

NÚMERO 287 / 2010

# 60

y más



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL



IMERSO

| A FONDO

## Todos envejecemos

| REPORTAJE

## Premios Imsero "Infanta Cristina" 2009

| NOTICIA

## La Presidencia Española de la UE prestará mayor atención a los colectivos con más riesgo de exclusión social

# Los mayores, activos en la construcción de la Unión Europea



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



[www.ec.europa.eu/spain](http://www.ec.europa.eu/spain)



# 60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL



## CONSEJO EDITORIAL

Purificación Causapié Lopesino, Nieves García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M<sup>a</sup> Luz Cid Ruíz, Milagros Juárez 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

LATINSTOCK.

## ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango y Concha Largo Rodríguez.

## COLABORADORES

Araceli del Moral, Cristina M<sup>a</sup> Alarcón, Reina G. Rubio y Milagros López Muñoz.

## 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

www.imserso.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.

## ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 363 86 28

## DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIPO PAPEL: 841-10-008-7.  
NIPO PDF: 841-10-007-1.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 30.000 ejemplares.

## IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)  
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700  
45223 Seseña - Toledo.  
Tel.: 91 8957915.

Número 287 | Enero 2010

# Sumario

## más al día

### 6| NOTICIA

La Presidencia Española de la UE prestará mayor atención a los colectivos con más riesgo de exclusión social.

### 24| ACTUALIDAD

56| CULTURA  
Exposición sobre el Arte de Narcis Monturiol

### 58| MAYOR GUÍA

## más información

### 8| REPORTAJE

Premios Imsero "Infanta Cristina" 2009.

### 14| ENTREVISTA

El "retiro delicioso" de Josefina Aldecoa.

### 18| A FONDO

Todos envejecemos, según un documento de la ONU.

### 46| INFORME

Método Pilates: Un equilibrio físico y mental.

### 52| MAYORES HOY

"Moviéndonos por el río", Programa Intergeneracional en Aranda del Duero.

## más actividad

### 38| CALIDAD DE VIDA

Apague el televisor, reconéctese a la vida.

### 42| EN UNIÓN

Asociación Lucha contra el Maltrato a Mayores, la voz de quienes callan.

## más a fondo

### 29| CUADERNOS

España asume la Presidencia de la Unión Europea. Año Europeo de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social.

## más fijos

### 37| PUBLICACIONES

### 62| OPINIÓN



6/7 La Noticia



8/13 Reportaje



46/51 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.

TÉLFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:  
Centralita: 91 363 88 88  
Información: 91 363 89 16/17/09

**SALUDA DE LA  
DIRECTORA  
GENERAL DEL  
IMSERSO,  
PURIFICACIÓN  
CAUSAPIÉ  
LOPESINO, A  
LOS LECTORES Y  
LAS LECTORAS  
DE LA REVISTA  
"60 Y MÁS"**



**E**s un placer poder enviar un saludo cariñoso a los lectores y lectoras de la revista "Sesenta y Más" al asumir mi responsabilidad como Directora General del IMSERSO.

Me gustaría que este fuera el primer contacto de una comunicación continua con vosotros y vosotras, por eso estaré muy atenta a todo lo que queráis transmitirme a través de este medio de comunicación.

Quiero trabajar con vuestras asociaciones y con vuestro máximo órgano de representación, el Consejo Estatal de Personas Mayores, para conseguir mayor bienestar y más calidad de vida para vuestro grupo social. Es un derecho que os asiste como ciudadanos y ciudadanas y una deuda de gratitud que tenemos contraída con vosotros quienes hemos recibido de vuestras manos el testigo de una sociedad desarrollada, cimentada en vuestro trabajo y en vuestro esfuerzo.

Vengo con entusiasmo e ilusión por conseguir nuevos avances en la implantación de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las Personas en Situación de Dependencia. Para ello, estamos trabajando codo a codo con las Comunidades Autónomas, que son las encargadas de su gestión. Hace sólo unos días, en el último Consejo Territorial de Dependencia presidido por la ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, hemos dado un paso importante acordado por unanimidad: regular en la normativa autonómica que se establezca un plazo máximo de seis meses, desde que se solicita la prestación, para conocer los servicios y ayudas que le son reconocidos a la persona en situación de dependencia.

Junto a la consolidación de la Ley de Dependencia, desde el IMSERSO, vamos a seguir promocionando el envejecimiento activo y la autonomía personal. Dos conceptos que caminan de la mano, ya que cuanto mejor llegemos a edades avanzadas más posibilidades hay de mantener una vida independiente y autónoma.

Hemos iniciado un periodo importante para nuestro país: el semestre de la presidencia de la Unión Europea, en el que hay programadas diversas conferencias y acciones cuyos temas giran en torno a cuestiones que atañen a las personas mayores y a las personas en situación de dependencia. Serán ocasiones idóneas para contrastar nuestras políticas sociales, para dar a conocer lo que hacemos desde el IMSERSO y para enriquecernos con las iniciativas y programas de otros países.

Para todo ello me gustaría contar con vuestra colaboración y con vuestras opiniones. Creo que las políticas sociales, para tener éxito, tienen que responder a las necesidades reales de las personas a quienes se dirigen y, para ello, es necesaria una comunicación permanente, una escucha recíproca y poner en valor vuestras ideas y sugerencias. Tras estas convicciones está mi compromiso de llevarlas a la práctica trabajando para que las personas mayores y las personas en situación de dependencia disfruten de más calidad de vida.

## Marginación de los campesinos

Se habla de que quieren que los jóvenes se incorporen a los trabajos y a las tareas del campo. Yo les voy a poner un ejemplo claro: ¿cuántos hijos de artistas, sea de la clase de artistas que sean, han cambiado el oficio del campo por un oficio del pueblo? y ¿cuántos hijos de agricultores han cambiado el oficio del campo por un oficio del pueblo? ¡Cuénteme ustedes! Este capítulo deja mucho que desear... En primer lugar, y como botón de muestra les diría a ustedes. Siendo Ministro de Agricultura D. Alfredo Ambrona, dijo: “Sobran seis millones de agricultores”. Y los eliminó. Esa fue una de las causas de emigrar del campo y marcharse a las grandes ciudades.

Hoy se ha visto claramente que todos los que se marcharon, han tenido suerte, asegurando una vejez más digna que los que nos quedamos aquí... El campo, hoy por hoy, está claramente desprotegido, por esa causa huyen del campo los jóvenes... primero, tienen que aguantar todas las inclemencias que le aporta la climatología. Segundo, ganan menos sueldo, porque los productos no valen con arreglo a lo que cuesta sacarlos adelante y por si esto fuera poco “les ponen precio”. En cambio, cualquier oficio trabaja con un margen, que el campesino carece de él, ganando más tanto en salud, como en economía... no comparemos a un campesino con un oficinista... Entonces, por qué tener tan marginados a los campesinos y que exista tanta diferencia entre unos y otros. De ahí viene el abandono de los jóvenes, que no quieren el campo.

**R. Moraleda**  
Consuegra (Toledo)

## Todos somos reflejo de todos

Leyendo la revista “60 y más” 284/2009 sobre el tema “Relaciones intergeneracionales y experiencias en el voluntariado” me motiva a escri-

## Mayores y homosexualidad

Les felicito por su revista, pero hay un tema importante que no se toca, y que debemos hablar, la homosexualidad y los mayores. Yo quisiera poder transmitir lo que es nacer homosexual, y recalco nacer, pues vivir es otra cosa, y todos los promiscuos, chaperos, chulos, etc... hacen mucho daño a los que llevan una lucha por la causa. Nacer homosexual no es ninguna enfermedad, ni tan siquiera un defecto, y por suerte hoy en día se lee mucho más que antes y la gente mayor está más informada. Hay gente muy respetable viviendo en pareja, del mismo sexo, y que llevan una vida honrada. Antes, cuando la gente no podía expresarse, eran perseguidos y maltratados. Pero hoy se van logrando metas que eran inalcanzables. En modo alguno estoy de acuerdo con el sexo pagado, o el sexo sin amor, por fortuna hoy existen los matrimonios y personas que se casan y así formalizan esa relación. Yo tuve pareja durante 30 años, sembramos buenos ejemplos, tal fue así que nuestras familias, ante esos ejemplos, no tuvieron más remedio que aceptarnos. Hoy convivo con un señor viudo, que se vio obligado a casarse, y llevar una vida de las que llamamos normales. Pero existe un gran obstáculo, a esta persona el pasado le pesa, ni a la familia ni a la madre diría la condición que tiene, y yo en consecuencia, por respeto, he sabido ser un señor, y aprender que las cosas buenas, no se deben pregonar, los verdaderos sentimientos se llevan en el corazón. Pensamos durar muchos años, aunque llevando como bandera no el arco iris sino la de la prudencia y la discreción.

**Francisco Sebastián**  
Hospitalet

bir unas líneas sobre el voluntariado y también las relaciones generacionales. Tengo 68 años y soy autodidacta. Constantemente he ayudado a los demás a través de asociaciones como Cáritas y otras... Vivir es comprometerse, es un proyecto vital para mí, ahora le dedico más tiempo que antes. Llevo más de seis años como voluntario en A.F.A.V. (Asociación de Familiares de Alzheimer Valencia). Pienso que el ser voluntario no es una cuestión de edad o de sexo, sino de ciertas emociones, de sentimientos, de ternura, de escuchar, de simpatía, de altruismo, de humanidad. Pues todos somos reflejo de todos. ya seas mayor o joven. Jamás tenemos que ayudar a los demás para huir de nada, pues sólo se puede compartir si primero se llenan los vacíos que uno tiene. Siguiendo con la práctica de la labor que realizan y efectuamos las personas mayores voluntarias, se tiene que reconocer que el voluntario es dador de su tiempo, de su experiencia, formación, habilidades, estrategias y capacidades para poder desarrollar

un trabajo más efectivo. Como dice el libro de Tobías “Si tienes mucho da mucho, si tienes poco, da poco, pero da siempre”.

**Paco Silvestre Alcami**  
Valencia

## Soneto

*El amor que te tuve, fue tan fuerte,  
que de pronto me dejó el alma rota,  
procuro distraerme, mas se nota,  
el amor crece y crece con tu muerte.*

*Al respirar, yo me he quedado inerte  
y, pienso que llegué a la última cota,  
y se que mi vivencia ya se agota,  
me diste muchos hijos, son mi suerte.*

*Dentro de poco te podré abrazar,  
si es que existen en el cielo los abrazos,  
nuevamente te tendré que adorar.*

*Mientras tanto, no dejo de llorar,  
no se han roto ni romperán los lazos,  
y esos lazos, los quiero yo avivar.*

**Manuel Moreno**  
Madrid

# La Presidencia española prestará mayor atención a los colectivos con más riesgo de exclusión social

Rodríguez Zapatero inauguró la Conferencia de apertura del Año Europeo de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social.

Texto: Juan M. Villa  
Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado

La Presidencia española de la Unión Europea prestará mayor atención a los colectivos con más riesgo de exclusión social. Así se reflejó en la Conferencia de apertura del Año Europeo 2010 de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social, organizada por la Presidencia española y la Comisión Europea, que tuvo lugar en Madrid y donde se puso en marcha el debate sobre los retos que se plantean en este ámbito en Europa.

La conferencia inaugural contó con la presencia del presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, el presidente de la Comisión Europea, José Manuel Durao Barroso, y la ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez.

Los más de trescientos participantes, representantes de la Comisión Europea y de los veintinueve países miembros, plantearán iniciativas que den respuesta a los problemas de las personas en situación de pobreza en Europa de forma eficaz. Asimismo se pretende unir los esfuerzos de todos los países miembros para generar conciencia sobre las situaciones

de pobreza y renovar el compromiso político para todo el 2010 y para años posteriores con el fin de luchar contra la pobreza y la exclusión social.

Conferencias y mesas redondas permitieron analizar la pobreza y exclusión social en Europa, con el fin de trabajar en las vías que permitan que este Año Europeo se signifique como periodo en el que se modifiquen las tendencias actuales, acentuadas por la crisis económica, y aumenten los niveles de protección social.

En su intervención del presidente del Gobierno, Rodríguez Zapatero, destacó el modelo de bienestar

social europeo y explicó que en la Unión Europea son sustanciales las políticas sociales y de cohesión, en los sistemas de sanidad universal, de educación gratuita y de seguridad social.

“Europa sólo crece desde la cohesión social y para la cohesión social”, expresó Rodríguez Zapatero en su discurso. En este sentido incidió en que “el objetivo de intensificar el crecimiento económico, de recuperarlo y volver a tener un periodo de crecimiento sostenible es preservar nuestras señas de identidad de cohesión y el modelo social europeo”.

Por otro lado, el presidente del Gobierno español aludió a que la pobreza y la exclusión social no afectan a todos los colectivos por igual, ni con la misma intensidad y consecuencias. Así, Rodríguez Zapatero afirmó que la Presidencia española de la UE prestará especial atención a aquellos grupos que presentan mayores riesgos de exclusión, como las personas mayores, las personas con discapacidad y desempleadas. El presidente del Gobierno además destacó la incidencia de la exclusión en las mujeres y abogó por “intensificar todas las políticas de igualdad entre hombres y mujeres desde Europa, porque es la política más transformadora, más equitativa y socialmente más avanzada por la que podemos apostar”.

Al tiempo, Rodríguez Zapatero, manifestó que todos los países





Rodríguez Zapatero indicó que la Ley de Dependencia está siendo un factor determinante de cohesión social.

deben luchar contra el riesgo de exclusión de estos grupos sociales, y que nadie tiene la solución definitiva para ello, por lo que es necesario compartir experiencias y aprender de las mismas.

### Lucha contra la exclusión

Las acciones que desarrolla el Gobierno español en materia de política social y las propuestas de cara al diseño de la Estrategia 2020 también fueron explicadas por Rodríguez Zapatero. Insistió en que como presidente de turno de la UE prestará “especial atención” a las personas mayores, a las discapacitadas, a las desempleadas y a las mujeres, es decir, a los colectivos socialmente más vulnerables.

Así, acerca de la Ley de Dependencia puesta en marcha ahora hace tres años, el presidente del Gobierno dijo que “ha sido uno de los grandes objetivos en materia de política social del Gobierno. En tres años hemos conseguido, después de un trabajo con gran esfuerzo, que quinientas mil personas tengan hoy una atención por su situación de dependencia, bien una prestación económica, bien el trabajo de una persona, bien una plaza residencial. Son quinientas mil personas; por cierto, un 65 por 100, mujeres y un 50 por 100, personas de más de 65 años, lo que sitúa claramente en un segmento social, en una parte de nuestra sociedad, las mayores dificultades para la inclusión social y vital; es decir, personas mayores y mujeres

con niveles muy bajos de renta a las que la Ley de Dependencia ha venido a cambiar radicalmente la situación, siendo un factor determinante de cohesión social”.

Rodríguez Zapatero también hizo referencia explícita al envejecimiento de la población europea. Así indicó que “en 2025 el 30 por 100 de la población europea tendrá más de 65 años. Es una buena noticia pero un reto, porque la presión sobre nuestros sistemas de protección será creciente y la necesidad de contar con un número mayor de población activa, también. Vamos a tener que afrontar una ecuación decisiva para el futuro de nuestro modelo de convivencia, de nuestro modelo económico y de nuestro modelo social”.

## | REPORTAJE

En la sede del Instituto de Mayores y Servicios Sociales

# Premios Imserso "Infanta Cristina" 2009

*"Estos premios reconocen cada año la labor de personas físicas o jurídicas en favor de las personas mayores y las personas en situación de dependencia"*

Texto: Cristina M. Alarcón / Fotos: M<sup>a</sup> Angeles Tirado



Los premiados posan con la ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez.

El pasado 21 de diciembre tuvo lugar la entrega de los Premios Imserso "Infanta Cristina" 2009. Trinidad Jiménez, ministra de Sanidad y Política Social, presidió el acto en la sede del IMSERSO en Madrid. Los galardones son de ámbito nacional e iberoamericano, y se conceden en las modalidades: Premio al Mérito Social; a la Calidad y Buenas Prácticas; a la Investigación, al Desarrollo y a la Innovación; de Fotografía y de Comunicación: Prensa, Radio, Televisión, Página Web y Publicidad. A la ceremonia no pudo asistir Su Alteza Real la Infanta Cristina, tal y como estaba previsto, pero el acto gozó de la emoción y la ilusión de los premiados, cuyo nexo común es el trabajo bien hecho.

**C**uatro han sido los galardonados dentro de la modalidad **Premio al Mérito Social**:

- La **Fundación Colección Thyssen-Bornemisza**, por su trabajo solidario en favor de las personas mayores y de las personas con discapacidad, así como por el trabajo de voluntariado de sus guías.

Javier Arnaldo, Conservador del Museo Thyssen-Bornemisza y Jefe del Área de Investigación y Extensión Educativa, nos habla de lo que supone este premio: "El Premio Imserso "Infanta Cristina", que reconoce el trabajo realizado por los servicios educativos de nuestro Museo con personas mayores y públicos con discapacidad, viene a renovar la confianza en nuestras actuaciones, en nuestros equipos y, desde luego, en nuestros visitantes. Desde sus comienzos, el Museo Thyssen-Bornemisza ha desarrollado programas educativos





de integración de colectivos con diversidades funcionales para hacer del conocimiento de sus colecciones un recurso rehabilitador, a la vez que formativo. En esas experiencias ha sido valiosísima la aportación de nuestro voluntariado y de las personas –mayoritariamente visitantes– que se integran en la iniciativa *Red de públicos*. Las diversas personas y colectivos que tejen esa red y enriquecen activamente con sus visiones y experiencias lo que el Museo les aporta, aquellos que en definitiva convierten el Museo en un espacio para el encuentro social constructivo, son también y, sobre todo, el sujeto al que se otorga este Premio con el que se nos ha honrado”.



Javier Arnaldo Alcludilla.

- La **Associació d'Alzheimer de Reus y Baix Camp**, por su atención integral e integradora a los enfermos con Alzheimer teniendo en cuenta la intervención de la familia, las relaciones intergeneracionales y la participación ciudadana.



Concepción Ramos García.

M<sup>a</sup> Concepción Ramos, Presidenta de la Associació D'Alzheimer de Reus i Baix Camp, valora enormemente la concesión del galardón: “Me sentí muy orgullosa y emocionada al recoger el premio al “Mérito Social”. Es el resultado del proyecto que comenzamos en el año 2003, con mucho esfuerzo pero también con mucha ilusión; nos dice que vamos por buen camino y nos motiva a continuar trabajando por el enfermo y su familia cuidadora.

## | REPORTAJE

En el transcurso de estos años hemos tenido también dificultades, ya que esta enfermedad necesita muchos recursos humanos y económicos. Pero gracias a la colaboración de entidades, tanto públicas como privadas, a nuestra plantilla, a los voluntarios y al apoyo de nuestros socios, continuamos CAMINANDO como dice nuestro proyecto. La Asociación cuenta con un Centro de Estimulación Cognitiva y Físico-Funcional para personas con diagnóstico de Alzheimer; tiene un equipo multidisciplinar para la atención de personas enfermas desde una visión integral; es un centro pionero en la provincia de Tarragona y nuestro objetivo es poder llegar a tener una residencia para enfermos de Alzheimer. También quisiera pedir que se tenga en cuenta a las asociaciones, ya que somos quienes mejor conocemos –y de primera mano– todas las necesidades que tiene un enfermo o enferma de Alzheimer, su familia y su entorno social. Por último, queremos compartir este premio con todas las asociaciones, profesionales y voluntarios que trabajan en beneficio de estos pacientes, y dar las gracias al jurado por la sensibilidad mostrada”.

- A **Patrocinio de las Heras Piñilla**, por su aportación a la implantación de los servicios sociales en España desde el sector público.

- A **Alfonso Segura Nájera**, por su trayectoria como vocal y vice-

presidente del Consejo General del Imsero, caracterizada por su actitud dialogante y la búsqueda del máximo beneficio de los usuarios del Instituto.

Para Alfonso Segura, este premio supone la compensación a una vida dedicada al trabajo:



Alfonso Segura Nájera.



Jesús Rogero García.







“Para mí es una satisfacción inmensa. No tenía la más mínima idea de que se estaba pensando en mí para este galardón y cuando me lo comunicó el Instituto, sentí una alegría tremenda. Es una satisfacción también por tratarse de un reconocimiento, no a un trabajo que yo haya realizado solo, sino a un trabajo fruto de la colaboración de todos los tercios de los consejos tripartitos. Lo cierto es que han sido 29 años al frente de la vicepresidencia del Consejo General del Imserso, y ahí he estado todo ese tiempo con mucho orgullo. Yo fui uno de los fundadores de la CEOE –Confederación Española de Organizaciones Empresariales–, junto con otros empresarios, y Carlos Ferrer me nombró representante de dicha organización en el Consejo de Dirección del Imserso –allá por el año 1981–. Estos años han sido muy gratificantes y hemos trabajado mucho

todos los tercios por conseguir siempre el beneficio del Instituto”. Toda la familia acompañó a Alfonso en el momento de recoger el premio: “Por supuesto quiero dar las gracias como culminación a una vida de trabajo y entrega. El día que me despedí del Consejo de Administración les dije que era necesario que en todos los demás organismos y estamentos se trabajara como lo hemos hecho nosotros, apoyando siempre ideas coherentes, creyendo en el desarrollo, poniendo mucha ilusión y siendo muy tenaces, teniendo fe en lo que hacíamos. He llevado una vida muy constante, de lucha y esfuerzo: muy joven terminé mis dos carreras, empecé a trabajar muy pronto, he sido empresario y he estado a disposición de todo el que me haya necesitado, siempre buscando el beneficio de los usuarios de los servicios que presta el Imserso. Hoy por hoy,

mi gran patrimonio son mi mujer, mis cinco hijos y mis catorce nietos”.

En la modalidad **Premio a la Calidad y Buenas Prácticas** han sido premiados:

- El programa “**Servicio de Ocio Inclusivo**”, de la Asociación “**A toda vela**”, por mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual mediante el ejercicio del derecho a un ocio inclusivo libremente elegido.

- Mención honorífica, sin dotación económica, **al programa de “Voluntariado Asesores Seniors” del Servicio nacional del Adulto Mayor del Gobierno de Chile**, por promover el envejecimiento activo y la participación social, así como por fomentar la cohesión de la sociedad.

Los galardonados dentro de la modalidad **Premio a la Investigación, al Desarrollo y a la Innovación** son dos:

- En la modalidad de Investigación, el trabajo titulado “**Los tiempos del cuidado. El impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de los cuidadores**” de **Jesús Rogero García**, por el análisis efectuado sobre los cuidadores familiares y sus implicaciones de todo tipo.

Jesús Rogero afirma sobre el premio: “Supone un reconocimiento público de la relevancia social y económica de los cuidadores no remunerados, no sólo



en el interior de las familias, sino en la sociedad en general. Como sociólogo, recibir este premio constituye el reconocimiento a una labor de investigación, no sólo personal, sino también del conjunto de trabajos sobre atención a personas dependientes desarrollados en las últimas décadas en España, y que han sido claves para fundamentar las medidas dirigidas a estos colectivos. La investigación premiada aborda el papel del cuidado no remunerado de las personas mayores en nuestro país, que tiene un carácter ambivalente: es un indudable creador de riqueza social y económica, pero también genera conflictos y problemas en su negociación y distribución. Los resultados del estudio destacan el enorme peso del cuidado familiar en la atención a la dependencia: nueve de cada diez personas mayores dependientes reciben cuidado no remunerado. Asimismo, se detecta que el cuidado financiado privadamente tiene una presencia algo mayor en los hogares españoles que el que se provee desde los servicios públicos”.

- En la modalidad de Desarrollo e Innovación, ha sido galardonado el proyecto denominado “**Estudios Asura –residencias de personas en situación de grave dependencia–**” de la **Asociación DATO**, por su carácter innovador, tanto en el uso de las tecnologías de la comunicación, como en la provisión de cuidados personales.



José Antonio Hernández Martín.



Javier Pascual.

En la modalidad de **Premios de Fotografía** una sola persona ha sido galardonada por su trabajo:

- En la modalidad de Envejecimiento Activo y Satisfactorio, a la colección de seis fotografías denominadas “Mujeres en el tiempo” de José Antonio Hernández, por su carácter innovador y su contribución a crear una imagen del envejecimiento femenino libre de estereotipos, así como por su calidad técnica y artística.

El fotógrafo expone emocionado: “Este premio ha supuesto una enorme satisfacción perso-

nal, un reconocimiento que no esperaba y que me vino de sorpresa. Aprovecho también para dar las gracias por el galardón y por el trato recibido. El mejor premio para mí es que la gente pueda ver mis fotos, que les gusten, que disfruten con ellas y, si pueden, que adquieran alguna. Mi mayor disfrute es, simplemente, hacerlas: esa es mi pasión y mi dedicación. El Premio Inmerso, además del reconocimiento y de la propia estima personal, ha servido para darme a conocer un poquito más, para que la gente de mi entorno sepa algo más de mi trabajo. Espero y deseo que me abra puertas y sirva para



Trinidad Jiménez a su llegada al acto de entrega de los Premios, acompañada de Francisco Moza.

poder mostrar algo del material que he realizado, que gran parte está oculto en el disco duro del ordenador, y que me gustaría poder dar a conocer”.

- Se ha declarado desierto el premio de fotografía previsto en la modalidad de Promoción de la Autonomía Personal y/o Atención a Personas en Situación de Dependencia.

Dentro de la modalidad **Premios de Comunicación: Prensa, Radio, Televisión, Página Web y Publicidad**, se otorga *ex aequo* –por igual– el premio a las siguientes candidaturas:

- A la campaña **“Regala Memoria”** de la Agencia de Publicidad Tiempo BBDO, realizada para la Asociación Nacional de Alzheimer AFALcontigo, por su contribución a sensibilizar a la

sociedad sobre el problema de las personas mayores con enfermedad de Alzheimer y de sus familias.

- A la campaña **“Encuentro”** de la Agencia de Publicidad McCann-Erickson, realizada para la empresa Coca-Cola, por hacer visibles actitudes de envejecimiento activo que contribuyen a que las personas alcancen edades avanzadas en buen estado físico y psíquico, así como por destacar la importancia de las relaciones intergeneracionales en el proceso de envejecimiento.

Esta campaña ha sido protagonizada por Josep Mascaró, un maravilloso joven con más de un siglo de vivencias. Javier Pascual, Director de Cuentas de la Agencia McCann-Erickson, habla del trabajo realizado: “Me siento un privilegiado por

haber tenido la experiencia de colaborar en este proyecto para Coca-Cola y por tanto, haber conocido y poder compartir tiempo con Josep Mascaró. Sin duda, no sólo ha marcado mi vida profesional, también y sobre todo, mi vida personal. Él, de alguna manera, nos transmitió a todos los que participamos en el proyecto y a todos los espectadores, la sabiduría de una persona de 102 años. Su manera de entender la vida y de saber disfrutar de las cosas que realmente importan; es, sin duda, un modelo que todos deberíamos tener muy en cuenta. Ojalá todo el mundo pudiera tener la oportunidad de pasar al menos cinco minutos de su vida con Josep”. Pascual nos transmite la importancia que tiene, dentro del mundo de la comunicación, el hecho de realizar un trabajo lleno de realidad.



# El “retiro delicioso” de Josefina Aldecoa

Rodeada de los suyos, de cuidados y afecto, de las praderas frondosas de Mazcuerra (también Luzmela, origen de otra grande como Concha Espina) y en su solariego y amplio caserón indiano de su herencia, donde se apilan libros y recuerdos infinitos. Allí vive ahora, retirada de oropeles y el bullicio de las urbes, Josefina Aldecoa. Tiene 84 años. “Y aquí estoy —decía ella— en la soledad más deliciosa”. Ahora no escribe, pero eso ya no importa cuando hay tanto por recordar...

Texto: Rosa López Moraleda  
Fotos: Mari Ángeles Tirado



“**S**iempre quise escribir una historia romántica, una historia de amor. Y al final lo he conseguido”, decía Josefina Aldecoa al presentar su último libro “Hermanas” (2008), probablemente el último que escriba, porque desde hace dos años —según su hija Susana— vive “su dulce retiro” en Las Magnolias, su casa indiana de Mazcuerra, en Cantabria, donde se puede decir que todos sus libros están firmados, lejos del ajetreo de Madrid: “Aquí estoy en la soledad más deliciosa”.

Josefina Aldecoa es, en realidad, leonesa (La Robla, 1926) e hija y

nieta de maestras de la República. Y su apellido no menos real es Rodríguez, pasando luego a Aldecoa por su marido Ignacio, insigne escritor también, del que enviudó prematuramente en 1969, cuando el escritor contaba tan sólo 44 años. Y es que por entonces, al matrimonio se le conocía como “los Aldecoa”. Luego pasó a ser Josefina R. Aldecoa, hasta que un poco por abreviar a instancias editoriales, otro punto por su nieto (“me llamaba RAldecoa...”) y mucho por admiración, decide y toma el apellido “de quien tanto aprendí a su lado y me apoyó”, suele expli-

car cuando se tercia la autora de “Los niños de la guerra” o “Historia de una maestra”, probablemente sus libros más conocidos.

## El compromiso ético

Josefina, como su marido Ignacio, Carmina Martín Gaité, Rafael Sánchez Ferlosio o Alfonso Sastre y Jesús Fernández Santos, formaron parte de la llamada “generación de los 50”, cuando España todavía sangraba las heridas de una guerra —como todas— destructiva e inútil. Una saga de escritores e intelectuales, de amigos también, donde “sin duda, el





*compromiso ético fue su seña de identidad”, determinante y definitiva que los unía.*

**“Se escribe siempre desde lo que se ha vivido, desde lo que está detrás y del poder de observación. Se escribe mucho y se edita mucho, pero todo no es literatura con mayúsculas”**

Siempre entre dos puntos equidistantes, sus dos pasiones: uno la literatura y otro la pedagogía, la escritora leonesa transpira admiración hacia la Institución Libre de Enseñanza y el Krausismo, filosofía que siempre la ha inspirado. Así de motivada, como por sus viajes y experiencias educativas en Londres y Nueva York, pone en marcha en los años 60 el Colegio Estilo, en la colonia madrileña de El Viso, del que ha sido directora hasta hace poco, cuando su hija Susana ha tomado el testigo...

Un colegio, el Estilo, en el que Josefina vuelca todos sus talentos

inspirada en las ideas vertidas en su propia tesis doctoral (doctorada en Pedagogía, por la Universidad Complutense de Madrid) y en los colegios ingleses y americanos que ella misma había pulsado en sus viajes desde muy joven, bajo el sólido sustrato que se aferra en transmitir de su herencia familiar y de la Institución del Giner de Los Ríos de la República, que admiró y defendió siempre:

*-“Yo pertenezco a otra época. Toda mi formación personal la recibí de mi familia: mi madre, mi abuela..., impregnada siempre por la Insti-*

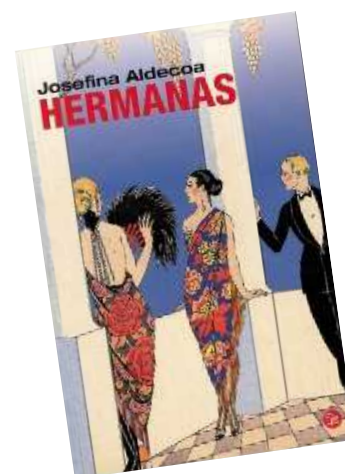
Josefina Aldecoa nació el 8 de marzo de 1926 en La Robla (León) en el seno de una familia de maestros -su madre y su abuela eran maestras que participaban de la ideología del Instituto Libre de Enseñanza, institución que nació a finales del siglo XIX con idea de renovar la educación en España- y vivió en León, donde formó parte de un grupo literario que produjo la revista de poesía 'Espadaña'.

En 1944 Se trasladó a Madrid, donde estudió Filosofía y Letras y se doctoró en Pedagogía por la Universidad Complutense sobre la relación infantil con el arte, tesis que luego publicaría con el título *El arte del niño* (1960). Durante sus años de estudio en la facultad entró en contacto con parte de un grupo de escritores que luego iban a formar parte de la Generación de los 50: Carmen Martín Gaité, Rafael Sánchez Ferlosio, Alfonso Sastre, Jesús Fernández Santos e Ignacio Aldecoa, con quien se casó en 1952 y del que tomó su apellido tras enviudar.

Tradujo para *Revista Española*, dirigida por Ignacio Aldecoa, Rafael Sánchez Ferlosio y Alfonso Sastre, el primer cuento publicado en España de Truman Capote. En 1959 fundó en Madrid el Colegio Estilo, situado en la zona de El Viso, inspirándose en las ideas vertidas en su tesis de pedagogía, en los colegios que había visto en Inglaterra y Estados Unidos y en las ideas educativas del Krausismo, base ideológica de la Institución Libre de Enseñanza.

Entre sus premios, estos: Premio de Castilla y León de las Letras (2004), Gran Cruz Alfonso X El Sabio (2004) y Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo (2005), VII Premio Julián Besteiro de las Artes y las Letras (2005), Medalla de Oro de las Bellas Artes (2006) y Premio Internacional de las Letras, Fundación Gabarrón (2006).

Ignacio Aldecoa murió en 1969 y, tras su muerte, Josefina pasó diez años sin publicar ni escribir y se centró en la docencia, hasta que en 1981 editó una edición crítica de una selección de cuentos de su marido, y continuó su actividad escritora a partir de 1983 con *Los niños de la guerra*.



Portada del último libro escrito por Josefina Aldecoa.

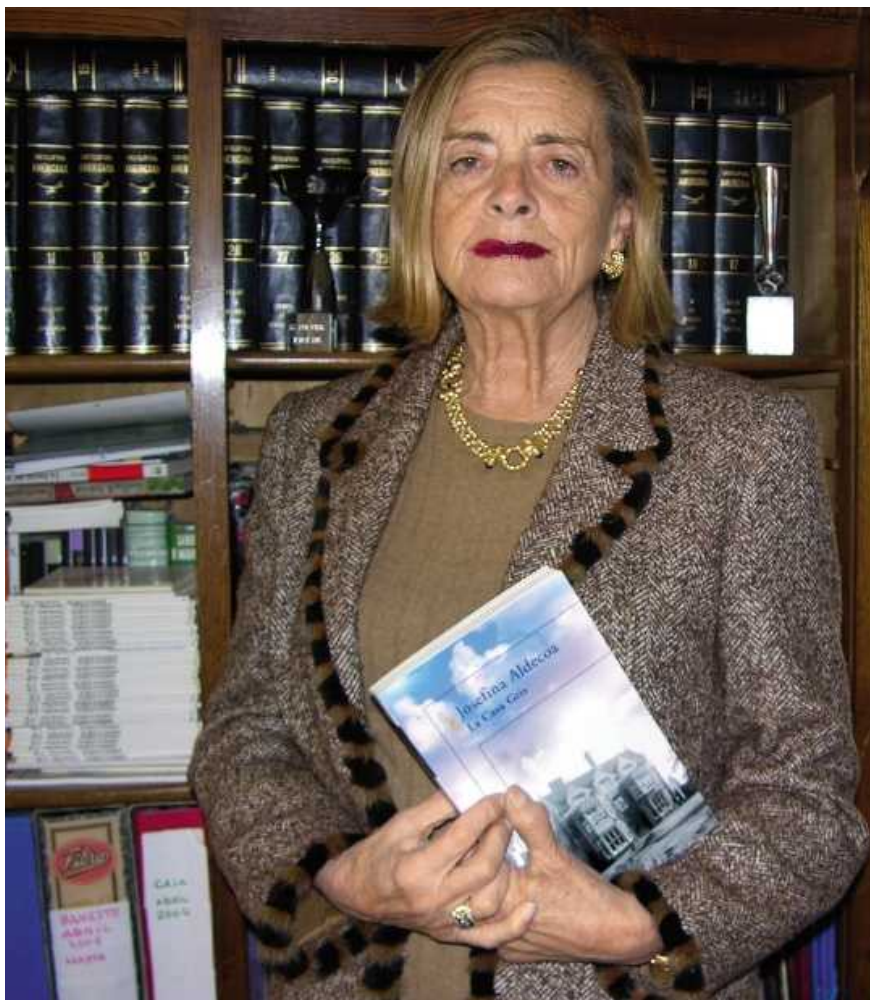
*tución Libre de Enseñanza que es, mientras nada en contra se demuestre, el experimento más brillante que en materia educativa se ha producido en España”.*

### Literatura y memoria

Literatura y memoria han sido y “*son dos palabras muy unidas*”, porque siempre se escribe desde lo que se ha vivido, desde lo que está detrás y de la capacidad de observación también”. Como ejemplo para ella, su libro “*En la distancia*”, en el que recorre y recrea su propia vida, desde su infancia leonesa, sus estudios vallisoletanos y superiores en Madrid, la Guerra Civil, la relación con su marido y “*amado compañero siempre*”, sus correligionarios y amigos de su generación...

**“Se debe luchar contra la vejez entendida como decadencia”, decía la escritora a “*Sesenta y Más*” hace pocos años. Ahora vive su retiro, pero rodeada del afecto de los suyos, sus libros, sus recuerdos infinitos...**





Pese a todo ello, Aldecoa asegura que *"En la distancia" no fue tanto un libro de memorias como de reflexiones*, sobre las diferentes etapas de su vida; reflexiones que ella misma se iba haciendo conforme lo escribía.

A Josefina Aldecoa siempre le inquietaron los bajos índices de lectura en nuestro país, *"pese a ser uno en los que más se edita: hoy más que nunca"*. Siempre saludó, por ello, todas las campañas que desde las instituciones tuvieran como objetivo incentivar la lectura, especialmente en la infancia, pese a su advertencia: *"Hacer que se lea más no se consigue por decreto, ni cuando el hijo o nieto ya son adolescentes, sino como resultado de un largo proceso, en el que la familia sea el primer ámbito donde se aliente la lectura"*.

Hoy en España se escribe mucho, se edita mucho, más que nunca antes, *"pero no todo lo que se escribe podría considerarse literatura con mayúsculas: esto -dice- es otra cosa"*. Para Aldecoa el oficio de escribir siempre fue *"algo muy íntimo, personal; no creo que haya dos escritores que coincidan ni en la manera de hacerlo ni en el modo de ver el mundo"*.

#### Vejez versus decadencia

Ahora, precisamente, cuando a sus 84 años ha optado por su retiro merecido en Cantabria, esta revista recuerda el privilegio de haberla entrevistado hace años y disfrutar de sus opiniones:

*"La vejez es la etapa más fructífera e interesante de la vida. Se debe luchar contra la vejez entendida como decadencia. Está sobrada-*

*mente demostrado -afirmaba por entonces- que con el tiempo las neuronas ni disminuyen ni desaparecen, sino que se readaptan"*.

También defendía, con la fuerza y decisión que ella solía hacer, que *"la vejez es una cuestión de actitud"*. Y hacía esta sugerencia: *"Recomendaría a todo el mundo que tenga siempre preparada una alternativa al trabajo para cuando llegue la hora de jubilarse; que hagan algo para mantenerse siempre activos"*.

#### SUS LIBROS

El arte del niño (1960)  
 A ninguna parte (1961)  
 Los niños de la guerra (1983)  
 La enredadera (1984)  
 Porque éramos jóvenes (1986)  
 El vergel (1988)  
 Cuento para Susana (1988)  
 Historia de una maestra (1990)  
 Mujeres de negro (1994)  
 Ignacio Aldecoa en su paraíso (1996)  
 Madres e hijas. (1996)  
 La fuerza del destino (1997)  
 Confesiones de una abuela (1998)  
 Pinko y su perro (1998)  
 Cuentos de fútbol II. Jorge Valdano (Ed.) (1998)  
 Mujeres al alba (1999)  
 El desafío (2000), cuento en Cuentos solidarios 2.  
 Fiebre (2001)  
 La educación de nuestros hijos (2001)  
 El enigma (2002)  
 En la distancia (2004)  
 La casa gris (2005)  
 Hermanas (2008)



# TODOS ENVEJECEMOS

El notable aumento de la esperanza de vida y la baja tasa de natalidad, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo, están haciendo que la población mundial esté experimentando el mayor proceso de envejecimiento hasta ahora conocido. Esta es la alerta de la ONU que se desprende del informe publicado recientemente, según el cual para el año 2049 los mayores de 65 años superarán a los menores de 14, difundido también por el INE. Todo un reto planetario.

Coordina: Rosa López Moraleda  
Fotos: Mari Ángeles Tirado



Países desarrollados y en vía de desarrollo ven cómo aumenta el porcentaje de mayores.

El notable aumento de la esperanza de vida y la caída de las tasas de natalidad son, entre otras, causas fundamentales del progresivo envejecimiento de la población mundial, que afecta tanto a los países desarrollados como a los en vías de desarrollo, en lo que ya es un proceso imparable de dimensiones planetarias. Así reza el informe de la División de Población y Asuntos Económicos de Naciones Unidas (ONU), publicado recientemente. Y pocos días después, el INE (Instituto Nacional de Estadística) nos alertaba también que, para 2049, la mitad de los españoles tendrán más de 65 años.

Ya en el caso español, siempre según datos recientes publicados por el INE, de continuar, las tendencias demográficas actuales llevarían a una reducción progresiva

del crecimiento poblacional en las próximas décadas (2009--2049) y el crecimiento natural de la población se haría negativo desde 2020. La población mayor de 64 años se duplicaría en 40 años y pasaría a representar más del 30% del total debido al envejecimiento de la pirámide poblacional.

La Proyección de Población de España a Largo Plazo, elaborada por el INE, constituye una simulación estadística del tamaño y estructura demográfica de la población que residiría en España en los próximos 40 años, en caso de mantenerse las tendencias y comportamientos demográficos actuales. Se trata, por tanto, de una extensión a largo plazo, para el total de población nacional, de la Proyección de Población a corto plazo recientemente publicada.

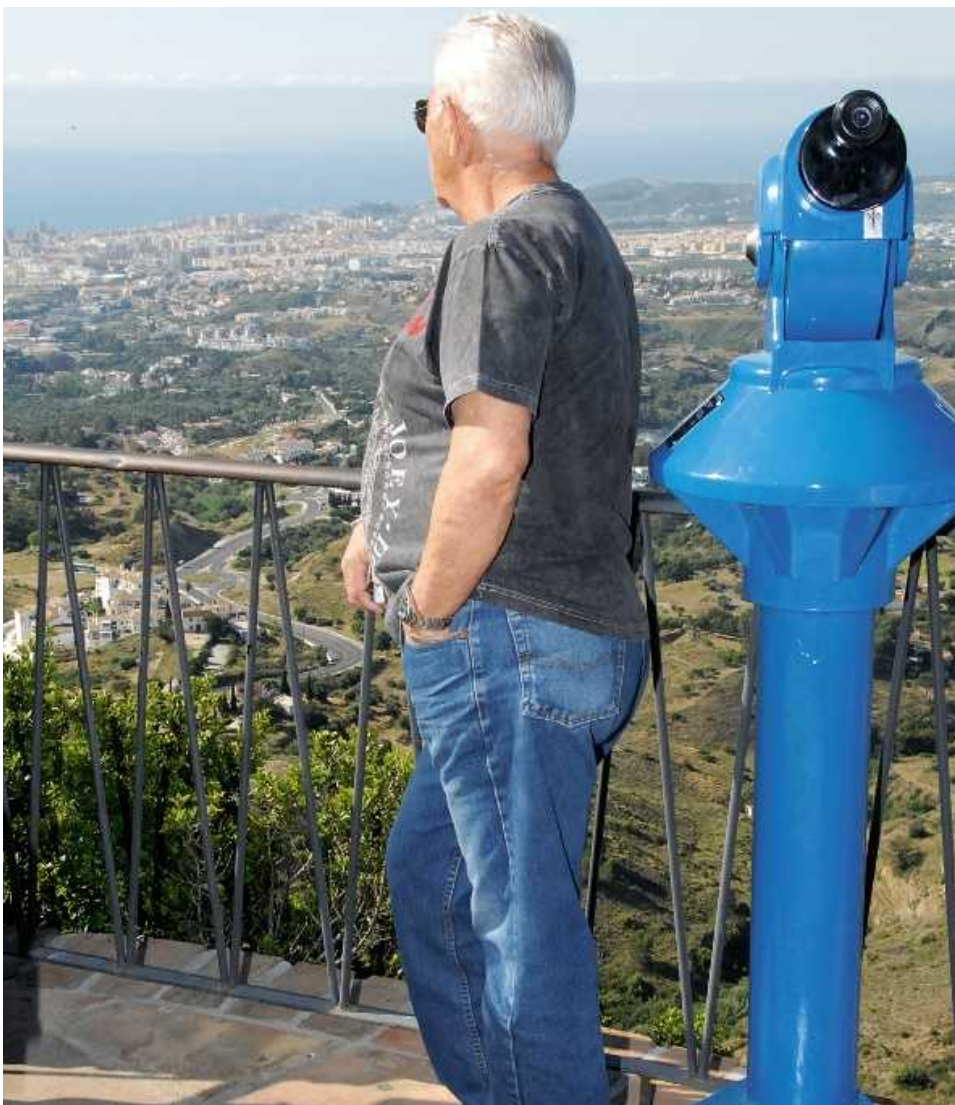
Así las cosas, estos resultados muestran, básicamente, el efecto que en el largo plazo tendrían la evolución recientemente observada de la fecundidad, la mortalidad y las migraciones. Además, la simulación se ha elaborado en base a un flujo inmigratorio anual constante de 400.000 personas desde 2019.

## **Tendencia a reducir el crecimiento de población**

La estructura demográfica actual de la población de España y las tendencias demográficas actuales nos llevarían a un escenario de reducidas tasas de crecimiento poblacional futuro, el cual supondría un incremento de 2,1 millones de habitantes en los próximos 40 años. De esta forma, nuestro país rozaría los 48 millones en 2049. El crecimiento



El crecimiento de la población en España será negativo a partir del año 2020 y la población mayor de 65 años se duplicará dentro de 40 años, pasando a representar el 30% del total, ante el envejecimiento de la pirámide poblacional



demográfico sería, además, progresivamente decreciente en las próximas décadas.

La simulación realizada muestra también el progresivo envejecimiento al que se enfrenta nuestra estructura demográfica, que se observa de forma evidente en la evolución de la pirámide poblacional de España resultante.

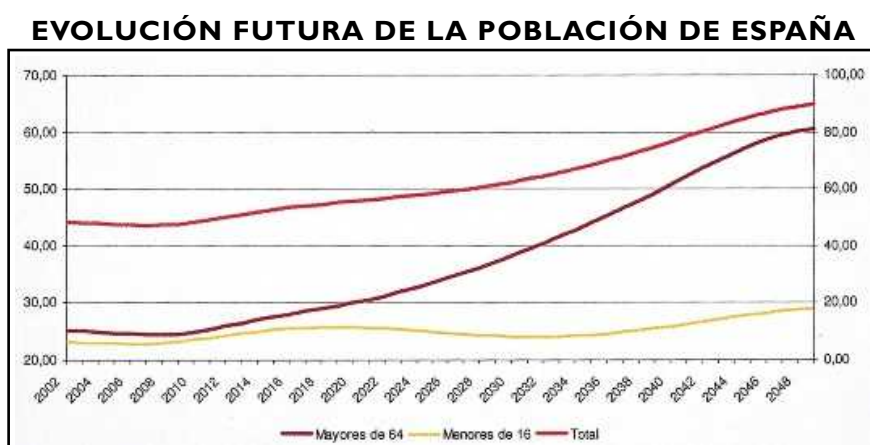
De hecho, los mayores crecimientos absolutos y relativos en los próximos 40 años se concentrarían en las edades avanzadas. Concretamente, el grupo de edad de mayores de 64 años se duplicaría en tamaño y pasaría a constituir el 31,9% de la población total de España.

Por otro lado, la población de 0 a 15 años se incrementaría en



CRECIMIENTO DE LA POBLACIÓN DE ESPAÑA			
Años	Población residente a 1 de enero	Crecimiento poblacional	
		Absoluto	Relativo (%)
2009	45.828.172		
2019	46.955.030	1.126.858	2,46
2029	47.517.722	562.692	1,20
2039	47.903.099	385.376	0,81
2049	47.966.653	63.555	0,13

Fuente: Proyección de Población a Largo Plazo (INE)



Fuente: Proyección de Población a Largo Plazo (INE)

157.000 personas (un 2,2%), lo que se derivaría de la prolongación futura de la tendencias al crecimiento de la fecundidad actualmente observada. Sin embargo, la población de 16 a 64 años, se vería disminuida en más de medio millón de efectivos, un 18,4% de su volumen actual.

Con ello, por cada 10 personas en edad de trabajar, el año 2049 residirían en España casi 9 personas potencialmente inactivas (menor de 16 años o mayor de 64).

### Crecimiento vegetativo y migratorio

La continuidad futura de las tendencias recientes de la fecundidad llevaría al número medio de hijos por mujer hasta un nivel de 1,71 en 2048. Dicha hipótesis

no sería suficiente para evitar el descenso en el número absoluto de nacimientos en las próximas dos décadas, como consecuencia de la reducción del efectivo de mujeres en edad fértil. El número de nacidos no volvería a elevarse hasta 2028, una vez superado el efecto sobre la pirámide poblacional femenina que produjo la crisis de natalidad de los años 80.

Por otro lado, de mantenerse los ritmos actuales de reducción de la incidencia de la mortalidad por edad sobre la población de España, la esperanza de vida al nacimiento alcanzaría los 84,3 años en los varones y los 89,9 años en las mujeres en 2048, incrementándose desde 2007 en 6,5 y 5,8 años, respectivamente. No obstante, el mayor tamaño poblacional y una estructura demográfica cada vez



más envejecida producirían un continuo crecimiento del número anual de defunciones.

Respecto al fenómeno migratorio, para el corto plazo (próximos 10 años), la proyección se ha realizado en base a una hipótesis de decrecimiento en el flujo de inmigrantes hasta los 3,8 millones entre 2009 y 2019, un millón menos que los observados entre 2002 y 2008. A partir de 2019, los resultados corresponden a un flujo anual constante de 400.000 inmigrantes.

Con ello, la extensión a largo plazo de los comportamientos actualmente observados de la emigración exterior, muy ligada a la entrada previa de inmigrantes, llevaría a España a presentar un saldo migratorio externo de 2,6 millones de emigrantes netos en los próximos 40 años

### De la metodología empleada

Una proyección de población consiste en una simulación estadística de la población que va a





Vamos hacia una sociedad de mayores.

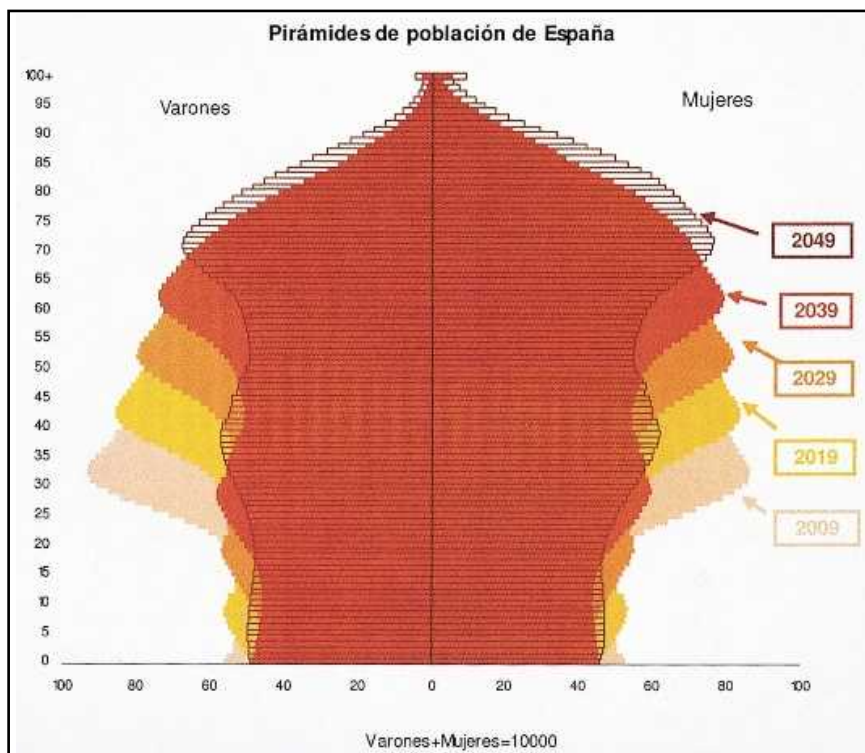
Por cada 10 personas en edad de trabajar, en 2049 residirían en España casi nueve personas potencialmente inactivas (menor de 16 años o mayor de 64).

residir en un determinado territorio en un futuro, en base a una serie de hipótesis de evolución de cada uno de los fenómenos demográficos básicos que determinan el volumen y estructura de la

misma: la fecundidad, la mortalidad y las migraciones. La validez de sus resultados está condicionada, lógicamente, a que dichas hipótesis se terminen cumpliendo en la realidad.

La elaboración de proyecciones de población es un objetivo tradicional para el INE. A partir de 2008, con el fin de adaptarse a la cambiante coyuntura demográfica española, el INE pone en marcha una nueva estrategia en dicha materia, fundamentada en el cálculo de proyecciones de población a corto y largo plazo, en base a un calendario de actualización periódica, anual y trienal respectivamente, que permita una adecuada actualización de sus resultados en relación con el devenir demográfico más reciente y la última información disponible.

### PIRÁMIDES DE POBLACIÓN DE ESPAÑA



Fuente: Proyección de Población a Largo Plazo (INE)

El Instituto Nacional de Estadística difunde en este momento los resultados del primer ejercicio de Proyección de la Población de España a Largo Plazo de esta nueva etapa, que tiene como objetivo simular la evolución futura del tamaño y estructura de la población que residirá en España en los próximos 40 años, en caso de que se prolonguen en el tiempo las tendencias y comportamientos demográficos actualmente observados.

### CRECIMIENTO DE LA POBLACIÓN DE ESPAÑA

Grupos/edad	2009	2049	Crecimiento absoluto	Crecimiento relativo (%)
0 a 4 años	2.418.939	2.299.310	-119.629	-4,95
5 a 9 años	2.245.724	2.317.571	71.847	3,20
10 a 14 años	2.095.985	2.283.219	187.234	8,93
15 a 19 años	2.270.821	2.252.754	-18.067	-0,80
20 a 24 años	2.721.001	2.316.633	-404.368	-14,86
25 a 29 años	3.552.515	2.470.271	-1.082.244	-30,46
30 a 34 años	4.080.629	2.665.873	-1.414.756	-34,67
35 a 39 años	3.906.791	2.820.434	-1.086.357	-27,81
40 a 44 años	3.678.920	2.769.202	909.718	-24,73
45 a 49 años	3.366.203	2.638.595	-727.608	-21,62
50 a 54 años	2.926.209	2.507.077	-419.132	-14,32
55 a 59 años	2.560.214	2.555.691	-4.523	-0,18
60 a 64 años	2.375.287	2.744.749	369.462	15,55
65 a 69 años	1.942.790	3.180.535	1.237.745	63,71
70 a 74 años	1.840.012	3.414.804	1.574.792	85,59
75 a 79 años	1.685.795	3.085.595	1.399.800	83,04
80 a 84 años	1.197.568	2.554.818	1.357.250	113,33
85 a 89 años	658.846	1.786.696	1.127.850	171,19
90 a 94 años	237.223	911.322	674.099	284,16
95 a 99 años	60.354	326.663	266.309	441,24
100 y más años	6.346	64.841	58.495	921,76
<b>TOTAL</b>	<b>45.828.172</b>	<b>47.966.653</b>	<b>2.138.481</b>	<b>4,67</b>

Fuente: 2009, Estimaciones de la Población Actual; 2049, Proyección de Población a Largo Plazo

### TASAS DE DEPENDENCIA

Años	Mayores de 64 años	Menores de 16 años	TOTAL (menores 16 y mayores 64)
2009	24,61	23,20	47,81
2019	29,47	25,75	55,22
2029	37,16	24,24	61,40
2039	49,29	25,48	74,77
2049	60,60	29,07	89,66

Fuente: Proyección de Población a Largo Plazo (INE)

### CRECIMIENTO VEGETATIVO PROYECTADO

Años	Nacimientos	Defunciones	Crecimiento vegetativo
2009-2018	4.801.676	4.120.462	681.214
2019-2028	4.188.170	4.383.448	-195.278
2029-2038	4.325.747	4.679.220	-353.474
2039-2048	4.560.425	5.224.559	-664.134

Fuente: Proyección de Población a Largo Plazo (INE)

Así entendida, esta proyección constituye una extensión a largo plazo y para el nivel nacional de la Proyección de Población a Corto Plazo (a diez años) recientemente publicada. La metodología general de cálculo está basada en el método clásico de componentes. La aplicación de dicho método responde al siguiente esquema: partiendo de la población residente en España y de la observación retrospectiva de cada uno de los componentes demográficos básicos (la mortalidad, la fecundidad y la migración), se trata de obtener la población residente en fechas posteriores bajo ciertas hipótesis sobre el devenir de esos tres fenómenos, que son los que determinan su crecimiento y su estructura por edades.

El método de componentes se ha aplicado de acuerdo a un modelo de proyección multirregional que posibilita la total consistencia de resultados entre flujos demográficos y stocks de población. Las orientaciones metodológicas y las hipótesis de la proyección han sido debatidas y presentadas en el seno del Grupo de Trabajo de Cifras y Proyecciones de Población (Comité de Cifras, Censos de 2011 y Proyecciones de Población) en el que participan diversas unidades de estadística, análisis y previsión ministeriales, el Banco de España, organizaciones empresariales y sindicales y oficinas de estadística de las comunidades autónomas.





Mayores y ocio, en claro ascenso.

### INDICADORES DE FECUNDIDAD

Años	Número medio de hijos/ mujer	Edad Media a la Maternidad
2007	1,40	30,83
2008	1,46	30,82
2009	1,44	30,87
2018	1,54	30,92
2028	1,61	30,98
2038	1,67	31,00
2048	1,71	31,02

Fuente: Número medio de hijos por mujer 2007- 2008, Indicadores Demográficos Básicos (2008 provisional); Número medio de hijos por mujer 2009-2049, Proyección de Población a Largo Plazo; Edad Media a la Maternidad 2007, Indicadores Demográficos Básicos; Edad Media a la Maternidad 2008-2049, Proyecciones de Población a Largo Plazo;

**Fecha de referencia de los resultados:** 1 de enero de cada año del periodo 2009-2049 para los stocks de población; flujos demográficos anuales del periodo 2009-2048 para los eventos demográficos.

### INDICADORES DE MORTALIDAD

Años	Esperanza de Vida al Nacimiento		Esperanza de Vida a 65 años	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
2007	77,77	84,11	17,68	21,65
2008	77,81	84,20	17,71	21,69
2009	78,01	84,37	17,82	21,81
2018	79,70	85,84	18,81	22,91
2028	81,39	87,32	19,88	24,06
2038	82,91	88,66	20,91	25,14
2048	84,31	89,89	21,90	26,15

Fuente: Esperanza de Vida 2002 - 2007, Tablas de Mortalidad de España; Esperanza de Vida 2008 - 2048, Proyecciones de Población a Largo Plazo

Willekens, F.J. y Drewe, P. (1984) "A multiregional model for regional demographic projection", en Heide, H. y Willekens, F.J. (ed) *Demographic Research and Spatial Policy*, Academic Press, Londres.

**Instituto Nacional de Estadística**

**Ámbito poblacional:** población residente en España.

**Ámbito territorial:** España.

**Variables de desagregación:** sexo, edad y generación, tanto para stocks de población como para eventos demográficos.

**Población de partida:** Estimaciones de la Población Actual a 1 de enero de 2009.

### CRECIMIENTO MIGRATORIO PROYECTADO

Año	Inmigrantes	Emigrantes	Saldo Migratorio
2009-2018	3.864.662	3.419.018	445.644
2019-2028	4.000.000	3.242.030	757.970
2029-2038	4.000.000	3.261.150	738.850
2039-2048	4.000.000	3.272.311	727.689

Fuente: Proyección de Población a Largo Plazo (INE)

## “Cerca de ti”, un programa pionero para combatir la soledad de las personas mayores



Francisco Moza, Secretario General de Política Social y Consumo, acompañado a su izquierda por Micaela Navarro, Consejera de Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía y Purificación Causapié, Directora General del IMSERSO.

El secretario general de Política Social y Consumo, Francisco Moza, acompañado de la directora general del Imsero, Purificación Causapié, presentó el pasado mes de enero, en Granada el proyecto piloto del programa “Cerca de ti”, que se está desarrollando en Andalucía. Al acto de presentación asistió también la consejera de Igualdad y Bienestar Social de Andalucía, Micaela Navarro, y el presidente de la Diputación de Granada, Antonio Martínez.

El proyecto piloto del programa «Cerca de ti», que se desarrolla en diez zonas de España –cinco de ámbito rural y cinco de ámbito urbano–, tiene como objetivo el acompañamiento y apoyo emocional a personas

mayores de 80 años que viven solas. Para ello, se asigna a cada persona mayor un voluntario o voluntaria, cuyo papel es hacer de puente entre la persona octogenaria que vive aislada y su entorno más próximo, con el fin de restablecer sus redes de relaciones sociales y romper el círculo de soledad y aislamiento en el que vive. Las cinco zonas rurales donde se está llevando a cabo este proyecto se localizan en las provincias de Granada, Huesca, Mallorca, Orense y comarca de la Sidra en Asturias, y dentro del ámbito urbano, en las ciudades de Alicante, Gijón, Jerez, Lérیدا y Valladolid.

La idea del programa, es que las personas mayores puedan “dis-

frutar de su día a día”, según dijo Moza, y para ello a uno se le asigna un voluntario o voluntaria con el que tendrá contacto diario personalmente o por teléfono. De esta manera se trata de fomentar su participación en una serie de actividades, pero siempre respetando sus aficiones y preferencias.

Durante el periodo de acompañamiento se analizarán una serie de variables de las 300 personas mayores acompañadas y de otras tantas que no reciben apoyo emocional para poder evaluar los resultados de esta iniciativa.

Por su parte, la consejera de Igualdad y Bienestar Social animó a las personas mayores



a relacionarse. “Cuando salís a la calle la envidia es muy mala y la gente se preguntará dónde irá fulanito. Pero, por fin, ha llegado la hora de que vayáis donde queráis”. La consejera resaltó que las llamadas a la teleasistencia “se reducen mucho en la franja horaria del programa de Juan y Medio”, que según recalcó “gusta mucho a las personas mayores”, aludiendo a un programa de la televisión andaluza. “Eso pone de manifiesto que buscan compañía y que detrás de

muchas llamadas hay una sensación de soledad”.

### Cómo se lleva a cabo

El voluntario o voluntaria tiene un contacto diario con la persona mayor, personalmente y por medio del teléfono, y fomenta la participación de la persona mayor acompañándola a realizar una serie de actividades, siempre respetando sus aficiones y preferencias. Durante el periodo de acompañamiento se analizarán determinadas variables, tan-

to de las personas acompañadas como de las que no reciben acompañamiento alguno, para poder evaluar esta iniciativa de intervención social.

En total, serán 300 personas mayores acompañadas en todo el Estado, aunque se elevará a 600, si incluimos el grupo de referencia sin acompañamiento, las personas mayores analizadas para el desarrollo de la investigación que se llevará a cabo. Una vez concluido el proyecto piloto, se evaluarán sus resultados y se trasladarán las conclusiones a las comunidades autónomas para que valoren la aplicación en su territorio.

En Andalucía son sesenta las personas que están recibiendo acompañamiento. Treinta de ellas en distintos municipios rurales de Granada (Salobreña, Padúl, Molvizar, Vélez Benau-dalla, Carchuna-Calahonda, Cullar Vega, Dúrcal y Las Gábias) y otras treinta en Jerez de la Frontera (Cádiz).

## Relevo en la Dirección General del Instituto de Mayores Servicios y Sociales



en sus funciones a Pilar Rodríguez.

La actual directora General del Imserso es licenciada en Filosofía y Letras por la Universidad de Alcalá de Henares. Desde 2008 era secretaria General para la Atención a la Dependencia de la Consejería para la

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales ha iniciado 2010 con el nombramiento de Purificación Causapié Lopesino como nueva directora General del Instituto, relevando

Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, Consejería donde anteriormente desarrolló el cargo de directora General de Servicios Sociales e Inclusión.

### Inversión del Ministerio y entidades colaboradoras

El Ministerio de Sanidad y Política Social, a través del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERO), va a invertir 444.467 euros en el desarrollo de “Cerca de ti”, que también cuenta con aportaciones económicas de Cruz Roja Española (375.215 euros), Cáritas Española (348.000 euros) y Fundación Vodafone España (180.000 euros). Además de estas entidades, para la puesta en marcha de este proyecto se ha contado con la participación de la Federación Española de Municipios y Provincias y la Asociación de Entidades y Empresas de Servicios Sociales de Teleasistencia.

## Las prestaciones de la Ley de Dependencia benefician ya a 500.000 personas



Las prestaciones reconocidas por la Ley de promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia benefician a 500.411 personas según se desprende del informe sobre la aplicación de la Ley durante el año 2009 presentado al Gobierno por la ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez.

Las personas que reciben prestaciones de la Ley, en 2009, han aumentado un 131 por ciento respecto al total de beneficiarios en diciembre de 2008. Por otro lado, el número de prestaciones, a 27 de enero de 2010, es de 577.903 por cuanto que un mismo bene-

ficiario puede recibir más de una prestación.

En cuanto al tipo de prestación la más generalizada es la prestación económica para cuidados en el entorno familiar que reciben casi el 50% de los beneficiarios, mientras que los servicios de atención residencial benefician al 18%, y la ayuda a domicilio al 11%. Respecto al perfil de los beneficiarios, y al igual que ocurre con las solicitudes de reconocimiento de la situación de dependencia, la mayoría de las personas beneficiarias son mujeres (el 67%) y un 70% supera los 65 años.

El informe incluye datos sobre la financiación de la Ley, la cobertura del Sistema para la Au-

tonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), la cooperación con las comunidades autónomas y el desarrollo normativo de la Ley. Del contenido del informe se puede concluir, que a lo largo del año pasado, se produjo un crecimiento de la cobertura del SAAD y un importante esfuerzo presupuestario.

La cooperación con las comunidades autónomas para la aplicación de la Ley se realiza mediante los Consejos Territoriales del SAAD. En 2009 la celebración de los Consejos han permitido fijar el marco de cooperación entre administraciones y los criterios de reparto de créditos de la Administración General del Estado para la financiación del nivel acordado; alcanzar acuerdos sobre objetivos y contenidos comunes de la información del SAAD, llegar a acuerdos sobre criterios comunes en materia de formación e información de cuidadores no profesionales.

El último Consejo Territorial del SAAD, reunido el pasado 25 de enero, acordó el establecimiento de un plazo máximo de seis meses entre la fecha de entrada de la solicitud y el reconocimiento del derecho a ser beneficiario de la Ley de Dependencia. Asimismo se acordó reforzar la calidad de los cuidados en el entorno familiar mediante el seguimiento de las condiciones de vida del beneficiario y de la idoneidad de la personas cuidadoras que reciben la prestación económica.



# El número medio de afiliados a la Seguridad Social en enero se situó en 17.546.011 ocupados

La Seguridad Social registró un total de 17.546.011 afiliados ocupados durante el pasado mes de enero, lo que supone un descenso de 257.828 respecto al mes anterior. La tasa

interanual se sitúa en el -3,5%, 635.732 ocupados menos, lo que revela una moderación en la pérdida de afiliados con respecto al mismo mes de 2009, cuando la tasa de afiliación de-

creció un -5,11% y el Sistema perdió 979.055 ocupados.

La serie de afiliación media desestacionalizada registra un total de 17.778.132 afiliados. Destaca en este segmento el incremento de ocupados en servicios y agricultura, ganadería y pesca y la moderación en la caída de afiliados ya que en enero de 2010 son 38.741 afiliados menos, lejos de los 138.125 que se registraron en el mismo mes de 2009.

El número medio de afiliados en relación con el mes de diciembre de 2009 disminuye en 250.849 para el Régimen General, cuya tasa interanual desciende el 4,14%. En enero del presente ejercicio el número medio de trabajadores afiliados en el Régimen General se situó en 13.185.818. El Régimen Especial de Trabajadores Autónomos totaliza 3.146.161 afiliados medios con una tasa interanual que desciende un 4,29%. El conjunto de los restantes Regímenes (Agrario, Mar, Carbón y Hogar) supone un incremento en los últimos doce meses de 75.200 afiliados.

Los sectores que experimentaron las bajadas más significativas de la afiliación en enero con respecto al mes de diciembre fueron los de la Construcción, con 67.802 afiliados medios menos (-5,69%); Comercio, Reparación de vehículos y mo-

## La nómina de pensiones contributivas asciende a 6.655 millones de euros

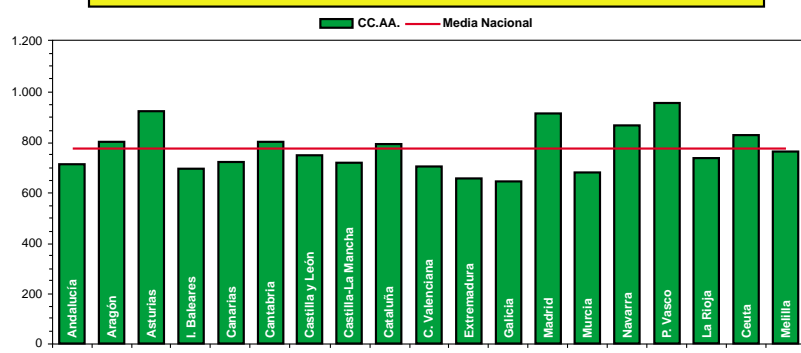
La nómina mensual de pensiones contributivas de la Seguridad Social ascendió el pasado 1 de enero a 6.655 millones de euros (6.655.569), un 5,1% más que en el mismo mes de 2009, según la estadística hecha pública por el Ministerio de Trabajo e Inmigración.

La pensión media de jubilación del Sistema de la Seguridad Social alcanzó este mes la cuantía de 874,97 euros al mes, lo que supone un 3,5% de incremento con respecto al mismo mes del pasado año. En cuanto a la pensión media del Sistema, que comprende las distintas

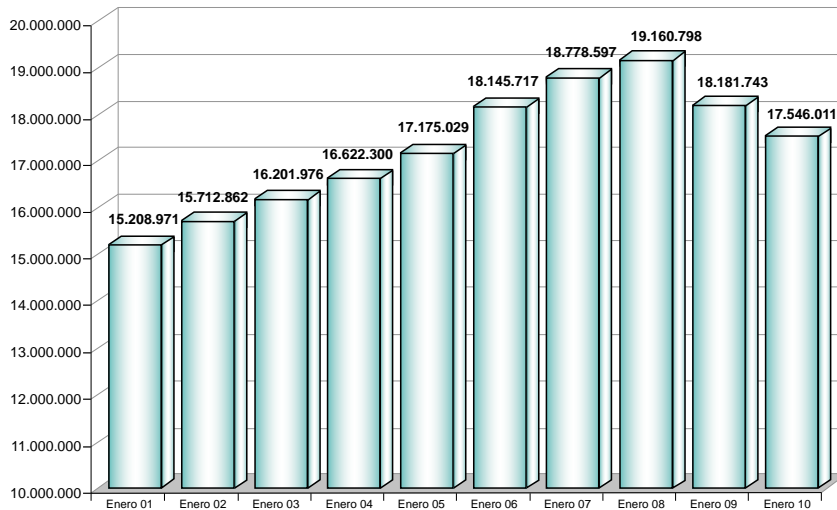
clases de pensión (jubilación, incapacidad permanente, viudedad, orfandad y a favor de familiares), se situó en 772,57 euros al mes, lo que supone un aumento interanual del 3,4%.

En enero, el número de pensiones contributivas de la Seguridad Social alcanzó la cifra de 8.614.876 pensiones, lo que representa un crecimiento interanual del 1,7%. Más de la mitad de las pensiones son por jubilación, 5.097.112; 2.282.687 son por viudedad; 930.831 por incapacidad permanente; 266.436 por orfandad y 37.810 a favor de familiares.

**PENSIÓN MEDIA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS**



MEDIAS MENSUALES



tocicletas, con 34.850 afiliados menos (-1,52%) y Actividades administrativas y Servicios auxiliares, con 30.110 ocupados menos (-2,78%).

Por género, los afiliados varones 9.711.767 sufren un descenso de su tasa interanual del 5,07%, mientras que las mujeres, con un registro de 7.834.244 ocupadas, experimentan una caída menor del 1,47%.

Los afiliados medios extranjeros totalizan 1.806.873 ocupados, lo que supone un descenso en el mes de enero de 41.174 ocupados.

Según el Secretario de Estado de la Seguridad Social, Octavio Granado, “enero es un mes en el que todos los años se refleja el decremento de la afiliación en la Seguridad Social que tiene por origen las fechas navideñas. En este caso, además, hemos tenido que soportar las inclemencias climatológicas, que han agudizado el retraso en muchos casos del retorno de la afiliación de muchos trabajadores del sector de la construcción y por lo tanto tenemos

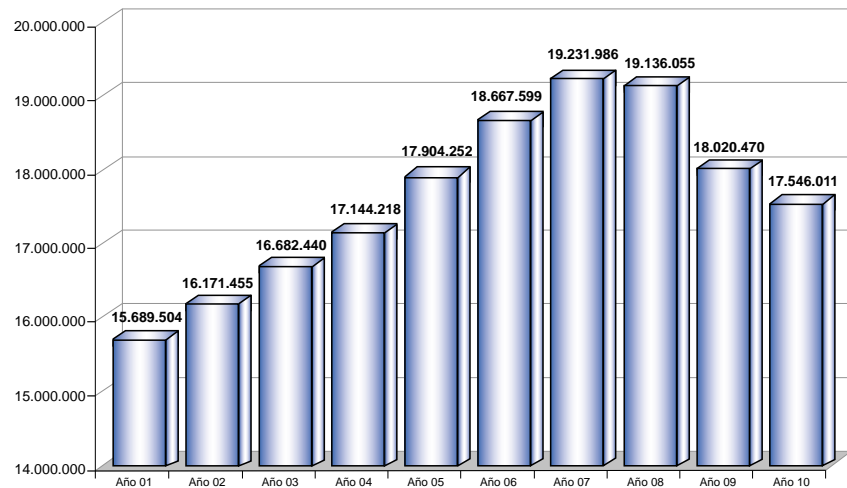
una caída ligeramente superior a la de los años en los cuales el mercado de trabajo funciona, no en situación de crisis, que suele ser de 180.000 afiliados”.

Granado recordó respecto a las cifras publicadas que en enero “tenemos una caída que se ha producido en los primeros días del mes. Luego, ha ido marcando una serie de pautas de recuperación y estas pautas se han acelerado en la última quincena, en la que los datos son mucho más positivos que en los de la primera. Pero el ajuste se produce y se produce por moti-

vos climatológicos en el sector de la construcción, que suele utilizar el mes de enero para interrumpir una serie de actividades y comenzarlas a finales de mes o principios de febrero en otro tipo de actividades. El sector servicios también tiene una inicial contratación que se produce en diciembre con motivo de las rebajas y de la campaña navideña, que luego cesa en el mes de enero. Y los otros sectores siguen acusando la situación de crisis económica”.

Octavio Granado indicó como resumen que “las cifras de fin de mes son las que habíamos previsto; las cifras del conjunto del mes manifiestan una recuperación que se ha retrasado algunas semanas en este mes de enero y, en consecuencia, los datos de afiliación reflejan una caída que es la habitual en todos los meses de enero. Incluso cuando el mercado de trabajo crea muchos puestos de trabajo la afiliación baja en el Régimen de Seguridad Social en enero, pero en este caso con algún indicador más acusado por motivos climatológicos y por los motivos de la crisis económica”.

MEDIAS ANUALES





60  
y más

## CUADERNOS

ESPAÑA ASUME LA  
PRESIDENCIA DE TURNO  
DE LA UNIÓN EUROPEA

La Presidencia de turno

Principales temas del  
semestre español

Europa de los ciudadanos

Las prioridades de la  
Presidencia españolaAÑO EUROPEO DE  
LUCHA CONTRA  
LA POBREZA Y LA  
EXCLUSIÓN SOCIAL  
Europa y la pobreza

Conferencia inaugural

Testimonios de la exclusión

Acciones en España

Nueve de cada diez  
europeos quieren medidas  
urgentes contra la pobrezaEspaña asume la  
Presidencia de turno  
de la UE

El país que preside tiene como principal tarea la dirección y organización de los trabajos del Consejo Europeo

Texto: Juan M. Villa. Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado/Archivo



Aspecto del Parlamento Europeo.

España asumió la Presidencia de turno de la UE el uno de enero, con lo que se encarga de la organización y dirección, durante un semestre, de los trabajos del Consejo de la Unión Europea, donde están representados los Estados miembros. Esto significa que, hasta el 30 de junio, los representantes españoles en el Consejo y sus órganos subsidiarios (comités y grupos de trabajo) son los responsables de fijar el orden del día y de presidir las aproximadamente 3.000 reuniones que tendrán lugar en Bruselas y Luxemburgo, y las 300 que se celebrarán en España.



La Presidencia del Consejo la ocupa el ministro español competente para cada una de las diez formaciones de esa institución, salvo en el caso del Consejo de Asuntos Exteriores, que lo preside la Alta Representante de la UE, Catherine Ashton. La presidencia del Co-reper y del COPS (Comités de Representantes Permanentes y el Político y de Seguridad, que preparan las reuniones de los ministros), la ejerce el embajador español correspondiente. Lo mismo ocurre, a nivel de funcionarios, en los 200 grupos de trabajo.

Por primera vez, coincidiendo con el inicio de la Presidencia española, el Consejo Europeo cuenta con un presidente estable. Se trata de un cargo creado por el Tratado de Lisboa para dotar de mayor continuidad a los trabajos de la UE y para el que ha sido designado el ex primer ministro de Bélgica Herman van Rompuy por un mandato de dos años y medio, renovable una vez. Van Rompuy presidirá las reuniones del Consejo Europeo, o cumbres europeas, que reúnen a los 27 Jefes de Estado o de Gobierno.

Ejercer la Presidencia rotatoria conlleva desempeñar funciones de apoyo a la Presidencia estable, que es la encargada de representar al Consejo en sus relaciones con terceros países y organizaciones internacionales y en sus relaciones con las de-

más instituciones europeas, en particular con el Parlamento Europeo y la Comisión.

En la práctica, ocupar la Presidencia implica tender puentes entre los países para hacer avanzar la agenda europea; en esa labor, el país que la ocupa ha de ser imparcial y no debe promocionar activamente sus intereses ni los de ningún otro Estado. En estos seis meses, el Gobierno debe emplearse a fondo para resolver las diferencias que puedan surgir entre los Estados miembros a la hora de tomar decisiones mediante la presentación y negociación de soluciones de compromiso. También debe estar preparado para afrontar situaciones imprevistas que requieran una actuación rápida de la UE.

### El semestre español

En el Consejo de Asuntos Generales de la Unión Europea, reunido, el lunes 25 de enero en Bruselas, bajo la presidencia del ministro español de Asuntos Exteriores, Miguel Ángel Moratinos, se examinaron las prioridades del semestre español.

De esta forma los objetivos que se ha fijado la Presidencia española son la implementación del Tratado de Lisboa, la recuperación económica y el crecimiento sostenible –en particular el lanzamiento de la Estrategia 2020–, el fortalecimiento del papel de Europa en el mundo y la

ampliación de los derechos y libertades de los ciudadanos.

Un elemento especial de esta presidencia española es que es la primera presidencia rotatoria que tiene lugar bajo el Tratado de Lisboa que ha creado nuevos cargos permanentes y un nuevo reparto de poderes entre las instituciones. La Presidencia asume pues, como la primera de sus prioridades, la responsabilidad de que el Tratado se implemente rigurosa y plenamente.

En materia económica, la Presidencia española propone aumentar la coordinación entre los estados miembros, en preparación de la Estrategia 2020 para el crecimiento y el empleo.

También fomentará medidas para favorecer la recuperación en toda la UE mediante un crecimiento que sea sostenible y orientado hacia la creación de empleo. En este sentido ya se pronunció el presidente del Gobierno español, José Luis Rodríguez Zapatero, en el Congreso

**En materia económica, la Presidencia española propone aumentar la coordinación entre los estados miembros, en preparación de la Estrategia 2020 para el crecimiento y el empleo.**





so de los Diputados al explicar a los diputados españoles las prioridades de la Presidencia. Así, destacó el compromiso español de trabajar, dentro de una Europa capaz de salir de la crisis económica, por “un nuevo modelo de crecimiento sostenible y equilibrado” con los intereses sociales y medioambientales.

Además, el presidente del Gobierno afirmó que al reto de afianzar la recuperación económica se une la intención de volver a la senda de la creación de empleo y de avanzar en la sostenibilidad de las finanzas públicas. Al tiempo que estimó que debe evitarse una retirada prematura de las medidas de apoyo al sector financiero y al estímulo de la demanda.

Otro aspecto sobre el que se ha pronunciado Rodríguez Zapatero es en cuanto a que también deberá promoverse la aplicación del Pacto de Estabilidad y Crecimiento, la puesta en marcha de los procesos de consolidación fiscal necesarios, y la reforma de los mecanismos de supervisión del sistema financiero.

En el ámbito de la política exterior, la Presidencia española colaborará estrechamente con

el presidente permanente del Consejo, Herman van Rompuy, y la alta representante para Asuntos Exteriores y Política de Seguridad, Catherine Ashton, a fin de aprovechar al máximo las posibilidades creadas por el nuevo tratado. El objetivo es que la UE asuma el papel que le corresponde en el escenario internacional para promover sus intereses y valores.

Rodríguez Zapatero ha indicado que un objetivo importante es la consolidación de Europa como actor global, responsable y solidario; y el desarrollo de políticas para los ciudadanos del siglo XXI. El Presidente concretó que con el objetivo de una política exterior “global, responsable y solidaria”, España promoverá el refuerzo del diálogo trasatlántico con los EEUU, un “salto cualitativo” en la relación con América Latina y Caribe y el desarrollo de un diálogo estratégico con Rusia.

También en política exterior, el presidente del Gobierno, manifestó que España buscará además los consensos necesarios para “reforzar la Cláusula de solidaridad”, que establece que los Estados miembros se pres-

tarán asistencia mutua en caso de ataque terrorista o catástrofe natural o de origen humano.

### Europa de los ciudadanos

El cuarto gran objetivo de la presidencia española de la UE es acercar más la Unión a los ciudadanos y potenciar su participación en la vida comunitaria, con la puesta en marcha de la iniciativa legislativa popular europea (para la que serán necesarias un millón de firmas), y la adhesión de la UE al Convenio Europeo de derechos humanos. Para ello la Unión tiene que lograr mayor apoyo y compromiso de los ciudadanos europeos. Con este fin, la Presidencia española se propone reforzar los derechos, las libertades civiles y la seguridad de los ciudadanos de la UE y promover la igualdad entre hombres y mujeres.

En este mismo sentido, España va a dar también un impulso a la lucha contra la violencia de género, y tratará de que se establezca un Observatorio Europeo y una Orden Europea de Protección, tal y como recordó Zapatero.

Por último, las iniciativas de la Presidencia española en los próximos meses se verán enriquecidas por los análisis y propuestas del Grupo de Reflexión, presidido por Felipe González, que debe presentar su informe de conclusiones con el horizonte 2020-2030 en este semestre.

# Las prioridades de la Presidencia española de la UE



- La aplicación fiel y decidida del Tratado de Lisboa, que entró en vigor el pasado 1 de diciembre. La Presidencia cuenta con un marco jurídico reforzado para impulsar la nueva Europa, la Europa que necesitamos, en un momento de extraordinario significado político.
- La necesidad de impulsar una mayor coordinación

de las políticas económicas para gestionar las estrategias de salida de la crisis, para afianzar la recuperación, para promover una nueva etapa de crecimiento, para volver a crear empleo y para mantener altos niveles de protección social. La Presidencia impulsará la innovación, la lucha contra el cambio climático y la agenda social europea.

- El refuerzo de la Unión como actor político decisivo en la globalización. La Presidencia se ha marcado el objetivo de reforzar el papel de Europa en la nueva escena internacional, como actor dinámico en la promoción de la estabilidad y el progreso. Las figuras del Presidente del Consejo y el Alto Representante permitirán reforzar la imagen de la unidad de Europa en el exterior.

- La promoción de iniciativas que refuercen y garanticen los derechos de los ciudadanos europeos, con especial atención a la igualdad efectiva entre mujeres y hombres. La Presidencia proseguirá la lucha a favor de la erradicación de todas las formas de violencia de género, iniciará el proceso de adhesión de la UE al Convenio Europeo de Derechos Humanos e impulsará la gestión de la inmigración en sus diversas dimensiones, desde la integración y cooperación con los países de origen y tránsito, hasta la lucha contra las mafias de tráfico de personas.





# Año europeo de lucha contra la pobreza y la exclusión social

El 16% de la población europea se encuentra en situación de pobreza

Texto: Juan M. Villa. Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado/Archivo



El Parlamento Europeo y el Consejo Europeo designaron 2010 como el Año Europeo de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social con el objetivo esencial de transmitir a la sociedad el compromiso de la UE con las personas que viven en situación de pobreza y exclusión social.

En Europa cerca de 80 millones de ciudadanos, el 16% de la población, se encuentra en situación de

pobreza a pesar de que es una de las regiones más desarrolladas del mundo. De esta manera, muchas de estas personas se enfrentan a importantes obstáculos para conseguir empleo, una educación adecuada, vivienda digna o acceso a los servicios sociales y financieros.

La actual crisis está provocando un incremento de las situaciones de exclusión, aunque los datos mues-

tran que en los años con crecimientos económicos, del 2,2 por ciento de media en la Unión Europea, no permitieron reducir las desigualdades sociales. Así, se presentan como insuficientes para reducir la pobreza los instrumentos y medidas adoptados en diferentes niveles de acción.

El año 2010 como Año Europeo de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social se presenta como punto de inflexión en la reducción de la pobreza. Por ello se quieren fijar objetivos ambiciosos para la próxima década asignando los recursos necesarios para alcanzarlos. Desde la Unión Europea se considera que el compromiso en la lucha contra la pobreza y la exclusión social debe proceder esencialmente de las administraciones públicas, pero además se trata de movilizar a todos los actores y conseguir una participación activa de los ciudadanos europeos, reforzando y apoyando sus iniciativas.

Un aspecto esencial del Año es el hacer visible ante el conjunto de la sociedad a las personas que viven en situación de pobreza y exclusión social, y dar a conocer su realidad y los problemas que afrontan; con todo ello se quiere concienciar sobre la necesidad de implicación de toda la sociedad en la lucha contra la pobreza y la exclusión social.

La celebración del Año Europeo y la puesta en marcha de diversas iniciativas en la lucha contra la pobreza quiere ser un elemento que muestre que una de las prioridades esenciales de la Unión Europea es



## CUADERNOS

la construcción de una sociedad inclusiva que reduzca la pobreza en Europa. De acuerdo con los principios de solidaridad y justicia social este Año europeo se centrará en cuatro prioridades políticas que parten del reconocimiento de derechos como al de vivir con dignidad y a participar plenamente en la sociedad de las personas en situación de pobreza y exclusión social.

Otra prioridad se centra en la responsabilidad compartida y la participación; de esta manera se quiere incrementar el compromiso público con las acciones políticas de inclusión. Se destaca la importancia de promover y apoyar las acciones desarrolladas por voluntarios, y al tiempo se quiere enfatizar, de forma simultánea, las responsabilidades individuales y colectivas en la lucha contra la pobreza.

La tercera prioridad es la cohesión, así se busca promover una sociedad más cohesionada mediante la sensibilización social acerca de los beneficios que tiene, para el conjunto de la sociedad, la erradicación de la pobreza con una mayor distribución de la riqueza y en la que nadie esté marginado.

La última prioridad que se establece en este Año Europeo se centra en el compromiso político de la UE y de los Estados Miembros para ejercer un impacto decisivo en la erradicación de la pobreza y la exclusión social. En este sentido, se quiere promover ese compromiso y la ejecución de acciones concretas a todos los niveles.

### Conferencia inaugural

La Conferencia inaugural del Año Europeo de lucha contra la Pobreza y la Exclusión social se desarrolló en Madrid contó con la presencia del presidente del Gobierno español, José Luis Rodríguez Zapatero, la ministra de Sanidad y Política



Social, Trinidad Jiménez, el presidente de la Comisión Europea, José Manuel Durao Barroso, y diversos ministros y representantes gubernamentales de los países miembros de la UE. Además entre las más de cuatrocientas personas asistentes se encontraron representantes de los agentes sociales, sindicatos y empresarios; de las ONG, y de organismos internacionales y europeos

Por otro lado, la conferencia inaugural permitió desarrollar diversas ponencias y mesas redondas en torno a la situación de la pobreza y la exclusión social en Europa. Así, Felipe González, ex presidente del Gobierno español y actual presidente del Grupo de Reflexión sobre el Futuro de la Unión Europea, reflexionó sobre la Europa Social y los retos existentes de cara a la reducción y erradicación de las desigualdades y la pobreza; en este sentido abordó cuestiones como las consecuencias de la globalización, el cambio demográfico o los procesos migratorios en los modelos sociales europeos; la posibilidad de mantener y mejorar los niveles de protección social en Europa; o las medidas que deberían ser tomadas para que la reducción de la pobreza y las desigualdades se coloquen en el centro de la agenda política en la actual situación europea.

La presentación del Año Europeo corrió a cargo del Comisario

de Empleo, Asuntos Sociales e Igualdad de Oportunidades de la Comisión Europea, Vladimír Špidla, que se refirió a los objetivos que persigue la Comisión durante el Año, así como los avances más importantes y las actividades que se realizarán en ese contexto para afrontar los retos que se plantean a la Unión en materia de inclusión.

Las tres mesas redondas que tuvieron lugar se desarrollaron en torno a los testimonios de personas en situación de pobreza o exclusión social, lo que ha supuesto la Estrategia de Lisboa para conseguir el objetivo de reducir la pobreza en Europa; y los retos en la lucha contra la pobreza y la exclusión social y los compromisos de futuro a partir de 2010.

### Testimonios de la exclusión

El testimonio de las personas en situación de pobreza y exclusión social fueron especialmente relevantes por cuanto permitió que fueran protagonistas, tomando la palabra respecto a un tema que sufren directamente. De esta forma, se materializaba la insistencia, contenida en la estrategia Europea de Inclusión Social, de escuchar a las personas que sufren estas situaciones con el fin de que sean sujetos básicos en el diseño y desarrollo de las políticas y acciones contra la pobreza y la exclusión.



Así, la estrategia Europea afirma que las personas en situación de pobreza y exclusión social, con su testimonio y su punto de vista, son fundamentales para comprender y emprender acciones efectivas. Al tiempo, se establece que las instituciones no deben “trabajar por” sino “trabajar con” las personas excluidas, de forma que ellas sean las protagonistas de su propia promoción. La Mesa fue organizada por la Red Europea de Lucha contra la Pobreza y en ella participaron personas en situación de pobreza de diferentes países y contextos.

La reducción de la pobreza como objetivo en la puesta en marcha de la estrategia de Lisboa fue el objeto de otra de las Masas Redondas. De esta forma se evaluaron los progresos y fallos de esta estrategia. La experiencia adquirida en diez años de acciones y lo aprendido en este tiempo se entendió como un activo fundamental para las concreciones de futuras acciones.

El secretario General de Política Social y Consumo, Francisco Moza, participó en esta mesa y abordó la cuestión de personas mayores, autonomía personal y envejecimiento activo. Otras cuestiones sobre las que se trabajó fueron la pobreza infantil, la inclusión de minorías étnicas, la exclusión residencial, la promoción de la inclusión a través del empleo y la salud, y la inclusión activa. La mesa estuvo compuesta por representantes gubernamentales de los países miembros de la UE y en ella también hubo espacio para la reflexión sobre aspectos como el conocimiento y medición de la pobreza; los progresos y límites abiertos del método abierto de coordinación y de los planes nacionales de inclusión social; o el uso y eficacia de los mecanismos e instrumentos comunitarios, de forma especial en cuanto a los Fondos Estructurales dedicados a la reducción de la pobreza.

Otro aspecto clave tratado en la Conferencia inaugural del Año Europeo de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social fue el que abordaba los retos que se plantean en esta lucha y en los compromisos de futuro a partir de este año. El debate permitió conocer las posibilidades de respuesta a cuestiones como en qué prioridades políticas se debe centrar la estrategia de inclusión; cómo puede alcanzar sus objetivos la Recomendación sobre Inclusión Activa y qué instrumentos son necesarios; qué significa el reforzamiento de las personas en sociedades inclusivas; o si es posible fijar objetivos cuantitativos en los próximos años en la lucha contra la inclusión.

#### Acciones en España

Las prioridades marcadas por la Unión Europea han proporcionado una base que cada uno de los países miembros a tomado para elaborar los respectivos programas nacionales en los que se incorporan objetivos y actuaciones que se adaptan a las distintas realidades y necesidades.

En el caso de España se encuentra el Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social 2008-2010, que plantea como objetivos estratégicos el fomento de la inclusión activa y el abordaje del impacto producido por el crecimiento de la inmigración y el envejecimiento de la población en la pobreza y la exclusión social.

En este semestre de la Presidencia española se desarrollarán una serie de acciones como son el Seminario de Expertos sobre Inclusión Activa; el primer Congreso Estatal de Participación de Personas en Situación de Pobreza y Exclusión



Social, y una Conferencia sobre propuestas de acción 2010-2011.

La ministra de Sanidad y Política Social, Trinidad Jiménez, participó en la conferencia inaugural e intervino destacando que la Presidencia española, en el ámbito de la Política Social, va a poner el énfasis “en aquellos colectivos que se encuentran en una mayor situación de vulnerabilidad” entre los que citó a las personas con discapacidad, las personas mayores, o las minorías étnicas con mayor riesgo como el pueblo gitano.

Jiménez afirmó que Europa cuenta con un modelo reconocido, unas instituciones fuertes e instrumentos precisos que permiten afrontar el reto de luchar contra la pobreza y la exclusión social. Además, indicó que sobre todo “Europa cuenta con la voluntad política de dar una respuesta social tanto a esta crisis global como a los problemas estructurales que están en la base de las situaciones de pobreza.

Por otro lado, la ministra considero preciso “involucrar a toda la sociedad en un mismo proyecto para todos ciudadanos, de cualquier territorio y de todas las edades” y reiteró que la mejor manera de prevenir situaciones de vulnerabilidad que pueden conducir a la pobreza es fortaleciendo el modelo social europeo, construido sobre los principios de la equidad y la solidaridad.



## Nueve de cada diez europeos quieren medidas urgentes contra la pobreza

El 73% de los europeos considera que la pobreza es un problema generalizado en su país, mientras que el 89% desea que su gobierno tome medidas urgentes para subsanar el problema.

Los resultados clave de la última encuesta del Eurobarómetro sobre las actitudes ante la pobreza y la exclusión social realizada de forma anticipada a la celebración al Año Europeo de Lucha contra la Pobreza 2010 muestran que 80 millones de personas, un 16% de la población de la UE, viven por debajo del umbral de pobreza y se topan con graves obstáculos para acceder al empleo, la educación, la vivienda y los servicios sociales y financieros.

Los ciudadanos de la UE son perfectamente conscientes de la pobreza y la exclusión social, como demuestra el hecho de que un 73% de ellos considere que la pobreza es un fenómeno generalizado en su país. El Comisario de Asuntos Sociales, Vladimír Špidla, declaró sobre los resultados de la encuesta que éstos “ponen de manifiesto que los europeos son perfectamente conscientes de los problemas de la pobreza y la exclusión social en la sociedad actual y quieren que se tomen más medidas para subsanarlos. Si bien la mayoría cree que es su gobierno el que debe hacerlo, tres cuartas partes de los ciudadanos esperan también que la UE desempeñe un papel importante. El Año Europeo nos ofrece una oportunidad perfecta para sacar a la palestra en toda la UE la lucha contra la Pobreza”.

Entre las razones “sociales” que, en opinión de los encuestados, explican la pobreza se encuentran una tasa elevada de desempleo (52%) y salarios demasiado bajos (49%), así como presta-

ciones sociales y pensiones insuficientes (29%) y el coste excesivo de una vivienda digna (26%). Por otra parte, la falta de educación, formación o capacitación (37%), así como la pobreza “heredada” (25%) y la adicción (23%), son las principales razones “personales” que, según los encuestados, se esconden tras la pobreza.

Más de la mitad de los europeos (un 56%) cree que las personas que corren un mayor riesgo de convertirse en pobres son los desempleados, mientras que un 41% considera que los más vulnerables son las personas mayores, y un 31%, las personas con un bajo nivel de educación, formación o capacitación. Cerca de nueve de cada diez europeos (el 87%) consideran que la pobreza reduce las posibilidades de acceder a una vivienda digna, ocho de cada diez creen que ser pobre limita el acceso a la educación superior o a la educación para adultos, y un 74% considera que reduce las posibilidades de encontrar trabajo. La mayoría de los europeos (un 60%) considera que la pobreza dificulta el acceso a una educación básica escolar digna y un 54% cree que limita la capacidad de contar con una red de amigos y conocidos.

Por término medio, un 89% de los europeos señala la necesidad de que el gobierno de su país tome medidas urgentes para luchar contra la pobreza. Un 53% de los europeos considera que la principal responsabilidad de la lucha contra la pobreza recae en sus respectivos gobiernos nacionales. Si bien los europeos no creen que la Unión Europea sea la principal responsable de luchar contra la pobreza, son muchos los que consideran que tiene un papel importante (un 28% considera este papel “muy importante” y un 46% “de cierta importancia”).



Coordina:  
Araceli del Moral

# Publicaciones



## PSICOGERONTOLOGÍA.

Perspectivas europeas para un mundo que envejece

Directora:

Rocío Fernández-Ballesteros  
Editorial Pirámide.

Colección Psicología

ISBN: 978-84-368-2213-7

PVP 30 €

## Perspectivas europeas

Europa es el continente más envejecido del planeta. Los cálculos, referidos a 2004, indican unos 75 millones de europeos con más de 65 años; esa cifra es esperable que aumente rápida y fuertemente.

En muchos países el número de personas entre 0 y 14 años es aproximadamente el mismo que el de las que tienen 65 años; incluso en algunos países, como Italia, las personas mayores de 65 constituyen un número mayor.

Cuando se trata de las experiencias cotidianas sobre envejecimiento, los europeos están en cierto modo entre los primeros del mundo. El texto reúne importantes resultados de investigación sobre la vejez y el envejecimiento, y sus efectos y repercusiones en la ciencia, en la formación, en la profesión y en la práctica; al tiempo que analiza la situación en Europa en relación con la investigación y la enseñanza de la psicogerontología.



## VEJEZ, DEPENDENCIA Y SALUD

Guía práctica  
de gerontología

Coordinador:

Pedro J. Castañeda García  
Ediciones Pirámide.

Colección Psicología

ISBN: 978-84-368-2282-3

PVP 21,50 €

## Guía práctica de gerontología

Se ha dicho que en la sociedad contemporánea “los sesenta son los nuevos cuarenta” y que dependiendo de los deseos de mantenerse activo puede aceptarse o rechazarse ese lema.

Este libro surge como respuesta a uno de los retos más importantes que tenemos planteados en el siglo XXI: el envejecimiento de la población y su derecho a la salud.

Los avances sociales y sanitarios desde los distintos ámbi-

tos de las ciencias han venido favoreciendo el cumplimiento de los principios éticos que plantea el poder vivir sin enfermedad el mayor número de años posible.

Este manual ofrece una amplia guía de aspectos biopsicosociales asociados al envejecimiento humano actual. Unas veces, con un enfoque más concreto y aplicado, y otras, con una perspectiva más teórica y general.

## Apague el televisor y reconéctese a la vida

La televisión puede convertirse en nuestro principal enemigo cuando no enfocamos adecuadamente el problema de la soledad

Texto: Francisco Gavilán\*  
Fotos: Archivo

\*Psicólogo y escritor. Director de Seminarios de Comunicación. Su último libro: "Todas esas amistades peligrosas (Planeta)

Usted se encuentra en casa solo y no tiene nada que hacer. Así que, como un reflejo automático, conecta el televisor. Las imágenes y el sonido le mantienen acompañado para matar el tiempo. Pero lo que usted quizá no piensa es que la televisión le está "matando" a usted. La soledad es nociva para su salud, y aunque la televisión no es la causa de su soledad, a menudo se abusa de este medio para evitar afrontarla. Buscar en ella el alivio del aislamiento social es un síntoma significativo de cuán solos estamos. Y cuando la gente mayor se aísla de la compañía humana no sólo favorece la soledad y la depresión, sino que, según estudios médicos, experimenta un incremento del riesgo de sufrir un ataque al corazón.

### La comunicación es la clave

Existe, pues, una interrelación directa entre aislamiento con "consumo abusivo" del televisor y la propia salud. Es la cara negativa del mejoramiento en la

calidad de vida que nos brinda hoy día los adelantos tecnológicos y su consecuencia inmediata: el cambio en la forma de vivir y de relacionarse las personas. La soledad conduce a la depresión y a la búsqueda de un antídoto contra ella que, en





muchos casos, se cree encontrar en la televisión. Este silogismo no siempre funciona así porque también entran en juego otros factores como la formación de la persona, sus valores, etc. Pero se puede caricaturizar el proceso de esta forma.

Las actividades externas, las que nos mantienen vitales, saludables, e independientes, son exactamente lo opuesto a la televisión. El amor, la ilusión, y la comunicación con los demás son las claves para una vida saludable. Y estos factores son exacta-

**Las personas emparejadas o casadas, en contra de algunos tópicos pretendidamente graciosos, viven más años y experimentan una mejor calidad de vida que las solteras, separadas, divorciadas o viudas**

mente lo que la televisión está reemplazando. Otra perspectiva diferente es cuando la gente mayor ve la televisión en pequeños o grandes grupos en los que puede interactuar con los demás. El problema surge cuando no la ve con amigos o familiares. La televisión, entonces, la “distrae” de su soledad.

Las personas mayores afectadas por cambios tan radicales como el desplazamiento de sus casas donde han residido “toda la vida” contribuye a abusar de la televisión. Como también las que viviendo solas no quieren perder su independencia y permanecen en sus hogares creyendo que pueden valerse por sí mismas, nutriéndose pobremamente, y sin apenas comunicarse con el exterior. En tales casos, desde el momento en el que no tienen nada que hacer ni dónde ir, el televisor se convierte en su principal enemigo, lo cual determinará en poco tiempo el deterioro de su salud.

La televisión tiene su lugar y su momento. Pero, desgraciadamente, tiende a abusarse de ella. Principalmente, para mitigar la soledad. **Contrólela antes de que ella le controle a usted**

### Cómo defenderse de la televisión

Nunca se es demasiado viejo para empezar a adquirir nuevos hábitos que le preparen para un futuro mejor. He aquí algunas pautas que contribuyen a dosificar el uso de la televisión y pro-

longar la vida de forma mucho más saludable:

**Enamórese:** ... y permanezca en ese estado el mayor tiempo posible. Las personas emparejadas o casadas, en contra de algunos tópicos pretendidamente graciosos, viven más años y experimentan una mejor calidad de vida que las solteras, separadas, divorciadas o viudas. Están menos predispuestas a deprimirse o abusar de medicaciones, mantienen un buen apetito, y realizan muchas más actividades sociales alejándolas más del televisor ¡Viven más años que las que están solas!

**Ejercicio físico:** pasear o andar es muy saludable. Pero aún es mejor considerar otras formas de ejercicio físico más divertidas. Si



puede, trate de nadar, montar en bicicleta, o tomar clases de baile. (Sin olvidar gozar del sexo, al margen de los viejos y estúpidos mitos que circulan a partir de determinadas edades). La obesidad es uno de los más grandes riesgos para la salud que enfrentamos hoy, y ver en exceso la televisión es una “actividad” que lo coloca en un alto riesgo de obesidad. Más incluso que otras actividades sedentarias como conectarse al ordenador o leer.

**Implíquese afectivamente:** mantenga contacto diario con sus se-





res queridos y amigos. Es necesario estar alrededor de la gente que uno quiere y le quieren. Invertir tiempo con padres, hijos, niños, amigos y vecinos es muy positivo. Amar es una de las más fuertes aportaciones para la salud y el bienestar. Incluso si usted está satisfecho ya en este sentido, invierta la situación: contacte también con gente que está sola o lejos de los suyos o de sus amigos.

**Comprométase con una actividad excitante:** ... no coleccionando sellos o monedas. Saque a pasear diariamente el perro de al-

guien que no puede hacerlo. Organice un viaje al extranjero con su grupo de amigos. Intente, si aún está en condiciones, correr una maratón, aprender clases de baile muy movido o volar en parapente ¿Demasiado viejo para eso? Depende. Usted tiene la palabra. Una actitud positiva y con buen humor juega un importante papel en su magnetismo personal.

**Voluntariado:** tener un objetivo es una de las mejores formas de mantenerse vital. Participar, por ejemplo, en algún voluntariado

para contribuir a un bien social es una bendición para quienes lo necesitan y para uno mismo, que siente así reforzada su autoestima. Esta actividad le obliga a salir de casa y prescindir más tiempo del televisor.

La televisión tiene su lugar y su momento. Pero, desgraciadamente, tiende a abusarse de ella. Principalmente, para mitigar la soledad. Contrólela antes de que ella controle a usted y reconéctese a la vida.

[www.franciscogavilan.net](http://www.franciscogavilan.net)

## Asociación de Lucha Contra el Maltrato a Mayores (ALMAMA)

La voz de quienes callan

Texto: Reina G. Rubio  
Fotos: Reina G. Rubio y Almama

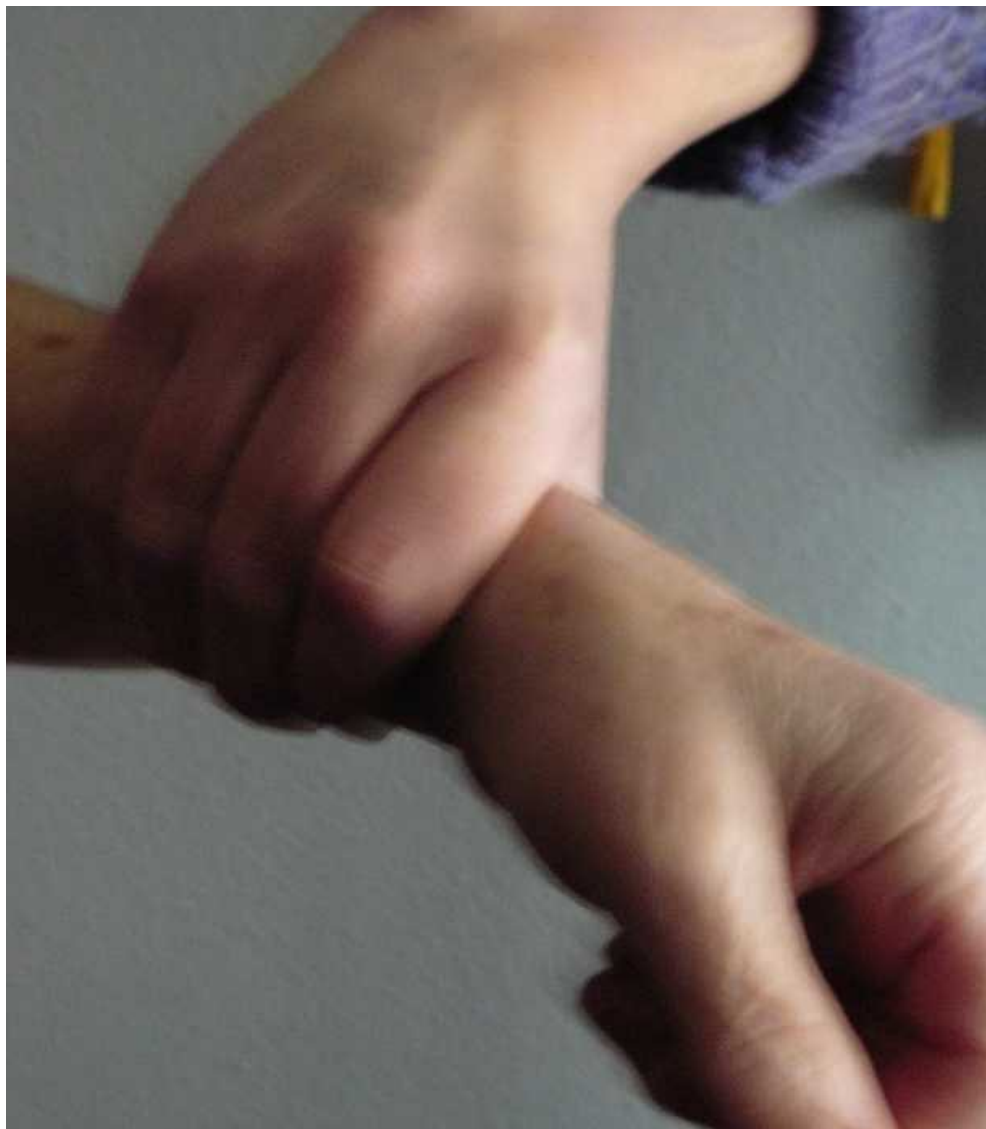
La asociación Almama apenas tiene un año de vida, nació en Vitoria y es la única que se ocupa en España, exclusivamente, de los malos tratos a personas mayores. Se creó cuando un grupo de amigas tomó conciencia de esta situación por dos vías diferentes: una de las ellas la actividad profesional de Gorette Sagarduy, presidenta de

Almama, que es abogada especialista en el maltrato a mujeres, además de profesora de la Universidad del País Vasco y Jueza sustituta, y por otra la profesión de su marido, farmacéutico, que atendía en la farmacia a personas mayores que necesitaban ayuda; y nació para romper silencios y tabúes en torno al maltrato de los mayores y abrir un camino para solucionar este grave problema.

Apareció como una necesidad, “ante el mutismo absoluto que existe en esta sociedad respecto al problema –cuenta Gorette– y que ninguna entidad se ocupe de ello”. Y es que el tema de los malos tratos hacia las personas mayores sigue siendo una de los grandes tabúes de la sociedad actual, “como antes ha sido la violencia contra la mujer –explica Gorette– El maltrato al mayor implica mucha vergüenza por parte de la víctima y temor a represalias. Además ese silencio sobre este gran problema hace que cada víctima crea que sólo le pasa a ella”.

### Sin perfil

Una explotación financiera, privar del contacto con los nietos, robar efectos personales, desvalorizar a la persona mayor o tratarle como si fuera un niño, chantaje y amenazas, obligar a tomar medicamentos no prescritos, alimentación o calefacción inadecuados, desconectar los teléfonos o prolongar su vida de





manera irracional provocándole sufrimiento innecesario.... Son algunos de los actos de malos tratos. Algunos de ellos pueden ser realizados inconscientemente, por una falta de preparación de la persona cuidadora o un exceso de cariño mal entendido, otros pueden estar motivados por el estrés y en otros el maltratador es plenamente consciente

de lo que hace. Y se pueden dar de forma material, psicológica, por violencia física o por negligencia.

Hay una serie de condicionantes que propician los malos tratos hacia los mayores, dependencia de la víctima respecto al maltratador, superioridad física o psicológica y también

**“Valorar a las personas mayores como lo hacen determinadas culturas comportaría erradicar el maltrato en gran medida”.**

puede darse en cualquier ámbito social o cultural. Curiosamente –apunta la presidenta de Almama– hay culturas en las que el maltrato a un mayor no está consentido como es entre la etnia gitana. Valorar a las personas mayores como lo hacen determinadas culturas comportaría erradicar el maltrato en gran medida”.

De igual modo no se puede hablar de perspectiva de género en este tipo de maltrato, “el maltrato a un mayor no tiene nada que ver con un tema sexista, salvo que hablemos de un hombre que maltrata a su mujer o viceversa. El maltrato entre iguales mayores también se da y –concluye Goretti Sagarduy– pero la diferencia de edad siempre está presente: el maltratador siempre es más joven que la víctima”.

Los malos tratos están presentes tanto en el ámbito familiar como en el institucional, y aunque las estadísticas sobre este grave problema son escasas y difíciles de realizar nos señalan “que el 5% de los casos denunciados el maltrato es en el hogar y un 10% en residencias. El 80% por ciento se produce en países



En una feria de la Asociación.

## AGRESIONES A PERSONAS MAYORES



Garetta Sugarduy, presidenta de ALMAMA.

- Agresiones físicas, sexuales y psíquicas, así como el abandono.
- Abusos económicos, es decir, el uso inadecuado de sus fondos y recursos por parte de parientes u otros cuidadores.
- Las escasas encuestas realizadas sobre el tema revelan que entre un 4 y un 6% de los mayores son maltratados en el hogar.

- En una encuesta realizada en Estados Unidos, el 36% del personal de enfermería de un estado señalaba haber sido testigo de un maltrato a un paciente mayor durante el año anterior. Un 10% admitía haber cometido ellos mismos ese acto y un 40% reconocía haber maltratado psíquicamente a los pacientes.

- En las residencias el maltrato consiste en emplear medios físicos de coerción, privar a los pacientes de su dignidad o de la posibilidad de decidir en asuntos cotidianos o dispensarles una atención deficiente.

- En el ámbito familiar las relaciones familiares tensas empeoran debido a la frustración a medida que el mayor se vuelve dependiente. En otros casos el hecho de que el cuidador dependa económicamente para su alojamiento o sustento económico es fuente de conflictos.

- Los hombres mayores corren el riesgo de sufrir maltrato por parte de sus familiares en proporciones similares a las mujeres pero en las culturas

donde las mujeres ocupan una situación familiar inferior las mujeres mayores corren el riesgo de ser abandonadas o que se les arrebaten sus propiedades cuando enviudan.

(Fuente: informe de la OMS 2002)

- La incidencia de mayores maltratados entre 2000–2004 ha aumentado un 113,02%

- La incidencia es mayor entre las mujeres pero durante el periodo 2000–2004 el incremento se ha dado más en hombres.

- La incidencia de personas mayores maltratados por sus pareja ha crecido un 93%.

- Analizando por sexos los porcentajes de mujeres mayores maltratadas por su pareja es el doble que en el caso de hombres.

- En el año 2004 veinte personas mayores fueron asesinadas en el ámbito familiar con mayor prevalencia de mujeres.

(Fuente: Centro Reina Sofía de Valencia para el estudio de la violencia).

adelantados, pero estas cifras –apunta Goretta– son sólo la punta del iceberg y analizando estos datos se sospecha que en el ámbito doméstico existe el

triple de casos de maltrato que en la residencias y esto es lógico porque el maltratador actúa en privado, sin testigos, y esto es más fácil en el hogar”.

Una persona mayor maltratada siente vergüenza, “piensa que sólo le pasa a ella y se siente culpable de la situación. Debemos hablar abiertamente de





“Debemos hablar abiertamente de este tema en nuestra sociedad porque las personas mayores se encuentran muy solas ante esta situación”.

este tema en nuestra sociedad porque las personas mayores se encuentran muy solas ante esta situación” comenta Goretti, y añade, “Una persona mayor que quiera denunciar un abuso o un maltrato debería estar acompañada desde el primer momento. La persona mayor normalmente no puede actuar sola, necesita un apoyo previo, que es lo que queremos en Almama”.

### Todos juntos

El grupo de personas que han creado esta asociación ya están poniendo los pilares para intentar paliar esta grave lacra social. En Almama hay personas de todas las edades comprometidas con la tarea de luchar contra el maltrato a los mayores, “porque todos podemos llegar por edad, o caer, en una situación de dependencia –señala la presidenta– y ser susceptibles de abuso o maltrato. Y no sólo por eso sino, sobre todo, porque nuestra sociedad lo que no puede hacer es consentir el maltrato”.

Una de las personas mayores que apoya y colabora con la asociación es Eusebio Iñigo, lo hace “para que se consiga vigilar cómo se cuida a los mayores que están residencias y que se corrijan los supuestos de abandono. El maltrato a los mayores es algo injusto. Y en las residencias no los tratan a todos por igual, a los que están peor de salud los tienen más desatendidos porque no pueden reclamar”.

Por eso entre los objetivos de Almama se encuentra sensibilizar a la sociedad en general y a cada persona en particular; extenderse a todo el territorio nacional; detectar supuestos reales de malos tratos y atender los supuestos de maltrato que se vaya poniendo en conocimiento de la asociación.

Este grave problema aún está sin abordar, en España sólo dos comunidades autonómicas, Cataluña y Baleares, tienen legislación que el maltratador no hereda del maltratado ya que recogen

en sus leyes la indignidad específica para heredar en casos de malos tratos; pero si la persona maltratada cambia de domicilio a otra comunidad autónoma en cinco años la sentencia deja de tener efecto; ante esta situación urge una ley estatal que se aplique por igual a todo el territorio nacional.

Solamente cuando estas situaciones de violencia contra las personas mayores salgan a la luz y se denuncien, abiertamente y sin miedo, se podrá poner fin a una de las situaciones más indignas que se esconde en el lado más oscuro de la sociedad.

Más Información:

**ASOCIACION DE LUCHA  
CONTRA EL MALTRATO A  
MAYORES (ALMAMA)**

C/ Fueros, 23 – 2º C  
01005 Vitoria–Gasteiz  
Almama.org@gmail.com  
www.almama.org

- Puedes hacerte socio colaborador.
- Puedes ser voluntario
- Puedes difundir la existencia de la asociación y darla a conocer en tu entorno.

# Método Pilates: un equilibrio físico y mental

Dentro de los muchos propósitos que nos fijamos en la entrada de cada nuevo año, está el de hacer ejercicio. Una manera segura y beneficiosa para los que nunca han hecho deporte, es comenzar con Pilates, un método que se basa en la realización de una serie de ejercicios que trabaja la musculatura profunda, se apoya en la respiración y se movilizan todas las articulaciones del cuerpo.

Texto: Inés González  
Fotos: Fundación Pilates



Creado por Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), de origen alemán, durante su infancia fue un niño frágil y enfermizo, por lo que comenzó a trabajar desde muy pronto sobre el fortalecimiento de su propio cuerpo desde dentro hacia fuera, mediante el estudio del boxeo, el esquí, la gimnasia, el yoga y el “bodybuilding”, entre otros.

En 1912 fue a Inglaterra para seguir formándose como boxeador, allí encontró empleo como

experto en defensa personal para los detectives de Scotland Yard. Con el estallido de la Primera Guerra Mundial, fue confinado a un campo de trabajo de la Isla de Man. Estando allí, Pilates comenzó a experimentar con muelles de cama fijándolos a camas de hospital, en un intento por rehabilitar a los heridos de la guerra. Los pacientes fueron capaces de realizar movimiento y resistencia a sus músculos mientras seguían en cama y Pilates descubrió que esto aceleraba su recuperación.

Este método fue desarrollado mayoritariamente en Nueva York, donde Pilates emigró en 1923, allí fijó su residencia junto a su segunda esposa y abrió el estudio Pilates original. Tras su muerte en 1967 a la edad de 86 años, su esposa Clara continuó enseñando en el estudio hasta que ella también murió.

Uno de los beneficios que aporta la práctica del método Pilates es la mejora general de la salud física y mental. Al hablar de



Joseph Hubertus Pilates en su estudio en Nueva York

mente mucha gente piensa en la meditación. Lo que este método consigue realmente es volver a activar conexiones sinápticas entre cuerpo y mente al equilibrar el trabajo del cuerpo y de la mente,

**El método Pilates promueve un equilibrio muscular esquelético, una respiración adecuada y un alineamiento de la columna.**

estimulando miles de células que el cerebro deja de usar si se abandona físicamente. Esto nos da mayor agilidad mental, además de mejorar el sistema circulatorio y las funciones del organismo en general.

En Pilates hay un desarrollo uniforme de todo el cuerpo, no se trabajan analíticamente los músculos sino como un todo, teniendo en cuenta la importancia del trabajo en sinergia de nuestro organismo. Se consiguen múscu-

los largos y más estilizados (no hipertrofia y se fortalece la musculatura profunda que por lo general tendemos a abandonar.

También enseña a realizar una respiración adecuada, ya que a lo largo del día respiramos muchas veces al azar, pero si se realiza correctamente, se depurará completamente el organismo y el resto de las funciones mejorará sensiblemente.

El método Pilates es el “Arte de la Contrología” Aporta fuerza, resistencia, flexibilidad, buena circulación, incremento de la capacidad pulmonar, huesos y articulaciones más fuertes, abdominal firme, disminución de lesiones, dolores localizados y muchos beneficios más, tanto a nivel físico como mental.

### **Los fundamentos de esta disciplina**

**Estabilización.** Entender, continuar estudiando y comprender la importancia de iniciar el movimiento desde una plataforma estable. Un movimiento excesivo reduce la eficacia del resultado deseado. Aprender como estabilizar a través de la oposición de movimientos.

**Control.** Controlar el movimiento iniciándolo desde su fuente correcta al tiempo que se prolonga partiendo de un movimiento al siguiente.

**Concentración.** Realizar los ejercicios con la intención de crear conciencia corporal en cada mo-



vimiento. “Concéntrese en el movimiento correcto cada vez que practique los ejercicios”.

**Fluidez o eficiencia de movimiento.** Aprender la importancia de los aspectos de transición entre cada ejercicio y el sistema total.

**Respiración.** Comprender la importancia de la exhalación para estimular la espiración, facilitando el soporte del núcleo “powerhouse” e intensificando así el movimiento. “Exprima hasta el último aire de los pulmones dejándolos tan limpios de aire

como si hubiera hecho en ellos el vacío”.

**Precisión.** Está en los detalles. Prestar especial atención al óptimo alineamiento del cuerpo como un todo, realizando los ejercicios requeridos de manera consciente.

**Nunca es tarde para empezar**

El ejercicio físico es una de las mejores armas para vencer el sobrepeso psicológico que conlleva cumplir años. La edad no debe ser impedimento para practicar deporte, siempre que se realice dentro de las pautas lógicas de la sensatez. No se trata de batir récords, ni de hacer esfuerzos sobrehumanos, sino de disfrutar haciendo un ejercicio equilibrado y seguro. Se deben buscar beneficios para el cuerpo y la mente. Es decir, encontrar y lograr ese equilibrio tan necesario para disfrutar del bienestar.

La frase “Nunca es tarde para empezar” aglutina una amplia gama de razones para ponerse ropa deportiva y unas zapatillas. Una vez superada la barrera de los 65 años, esa fina línea que determina tener que ir a trabajar todos los días o tener tiempo para todo, lo mejor que la persona puede hacer es disfrutar de ese tiempo que hace escasas fechas era un bien escaso. Y con tiempo por delante, uno puede ser más feliz, encontrarse menos estresado y disfrutar de esos momentos placenteros que parecían desaparecidos. A partir de los 65, uno es descubridor de mil y un

## Salud y Bienestar

Los premios Salud y Bienestar que otorga la Fundación Pilates ha celebrado la quinta edición de estos galardones, que ha reconocido el esfuerzo y trabajo de diferentes medios de comunicación, instituciones y personalidades y su contribución a difundir un modo de vida saludable como sinónimo de prevención. Algunos de los galardonados resumen con sus palabras esta cita con la Salud y el Bienestar:



**PREMIO ESPECIAL DEL JURADO**

**ANTONIO GARRIGUES**

“Pilates ha hecho maravillas para que la gente tenga esa sensación de salud y bienestar”.



**PERSONAJES DEL MUNDO DE LA CULTURA**

**EDUARD PUNSET**

“Aun en las peores circunstancias no deberíamos renunciar al optimismo”.



placeres, y se da cuenta de que la vida es un ejercicio lleno de aventuras, que con la madurez que da la experiencia, se convierten en un deleite. Como escribía Mario Benedetti, “tengo y mantengo la lujosa esperanza de que el ocio sea algo pleno, rico, la última oportunidad de encontrarme a mí mismo”.

Con el ejercicio físico continuado se mejoran los déficits cognitivos; es decir que se ponen a tono la concentración, la atención y la memoria. Y con ellos “engrasados, musculados y en forma”, la práctica de cualquier activi-

dad física refuerza y mantiene la musculatura, la movilidad de las articulaciones, la coordinación y el equilibrio. El resultado es que con un cuerpo así, se previenen esos riesgos que a veces amenazan a los más mayores, como son las caídas o malos movimientos.

Nunca es tarde para empezar... a hacer buen Pilates. Un ejercicio completo, sencillo y divertido, que destaca por ayudar a encontrar la armonía, la flexibilidad, la fortaleza física, la respiración adecuada y la buena postura. Un “medicamento natural” recomendado para esas personas

**“Lo que hace mi método es resolver las dolencias humanas por métodos de prevención y corrección, en lugar de métodos de cura”.**  
(Joseph H. Pilates).

que quieren que la vida, a partir de los 65, sea un placer.

#### Prevenir es porvenir

La Fundación Pilates nació, por iniciativa de Pilates Wellness &

## PILATES PARA TODAS LAS EDADES

Este grupo de edad de las personas mayores ha ido creciendo en la pirámide de población, debido a la baja de la tasa de natalidad y la mejora de la calidad y esperanza de vida en muchos países. En esta etapa de la vida, a nivel físico, el cuerpo va perdiendo su capacidad de regeneración y da paso a un gran número de enfermedades características de este grupo. La musculatura pierde tono y su capacidad de contracción se ralentiza, a lo que hay que sumar la disminución de reflejos en este acto, que conlleva pérdidas de equilibrio e inestabilidad en el aparato locomotor.

A nivel articular, las estructuras se vuelven poco elásticas y

como consecuencia, el rango de movimiento en las articulaciones se ve mermado y limitado, produciéndose inflamaciones y dolor en estas zonas. Si en este proceso, una musculatura activa pierde su acción principal, los huesos también se ven afectados directamente en su densidad ósea, lo que se traduce en unos huesos frágiles y débiles. El proceso y la calidad de envejecimiento no es igual para todas las personas. Hay muchos factores que determinan el comportamiento de cómo nuestro cuerpo asimila este proceso. Pero, sin lugar a dudas, una alimentación saludable, ejercicio regular y una mente activa son las claves determinantes para favorecer un envejecimiento saludable.

Dada las características que presenta el método Pilates, este se convierte en un gran aliado a la hora de elegirlo como una actividad física para este grupo de población. El “Arte de la controlología”, como su creador Joseph Pilates lo denominaba, se basa en unos principios básicos, que son los cimientos de esta revolucionaria técnica: estabilización, control, concentración, fluidez, respiración y precisión.

Los beneficios específicos que este método brinda a los más mayores son varios: aporta estabilidad a nivel de caderas y hombros, puntos claves en este grupo de población. Por eso, la necesidad de potenciar la funcionalidad de estas zonas para mantener una movilidad sana y mejorar el equilibrio. Sirve para mantener una musculatura activa y flexible, con lo que seguiremos nutriendo y manteniendo unos huesos fuertes. También desarrolla la conciencia corporal, dándonos una mejora postural y alineación.

La coordinación y concentración en las clases nos hace trabajar la mente para mantenerla entrenada y ágil. Incrementa la capacidad pulmonar gracias a los ejercicios de respiración y mejora de la circulación sanguínea.

Otro punto importante a tener en cuenta es la flexibilidad de poder adaptar y/o modificar los ejercicios en los aparatos a las distintas patologías que se nos pueden presentar, personalizando el entrenamiento de cada alumno. Nunca es tarde para cuidarnos y tampoco pronto para empezar.

**Ricardo Alex Jaramillo**

*Tutor Certificado por Pilates  
Wellness&Energy*





## BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES

- Consigue un buen tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular y con ello consiguiendo estilizar la figura. Logra el tan deseado “vientre plano”.
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares y rigideces.
- Mediante la integración cuerpo-mente consigue aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo obteniendo con ello un bienestar no sólo físico sino integral y logrando cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.
- Aporta gran vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.



Energy, el 12 de Julio de 2005 y se creó bajo la idea de: “PREVENIR ES PORVENIR”. La sociedad española tiene que ser cada día más consciente que la PREVENCIÓN es el elemento clave de la calidad de vida. El objetivo último de esta entidad es mejorar la calidad de vida a partir de la promoción de hábitos y conductas naturales y saludables en nuestras sociedades.

La Fundación Pilates pone especial énfasis en el valor del ámbito preventivo de las dolencias y de las enfermedades, por lo que se orienta a la difusión de actitudes y de formas de vida que multipliquen el bienestar personal de forma completa e integral. Para conseguir este fin, la Fundación impulsa toda una serie de actividades relacionadas con la salud y la mejora de la calidad de vida, como por ejemplo, la financiación de estudios e investigaciones, la convocatoria de premios, el asesoramiento a empresas públicas y privadas o la programación de cursos y conferencias que ahondan en estas temáticas.

### **Fundación Pilates**

C/ Francisco Zea, 4  
28028 Madrid  
91 7011591  
www.fundacionpilates.org  
pilateswellnessandenergy.com.

### **El movimiento cura**

El método Pilates está enfocado a que, mediante el movimiento controlado y fluido del cuerpo, se recupera progresivamente el tono muscular, la elasticidad, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, en definitiva, el equilibrio físico y mental. Desde niños no se nos educa a entender que el sedentarismo junto a la poca prevención es el principal responsable del sufrimiento de la espalda, la columna vertebral, los dolores, el mareo, los vértigos y en definitiva el deterioro de la calidad de vida. Además estamos convencidos del principio establecido por Joseph H. Pilates de que el método está fundamentado en la descompresión vertebral de la columna.

# “MOVIÉNDONOS POR EL RÍO”

## Un programa intergeneracional de Aranda del Duero

Texto: Inés González  
Fotos: Cruz Roja Española de Aranda del Duero

Desde 2002, un grupo de personas mayores y jóvenes de Aranda del Duero, en Burgos, trabajan juntos en un programa que, bajo el título “Moviéndonos por el río”, pretende, entre otros objetivos, contribuir a la conservación y recuperación de los recursos fluviales.

Los componentes del programa  
“Moviéndonos por el río”.

Desde el año 2002, Cruz Roja Española cuenta con un Plan de Medio Ambiente, de carácter transversal, que trata de transmitir la necesidad de garantizar la calidad de vida de las personas vulnerables desde una visión integral, en la que un entorno sano se analiza como causa y consecuencia en la búsqueda de la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos. Se trabaja desde la perspectiva de fomentar el compromiso de los ciudadanos con el entorno, potenciando la creación de una cultura de adaptación a los recursos de cada espacio desde un prisma de prevención y contribución a la mitigación del impacto de la vida moderna en la naturaleza.







**“Cuidar y luchar por nuestro entorno es labor de todos”**

**(Silvia Cebrecos García  
Técnico de Desarrollo  
Local de Cruz Roja de  
Aranda del Duero).**

El proyecto “Moviéndonos por el Río” busca combinar estrategias de movilización ciudadana, con la experiencia de Cruz Roja de captación, formación y gestión del voluntariado para la acción y los criterios de la Estrategia Nacional de Restauración de Ríos. Siempre dando la oportunidad a los colectivos más vulnerables

de la población de integrarse en las dinámicas y actividades que se plantean, favoreciendo así, su integración social.

La situación de los ríos, la climatología cambiante, la deforestación, etc. suponen un riesgo potencial para la salud y la seguridad de las personas sobre el

que es necesario informar, sensibilizar e intervenir en su conservación, como se establece en el Estrategia Nacional de Restauración de Ríos.

Este proyecto conlleva la intervención desde cinco áreas de gestión: compromiso interno, alianzas estratégicas, participación ciudadana, acción local e impacto sobre el entorno.

En 2007 el proyecto comienza a llevarse a cabo en varias Asambleas Locales de Cruz Roja y una de ellas es Aranda de Duero, continúa en 2008 y sigue en 2009 como un proyecto de intervención muy exitoso implicando a la ciudadanía en actuaciones de mejora y recuperación del entorno y de sensibilización e información a la población.

El proyecto subvencionado se ha llevado a cabo en el río Duero y sus afluentes (Bañuelos y Arandilla) a su paso por la localidad de Aranda de Duero.

Los criterios para que desde 2007 este proyecto se realice en esta localidad, son tanto ambientales como de potencialidad de la Asamblea Local puesto que





# Eugenio Herrero Arranz

(67 años, lleva 2 años como voluntario)

## 1.- ¿Qué le ha aportado a nivel personal este programa?

A nivel personal la satisfacción de poder comprobar que en esta época de nuestra vida podemos seguir siendo útiles al conjunto de la sociedad.

## 2.- ¿Piensa que es positivo que existan programas de este tipo en el que colaboran personas mayores y jóvenes?

Uno de los fines es positivo, es buscar una continuidad en la sociedad de posiciones constructivas de la juventud, inculcándola desde nuestra experiencia unos valores de interiorización y comprensión en las relaciones

de nuestras sociedades y comunidades.

## 3.- ¿Ha cambiado este programa la imagen que tenía de las personas jóvenes?

Me he reafirmado en mis convicciones de colaboración e integración intergeneracional.

## 4.- ¿Volvería a participar en otro tipo de programas parecido a este?

Si, y siendo posible promocionar todos los que sean posible para crear inquietudes en la juventud que hagan a esta comprender que su futuro es comprensión, entendimiento y creatividad para bien del conjunto de la sociedad.



## 5.- Dígame 3 ó 4 motivos por los que una persona que, no se ha incorporado todavía a algún tipo de voluntariado social, lo haga?

- A) Por inquietud.
- B) Por realización social.
- C) Por comunicación.
- D) Por transmitir pensamiento e ideas interiorizadas.

dispone de un número extenso de voluntarios ambientales muy implicados, el río Duero es uno de los más importantes a nivel nacional y está muy vinculado a la vida social comunitaria. Además es muy necesario fomentar el compromiso de los ciudadanos con su entorno más cercano.

### Objetivos generales y grado de consecución de los mismos.

- 1.- Informar y sensibilizar a la población sobre la necesidad del cuidado y conservación de los recursos fluviales.

La consecución de este objetivo siempre conlleva el con-

tacto directo con la población de nuestra localidad, es por ello, que su grado de consecución ha sido bueno. A través de actividades específicas como las encuestas de hábitos de consumo de agua y otras de difusión, como los medios de comunicación, la población arandina ha recibido información sobre el estado de nuestros ríos, nuestra propia labor como voluntariado y se ha instado a fomentar su sensibilidad.

- 2.- Promocionar la figura del voluntariado ambiental como muestra del compromiso ciudadano con su entorno.

La figura del voluntariado de este proyecto ha sido realizada en cada una de las actividades, tanto como parte activa de la gestión y ejecución, como evaluación del mismo. A su vez, los propios voluntarios son los que en su mayor parte han atraído a otros voluntarios aumentando el número del año pasado en doce más. Es, por ello, que la consecución de este objetivo es muy positiva.

- 3.- Contribuir a la conservación y recuperación de los ríos, buscando el establecimiento de equipos de prevención que realicen diagnósticos y evaluaciones del río.

# Sergio García Lobo

(17 años, lleva 3 años como voluntario)

## 1.- ¿Qué le ha aportado a nivel personal este programa?

Me gusta ayudar y cuidar el medio ambiente, creo que ha sido una actividad que me ha ayudado a conocer el entorno que nos rodea y su estado. También quiero decir que he conocido a grandes personas, personas increíbles.

## 2.- ¿Piensa que es positivo que existan programas de este tipo en el que colaboran personas mayores y jóvenes?

Por supuesto, el tema de la edad no está reñido con nada, los jóvenes aprendemos de los veteranos y ellos también de nosotros.

## 3.- ¿Ha cambiado este programa la imagen que tenía de las personas mayores?

No, en este aspecto yo he sido muy respetuoso con las personas mayores, pero la verdad es que me ha ayudado a conocerlas, no solo como a voluntarios sino como personas.

## 4.- ¿Volvería a participar en otro tipo de programas parecido a este?

Por supuesto, Cruz Roja cuenta con mi colaboración para cualquiera de sus actividades, es una cosa que me gusta mucho y en la que me siento muy conectado con las personas que participan.

## 5.- Dígame 3 ó 4 motivos por los que una persona que, no se ha incorporado todavía a algún tipo de voluntariado social, lo haga?

A) Después de cada actividad te sientes a gusto contigo mismo.



- B) Das un paseo y ves la contaminación ambiental y dices... aquí podría ayudar a cambiar eso  
 C) Vas a conocer a personas increíbles, con unas ideas muy parecidas a las tuyas, ¡esa gente sí que vale!.  
 D) Ayudar a una persona, sacarle una sonrisa, alegrarles aunque sea un poquito. Eso si no lo pruebas... no sabes lo que es... ¡ánimate!.

Para la consecución de este objetivo se ha partido de actividades de análisis y observación de la realidad que han permitido dar una respuesta eficaz a las necesidades propias de nuestro entorno. Y a través de las actividades de ejecución el equipo de voluntarios y técnicos ha recuperado el estado natural del río Bañuelos y se ha contribuido a la conservación de la fauna ribereña con la colocación y revisión de cajas nido. Este objetivo se ha logrado fomentando de una forma muy buena.

## 4.- Fomentar el uso de los espacios públicos de ribera, pro-

### UN PROYECTO ECOLÓGICO

Nombre del proyecto:

Moviéndonos por el río

Subvenciona:

Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino.

Cuanto tiempo lleva en marcha:

Desde septiembre de 2007.

Objetivos del proyecto: Fomentar el compromiso de los ciudadanos con su entorno más cercano a través de actuaciones de mejora y recuperación y de información y sensibilización.

Número de voluntarios: 42

Voluntarios menores de 25 años: 24

Voluntarios mayores de 60 años: 6

Cruz Roja Española de Aranda del Duero (Burgos). Tfno. 947510313

moviendo estrategias de desarrollo comunitario.

Los espacios públicos de ribera han sido fomentados para el uso de ocio saludable sobre todo a través de la actividad del "Maratón fotográfico". El propio ejercicio de cualquiera de las actividades realizadas, ha supuesto el contacto personal entre voluntarios, profesionales y ciudadanos creándose una pequeña red social atraída por la idea de trabajar para la mejora de nuestro entorno pudiéndose realizar desde diferentes ámbitos sociales. Es por ello que el grado de consecución de este objetivo ha sido muy bueno.

## Celebración del Año Monturiol

# La conquista del fondo marino de Narcís Monturiol

Texto: Araceli del Moral



Retrato de Narcís Monturiol (1855), Ramón Martí Alsina.

Con motivo de la conmemoración del Año Monturiol y del ciento cincuenta aniversario de la botadura del Ictíneo, la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC), el Museu Marítim de Barcelona y el Museu de l'Empordà de Figueres, se han unido en una iniciativa conjunta con el objetivo de contribuir a la difusión de la figura de Narcís Monturiol y sus aportaciones a la historia de la navegación submarina. Con éste propósito, ambos museos –que conservan un importante fondo entorno a la figura de Narcís Monturiol– acogen en una exposición dos visiones complementarias del personaje. En el Museu Marítim de Barcelona, *Inmersión, la conquista del fondo del mar*, presenta la historia de la exploración submarina a través de las aportaciones realizadas por Monturiol; en el Museu de l'Empordà, *Narcís Monturiol. Una voz, entre utopía y realidad*,

ofrece una visión del personaje fundamentalmente a través de una selección de sus escritos, algunos de ellos inéditos.

### La fascinación por los ingenios submarinos

En la Antigüedad clásica, todo aquello que el hombre no podía conquistar: el cielo, el fondo del mar, las tierras desconocidas..., era dominio de los dioses y de los héroes. Las divinidades poblaban el mar en los mitos griegos y personificaban las fuerzas de la naturaleza contra las cuales los héroes debían luchar.

Desde los inicios de la civilización el hombre ha inventado muchas formas de adentrarse en las profundidades marinas. Son los ingenios submarinos, que, desde la perspectiva actual, podemos clasificar en dos tipos básicos: los que someten al hombre a la

presión de la profundidad –más primarios–, y los más evolucionados, que permiten que el hombre esté sometido solamente a la presión atmosférica.

Los primeros, que se pueden englobar en el denominado “método de la campana”, incluyen tanto los artefactos de bucear primitivos –campanas, odres para respirar e incluso escafandras–, como los más modernos de los submarinistas autónomos.

Los segundos ingenios pertenecen al grupo del “método del sumergible”, que incluye todos los artefactos rígidos, como los submarinos o algunas escafandras. Su característica principal es que aíslan al hombre de la presión del agua y permiten disfrutar, a pesar de la profundidad a que se pueden encontrar, de la presión atmosférica habitual. En este caso el rígido de un submarino o el traje de



buzo rígido deben estar diseñados para resistir la diferencia de presión entre el agua circundante y la presión atmosférica.

Todos los estudios sobre la historia de la investigación submarina citan a Alejandro Magno como unos de los primeros exploradores del fondo del mar. Las crónicas que nos han llegado hasta hoy explican que, en el año 325 aC, Alejandro se sumergió en el mar en una campana que almacenaba aire en su interior y en la cual se podía sobrevivir mientras el aire no estuviese demasiado enrarecido.

Leonardo da Vinci, con sus inventos, y otros científicos más tardíos, como Giovanni Alfonso Borelli, del siglo XVII, aportarían nuevas propuestas para explorar las profundidades marinas con técnicas inspiradas en la campana o el odre.

### La aportación de Narcís Monturiol

Narcís Monturiol nació en Figueres en 1819, hijo de un botero de profesión, estudió en Cervera y en Barcelona donde se licenció en derecho. Participó activamente en los movimientos políticos y populares del segundo tercio del siglo XIX. Incansable propagador de ideas de progreso social a través de publicaciones como El

Republicano (1840), La Madre de Familia (1846), La Fraternidad (1847-49), finalmente tuvo que retirarse de la escena pública a causa de la represión a la que fue sometido por sus ideas y actividades políticas. Este hecho le permitió reconducir sus energías hacia el terreno de la ciencia y la técnica.

Después de un desencanto político, exiliado en Cadaqués en 1856, observó los grandes riesgos que corrían los pescadores de coral en la realización de su trabajo y se propuso construir un submarino que, en alguna de sus versiones, pudiera utilizarse para recolectar coral.

### Para Monturiol la ciencia debía contribuir a la creación de un mundo mejor y más justo

Fundó una sociedad con amigos ampurdaneses y empezó a desarrollar su proyecto del *Ictineu*, que significa “pez- nave” o “pez-nuevo”, que ensayaría, con éxito parcial, en el puerto de Barcelona en 1859. Pero fue en 1861, esta vez en Alicante, cuando su *Ictineo* demostró que la navegación submarina podría ser una realidad.

Fue el primero en crear un submarino plenamente operativo, en considerar la seguridad de la tripulación y en utilizar un motor

### Resolvió los principales problemas de la navegación submarina, aportando soluciones vigentes aún hoy en día

en inmersión, entre otras innovaciones.

El gran entusiasmo popular que despertó esta gesta obligó al gobierno de Isabel II a prometer ayuda para el desarrollo del proyecto, pero a la hora de la verdad, resultó ser todo lo contrario.

Tuvo que abandonar sus trabajos en 1868, momento en que se quedó sin dinero para continuar investigando y el *Ictineo* fue embargado y desguazado.

A fin de que sus experiencias no se perdieran del todo, en 1869 escribió el Ensayo sobre el arte de navegar por debajo del agua, un auténtico tratado sobre diseño de submarinos, considerado como el primer compendio de navegación submarina. A pesar de todo, la obra no sería publicada hasta 1891, seis años después de su muerte. A partir de ese momento, Monturiol empezó a ser valorado y recuperado.



**Modelo de Ictineu I.** En 1858 se inicia su construcción en los Talleres Nuevo Vulcano de la Barceloneta. Botado el 28 de junio de 1859.

#### EXPOSICIONES

##### Narcís Monturiol. Una voz entre utopía y realidad

Museu de l'Empordà  
Rambla, 2. Figueres  
Hasta el 21 - 02 - 10

##### Narcís Monturiol. Inmersión la conquista del fondo del mar

Museo Marítimo de Barcelona  
Avda. de les Drassanes s/n.  
Barcelona  
Hasta el 30 - 05 - 10

# Exposiciones

## Españolas de ayer viajan por Europa

La exposición muestra a través de una selección de 160 fotografías procedentes de los fondos de la Agencia EFE, la evolución de las mujeres españolas en el último siglo y medio.

La selección de fotografías se renovará cada dos meses a lo largo del semestre de la Presidencia española por lo que se presentarán tres montajes cuyos contenidos temáticos son:



Trabajo; Ámbitos domésticos y públicos y Ocio, deporte, ciencia, cultura, espectáculo.

**Protagonistas en la sombra**  
Sede del Consejo de la Unión Europea (Bruselas)  
Edificio Justus Lipsius  
(Planta 50)  
Del 4 de enero al 30 de junio de 2010



## Don Juan en el convento de Santa Inés

La exposición reúne cerca de trescientas piezas que analizan por primera vez en profundidad la figura de Don Juan con la intención de recuperar al burlador original de Tirso de Molina: sus raíces y las de su autor, el contexto histórico de ambos y la asimilación de su leyenda.

**Visiones de Don Juan**  
Convento de Santa Inés  
C/ Doña María Coronel, 5 Sevilla  
Hasta el 14 de febrero de 2010

## Relaciones Portugal-España

La muestra ofrece una panorámica general multidisciplinar: literatura, artes plásticas, fotografía, cine... del curso de la modernidad en Portugal y España en el período comprendido entre 1890 y 1936.

El proyecto aborda la reconstrucción crítica de un período artístico que marca, indudablemente, el curso cultural del siglo XX en la Península.

**Sudoeste.**  
Museo Extremeño e Iberoamericano

de Arte Contemporáneo (MEIAC)  
Calle del Museo, Nº 2. Badajoz  
Del 22 de enero al 22 de marzo de 2010  
Entrada gratuita



# Libros

## Matarraña Insólito



La comarca aragonesa del Matarraña, al noreste de la provincia de Teruel y lindante con tierras catalanas y valencianas, constituye uno de los

territorios más mágicos de la geografía española. Gracias a su situación estratégica y a su clima privilegiado, fue enclave de civilizaciones ya desde tiempos prehistóricos, como lo confirman los numerosos restos arqueológicos conservados. Entre ellos abundan los enclaves sagrados, puntos energéticos que fueron recuperados en la Edad Media por los magos del Temple y por los perfectos cátaros, quienes alzaron santuarios en las cimas de montañas sagradas, en la oscuridad y el silencio de una gruta natural, o en el aislamiento de un valle. La lectura de esta obra, ilustrada con dibujos y fotografías, sin duda agudizará sus sentidos y los hará adentrarse en un mundo todavía poco conocido.

### Ficha del libro:

Título: Matarraña Insólito  
 Autor: Jesús Ávila Granados  
 Editorial: VIENA EDICIONES  
 N° Pág.: 232  
 PVP: 21,20 €  
 ISBN: 978-84-8330-564-5

# Servicios

## Nuevos tiempos, nuevos cursos

El Colegio Libre de Eméritos inicia, un año más, su programa de Cursos 2010. Este año se celebrarán seis CURSOS PRESENCIALES, que se llevarán a cabo en Madrid entre los meses de enero y mayo, y cinco CURSOS EN LA RED, que serán difundidos a través de portal con una periodicidad quincenal de enero a diciembre de 2010.

Aprovechando las nuevas tecnologías, el Colegio lanza esta nueva iniciativa cumpliendo con uno de sus fines más destacados:

acercar a un mayor número de personas la labor intelectual de sus profesores eméritos a través de este portal en Internet.



**Colegio libre de eméritos**  
 (www.colegiolibredeeméritos.es)  
 Tfno. 91 431 9302

## Conferencias y Mercadillo de Minerales y Gemas

La Escuela de Minas de Madrid ofrece, cada primer domingo de mes, la oportunidad de comprar, cambiar, vender o simplemente entrar en contacto con el apasionante mundo de los minerales y las gemas.

La cita de los martes son las conferencias relacionadas con el mundo de la joyería y mineralogía que se imparten en el auditorio del Instituto Gemológico Español, situado a es-

casos metros de la Escuela de Minas.

**Mercadillo de minerales**  
 Primer domingo de cada mes de 10,00 a 14,00  
 Escuela de Minas  
 Calle Ríos Rosas 58  
**Conferencias en el IGE&Minas**  
 Los martes a las 19,00  
 Calle Alenza 1  
 Metro: Ríos Rosas de Madrid  
 Entrada libre y gratuita





# Teatro

## Un tratado sobre la amistad

Vuelve a los escenarios española la comedia que en 1994 lanzó a la fama mundial a su autora, Yasmina Reza, gracias a una comedia con tres personajes y un protagonista de excepción: un cuadro totalmente blanco, que provoca la controversia entre tres amigos de toda la vida.

### Arte

Teatro Maravillas. Madrid  
Desde el 15 enero de 2010



## Humor blanco y emoción

Obra intimista, que habla de las cosas importantes que dan sentido a la vida y de las razones por las que merece la pena vivir.

Cuenta la historia de un famoso y reconocido autor teatral, también director y -en este caso- actor que nos propone aceptar que alguien es único cuando logra despertar en el otro el placer de volver a verle. Tras el éxito de 'Hoy: El diario de Adán y Eva de Mark Twain', una función que Miguel Ángel Solá y Blanca Oteya mantuvieron diez años en cartel y que fue vista por más de un millón y medio de espectadores en Argentina, Uruguay y España, Manuel González Gil les dirige de nuevo en esta obra



intimista, que habla de las cosas importantes que dan sentido a la vida y de las razones por las que merece la pena vivir.

'Por el placer de volver a verle' comparte con 'Diario' la misma sensibilidad, el humor blanco sin golpes bajos y la capacidad de despertar emociones. La obra nos presenta a un reconocido autor teatral que nos propone aceptar que alguien es único cuando logra despertar en el otro el placer de volver a verle.

**Por el placer de volver a verle**  
Teatro Amaya. Madrid

# Música

## Baila con lobos y canta con su banda

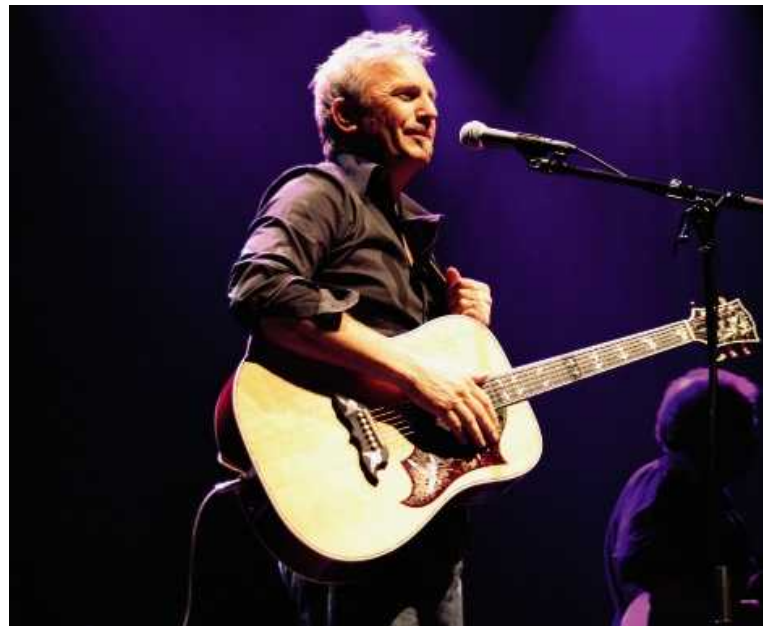
Kevin Costner es conocido por su actividad interpretativa pero también compone y canta con una banda que entremezcla el folk, el rock y el country.

La formación musical del **Costner**, nació hace 20 años a raíz de un encuentro entre amigos en Los Ángeles. La banda "Modern West", que cuenta con 5 integrantes más, arropará al actor en los tres conciertos que por primera vez realizará en España.

**Kevin Costner  
& his Modern West band**  
**Barcelona:**

Palau de la Música Catalana  
18 y 19 de febrero 2010

**Madrid:**  
Palacio de Congresos de La Castellana  
20 de febrero 2010



## Un beso y una flor

Musical homenaje a una de las grandes estrellas musicales españolas. Realiza un recorrido cronológico de la vida y la carrera artística de Nino Bravo. Se lleva a cabo mediante imágenes de su ciudad natal y entrevistas grabadas con personajes que tuvieron relación directa con el cantante: familiares, amigos, compositores, músicos... Nino Bravo aparece en la gran pantalla, gracias a la tecnología audiovisual, cantando con su propia voz tres de sus canciones más populares

**Nino Bravo ¡El musical!**

Teatro Häagen Dazs- Calderón  
A partir del 28 de enero de 2010

# Haití, perdón

**Mila de Juanes**  
Escritora

- ...Entonces..., ¿Haití?
- La naturaleza...
- ¿La naturaleza ha hecho tantos pobres? La naturaleza, ¿de quién?
- La naturaleza de los desorbitados países ricos.

Lo sabemos desde hace mucho tiempo, sabemos que están ahí, agazapados, indolentes, atroces. Son ellos, los que en consecutivos congresos para des-arreglar el mundo, incluso se dan fraternalmente la Paz.

También son los pequeños consumidores compulsivos, aquellos que por no ir de vacaciones en verano o no desplazarse un “puente”, se sienten lacónicamente desgraciados. También están los que sienten la necesidad de comprarse una e-fashion, una e-house, etc. porque eso les hace tontamente felices.

En verdad que los hay para todos los gustos. Estamos rodeados por todas partes de todo eso, de lo contrario sería absurda la vida, incluso nos faltaría lógica. Porque a ver, ¿quién iba a hacer el trabajo duro y sucio que nosotros no queremos hacer? Tiene que haber países como Haití ¡pobres! Pero, claro, ahora pedir perdón sería remover nuestro interior, pedir perdón y luego no saber ni siquiera qué hacer, ¡vaya cosa ridícula!

No. No estaba el poeta León Felipe pensando de esta manera cuando se le ocurrió escribir su lúcido poema “Perdón” y que yo quiero traer ahora aquí, precisamente para pedir perdón a Haití:

*“Se ha muerto tanta gente a la que yo he ofendido  
y ya no puedo encontrarla.  
... ¡Tenía que pedir perdón a tanta gente!  
Pero todos se han muerto”*

A todos los que han muerto en el seísmo, a tanta gente a los que ya no puedo encontrar: perdón, Haití, perdón porque nos sentimos perplejos ante el mandamiento del Amor a todas las personas, y nosotros, los países “importantes”, “los personajillos de a pie” con nuestra deplorable conducta.

Sigue el poeta español en el itinerario de su admirable poema pidiendo perdón a todos y en ese caminar, un día, cuando va paseando por la calle, no con pensamientos negativos de culpabilidad, sino con sentir de responsabilidad, se encuentra a un mendigo que alarga su mano esperando unas milésimas de monedas y León Felipe se arrodilló ante el mendigo y le besó las manos:

*“Ya no puedo hacer otra cosa  
que arrodillarme ante el primer  
mendigo y besarle la mano”*

Creedme. Yo ya no puedo hacer otra cosa que besarles las manos a todos los niños, jóvenes o ancianos de Haití, no puedo hacer otra cosa sino arrodillarme ante todos los seres de Haití y besarles los ojos, las mejillas, pero sobre todo no puedo hacer otra cosa que pedirles perdón. Haití, perdón.



# Productos de apoyo para la vida autónoma

Los productos de apoyo favorecen la autonomía en las actividades diarias y las relaciones sociales.



**CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS (CEPAT)**

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

Tel.: 91 363 48 00 Fax: 91 778 41 17

Correo electrónico: [cepat@imserso.es](mailto:cepat@imserso.es)

Información sobre el CEPAT en Internet: [www.cepat.org](http://www.cepat.org)



## ¡Estamos para informarle y asesorarle!

No somos un centro de venta, pero podemos ayudarle a conocer estos productos y sus distribuidores

# SI ESTÁS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA TÚ TIENES DERECHO

**Si tengo dudas, ¿dónde puedo dirigirme?**

El IMSERSO le atenderá en el número de teléfono

**901 10 98 99**

en un horario ininterrumpido:

De lunes a viernes de 9 de la mañana  
a 9 de la noche

Los sábados de 9 a 2 de la tarde

[www.dependencia.imserso.es](http://www.dependencia.imserso.es)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y POLÍTICA SOCIAL



IMSERSO

