE YA

## HIDRATACIÓN Y CALORÍAS

Aunque las consecuencias son diferentes, resulta igual de perjudicial para nuestra salud ingerir pocas calorías a ingerir muchas ya que el organismo necesita unos niveles de nutrientes específicos según la edad, peso y actividad física de una persona. “La ingesta de calorías depende del metabolismo basal y sobre todo de la actividad física que realice cada persona. Hay tablas que, según edad, peso y actividad física (baja, moderada, alta) permiten calcular las necesidades diarias de calorías. Por ejemplo, para una mujer de 70 años, 72 Kg. de peso y con una actividad física moderada, éstas serían de unas 2200 Kcal. /día. En general se recomienda que se consuman unas 30 Kcal. por cada Kg. de peso, por tanto en este caso, usando esta aproximación tan sencilla, serían 2160 Kcal. /día”, señala Ángeles Carbajal.

Las cantidades de agua que el cuerpo requiere son las mismas a cualquier edad –entre un litro y medio y dos litros diarios-, pero los expertos recomiendan reforzar la ingesta de agua en las personas mayores, “porque ésta se convierte en una verdadera necesidad

a la que hay que prestar especial atención y, en muchos casos, es incluso necesario prescribir su consumo como si de un medicamento se tratase, es decir, recetar: beber más de 8 vasos de agua al día. El contenido de agua tien-

de a disminuir con la edad en ambos sexos, lo que significa una reducción de las reservas de líquidos. Con la edad se produce una disminución en la sensación de sed y esta puede ser la principal razón por la que disminuye la ingesta de líquidos. Además, las pérdidas de agua pueden verse aumentadas en situaciones de diarrea, infección, fiebre o alteraciones renales”, señala Ángeles Carbajal.



## DIETA EQUILIBRADA

Ángeles Carbajal, profesora del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, recomienda:

- **Disfrutar con la comida y comer en compañía.**
- **Repartir los alimentos en 3 – 5 comidas diarias, haciendo más de una comida caliente al día.**
- **Consumir una dieta variada con alta densidad de nutrientes, incluyendo especialmente alimentos de origen vegetal (cereales, frutas, verduras, leguminosas) por su aporte de hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas y una plétora de otros componentes no nutritivos que parecen tener un efecto protector en muchas enfermedades crónicas.**
- **Fomentar la moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta de energía con lo que se gasta mediante la realización diaria de ejercicio físico. Evitar tanto el bajo peso como la obesidad. La pérdida involuntaria de peso debe ser una señal de alarma.**
- **Realizar diariamente algún tipo de actividad física para aumentar las necesidades de energía y el consumo de alimentos. Además, previene la obesidad, mantiene la masa ósea, la independencia y la movilidad, reduce el riesgo de caídas y favorece la exposición al sol, contribuyendo a un adecuado status en vitamina D.**
- **Cuidar el aporte de proteínas, especialmente de alto valor biológico (huevos, pescados, aves, carnes) para evitar una mayor pérdida de masa muscular.**

## EL EJERCICIO FÍSICO ES UN GRAN ALIADO

Porque nos ayuda a mantenernos activos e incide en nuestra calidad de vida, mejorándola y haciendo que nos sintamos más saludables tanto por dentro como por fuera. “La disminución de la actividad física - explica la profesora Carbajal - es, probablemente, uno de los factores que afectan en mayor medida al estado nutricional de

- **Cuidar el aporte de calcio. No conviene suprimir los lácteos de la dieta pues son los principales suministradores de calcio, con la alternativa de poder usar los desnatados para aquellas personas que tengan que cuidar la ingesta de grasa. En las personas con intolerancia a la lactosa que tengan molestias tras la ingestión de leche, se recomienda el consumo de yogur y leches fermentadas.**
- **Moderar el consumo de sal y de alimentos salados, si existen otros factores de riesgo, a menos de 6 g de sal/día. La sal es esencial para la vida pero los productos frescos ya contienen la cantidad necesaria.**
- **Vigilar la ingesta de líquidos para evitar la deshidratación. Tomar unos dos litros al día. Los ancianos deben saber que tienen que beber agua a intervalos regulares aunque no tengan sed. Deben colocar a la vista la cantidad de agua que tienen que tomar diariamente.**
- **Moderar el consumo de bebidas alcohólicas. El alcohol puede deprimir el apetito, desplazar a otros alimentos de la dieta y puede interactuar con diversos nutrientes (B1, B2, B6, E,...) o con los fármacos.**
- **Cuidar la dentadura y la higiene bucal para poder masticar bien y no tener que suprimir ningún alimento de la dieta. Cuanto mayor sea la restricción mayor será el riesgo de desequilibrios o deficiencias.**
- **Reducir el tabaquismo.**
- **En algunas situaciones será necesario recomendar el consumo de suplementos de minerales y vitaminas (vitamina D, B12, folatos, potasio, etc.) para mejorar el estado nutricional de los malnutridos o prevenir deficiencias en los que están a riesgo.**

## Ingestas recomendadas > 60 años

(Dpto. Nutrición, UCM, 2002)

	Hombres	Mujeres
Proteína (g)	54	41
Fibra (g)	20-30	20-30
Calcio (mg)	800	800
Hierro (mg)	10	10
Cinc (mg)	15	15
Magnesio (mg)	350	300
Tiamina (mg)	1.0	0.8
Riboflavina (mg)	1.4	1.0
Eq. Niacina (mg)	16	12
Vitamina B6 (mg)	1.8	1.6
Folato (µg)	400	400
Vitamina B12 (µg)	2.0	2.0
Vitamina C (µg)	60	60
Eq. Retinol (µg)	1000	800
Vitamina D (µg)	15	15
Vitamina E (µg)	12	12

las personas de edad, pues da lugar a una disminución en el consumo de energía que no es suficiente para aportar una adecuada cantidad de nutrientes.

El ejercicio físico realizado regularmente puede retrasar, y aún evitar, la aparición de enfermedades crónicas, mantener la capacidad funcional, paliar los cambios en la composición corporal y, de esta manera, contribuir a la autonomía del individuo". La dieta y el ejercicio físico van unidos siempre que hablemos de un estilo de vida saludable. El ejercicio contribuye a reducir la grasa corporal y fortalecer los músculos, algo muy importante en esta etapa de la vida ya que es a esta edad cuando "se producen cambios como la disminución en la masa muscular (sarcopenia) y de células de diferentes órganos y tejidos.

La reducción de la masa muscular afecta a la movilidad, aumenta el riesgo de caídas y modifica negativamente la capacidad funcional. Existe también un incremento de la grasa corporal que puede aumentar el riesgo de diabetes. Los huesos también se ven afectados. Con los años, se produce una disminución de la densidad ósea, en mayor medida en las mujeres, aumentando el riesgo de fracturas", concluye Ángeles Carbajal. Por lo tanto, es absolutamente necesario realizar algún tipo de actividad física moderada al llegar al llegar a la madurez.

### EL PODER CURATIVO DEL AGUA

El agua es uno de los elementos esenciales para la vida y ha sido utilizado desde hace millones de años en terapias de diversa índole dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas. La hidroterapia es un proceso terapéutico que tiene como objetivo aplicar agua en diversas partes del cuerpo para conseguir un efecto bene-

## Informe EMPIECE A CUIDARSE YA

ficioso y curativo. Alterna la aplicación de agua caliente y fría para tratar diferentes dolencias. La aplicación de agua fría se realiza sobre el cuerpo previamente calentado y tiene como objetivo estimular el metabolismo y la producción activa de calor. Tiene efectos beneficiosos porque produce la constricción de los vasos sanguíneos de manera que el flujo sanguíneo a la piel y músculos se reduce, generando un aumento de la circulación a los órganos internos. Cuando el paciente sufre debilidad o tiene problemas de circulación, se recomiendan aplicaciones con agua caliente. Estos baños relajan y disminuyen la presión arterial y al dilatar los vasos sanguíneos, la sangre circula mejor. Se recomienda para tratamientos de hipotensión, reuma, en casos de inmovilidad, migrañas, problemas circulatorios, estados de nerviosismo, entre otros. Está contraindicado en casos de hipertensión, varices inflamadas, infarto de miocardio o tromboflebitis. En todos los casos después del baño, tan sólo es necesario secar el pelo y la cara, dejando el resto del cuerpo húmedo envuelto en una manta.

Cuando oímos hablar de técnicas en la que se emplea el agua como elemento principal solemos pensar en los balnearios. Conviene hacer una distinción en este sentido, ya que no es lo mismo un balneario que una Spa o un centro de Talasoterapia. Todos estos centros emplean el agua en sus tratamientos pero son completamente diferentes entre sí.

### TERAPIAS ALTERNATIVAS

Cada día es más frecuente acudir a terapias naturales para intentar solucionar algún tipo de dolencia física o



psíquica sin ingerir fármacos. La Naturopatía es un método que utiliza las fuerzas de la naturaleza para equilibrar diversas enfermedades y conseguir el equilibrio de la persona. Francisco Lucena Paniagua, experto en Naturopatía Psicofísica y Manual y Director de la Escuela de Naturopatía El Aula señala que “la Naturopatía no emplea ningún tipo de sustancia química, trabaja con los cuatro elementos: el sol, el aire, el agua y la tierra. Las técnicas que emplea son diversas y tiene como objeto estimular los mecanismos de defensa del organismo para que sea él mismo el que consiga una mejora”. La única terapia que aplica sustancias químicas es la homeopatía, una técnica que consiste en dar al enfermo dosis bajas o infinitesimales de una sustancia para estimular las defensas inmunitarias del organismo. “La homeopatía –continúa Francisco Lucena– tiene un principio esencial que es

curar con lo similar. Por ejemplo, se trabaja con el veneno de la abeja para todo tipo de lesiones donde haya algo parecido a cuando nos pica una abeja y se nos pone rojo, hinchado y caliente”. Someterse a una de estas terapias no está reñido con la medicina tradicional y puede ser un complemento ideal. No hay que olvidar que un naturópata no es un médico y “no tratamos enfermedades, la única que puede tratar es la medicina. Nosotros asesoramos y enseñamos a las personas para que consigan un mayor bienestar en cuanto a su estado físico emocional y mental. Quien llega al proceso de curación es la persona, es como una carrera de fondo, quien gana la carrera no es el entrenador sino el competidor”, comenta Francisco Lucena.

Muchas personas acuden a los naturópatas como último recurso para encontrar solución a su enfermedad, pero otros muchos llegan a estos profesionales por recomendación de sus médicos. “A veces la medicina no puede aplicar técnicas que resultan muy beneficiosas para los pacientes porque el Sistema de Salud está saturado y, con cierta frecuencia recibo en mi consulta a personas que vienen porque su médico se lo ha sugerido”, explica Francisco Lucena.

### APTA PARA TODOS

La Naturopatía obedece al principio filosófico “Primum non nocere” (Primero no dañar) y emplea tratamientos no agresivos como la fitoterapia, el quiromasaje, la osteopatía, la oligoterapia..., todos ellos encaminados a estimular una respuesta en nuestro organismo que nos lleve a restablecer nuestra salud. “Estas técnicas son

aptas para todo el mundo –explica Francisco Lucena-, tanto niños como personas mayores y gracias a ellas se consigue una notable mejora en el estado de salud general de las personas. Desde el momento en el que dejamos de introducir elementos tóxicos como el tabaco o el alcohol ya estamos mejorando”. Un compromiso de la Naturopatía es reeducar los hábitos del ser humano para devolverle a un estado de equilibrio con su entorno. Sin embargo, si decidimos someternos a una de estas terapias no está de más que lo consultemos con nuestro médico y que escojamos a un profesional especializado en el tema. En este sentido, COFENAT, la principal federación de asociaciones profesionales de naturópatas de nuestro país, hace un esfuerzo para que esta disciplina tenga un reconocimiento legal. En Inglaterra existen facultades de Homeopatía y estudios homologados de osteopatía y reconocimiento dentro de los profesionales de la salud. En Alemania y Dinamarca todas estas terapias se engloban dentro de unos estudios universitarios de tipo medio. En ningún caso pueden diagnosticar, pero sí realizar una valoración y actuación naturopática. “Parece ser que en Cataluña está a punto de regular a nivel de profesión la Naturopatía –señala Francisco Lucena- y esperamos que más adelante ocurra en toda España”. De hecho, el Instituto Nacional de Cualificaciones (Incuál), organismo dependiente del Ministerio de Educación y Ciencia, está estudiando la posible incorporación de alguna de las terapias al Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, dentro de la familia profesional sanitaria.

#### **VIDA SEXUAL EN LA MADUREZ**

Groucho Marx decía que “ningún cantante –ni siquiera un tenor- se

### **EL SEXO ES BUENO PARA LA SALUD...**

- **Para aliviar la tensión nerviosa y la ansiedad. Se dice que es más potente que cualquier tranquilizante.**
- **Saca a relucir las emociones, eliminando el exceso de hormonas como la adrenalina y provocando un estado general de felicidad.**
- **Es un cosmético natural. Se ha descubierto que la mujer al practicar sexo produce mayor cantidad de estrógeno, la hormona que mantiene la piel suave y da brillo al cabello.**
- **Aumenta la autoestima porque potencia la afectividad, una cualidad necesaria para la vida de cualquier persona.**
- **Durante el acto sexual se pueden llegar a quemar hasta 550 calorías, lo que equivale a hora y media de ejercicio moderado.**
- **Ayuda a curar las depresiones leves porque hace circular la endorfina por el sistema sanguíneo, provocando una sensación de bienestar.**
- **Los cambios bioquímicos que se producen al practicar sexo ayudan a conciliar el sueño.**
- **Mejora la circulación sanguínea generando un masaje linfático natural que ayuda a eliminar líquidos y toxinas del cuerpo.**

atrevería a cantar “El sexo es algo maravilloso”. Con ese título la canción obtendría un éxito multitudinario, pero el cantante sería puesto en la lista negra por algún comité de moralidad. ¿La acusación? Incitar a la gen-

te a que haga una cosa perfectamente natural”. Una de las ideas más extendidas y equivocadas que circulan en nuestra sociedad es aquella que plantea que la actividad sexual debe desaparecer cuando se llega a una edad avanzada. De esta manera, algo fisiológicamente normal se convierte en una pauta rechazada por la sociedad, al menos de cara a la galería. Según diversos estudios, el interés sexual permanece en un 72 por ciento en el caso de los hombres y en un 65 por ciento en las mujeres una vez cumplidos los 60 años. Sin embargo, la actividad sexual se limita notablemente en esta etapa, en 42 por ciento en los hombres y un 36 por ciento en las mujeres. La Organización Mundial de la Salud considera el placer sexual un derecho básico. Según la OMS “la salud sexual es la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor. Presenta decisiva importancia desde ese punto de vista el derecho a la información sexual y el derecho al placer”. La información es esencial para desmitificar ideas y prejuicios sobre el sexo en la vejez. Todos los especialistas afirman que el hecho de cumplir años no es sinónimo de pérdida, ni de carencia de atractivo o falta de deseo. Además, llegada cierta edad muchas parejas vuelven a encontrar la intimidad, ya que los hijos se han independizado y las responsabilidades laborales han desaparecido. Es un momento ideal para redescubrir la sexualidad en su sentido más amplio porque, el sexo no se limita al “coito”, sino que implica otros factores como el placer del contacto con la pareja, la comunicación, la posibilidad de hablar, tocarse y expresar sentimientos.

# Mayores Hoy

Lina Gestal Lameiras, líder en la defensa de los derechos e igualdad de la mujer

## LINA GESTAL LAMEIRAS

**Texto:** Rosa López Moraleda

**Fotos:** Mari Ángeles Tirado

**L**ina Gestal Lameiras es una gallega –“de Orense”– de hondas raíces de Coucieiro, aldea donde nació en 1940. Aunque “criada en los Madriles desde los 4 años”, sus primeros estudios y contactos con la cultura y el deporte de competición los vivió aquí, “en los colegios de la Puerta del Ángel, donde vivía y sigo viviendo”, afirma mientras destila cierto aroma de “saudade” y un punto “gata”.

Viéndola y más aun escuchándola, Lina transmite sensaciones variopintas e, incluso, contrapuestas: desde el sosiego de los prados de su Galicia natal, al chispeante inconformismo de los más fieles de la Pradera de San Isidro y asiduos de la Paloma, sin permitir que una de ellas ensombrezca a la otra...

“¡Como sucede en mi matrimonio, que lo es también de ideas!”, exclama entre sonrisas ante la satisfacción de su marido, Emilio Jorrín, aun más sonriente, con quien lleva “muchos, muchos años de casados”, los mismos casi que ambos suman trabajando a favor de los derechos y la dignidad de los mayores españoles, en general, y en particular de las mujeres.

Lina y Emilio, Emilio y Lina, son o así parecen, cómplices, “o mejor aún, colegas”, aclara rauda Lina. Sólo así

**La décima parte de la población española son mujeres de más de 65 años: la quinta parte de la población femenina en España, en lo que es un claro desequilibrio frente a los varones (casi 3 mujeres por cada dos hombres). De su valoración social, aunque creciente, y su inestimable aportación por sus conquistas, como el acceso masivo a la cultura, al mercado laboral y a puestos de responsabilidad de las más jóvenes, habla Lina Gestal, para quien “las mujeres mayores también cuentan” y, a sus 68 años, sigue haciendo de este lema su bandera.**



se entiende tantos años en común y cuán alejadas parecen de ellos palabras como divorcio, cansancio, separación...: “¡Yo estoy en nómina!. Y eso es para eventuales, nunca para mí”, apostilla Emilio haciendo risas, a su vera siempre.

Fruto de tanta vida en común – “lo mejor”– son sus tres hijos, de 39, 35 y 34 años, respectivamente. Reflejo de la libertad y el respeto desde los que tanto Lina como Emilio les aportaron es que “únicamente el mayor está casado, el del medio es medio hippy y el único nieto – aclaran ambos divertidos – nos lo ha dado el menor de ellos”.

No en vano, Lina Gestal tiene un larguísimo historial docente, cuajado de experiencias pedagógicas y deportivas, y hasta en plan pionero incluso en muchos casos, desde muy joven: “A la edad reglamentaria - dice entre risas- entré a estudiar Magisterio aquí en Madrid. Con apenas 18 años y el título de maestra recién estrenado comencé a prestar servicios en el Hispano Francés, colegio entonces en la Plaza de La Paja, cerrado en los años 80, al que dediqué toda mi vida laboral casi hasta la jubilación. De ahí, que por mis clases viera discurrir a varias generaciones”.

Pero aun hay más. Porque Lina cuenta entre sus aficiones, “desde entonces”, con la natación en tres de sus variantes: natación básica, natación sincronizada y socorrismo. Tres

**“Las mujeres mayores también cuentan”**

disciplinas más, sobre las que consiguió el título de profesora, actividades que silultaneaba con la de maestra –“¡reivindico la palabra maestro!”– , desde la piscina municipal de la Casa de Campo y de educación física para bachilleres en diferentes colegios de la ciudad.

En la vida de Lina se adivinan sorpresas y hasta algo mágico. Ejemplo, su casamiento: “Nos casamos -dice- el 7 del 7 del 67”. Y dicho así, pese a que ella no parece otorgar más trascendencia al guarismo sobre su boda, seguro no dejaría indiferente a un iniciado en cabalística. Porque, ¿no es el 7 el de la suerte?. “¡Ni idea!”, exclama un punto perpleja.



**“Situación de las mujeres mayores con relación a la Ley de Igualdad”: su trabajo más importante y el mejor hecho en España hasta hoy sobre el tema.**

## “Mi matrimonio lo es también de ideas: siempre hemos trabajado juntos a favor de los mayores”

Luego está lo de Gestal, el apellido que le adorna, que viniendo de ella y por simple traslación sonora remite involuntariamente, aunque de forma natural, a la filosofía gestáltica: lo que es, es; yo soy quien soy; tú eres quien eres; nada que sea bueno es gratis; nunca hacer lo que no quiero..., son algunos de sus principios filosóficos y que en Lina encajan prácticamente a la perfección. ¿Haciendo honor a su

apellido?, “Pura y curiosa coincidencia”, responde para quien “ser libre como ser feliz, todo razonablemente, también se aprende y esto lo aprendí pronto”.

Así de gestáltica parece Lina en su actitud y durante la conversación: mientras da sus pareceres, sabiamente situada equidistante entre la serenidad y la contestación, respetuosa y radical, rompedora y consecuente, emprendedora y realista, atrevida y contenida... Todo esto y muchas cosas más y todas ellas a la vez... transmite.

Si libertad es la pregunta (si se ha sentido poco libre años atrás y cómo se siente actualmente), Lina responde con contundencia: “Ni tanta represión como antes , ni tanto libertinaje como ahora”. Y no para ahí. “Creo -insiste- que muchas jóvenes actuales no están sabiendo administrar su libertad”.

Es para ella muy importante que se sepa – “y se recuerde, porque se olvida con frecuencia”– que la libertad de la que hoy disfran la sociedad en su conjunto y las mujeres en particular es una conquista de las jóvenes de entonces, mujeres mayores hoy. A su juicio, “se valora poco o nada a la mujer mayor, cuando a ella se deben muchísimas de las conquistas alcanzadas y que, hoy, disfrutan las más jóvenes”.

“Las mayores españolas – dice en un tono de queja – todavía no han emergido con la fuerza que merecen, ni estamos donde nos correspondería estar. ¿Qué por qué? Pues porque durante años, ¡demasiados!, se ha limitado en exceso a la tareas de la casa, la educación de los hijos y atender a su marido...”. También lamenta, que “la mujer mayor dedique tan poco tiempo para ella” y que, como viene

## Mayores Hoy LINA GESTAL LAMEIRAS



**“Quien tuvo, retuvo”:** un dicho tan popular como sabio, adquiere carta de naturaleza en la persona de Lina Gestal.

sucediendo, “renuncie a hacerlo muchas veces, para seguir ayudando a sus hijos, cuidando en tantos casos de los nietos”.

De ahí, para Lina Gestal la importancia “y trascendencia” de la figura del maestro en nuestras vidas, desde la infancia y el desarrollo posterior de la persona. “Los maestros – dice – estamos para enseñar, no para educar: eso les corresponde a los padres”.

Pionera, a lo que se vé, en casi todo, Lina lo fue aquí, en España, en Natación Sincronizada (ballet acuático), “del que ahora nuestro país goza del metal olímpico, pero entonces éra-

mos cuatro osadas”, dice. Formó parte del equipo de Madrid y “ya entonces, años cincuenta, fui preolímpica como especialista en la modalidad de braza en natación, para la Olimpiada de Melbourne (Australia) del 56”.

Lina habla de su jubilación (¿...?),

si es que alguna vez se jubiló, con alegría y desparpajo, “pues ahora dedico más tiempo a mi lucha por las mujeres, a estudiar y a escribir de lo que me gusta y más me interesa”. Cuenta que sigue impartiendo clases – “de cultura general”– en un centro de mayores “y sigo trabajando – dice – en pro de la defensa y dignidad de los mayores, especialmente mujeres, con este lema: las mujeres mayores también contamos”.

Pero hay más, porque para completar su ya más que extenso cuadro curricular, Lina es vocal de Política de la Mujer en la Asociación de Mayores y Pensionistas “Pablo Iglesias” de la Comunidad de Madrid (AMPPICAM), mientras lleva las riendas – “soy coordinadora”– del Grupo Federal de Mayores del mismo PSOE.

La AMPPICAM, asociación creada en octubre de 2005, cuenta con 250 asociados y aunque no pertenece ni a la UGT, ni al PSOE, ni a sigla alguna, goza del apoyo del mismo Alfonso Guerra y el diputado socialista de más edad del Congreso, en la pasada legislatura, Luís Fernández Santos, o Lucila Corral, diputada socialista por Madrid. “Su objetivo no es otro más que la defensa de los derechos de los mayores, personas vinculadas con el trabajo de los mayores de 60 años, jubilados o no”.

“Situación de las mujeres mayores con relación a la Ley de Igualdad” es ya un estudio de referencia sobre el tema en España, cuya autoría es de Lina. “Me ha supuesto muchas horas,

**“La mujer mayor en España no está donde le corresponde: se ha limitado en exceso a la casa, los hijos y al marido”**

de estudio y de síntesis; pero sí, creo que refleja fielmente cuál es la situación, cuáles sus antecedentes y las posibles soluciones a los problemas de las mujeres mayores españolas”.

“Una Ley – apunta Lina sobre la aludida Ley de Igualdad – pionera en el mundo, que recoge un principio jurídico universal reconocido en textos internacionales sobre derechos humanos, principio fundamental en la Unión Europea, y que establece, entre otros muchos objetivos, éste: la igualdad entre mujeres y hombres en dignidad humana, en derechos y en deberes”.

La importancia de la Ley viene dada, entre otras cosas según Lina, “porque alrededor de la décima parte de la población española está compuesta por mujeres de más de 65 años: más de cuatro millones, lo que constituye casi la quinta parte de la población total femenina en España”.

“Se habla y mucho de la discriminación de las mujeres frente a los hombres, pero aún hay otra discriminación, ya más sutil, y es la de las mujeres mayores frente a las más jóvenes”, incide Lina, para quien también muy relevante es esta otra evidencia: “Siempre ha habido mayores. La novedad hoy está en su cifra o cantidad y en la edad de las personas mayores actualmente en nuestro país”.

“Vamos a una sociedad de mayores, cada vez más mayores y parece no queremos verlos”, pese a que los datos demográficos muestren un manifiesto desequilibrio sobre el envejecimiento de la población mayor: “casi tres



“El prestigio es cuestión de esfuerzo y honestidad”, dice quien dedica muchas horas diarias al trabajo.

mujeres de 65 o más años por cada dos varones de esta edad”. Y el interés por el conocimiento de la realidad social de las mujeres mayores – insiste Lina – todavía no ha emergido en España con la fuerza que merece”.

El aludido estudio sobre la mujer que ha hecho es asumido como “único” y “de referencia” por muchas organizaciones, políticas y sindicales, mujeres notables y algunas diputadas, como Carmen Alborch entre ellas. Lo ha hecho suyo el PSOE, la AMPPICAM y prosigue su periplo en diferentes foros, ante el creciente interés por el conocimiento de la realidad social de las mujeres mayores en todo el mundo, sobre todo en Occidente.

“Los textos misógenos no sólo se dieron en la antigüedad, porque desafortunadamente hay y sigue habiendo

muchos textos actuales”, lamenta Lina, al tiempo que recuerda, no exenta de cierta sorna, el hecho de que hiciera falta “¡un concilio!, para acabar por dilucidar si las mujeres teníamos o no alma... Y así el larguísimo historial que nos precede...”, exclama la autora del Estudio, donde desgrana minuciosamente y con rotunda claridad estos hechos.

Todos los estudios –“los más serios”- sobre los países que gozan de los más altos niveles de felicidad – “o de satisfacción, que si no es felicidad se le parece mucho...” – indican que “los que encabezan el ranking coinciden con aquellos en los que se dan los más altos niveles de igualdad entre mujeres y hombres”.

A tenor de su estudio, “la perfecta igualdad es más efectiva y real: no admite poder ni privilegio para unos ni incapacidad para otros”, como según Lina “ya escribieron John Stuart Mill, a mediados del XIX; filósofo, político y economista inglés quien, influenciado por su amiga y luego esposa Harriet Taylor, se convirtió en todo un gran defensor de los derechos de las mujeres”.

**“Se valora poco o nada a la mujer mayor, cuando a ella se le deben muchas de las conquistas alcanzadas por las más jóvenes”**

# CulturaArte

En el Museo Guggenheim Bilbao

## Cosas del Surrealismo

**Coordina:** Araceli del Moral

**E**l surrealismo es un movimiento artístico y literario surgido en Francia en el primer cuarto del siglo XX en torno a la personalidad del poeta André Breton. El término, acuñado en 1917 por el crítico de arte y poeta Guillaume Apollinaire, reaparece en el Manifiesto del surrealismo de André Breton de 1924. En él lo describe como un movimiento políticamente radical que aspiraba a cambiar la percepción del mundo. Se trata, posiblemente, del movimiento artístico más influyente del siglo XX y al que debemos imágenes intrigantes que han resistido el paso de los años.

A través de más de doscientas piezas, el Museo Guggenheim Bilbao examina, en la exposición *Cosas del Surrealismo*, el impacto de este movimiento artístico vanguardista en la arquitectura, el diseño y las artes decorativas. En el marco de una escenografía única y un diseño temático creado especialmente para él, pueden verse instalados desde los objetos diseñados por Elsa Schiaparelli, hasta las obras de Meret Oppenheim o el vestuario creado por Giorgio de Chirico para *Le Bal*; desde las cerámicas y pinturas de Joan Miró o Jean Arp, hasta las esculturas de Alberto Giacometti; sin olvidar las joyas de Alexander Calder o los muebles de Carlo Mollino entre otros.

### LA PUESTA EN ESCENA

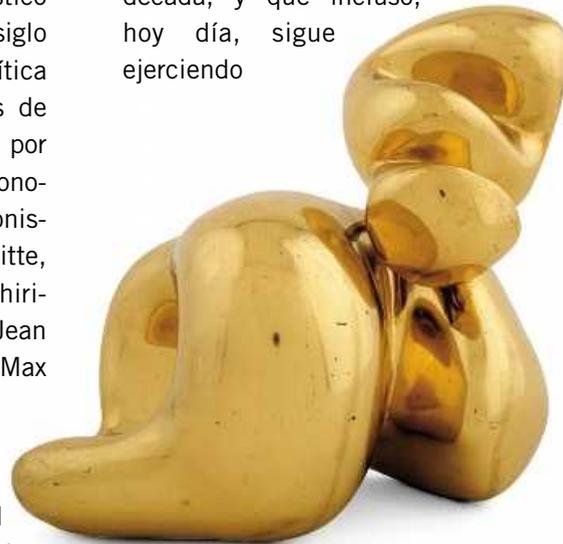
La totalidad de la tercera planta del Guggenheim, se transforma por medio

de una escenografía inspirada en las apasionantes y sorprendentes puestas en escena de los propios surrealistas, que ha sido diseñada especialmente para Bilbao por el equipo de arquitectos londinense Metaphor.

El visitante contempla el desarrollo y trayectoria del movimiento artístico de vanguardia más influyente del siglo pasado, fruto de la ideología política de Karl Marx y del psicoanálisis de Sigmund Freud, en un recorrido por los trabajos más singulares y reconocidos de sus principales protagonistas: Salvador Dalí, René Magritte, Jean Arp, Joan Miró, Giorgio de Chirico, Isamu Noguchi, Eileen Agar, Jean Michel Frank, Frederick Kiesler o Max Ernst, entre otros.

Dividida en cinco secciones temáticas, la muestra subraya la evolución que experimentó el Surrealismo desde su nacimiento

como movimiento artístico de vanguardia políticamente radical hasta convertirse en un fenómeno cultural, que transformó el mundo del arte, el diseño, la moda, la publicidad, el diseño de joyas, la fotografía, el cine, y las artes decorativas en tan sólo una década, y que incluso, hoy día, sigue ejerciendo



- Cabeza y concha, 1933 Jean Arp
- Salvador Dalí
- Teléfono afrodisiaco blanco, 1938.
- Mesa con patas de ave, 1939.
- Meret Oppenheim

una importante influencia en muchos campos.

### CONVERTIR LO FANTÁSTICO EN REAL

El propio Salvador Dalí, uno de los artistas más controvertidos de este movimiento, cuyo compromiso con el mundo comercial le generó una serie de tensiones con el grupo surrealista original, resumió así su deseo de crear objetos: "Trato de crear cosas fantásticas, cosas mágicas, como en un sueño. El mundo necesita más fantasía. Nuestra civilización es demasiado mecánica. Podemos convertir lo fantástico en real, transformándolo en más real que lo que realmente existe."

No fue el único artista cuestionado por el movimiento por su relación con el mundo comercial. Cuando Joan Miró y Max Ernst crearon una serie de diseños de decorados y vestuario para los Ballets Rusos, André Breton, fundador del movimiento, y uno de los máximos defensores de mantener intacto el primigenio espíritu del Surrealismo como un movimiento estético que utilizaba técnicas auto-

máticas para reflejar el mundo onírico, orquestó hacia ellos una crítica feroz.

Otra de las figuras responsables de la diseminación ideológica del movimiento es el millonario británico Edward James, mecenas de Magritte y de Dalí, que transformó su vivienda, la Casa Monkton, en un auténtico sueño surrealista y participó en la configuración de algunos grandes legados del Surrealismo, como el Sofá en forma de los labios de Mae West, los teléfonos langosta y, seguramente también, el juego de té de guantes rosas, que pasaron a formar parte de la decoración de este singular entorno.

Durante los años treinta el Surrealismo traspasó los límites de lo que era un movimiento artístico radical de vanguardia y llegó a influir en diferentes ámbitos como el teatro, el diseño, la moda y la publicidad. Para algunos, la asimilación del Surrealismo por parte del mundo comercial debía ser algo aceptado e incluso celebrado, mientras que para otros iba en contra de los principios políticos del movimiento.

La muestra analiza la forma en la que la mayoría de los artistas surrealistas se fueron introduciendo en el mundo del diseño y, de la misma forma, cómo los diseñadores se sirvieron del Surrealismo como fuente de inspiración.

### EL BALLET Y EL SURREALISMO

El ballet fue también uno de los primeros ámbitos en revelar la amplia influencia del surrealismo. En 1926, Serguei Diaghilev, director artístico de los Ballets Rusos, encargó a Ernst y a Miró el diseño de los decorados para Romeo y Julieta, lo que en el seno surrealista desencadenó un debate sobre la moralidad de vincular el arte con el mundo comercial. El estreno del ballet en París fue boicoteado por un grupo de personas que silbó, vociferó y lanzó octavillas en las que se podía leer que

era 'inadmisible que las ideas estuvieran a las órdenes del dinero'. Los manifestantes estaban orquestados por André Breton y Louis Aragon, y quizá provocados por el comentario de Pablo Picasso de que aquellos artistas se habían vendido.

Este suceso puso en evidencia la escisión entre la libertad artística y la intención política colectiva. La presión cada vez mayor de la comercialización entraba en conflicto con los principios del Surrealismo.

El mecenazgo de los Ballets Rusos supuso una oportunidad para muchos artistas de la vanguardia de introducirse en el mundo del diseño, ya que ponía a su disposición nuevas y estimulantes posibilidades para construir un mundo de ilusión. Por ello, no es de extrañar que atrajera a algunos de los artistas más destacados de los comienzos del Surrealismo como Max Ernst, Joan Miró y André Masson.

De los trabajos realizados por los artistas surrealistas para los Ballets Rusos de Montecarlo, la exposición muestra los diseños de vestuario y decorados de Joan Miró para la producción Juegos de niños (Jeux d'enfants) de 1932; los diseños de vestuario y decorados de Giorgio de Chirico para El baile (Le Bal) de 1929; y los de André Masson para Los presagios (Les Présages) de 1933.

### OBJETOS SURREALISTAS

La práctica surrealista durante los años veinte se centró básicamente en la exploración de técnicas automáticas de escritura, dibujo, collage y pintura. Durante los primeros años de la década de 1930 surgieron nuevos debates en torno a un nuevo tipo de práctica: el objeto surrealista. El alejamiento de textos e imágenes para acercarse a objetos contruidos fue provocado por la necesidad de involucrarse directamente en el mundo material: el mundo de los objetos y de la comercialización. Parecía que el objeto surrealista



## Cosas del Surrealismo

podía representar las complejidades y contradicciones de la vida moderna.

Instigados por Salvador Dalí, algunos artistas comenzaron a crear objetos surrealistas. Uno de sus recursos básicos consistió en contraponer a la creación de obras escultóricas compactas objetos nuevos, realizados a partir de otros ya existentes y, con frecuencia, pasados de moda. Estas extrañas yuxtaposiciones forzaban nuevos significados que aludían a sueños o deseos subjetivos.

Pese a que su intención era criticar la cultura de consumo, la llegada del objeto surrealista permitió una mayor asimilación popular de las ideas de este movimiento. El uso de productos de consumo apuntaba a la posible utilización del lenguaje surrealista en las artes aplicadas y decorativas, mientras que la yuxtaposición de elementos diferentes abría nuevas posibilidades de soluciones formales en el campo del diseño.

### LA NATURALEZA Y EL CUERPO

La naturaleza, uno de los temas fundamentales del surrealismo, ofrecía un rico potencial de formas y motivos que fueron rápidamente adaptados para ser utilizados en el campo del diseño. Los surrealistas los extrajeron de fuentes diversas como los libros de ciencias naturales del siglo XIX, el modernismo y las nuevas tecnologías como la microfotografía y el cine. Dotaron a la naturaleza de características psicológicas y subjetivas; en particular, la naturaleza representaba el concepto surrealista de lo "maravilloso", convirtiéndose así en metáfora del subconsciente. Este nuevo simbolismo, junto al desarrollo del biomorfismo como rama estética del surrealismo, trajo consigo durante los años



Trajes para El baile, 1929. Giorgio de Chirico

treinta la adopción por parte de numerosos artistas y diseñadores de un lenguaje de la forma orgánica.

Hans (Jean) Arp fue el primero en desarrollar formas biomorfas curvilíneas semejantes a plantas o amebas que no tardaron en integrarse en todos los ámbitos del diseño a finales de los años cuarenta y comienzos de los cincuenta. El bioformismo, conocido también como "forma libre", denotaba asociaciones con lo subjetivo, pero también se convirtió en símbolo de tranquilidad y seguridad en plena era nuclear.

La representación del cuerpo, y especialmente la del cuerpo femenino, proporciona un hilo conductor a las exposiciones, exhibiciones públicas y actividades comerciales de los artistas surrealistas. Se convirtió en objeto de un intenso análisis: desmembrado, fragmentado, profanado, erotizado y

ensalzado en pro de una serie de preocupaciones sexuales, sociológicas y psicológicas. El cuerpo era universal, aunaba la esfera física con la psicológica y permitía explorar la sexualidad como una faceta de la modernidad.

Es importante destacar que el cuerpo también fue un agente fundamental en la comercialización del surrealismo. La moda puso en contacto directo el cuerpo con el producto. A través de la iconografía y la fotografía de moda, fue fetichizado, erotizado y transformado hasta ser irreconocible. Los mecanismos de promoción de la moda -escaparates, exposiciones, publicidad y revistas- garantizaban la generalización de esta visión nueva y surrealista del cuerpo.

Los surrealistas rechazaban la visión racionalista y la orientación tecnológica del hogar, y exploraron toda una variedad de enfoques subjetivos.

## ALGUNOS CONCEPTOS Y TÉCNICAS SURREALISTAS

### CADÁVER EXQUISITO

En 1925, el grupo surrealista que acostumbraba a reunirse en la parisina rue de Château empezó a practicar un extraño juego que después sería conocido universalmente con el nombre de “cadáver exquisito”. Se cogía una hoja de papel y, una vez doblada varias veces, los reunidos iban escribiendo por turno, y sin ver lo que habían escrito sus compañeros, lo primero que les venía a la mente. La primera frase así obtenida rezaba: “El cadáver exquisito beberá vino nuevo”. Este juego, cuyo componente aleatorio estimula la imaginación, fue luego practicado profusamente en el dibujo.

### COLLAGES

Los collages son composiciones constituidas por fragmentos de grabados u otras ilustraciones gráficas que, agrupados y pegados sobre una superficie plana, generan una imagen en el sentido surrealista del término. Se trata, en definitiva, de un hallazgo que produce un peculiar efecto emocional u onírico. El éxito de palabra y procedimiento, unido a la influencia que éste ha ejercido en numerosos campos de la cultura, hace que hoy se hable de collages musicales, literarios y cinematográficos. Prácticamente todos los surrealistas han hecho collages, algunos de los cuales se han publicado luego en forma de álbum.

### DECALCOMANÍA

Hacia 1925, Óscar Domínguez dio el nombre de “decalcomanía sin objeto preconcebido” a la técnica del monotipo. De acuerdo con ella, se vierte un poco de color sobre una superficie lisa

y, acto seguido, se le aplica una hoja de papel que se retira luego de ejercer sobre ella una presión más o menos intensa. El producto así obtenido puede presentarse tal como está o utilizarse como punto de partida de una interpretación elaborada.

### OBJETOS

No cabe duda de que una de las innovaciones de rango superior que el arte del siglo XX debe a los surrealistas es el montaje de “objetos de funcionamiento simbólico”, fruto de una actividad creadora sin precedentes en la historia. Aquí se incluyen fetiches, talismanes, objetos piadosos o litúrgicos y herramientas de artesanos, en todos los cuales anida la imaginación.

Los verdaderos “objetos de funcionamiento simbólico” fueron creados por Giacometti en los años treinta. En 1936, en la galería parisina de Rattou tiene lugar una grane exposición de objetos, para la que Breton escribe el prólogo “Crisis del objeto”. Allí se pudieron ver objetos naturales –interpretados o incorporados–, objetos encontrados y transformados, objetos procedentes de colecciones etnológicas y matemáticas, amén de objetos surrealistas propiamente dichos, como por ejemplo, el Cubierto de piel de Meret Oppenheim, y numerosos cuadros-objetos y objetos-poemas.

El método “paranoico-crítico” de Salvador Dalí fue especialmente fecundo en hallazgos. A él debemos entre otros, el sombrero-zapatilla de Gala, el Taxi Lluvioso y el teléfono con una langosta viva por auricular. Pero lo cierto es que todos los pintores surrealistas, y en ocasiones también los poetas, han creados objetos.

### ONIRISMO

Esta palabra, para los psicólogos designa un conjunto de alucinaciones características de estados de confusión como los producidos por la intoxicación alcohólica. Para mejor entender el surrealismo, se debe tomar en un sentido más amplio, esto es, como ese ámbito del sueño y el ensueño en el que las imágenes, afectas por cargas emocionales y pasionales precisas, no obedecen ya a la lógica del estado de vigilia.

Una de las dos grandes vías que Breton distingue en la pintura surrealista es la de la figuración onírica, mientras que la otra corresponde a la espontaneidad automática.

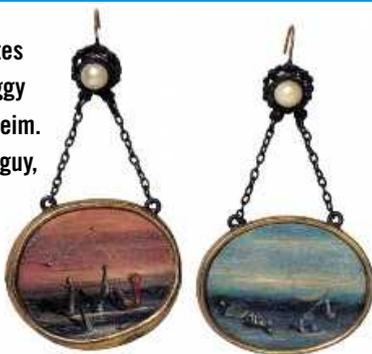
Salvador Dalí explicaba cómo estimulaba las imágenes del sueño para plasmarlas sobre al tela, colocada en el caballete frente a su cama. Todos los surrealistas han sido conscientes de las dificultades que presenta una pintura que pretenda calcar los sueños.

### MÉTODO PARANOICO-CRÍTICO

Definido por Salvador Dalí como “método espontáneo de conocimiento irracional basado en la asociación interpretativa de fenómenos delirantes”. De hecho, esta confusa fórmula describe la excitación fabuladora en la que tiene que mantenerse constantemente el propio Dalí para conseguir una eficaz fusión de lo imaginario y lo real en todos los dominios del arte y la vida.

La excéntrica personalidad de Salvador Dalí, su despierta inteligencia y sarcástico humor, junto con su capacidad de combinar temas eróticos y astronómicos, han contribuido decisivamente a la difusión del “método”.

**Pendientes para Peggy Guggenheim. Yves Tanguy, 1938.**



Ensalzaban su capacidad para transmitir la huella histórica de sucesos, contenidos y moradores anteriores, y dotaron de nuevos significados a los objetos viejos. Al combinar lo antiguo, lo nuevo y lo extraño crearon un entorno multirreferencial que contrastaba fuertemente con las ideas imperantes en el diseño moderno.

### COSAS DEL SURREALISMO

- MUSEO GUGGHEIM BILBAO
- Av. Abandoibarra, 2
- Bilbao
- De martes a domingo de 10,00 a 19,30
- Hasta el 7 de septiembre de 2008

# MayorGuía

## EXPOSICIONES

Coordinadora: Araceli del Moral



### Perspectivas de 1808

La Guerra de la Independencia ha pasado a la historia como punto de partida de la construcción de la sociedad actual. La Fundación Lázaro Galdiano ofrece una exposición estructurada en torno el diario del ingeniero militar José María Román, en su peripecia como de defensor de Zaragoza y su vida como prisionero de los franceses en España y Francia hasta 1814.

El Museo de Historia expone la topografía, los mapas y la cartografía inédita de los ejércitos, abordando los hechos históricos con perspectiva geográfica y técnica del conflicto.

La historia con minúsculas se revive tras los muros del que fuera Cuartel del Conde Duque. Allí un audaz montaje expositivo muestra, a través de pinturas, estampas, documentos y artes decorativas, tres espacios

y puntos de vista muy diferentes: sensorial, ambiental y dramático.

#### **VIVENCIA Y MEMORIA DE LA GUERRA DE LA INDEPENDENCIA**

**Fundación Lázaro Galdiano.**

**Serrano 122. Lunes a domingo de 10,00 a 16,30. Hasta el 14 de julio.**

#### **GUERRA Y TERRITORIO**

**Museo de Historia. Fuencarral, 78**

#### **CIUDAD Y PROTAGONISTAS**

**Conde Duque 9 y 11**

#### **ENTRADAS GRATUITAS**

**Martes a viernes 9,30-20,00 –**

**Sábados y domingos de 10 a 14.**

**Hasta el 19 de octubre de 2008.**

### Revista de los años veinte

La revista Gallo fue la portavoz de un grupo de jóvenes creadores, en la que colaboraron poetas de la llamada generación del 27 como Jorge Guillén o José Bergamín, prosistas como Francisco Ayala, Melchor Fernández Almagro y críticos de arte como Sebastià Gasch.

La exposición, a través de cartas, manuscritos, fotografías y documentación diversa, ofrece un recorrido por la historia y la gestación de la revista y un recorrido por la obra plástica de sus colaboradores con piezas de Salvador Dalí, Federico García Lorca, Pablo Picasso –del que se reprodujeron tres cuadros para ilustrar un artículo sobre él–, Manuel Ángeles Ortiz y Joaquín Peinado, entre otros

### Camino romano

La Vía de la Plata, concebida por el gobierno romano para el control militar de la península, así como para el abastecimiento y la distribución de productos comerciales, enlazaba las poblaciones de Mérida capital de Lusitania y Astorga, y a ellas se unían muchos territorios a través de una red de caminos secundarios, lo que la convirtió en un eje vertebrador del occidente peninsular.

La muestra recrea a través de una treintena de paneles didácticos los pormenores de las diferentes etapas que constituyen la Vía de la Plata. Junto a ellos se exponen cerca de un centenar de piezas que ilustran las diferentes huellas que desde la protohistoria, y a lo largo de tres milenios, se han depositado en sus márgenes.

Tras su paso por Mérida, la expo-

#### **REVISTA EL GALLO**

• **Museo de Bellas Artes de Granada.**

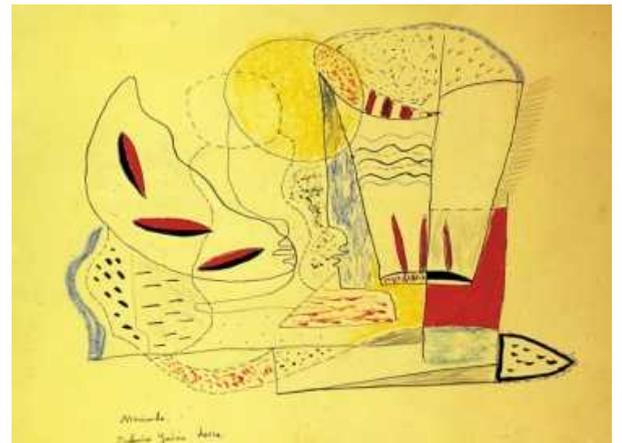
**Palacio de Carlos V Alhambra. Granada.**

**Hasta el 14 de septiembre.**

• **Residencia de Estudiantes.**

• **Pabellón Transatlántico. Pinar 23 – Madrid.**

**Del 25 de septiembre al 30 de noviembre.**





sición se podrá ver en Astorga, Santiponce, Oviedo y Galicia.

#### **FECHAS E ITINERARIO.**

**Museo Romano (Astorga). Abril-Junio 2008.**

**Monasterio San Isidoro del Campo (Santiponce-Sevilla).**

**Julio-septiembre 2008.**

**Museo Arqueológico de Asturias (Oviedo).**

**Septiembre-noviembre 2008. Galicia.**

**Diciembre 2008-febrero 2009**



## CONCURSOS

### Corales de Castilla y León

Con objeto de promocionar la Música Coral, el Ayuntamiento de Laguna de Duero convoca un concurso al que podrán concurrir todas las agrupaciones Corales de Castilla y León, con un mínimo de 16 cantores y un máximo de 60, a voces mixtas y a capella. Los días 11, 18 y 25 de octubre cada coro participante interpretará 4 obras que no superarán en total 16 minutos de música. Se establecen ayudas

para gastos de desplazamiento a cada uno de los coros participantes y un total de cinco galardones.

#### **IV CONCURSO DE COROS "LAGUNA DE DUERO" 2008**

**Para más información:**

**Dpto. de Cultura del Ayuntamiento de**

**laguna de Duero: 983.542.350**

**cultura@lagunadeduero.org**

**www.lagunadeduero.org**

**Inscripciones hasta el 20 de junio**

### Premios guías ilustradas

La Fundación Jorge Queraltó convoca dos premios para la elaboración de Guías Ilustradas para la prevención de la dependencia y para la preparación de una jubilación activa, dotados cada uno de ellos con 2.000 euros. Solamente pueden participar profesionales que, de forma individual o en equipo, desarrollen sus actividades directa o indirectamente en el ámbito socio-sanitario dentro del territorio nacional. Los trabajos, de una extensión mínima de 25 páginas, serán originales e inéditos, no admitiéndose aquellos total o parcialmente publicados con anterioridad. Deberá procederse a la inscripción en la presente convocatoria, mediante el envío del formulario que puede descargarse en la web: [www.fundacion-jorgequeralto.com](http://www.fundacion-jorgequeralto.com)

**Fundación Jorge Queraltó.**

**Polígono Industrial Carretera Amarilla.**

**Avda. de la Industria 49. 41007 Sevilla.**

**El plazo de presentación de los trabajos finaliza el 30 de junio de 2008**



#### **HABÍA UNA VEZ...**

**Taller de cuentos destinado a personas mayores**

**Museo de la Biblioteca Nacional**

**Paseo de Recoletos 20**

**– Madrid**

**Cuatro sesiones matinales durante el mes de junio**

**Imprescindible inscripción previa: 91-580.77.59/516.89.67**

## SERVICIOS

### Taller de cuentacuentos

El arte de contar cuentos se basa principalmente en la articulación escénica de la voz, los gestos, las palabras y las experiencias vividas. ¿Quién mejor que las personas mayores para transmitirlos? Este taller, con una estructura eminentemente práctica, está dedicado exclusivamente a ellos. Su objetivo es el de ayudar a conocer y desarrollar los recursos artísticos, la igualdad, el aprendizaje, la seguridad personal y la socialización de los participantes.

# MayorGuía

Coordinadora: Araceli del Moral

## CONCURSOS

### Concurso Literario UDP para Mayores



La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados (UDP), en colaboración con Obra Social Caja Madrid, convoca un concurso destinado a todos los jubilados, pensionistas o mayores de 65 años, que lo deseen y lo acrediten, sean socios o no de UDP y con residencia fija en territorio español. Cada participante podrá presentar un único trabajo de hasta 10 páginas, por una sola cara, en lengua Castellana, pudiendo adoptar la forma de cuento, relato o ensayo. No se considerará poesía. Los textos no podrán haber sido publicados o premiados en otros medios editoriales (libros, revistas, periódicos...), ni haber sido premiados en otros concursos. El tema de los trabajos es de libre elección.

**Para más información:**  
[prensa@mayoresudp.org](mailto:prensa@mayoresudp.org)  
[www.mayoresudp.org](http://www.mayoresudp.org)  
**Teléfono: 91 542 02 67**  
**Hasta el 30 de junio**

## LIBROS

### La historia en la historieta

La obra ofrece la oportunidad de disfrutar de la publicación íntegra de tres historietas de Emilio Freixas: El Caballero sin nombre, Guerrilleros españoles y La partida del chambergo, que vieron la luz en la revista Chicos, semanario infantil (1938-1956) considerado el mejor de su género en nuestro país.

Todas las historias ellas están referida a nuestra Guerra de la Independencia.

La publicación persigue un doble objetivo: recordar la obra de un gran creador de la historieta, Emilio Freixas, y conmemorar el segundo centenario de la Guerra de la Independencia a través de



la original visión que aporta el cómic en su unión de ilustración gráfica y relato de aventuras.

#### **LA HISTORIA EN LA HISTORIETA**

**Recopilador y diseñador: Antonio de Mateo Remacha.**

**Edita: Gaja Segovia Obra Social y Cultural.**

**ISBN 978-84-92432-02**

Disponible en librerías y oficinas de la entidad. 312 páginas. PVP: 12 €.

La recaudación se destinará a programas solidarios y sociales.

## CONGRESOS

### Heridas y globalización

La puesta en marcha del Primer Congreso Latinoamericano sobre Úlceras y Heridas inicia un nuevo recorrido del movimiento científico, hermanando una y otra parte del océano, acercando las fronteras con el fin último de elevar el conocimiento y la sensibilidad sobre este campo de la atención sanitaria. Durante sus jornadas está prevista la constitución formal de la Sociedad Latinoamericana sobre Úlceras y Heridas que dará continuidad a estas y otras iniciativas de carácter supranacional.

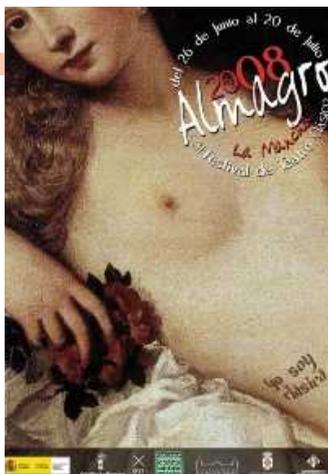
Organizador: GNEAUPP: Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas  
 Tel. 941 239 240  
 - [gneaupp@arrakis.es](mailto:gneaupp@arrakis.es) y [www.gneaupp.org](http://www.gneaupp.org)  
 Secretaría Técnica-Información: Tel. 937.209.189  
[gneaupp2008@bocemtium.com](mailto:gneaupp2008@bocemtium.com) y [www.bocemtium.com/gneaupp2008](http://www.bocemtium.com/gneaupp2008)  
 Hasta el 30 de junio inscripción reducida y hasta el 15 de julio recepción de comunicaciones.

**VII SIMPOSIO NACIONAL ÚLCERAS POR PRESIÓN Y HERIDAS CRÓNICAS**  
**Tarragona: 12-14 Noviembre 2008**

## TEATRO

### Las mujeres son protagonistas

La presente edición del Festival de Almagro ofrece a las mujeres protagonizar sus historias, escribirlas, dirigir las y recordar con agradecimiento a aquellas que lo han hecho estos últimos cuatrocientos años. Un total de 165 funciones, 13 estrenos, 63 compañías, 9 de ellas extranjeras, tres exposiciones, conciertos, talleres, foros y otras actividades sorpresas completan la programación. La Plaza Mayor de Almagro será el escenario del desfile de moda, a cargo de siete conocidos diseñadores españoles, que se inspirarán en la Mujer Clásica de los siglos XVII y XVIII. No



es casual que para la presente edición del Festival de Almagro sea la mujer de Urbino, pintada por Tiziano, quien lanza su mensaje "Yo soy clásica" desde su piel, el vestido más clásico e imperecedero jamás vestido.

**FESTIVAL DE ALMAGRO 2008**  
**26 de junio al 20 de julio**  
[www.festivaldealmagro.com](http://www.festivaldealmagro.com)

## 75 Aniversario del Festival de Teatro de Mérida

El próximo 21 de junio el Teatro Romano de Mérida se vestirá de gala para inaugurar una nueva edición del más antiguo certamen teatral de España, con la presencia de actores, actrices, directores y autores que en estas últimas décadas han estado en el Festival. La figura de Margarita Xir-



gu, que el 18 de junio de 1933 protagonizó la Medea de Miguel de Unamuno, será el "leitmotiv" de una gala que combinará teatro, música y cine, y que tendrá a Nuria Espert como invitada.

**Del 21 de junio al 30 de agosto**  
[www.festivaldemerida.es](http://www.festivaldemerida.es)



## MÚSICA

### Música y danza en Granada

El Festival Internacional de Música y Danza de Granada tiene su origen en los conciertos sinfónicos que desde 1883 se celebraban en el Palacio de Carlos V y en el Concurso de Canje Jondo, convocado en la Plaza de los Aljibes de la Alhambra en 1922, con la asistencia de Federico García Lorca, Manuel de Falla, Ramón Gómez de la Serna, Santiago Rusiñol y otros intelectuales y artistas de la época. Actualmente, los conciertos de grandes orquestas sinfónicas en el Palacio de



Carlos V, la danza y el ballet en el teatro al aire libre de los Jardines del Generalife, los recitales en el Patio de los Arrayanes de la Alhambra, conciertos matinales en iglesias y monumentos de Granada, junto a los tramos de flamenco y músicas del mundo en los barrios típicos del Albaicín y el Sacromonte, congregan cada año a miles de personas, que acuden atraídas por la magia del espectáculo en espacios únicos.

**FESTIVAL DE MÚSICA Y DANZA DE GRANADA**  
**Del 20 de junio al 6 de julio**  
[www.festivaldegranada.com](http://www.festivaldegranada.com)

# Opinión

GERMÁN UBILLOS ORSOLICH, ESCRITOR

## Ana Frank

**A**na Frank nació en Alemania en 1929 y pertenecía a una familia judía que se exilió en Holanda al comenzar las persecuciones nazis. A la edad de trece años comenzó a escribir un diario y poco tiempo después ella y su familia tuvieron que ocultarse para evitar los campos de concentración. Permanecieron escondidos desde 1942 hasta 1944 en que fueron descubiertos. En 1945 Ana murió en el campo de concentración de Bergen-Belsen. Su diario fue encontrado en el escondite que habitó durante dos años.

El “Diario de Ana Frank” es posiblemente uno de los libros más famosos, editados y leídos del mundo, es el diario de esta niña adolescente llena de sensibilidad, inteligencia y emoción, que sufrió los horrores del genocidio y que se ha conservado hasta la fecha en toda su integridad y emocionado estremecimiento. Por primera vez vi en Valencia los ensayos de su versión teatral dirigidos por el inolvidable José Luis Alonso, sin duda uno de los más geniales directores de escena que he llegado a conocer (personalmente en su casa de la calle de Serrano), en esa versión que después vimos en Madrid, trabajaba Antonio Paúl íntimo amigo de mis padres.

A Holanda he viajado varias veces y a Amsterdam, la Venecia del Norte creo que cinco veces, una de ellas, creo que fue la segunda, visité la casa museo de Ana Frank. Lo que más me impresionó de la visita fue contemplar las muescas que su padre hacía con un lápiz negro en la pared y según iba creciendo la niña, se conservaban intactas, quedé sobrecogido, pocas veces me ha embargado una sensación depresiva tan intensa, salí de la casa de Ana Frank, profundamente triste y consternado, de nada valieron la fábrica de brillantes ni el museo Van Gogh para animarme un poco. Todo lo referente a la niña judía

tiene tal vivacidad, tal intensidad y sensación de inmediatez real, que nunca puede dejarte indiferente.

Ahora mi amigo Jaime Azpilicueta, el de los musicales como *My Fair Lady*, etc... ha hecho versión teatral del musical que lleva su nombre cogido directamente del texto, he tenido la ocasión de conocer a Daniel García Chávez, el director talentoso del musical. José Luis Tierno, autor, compositor y director de la banda sonora, dice que “por mucho que se repita, las generaciones actuales desconocemos la verdadera dimensión del horror que supuso el Holocausto”. El propio Azpilicueta dice que ha intentado hacer un espectáculo que pretende no sólo emocionar sino también divertir, porque su sorpresa ha sido descubrir lo graciosa que era Ana, su sentido del humor y sus inmensas ganas de vivir.

A sus trece años recién cumplidos la actriz Isabella Castillo que interpreta a Ana, dice que para ella la obra es un sueño hecho realidad, un reto, crecer como persona y como artista... “Creo que le debemos a Ana y a todas las personas que fueron asesinadas en el Holocausto nuestra mejor función de cada noche”.

Personalmente como autor pienso que el teatro es una maravilla. Algo incomparable con todo lo demás, provoca la emoción directa del escenario, de los actores a los espectadores, el valor del texto, en este caso también el de la música (el lenguaje más universal de todos). Y una historia real; pienso que Ana Frank, sus padres y todos los que partieron hacia el otro mundo sentirán, contemplarán con agrado el que las generaciones presentes no hayamos “olvidado sus vidas”, que hagamos el esfuerzo de llevarlas a la escena para que puedan revivirlas los niños, las adolescentes y los padres como yo, que aplaudimos emocionados al final de cada escena, al final de la obra.

# Centro de Referencia Estatal de San Andrés del Rabanedo (León)

## SOLICITUD DE PLAZA

### En régimen de Residencia:

**Para personas mayores de 16 años con graves discapacidades físicas o sensoriales que se encuentran en situación de dependencia.**

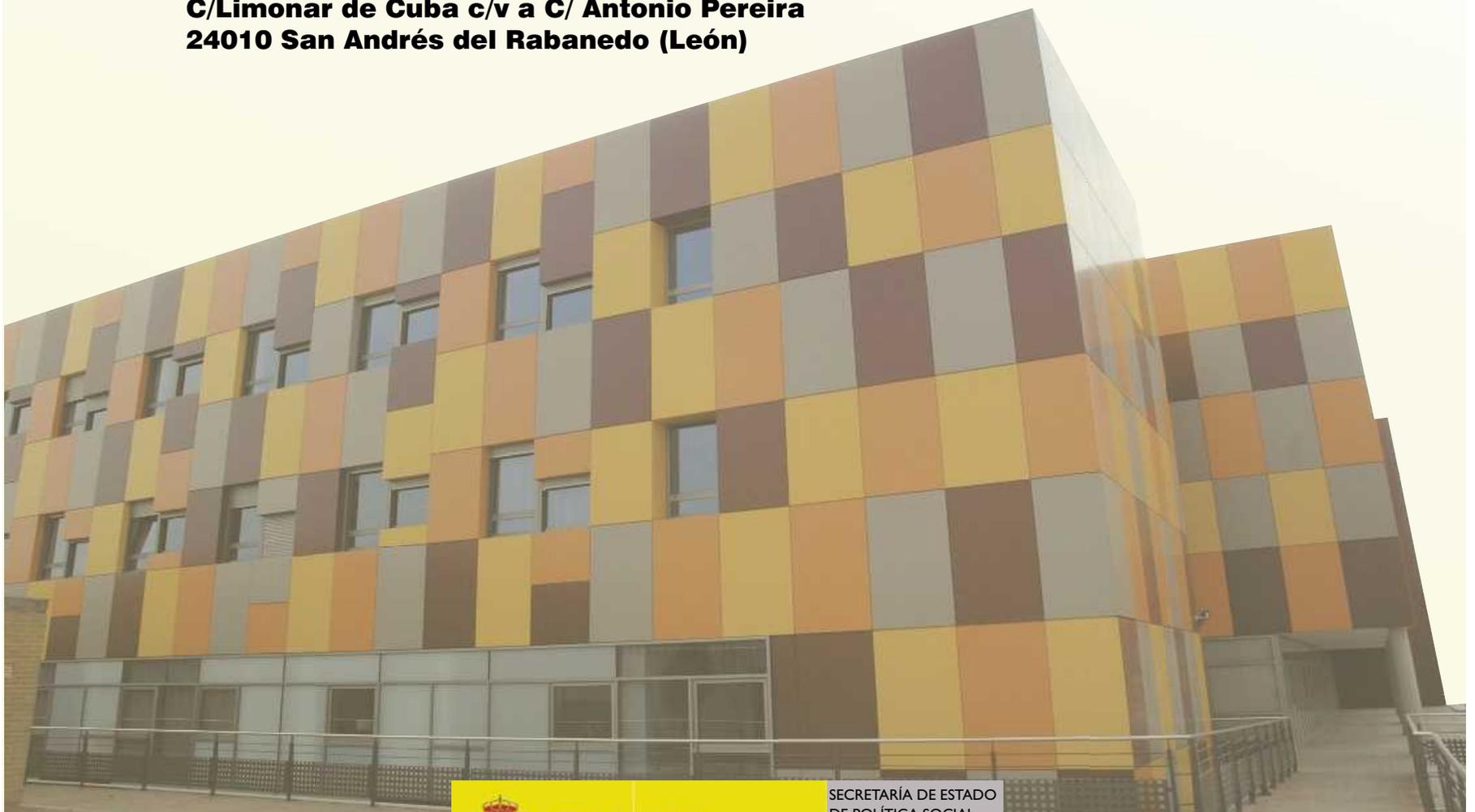
### En régimen de Centro de Día:

**Para personas mayores de 16 años con graves discapacidades físicas o sensoriales que se encuentran en situación de dependencia.**

- **Servicio de asistencia personal, de salud, manutención y alojamiento.**
- **Rehabilitación médico-funcional, entrenamiento en la autonomía personal y rehabilitación psicosocial y de integración sociolaboral**

### SOLICITUDES:

- **Internet página Web [WWW.seg-social.es/imserso](http://WWW.seg-social.es/imserso)**
- **Teléfono de Información: 900 406 080 y 987 843 300**
- **Fax: 987 843 359**
- **En el propio Centro:  
C/Limonar de Cuba c/v a C/ Antonio Pereira  
24010 San Andrés del Rabanedo (León)**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN,  
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL



IMERSO



# 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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN,  
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL

