

NÚMERO 331 / 2015

60

y más



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



| NOTICIA

Gobierno y Comunidades Autónomas aprueban un fondo de 32 millones de euros para ayudar a familias con hijos en riesgo de exclusión

| REPORTAJE

La vivienda accesible

| AFONDO


Mindfulness para cuidadores profesionales

LOS NIÑOS PUEDEN RECIBIR UNA
HERENCIA IMPORTANTE. **LA TUYA.**

Incluye a UNICEF en tu testamento

Extenderás tu legado a futuras generaciones

Para más información contacta con Silvia Llorens en el
91 378 95 55, herencias@unicef.es o www.unicef.es/herencias

unicef 

60

y más

Número 331 / 2015

Sumario



CONSEJO EDITORIAL

César Antón Beltrán,
Francisco A. Ferrándiz Manjavacas,
Ángeles Aguado Sánchez,
M.ª Luz Cid Ruiz e Inés González Rodríguez

DIRECTORA

Inés González Rodríguez

REDACTORES

Rosa López Moraleda

MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián

FOTOGRAFÍA

Eduardo Vilas Chicote y
M.ª Ángeles Tirado Cubas

PORTADA

Archivo

ADMINISTRACIÓN

Elena Garvía Soto

CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González y
Rosa López Moraleda

EDITA IMERSO

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

DIRECCIONES DE INTERNET

www.imerso.es
@Imerso
www.revista60ymas.es
@Revista60ymas

REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n,
c/v a Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid
Tel.: 91 703 34 03 Fax: 91 703 39 73

ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 34 03

DEPÓSITO LEGAL

M-11.927-1985
NIPO PAPE L: 686-15-004-9
NIPO EN LÍNEA: 686-15-005-4
NIPO DIGITAL HTML: 686-15-006-X
ISSN: 1132-2012

TIRADA: 15.000 ejemplares

IMPRIME



Tel.: 902 271 902
www.editorialmic.com



6| NOTICIA

Gobierno y CCAA aprueban un fondo de 32 millones de euros para ayudar a familias con hijos en riesgo de exclusión

8| REPORTAJE

La vivienda accesible

14| A FONDO

Mindfulness para cuidadores profesionales

20| ENTREVISTA

Myriam Gorospe, investigadora y científica sobre envejecimiento

24| IMERSO ACTIVO

28| ACTUALIDAD

33| CUADERNOS

V Congreso Internacional “Dependencia y Calidad de Vida”. Congreso Internacional de Medicamentos Huérfanos y Enfermedades Raras. Simposio del III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública. Senderismo, vida activa y deporte: Impacto sobre la salud y prevención de la obesidad.

42| EN UNIÓN

GEPAC reivindica mayor normalización social para los pacientes de cáncer

46| CALIDAD DE VIDA

Somos las emociones que comunicamos

52| MAYORES HOY

Alejandro Onrubia, coordinador del Programa Migres

56| CULTURA ARTE

Europa rinde homenaje a Van Gogh en el 125 Aniversario de su muerte

60| MAYORGUÍA

66| OPINIÓN

José Luis Méler y de Ugarte



6-7 NOTICIA



33-41 CUADERNOS



46-51 CALIDAD DE VIDA

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.

TELÉFONOS DEL IMERSO
PARA CUALQUIER INFORMACIÓN
Centralita: 91 703 30 00
Información: 901 109 899

El Gobierno aprueba los proyectos de ley de Voluntariado y del Tercer Sector

El Consejo de Ministros aprobó el pasado 20 de marzo los proyectos de las nuevas leyes del Voluntariado y del Tercer Sector de Acción Social tras recibir los informes correspondientes de distintos ministerios, comunidades autónomas y órganos consultivos, los cuales han propiciado una mejora técnica de las redacciones manteniendo la filosofía y los objetivos ya recogidos en los anteproyectos: adaptar las dimensiones del voluntariado y de las entidades que conforman el Tercer Sector de Acción Social a la realidad actual y modernizar su funcionamiento, así como la interlocución con las administraciones públicas.

España es el sexto país de la UE en participación de voluntarios, habida cuenta del incremento que la implicación social de los ciudadanos ha experimentado durante los últimos años, aumento mayor al registrado por la media europea. España cuenta con alrededor de 6 millones de voluntarios, un 15% de la población, y con unas 30.000 entidades sociales, cuya actividad representa casi un 2% del PIB y da empleo a prácticamente 636.000 personas. Datos como estos ilustran la importancia de las nuevas leyes, que vienen, además, a reforzar el estatus jurídico y los derechos de las organizaciones, de las personas que dedican parte de su tiempo al voluntariado y de las personas destinatarias de la acción voluntaria.

Ambas leyes, suponen un paso más en la consolidación de la Agenda Social, toda vez que fortalece el trabajo

de quienes dispensan programas de apoyo y asistencia a las personas y familias en mayor riesgo de exclusión social. Sale reforzado el papel del Tercer Sector en el diseño y ejecución de las políticas públicas en el campo de los servicios sociales y protegidos los derechos y deberes de los voluntarios al definirse el ámbito conceptual, su radio de actuación y la conexión con la administración. Asimismo, se abre el campo a la participación de universidades y empresas.

El proyecto de Ley del Voluntariado delimita con mayor claridad los márgenes competenciales de las administraciones públicas, y así, se concreta el concepto de programas de voluntariado de competencia estatal, que son aquellos que se desarrollan en más de una comunidad autónoma o fuera del territorio español. La Ley, en suma, delimita el régimen jurídico de las personas voluntarias y su relación con las entidades, y acota además el campo jurídico de la administración.

Se considera voluntariado aquellas actividades de interés general desarrolladas por personas físicas siempre que tengan vocación de solidaridad, su realización sea libre, no conlleve prestación económica o material de ninguna clase y se lleve a cabo por medio de las entidades acreditadas. El interés general aquí ha de entenderse como la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos desde el respeto a los valores de la democracia y a los derechos fundamentales consagrados. Una actuación aislada, esporádica, que no tenga

en cuenta a las entidades acreditadas, que busque una finalidad familiar o de amistad o se canalice por una relación laboral o mercantil no se considerará voluntariado.

Se demarcan los derechos y deberes de los voluntarios, y como novedad, se garantiza la igualdad en el acceso al voluntariado de las personas en situación de dependencia en los formatos adecuados y en las condiciones acordes a sus circunstancias personales. Además, se fija edad mínima para que participen menores en proyectos: 12 años. Igualmente, en el proyecto, se amplían los supuestos de limitación para el acceso al voluntariado al tráfico ilegal de personas y al terrorismo.

El papel fundamental del Tercer Sector

La acción del Tercer Sector es esencial en la activación de programas de apoyo y asistencia a familias y personas en situación de mayor vulnerabilidad, y es un complemento de primer orden a la acción de la administración. El compromiso del Gobierno para la inclusión de ciudadanos y familias que peor lo están pasando alcanza también a la dotación de las mayores, garantías al trabajo de las organizaciones sociales.

El proyecto, define el Tercer Sector de Acción Social como el conjunto de organizaciones de carácter privado, y sin ánimo de lucro, que surgen de la iniciativa ciudadana o social para buscar objetivos de interés general a través de la solidaridad y la participación. Para reforzar el concepto se enumeran los principios que deben guiar su trabajo, basados en la democracia interna, el carácter altruista, la transparencia, la autonomía, la cohesión social, la promoción de la igualdad, de la no discriminación y la consecución de fines socialmente relevantes.

Exigencias de una educación sin barreras

Hemos de destacar que tanto la Sociología como la Antropología, Medicina, Economía etc. han penetrado en el conocimiento de las personas mayores, aportando conocimientos muy relevantes. Sin embargo hemos de reconocer que la Pedagogía se ha asomado tímidamente a este apasionante mundo de la educación de las mismas desde planteamientos metodológicos. Nos encontramos con una Gerontología educativa que nace con fuerza. Pero es necesario, con técnicas etnográficas, saber mucho más de estrategias, procesos y métodos, evitando, en todo caso, que la educación permanente sea algo más que una colección caótica y no articulada de estructuras y funciones

Estamos pasando de la acción de formación genuina para una etapa de la vida, a la necesidad de educación como proceso vital a lo largo de la vida. Esta situación hace que el concepto de persona mayor y de formación a lo largo de la vida no esta suficientemente integrada en el discurso educacional, apareciendo la educación del mayor como una iniciativa transitoria de asistencia social. Pero el tiempo actual esta teñido por la cultura postmoderna, un tiempo donde cuenta muy poco el pasado, la experiencia o el futuro. Las personas mayores quedan así marginadas, y deben elegir, entre quedar amarradas al pasado, haciéndose impermeable a los cambios, o captar la experiencia de vivir ese cambio, para lo cual necesitan preparación

La sociedad del futuro será la del conocimiento. Primará la persona instruida, preparada para afrontar los cambios y reciclarse de forma continua. Aprender durante toda la

vida significa replantear los contenidos de la educación a fin de que refleje factores tales como la edad, la igualdad entre sexos, las discapacidades, el idioma, la cultura y las desigualdades económicas. Este reto rompe las barreras convencionales que hasta ahora existen en la educación, lo que obliga a formular políticas activas de formación de capital humano y de bienestar psicológico y social de los individuos.

Nos situamos en un contexto social de cambio permanente por lo que se impone una educación a lo largo de la vida que comprenda la totalidad del ser y que más que una educación intelectual supone una educación integral en el sentido de que se trata de volver a aprender, revisando conocimientos ante el desarrollo tecnológico y científico. No solo se admite, desde el plano educativo, que las personas tienen su propia experiencia y conocimientos acumulados, sino también se reconoce en ellas la capacidad de continuar desarrollando su potencial para crear nuevas condiciones de vida. La educación permanente no tiene plazos, ni programas rígidos. ni exigencias generales iguales para todos. Se realiza en libertad y en beneficio de cada sujeto en particular. Su objetivo, ir generando en cada persona una actitud consciente responsable y comprometida de aprendizaje permanente, para que los individuos dominen la "realidad sociocultural" que les rodea. Se trata de un nuevo discurso. No de una "pedagogía de la necesidad" sino de una "pedagogía de la libertad", al alcance de cada cual en el momento en que le convenga. Se enmarca dentro del ámbito de lo social; hace referencia al carácter educativo

del mayor como un aspecto más de la persona en conexión con sus intereses y capacidades..

Ante las actitudes de desconfianza, apatía y fatalismo para aprender a lo largo de toda la vida, se impone la motivación para provocar en cada persona mayor, una posición consciente, responsable y comprometida de aprendizaje permanente, y así mejorar el nivel de su propia estima; enriquecer los conocimientos; adquirir nuevas habilidades; sentir gusto por aprender cosas nuevas que convierta a la persona mayor en agente y protagonista de su propio desarrollo, calidad de vida, satisfacción, adaptación a los cambios y avances tecnológicos etc. Las justificaciones para la implantación de la educación permanente para todos debe basarse en nuevas estrategias: ocuparse del aprendizaje en todas sus formas; no aceptar demarcaciones estrechas entre programas académicos y vocacionales; y tampoco restringir la oportunidad de aprender en las estructuras formales. El objetivo no es aprender nuevas disciplinas, simplemente, sino: aprender nuevas formas de aprender; trabajar en equipo, modalidades grupales; diálogo generacional e intergeneracional; valorar la experiencia de vidas particulares. En síntesis lo que tiene que abarcar este campo de intervención de la educación en personas mayores hace referencia a las siguientes cuestiones: educación para la recuperación del conocimiento; educación para la realización y perfeccionamiento personal; educación social, familiar, sanitaria; educación para el cambio social (aprendizaje democrático); formación para la vida cívica, política y comunitaria

Enrique Pozón Lobato
(Málaga)

Gobierno y Comunidades Autónomas aprueban el reparto del nuevo fondo de 32 millones de euros para ayudar a familias con hijos en riesgo de exclusión

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y las Comunidades Autónomas, reunidos el pasado 4 de marzo en el Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención de la Dependencia, acordaron el reparto del nuevo fondo de 32 millones de euros que el Gobierno incluyó en sus Presupuestos de este año con el fin de ayudar a familias en riesgo de exclusión y con hijos menores a cargo. Según explicó el ministro Alfonso Alonso, los proyectos a los que llegarán las cuantías no solo estarán dirigidos a paliar y mejorar la vulnerabilidad social de las familias, sino que, como novedad, se financiarán también aquellos programas orientados específicamente a favorecer la conciliación.

Coordina: Inés González
Fotos: MSSSI

En la conferencia de prensa posterior al Consejo, el ministro añadió que el fondo, que se enmarca en el Plan de Inclusión Social y en la recomendación de la Comisión Europea sobre “invertir en infancia”, también financiará proyectos de orientación socio-familiar o de mediación.

Para la distribución del fondo se ha recurrido al criterio que rige el reparto del Plan Concertado (factor de población) y la propia tasa AROPE, el indicador de la UE para medir los niveles de privación material severa, pobreza relativa y la baja intensidad de trabajo por hogar.

El reparto de estos créditos se cerrará en próximas fechas una vez envíen las Comunidades sus propuestas de programas para financiar, siempre de acuerdo con los requisitos mencionados antes.

Alfonso Alonso indicó que dicho fondo específico de apoyo a familias en situación de pobreza o pri-

vación material, es el primero que, para tal fin concreto, incorpora un Gobierno a sus Presupuestos. Se trata, por tanto, de una muestra del compromiso del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y del Ejecutivo en su conjunto, para ayudar a las familias que peor lo están pasando, en especial aquellas con hijos menores a cargo desde una perspectiva integral y de inclusión social. Además, sigue la estela de la Agenda Social a la que el presidente Mariano Rajoy ha dado total prioridad con el fin de trasladar a las familias y ciudadanos españoles la mejora de la situación económica.

El Consejo Territorial, por otra parte, aprobó el reparto del Plan Concertado, que se mantiene en casi 27,5 millones de euros y se dirige a las corporaciones locales para dotar servicios sociales adecuados y cubrir las necesidades básicas de los ciudadanos. En este caso, los programas a financiar tienen que ver con la ayuda a domicilio, alo-

jamiento alternativo y prevención e inserción social, es decir, comedores sociales, centros de día, pisos tutelados, albergues y centros de acogida. El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad preparará un mapa de recursos y un listado de las entidades que ofrecen tales servicios de inserción, y en un plazo previsto de tres o cuatro meses se distribuirán folletos con esta información segmentada por provincias.

Con el fin de avanzar en la preparación del reparto de este Fondo de Ayuda Europea, el Consejo Territorial aprobó la creación de un grupo de trabajo con los siguientes objetivos: establecer un protocolo de coordinación para la gestión de la ayuda alimentaria, homogeneizar en lo posible la derivación a los servicios sociales de las familias y personas valoradas y fijar unos patrones comunes para la redacción de los informes de los profesionales sociales.



Evaluación de la Dependencia

El Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia acordó, por una parte, la modificación del acuerdo sobre criterios comunes de acreditación de calidad de los centros y servicios del Sistema de Dependencia, de modo que quede reforzada y garantizada. Por otra parte, comenzará a funcionar un Grupo de Trabajo para que, en un plazo de seis meses, se determinen las actuaciones a realizar por las administraciones competentes. El objetivo consiste en certificar la cualificación profesional de los cuidadores y auxiliares de ayuda a domicilio. Publicadas las estadísticas oficiales sobre la evolución del Sistema de Dependencia en 2014, lo que ha exigido la acomodación de las bases de datos de las Comunidades Autónomas a la nueva herramienta informática acordada para asegurar

la transparencia y evitar irregularidades, el Consejo ha visto el balance del año pasado, que arroja las siguientes cifras.

Hay actualmente 745.585 personas beneficiarias con prestación efectiva, lo que supone el 83,4% del total de personas con este derecho reconocido y el 88,7% de los grandes dependientes y dependientes severos. El 40% de los beneficiarios con prestación efectiva se han incorporado como nuevos beneficiarios en los últimos tres años.

La lista de espera se sitúa en 148.137 personas, un 51% menos que la cifra de diciembre de 2011.

El 77% de las personas que han causado baja del Sistema estaban cobrando la prestación (en este apartado conviene recordar que el 72% de los beneficiarios tiene 65 años o más; en tanto que el 53% es mayor de 80 años).

El reconocimiento de servicios profesionales representa el 59,7% de

las prestaciones reconocidas, mientras que las económicas alcanzan el 40,2%.

Durante la reunión con las Comunidades Autónomas, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad recordó que en el calendario de implantación progresiva de la Ley de Dependencia 2015 figura como el último del periodo de implantación, lo que culminará con la incorporación de los dependientes moderados.

Por ello, el Ministerio que dirige Alfonso Alonso y las Comunidades Autónomas acordaron la redacción de un estudio sobre la aplicación de la Ley en estos años y sobre la relación de ese grado de cumplimiento con las previsiones que recogía la Memoria Económica de la propia Ley. Del análisis de dicho estudio, se plantearían propuestas y medidas de mejora necesarias para seguir desarrollando la Dependencia

La vivienda accesible

Construimos nuestro entorno más cercano e íntimo ajeno a nosotros y a nuestras necesidades. Ésta es una de las razones que nos lleva a hablar de viviendas para todos o viviendas accesibles, como viviendas diferentes a las que habitualmente encontramos en nuestro entorno.

Texto: Nieves Peinado Margalef,
Arquitecta del Ceapat
Fotos: Eduardo Vilas Chicote

Construimos viviendas que sólo pueden ser habitadas confortablemente y de forma segura por personas con unas capacidades y necesidades determinadas. No pertenecer a dicho grupo, bien porque nuestras capacidades o necesidades no son las mismas o bien porque éstas se han ido modificando a lo largo de nuestra vida como consecuencia de la edad, de las enfermedades, de accidentes, etc., nos obliga a adaptarnos a la vivienda que habitamos, limitando nuestras actividades. Introducir modificaciones en nuestra vivienda para poder habitarla, no siempre es posible. No podemos seguir diseñando viviendas para los habitantes del País de Nunca Jamás como si fuéramos eternos niños.

En la vivienda que queremos habitar, buscamos realizar nuestro sueño de un lugar donde vivir. No son sólo los materiales de los que están hechas, los continentes o los contenidos, los que les dan forma; las



viviendas están hechas de las vivencias, de la memoria, de los sueños de las personas.

Los diferentes espacios que componen la vivienda acogen importantes actividades humanas y en

su esencia expresan una actitud u otra hacia la vida. Estos espacios son escenarios vacíos para la acción humana y debemos diseñarlos de manera que puedan usarse para dar sentido y no para limitar



o moldear las circunstancias de la vida cotidiana.

Sin embargo, como consecuencia de la aplicación de normativas específicas y de inercias no cuestionadas, estos espacios, que llamaremos habitaciones, se resuelven hoy como espacios perfectamente definidos y diferenciados, toman un nombre según las actividades que en ellas se van a desarrollar, cuarto de estar, dormitorio, cocina... y se dimensionan en función de éstas, de los recursos económicos e incluso a veces de las técnicas constructivas disponibles.

Muchas de nuestras viviendas son el resultado de una serie de procedimientos de reparto de superficies, sistemas de agrupación y relación de las distintas habitaciones. Todo ello de acuerdo a un orden preestablecido, asociado tan literalmente al uso, que inhibe la improvisación y la interpretación y controla las acciones en lugar de estimularlas.

Un reflejo del resultado, obtenido a través de estos procedimientos ajenos a nosotros, son las ofertas del mercado que vemos en los anuncios de las viviendas, donde aparecen como características dignas de mención el número de cuartos de baño o dormitorios, el tipo de calefacción, los acabados en mármol o la existencia del jacuzzi. Si bien, una casa para toda la vida sería, sin duda, un valor más cercano a las personas que buscan habitarla.

A pesar de haber incorporado exigencias nuevas que mejoran sin duda la calidad de las viviendas,

como las referidas a criterios tecnológicos o de sostenibilidad ambiental, que modifican sobre todo la imagen exterior de las viviendas y, por tanto, de la ciudad, el diseño interior de la propia vivienda sigue pautas viejas ya cuestionadas suficientemente en la historia de la Arquitectura.

No es objeto de este artículo cuestionar los modelos de viviendas que actualmente se construyen; se pretende realizar un ejercicio de análisis sobre algunos aspectos de dicho modelo de vivienda que sirva de base para establecer criterios de diseño para la vivienda accesible, y que acabe con otros de contenido equivoco.

Espacios domésticos y abarcables

Pensamos en crear espacios domésticos y abarcables, espacios seguros que faciliten la actividad cotidiana y la comprensión de espacio-uso sin limitar éste, con mobiliario adecuado al usuario y a la función cuando sea necesario, espacios donde los estímulos sensoriales sean suficientes y controlados, respetando el entorno íntimo de las personas, de manera que se maximice la autonomía e independencia del usuario, se refuerce su identidad y así, se compensen las limitaciones que en sus capacidades pueda tener.

Una vivienda accesible será aquella en la que se realice la condición de la accesibilidad universal, de modo que los entornos, objetos o servicios presentes en ella puedan ser “comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas, en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posible”.

Contaremos para ello, como herramienta, con el diseño para todos, que no da la espalda a la per-

La alternativa para conseguir una vivienda más accesible, llega a través del concepto de adaptabilidad, entendido como la posibilidad de modificar la estructura interna ajustándose a diferentes variables, de forma fácil

sona, sino que la sitúa en el centro del proceso de diseño, para dar respuesta a la diversidad y a las diferencias humanas. Las capacidades de las personas y su diversidad son contempladas no como una excepción, sino como lo común.

Un primer paso: adaptar viviendas a las necesidades definidas de una persona

A partir de la experiencia adquirida en el Ceapat con la realización de proyectos de adaptación de viviendas a las capacidades, necesidades y preferencias concretas de las personas que las habitan, podemos deducir muchos de los criterios de diseño que deben estar presentes en una vivienda accesible.

Al ser realizadas para personas diferentes, las adaptaciones son específicas y ajustadas a sus capacidades, pero además están condicionadas y limitadas por un espacio ya existente. Por ello, dichas soluciones no siempre pueden ser trasladadas tal cual al diseño de viviendas accesibles, sin un análisis previo de qué están resolviendo.

Generalmente estas adaptaciones se basan en intervenciones en pequeñas áreas, similares a las que se realizan por microcirugía, pero llevadas a cabo de manera que, manteniendo el programa previo de la vivienda, ésta sea utilizable por el usuario, con seguridad y comodidad, en todas sus áreas.

Las áreas donde más frecuentemente se interviene son: los espacios de circulación, como pasillos, vestíbulos y puertas; los espacios más técnicos como el cuarto de baño donde también es importante la distribución y el diseño de los aparatos y la dotación específica de produc-



Una vivienda será más accesible en la medida que haya menos espacios o elementos que modificar, incorporar o adaptar de acuerdo a las capacidades de las personas que la habitan



tos de apoyo; el dormitorio, como entorno más íntimo del usuario; y todos aquellos elementos que el usuario deba manipular: interruptores, enchufes, llaves de corte, telefonillo, etc.

De todos estos aspectos a tener en cuenta, se analiza el espacio, como la característica del entorno que, de alguna manera, más lo condiciona, y que además es mercancía de importante valor. Atendemos a sus dimensiones en el plano horizontal donde nos movemos; el largo y el ancho determinan maneras de estimular o incluso obligar a las personas a moverse.

La tercera dimensión, la altura, tiene al menos un poder tan grande como las otras dos para crear la calidad espacial de una habitación, no siendo esta característica tenida en



Además de la adaptación de viviendas, existen en el mercado una serie de productos de apoyo que facilitan la vida diaria

cuenta en el modelo de las viviendas analizadas, donde la altura es fijada por igual en todos sus espacios. Es el espacio una de las características del entorno más difícil de modificar una vez definido. Se encuentra condicionado por el cerramiento existente o continente, la estructura y las instalaciones del edificio.

Sin embargo, en el Ceapat contamos con una extensa experiencia en la adaptación de viviendas existentes, en las que el espacio ha sido modificado levemente obteniendo como resultado la mejora de las condiciones de accesibilidad de la vivienda.

De estas intervenciones, algunas soluciones son llevadas a cabo con tanta frecuencia que podrían servir de referencia para establecer criterios de diseño para las viviendas accesibles.

Un paso más: estudio comparado de superficies de uso

Se da por supuesto que una vivienda accesible precisa de una mayor superficie en cada una de sus distintas estancias y, por tanto, en el total, que una vivienda que no lo sea. Esta suposición es una de las causas que limita en gran medida el desarrollo de las viviendas accesibles.

Pero es, a su vez, la consecuencia de un diseño equivocado, debido en gran medida al desconocimiento de las necesidades reales de las personas y de sus condicionantes en el entorno físico.

Si somos capaces de adaptar viviendas existentes a las necesidades de usuarios concretos, tal como se expone en el punto anterior, sin reducir el programa previsto inicialmente, entonces nos será posible diseñar viviendas nuevas accesibles sin necesidad de mayor superficie en el conjunto de la vivienda.

El primer paso está dado, y es una importante referencia para nuestro objetivo. Si analizamos el modelo de vivienda en el que se basan gran parte de las viviendas nuevas hoy

construidas, en cuanto al uso y reparto que se hace de la superficie, y lo comparamos con la superficie necesaria para que un espacio sea accesible, obviando otros criterios de diseño necesarios, podremos comprobar que tanto las superficies parciales como las totales varían sensiblemente de una situación a otra.

Para llevar a cabo este análisis, se partió de uno de los modelos más básico de vivienda, de un modelo de mínimos en cuanto a contenido y desarrollo, que es la vivienda de protección oficial (VPO), y que no son referidos a viviendas accesibles.

Las viviendas VPO se regían por la Orden 21 de Febrero de 1981, Ordenanzas Técnicas y normas constructivas de VPO, en donde, además de algunos requerimientos de dotación y relación entre los distintos espacios, se establecen unos límites máximos y mínimos sobre la superficie total de la vivienda en función del programa, composición y número de habitaciones, así como una superficie mínima para cada una de estas habitaciones.

Según este modelo de vivienda, las habitaciones se crean como espacios totalmente definidos y diferenciados en su función. Esta es una de las características más cuestionables de este modelo; en principio, las viviendas de plantas más flexibles y libres, al favorecer la comunicación y movilidad entre los distintos espacios, serán más accesibles.

Entonces se comparó las superficies de la Orden, con las superficies obtenidas en el análisis espacial realizado para las distintas habitaciones en la Guía técnica de accesibilidad en la Edificación

2001, y que se puede consultar en (28/Julio/2014):

http://www.codigotecnico.org/web/recursos/documentosadicionales/otros/texto_0002.html

Las superficies recogidas en la Guía son el resultado de la aplicación de los criterios de diseño para una vivienda accesible definidos en dicho documento, donde se profundiza sobre los criterios recogidos en la Orden de 3 de Marzo de 1980 del Ministerio de Obras Públicas y Urbanismo, Características y condiciones interiores de las viviendas para minusválidos proyectadas en inmuebles de protección oficial, primer documento normalizador de las viviendas accesibles. Actualmente deberíamos aplicar los criterios de diseño que el Código Técnico de la Edificación recoge en el Documento Básico de Seguridad de Utilización y Accesibilidad (CTE DB SUyA) para estas viviendas.

El análisis comparativo se aplicó en los dormitorios y los cuartos de baño, pertenecientes a distintos dominios dentro de la vivienda; el primero pertenece al orden privado y el segundo al orden técnico, donde se concentran los aparatos o las máquinas específicas para distintas funciones o tareas. También se estudiaron los espacios de comunicación y relación de las distintas estancias como son pasillos y vestíbulos.

A través de este análisis, unido a los criterios aprendidos de la experiencia de la adaptación de viviendas existentes, se llegó a la conclusión de que entre superficie de la vivienda y accesibilidad no existe necesariamente una relación directamente proporcional, de a más superficie más accesibilidad.



En el modelo de vivienda accesible, las habitaciones se crean como espacios totalmente definidos y diferenciados en su función



Por ejemplo, si a los espacios de circulación, cuya superficie de uso se define por los anchos de paso necesarios para la deambulación de las personas, se les asigna esta única función de comunicar y relacionar las distintas habitaciones que componen la vivienda, la relación entre la superficie de estos espacios y la superficie total de la vivienda es tal que penalizará el reparto de superficies para el resto de las actividades.

Por ello, se puede hacer uso de otras opciones para optimizar estos espacios, como por ejemplo: organizar las distintas habitaciones agrupándolas entorno a vestíbulos, limitando la disposición de pasi-

llos; hacer que estos espacios participen de las funciones hasta ahora adjudicadas a otros espacios, como almacenamiento, áreas de trabajo o juego, etc; o bien diseñar espacios más abiertos y flexibles que se relacionen de forma directa, sin estos espacios complementarios.

Hacia una vivienda accesible

La accesibilidad de la vivienda no tiene que ver tanto con el tamaño de los espacios, como con la proporción de los mismos y con las relaciones que entre ellos se establecen, a través de los elementos que los definen y de los espacios de comunicación.

Las viviendas analizadas han sido pensadas, en su mayoría, como una estructura fija, en la que las modificaciones no se han previsto, y menos si estas han de llevarse a cabo para adaptarse a condicionantes ergonómicos diferentes y diversos.

Sin duda, la alternativa para conseguir una vivienda más accesible, llega a través del concepto de adaptabilidad, entendido este como la posibilidad de modificar la estructura interna ajustándose a diferentes variables, de forma fácil. Este concepto contempla factores como la diversidad, las diferencias y la movilidad de las personas; estos factores adquieren, de este modo, una gran importancia en el diseño de este nuevo hábitat.

Una vivienda será más accesible en la medida que haya menos espacios o elementos que modificar, incorporar o adaptar de acuerdo a las capacidades de las personas que la habitan.

De lo expuesto en estas páginas se deducen algunas de las estrategias de diseño que mejoran la accesibilidad de la vivienda, sin que afecte a la superficie o programa de la misma. Existen, además, otras que pueden transformar la vivienda existente en una vivienda más adaptable y por tanto, más accesible.

Para ello la vivienda accesible no debe ser entendida en su valor absoluto; se trata de diseñar viviendas con un nivel de accesibilidad graduable o ajustable, dependiendo de las necesidades y de los deseos de cada habitante, partiendo de un mínimo que sí necesita ser, hoy, de nuevo definido.

Un estudio cuantitativo y cualitativo para evaluar su eficacia

MINDFULNESS PARA CUIDADORES PROFESIONALES

Mercedes Gutiérrez Ilarduya,
Psicogerontóloga clínica, Experta en Mindfulness
en contextos de salud.
Miembro de la SEGG. centrosmindful@gmail.com

En este estudio piloto se pretende abordar el tratamiento del malestar psicológico de los cuidadores profesionales dentro de un punto de vista denominado Medicina mente-cuerpo, que se centra en: “las interacciones entre el cerebro, mente, cuerpo y comportamiento y en la forma en que los factores emocionales, mentales, sociales, espirituales y del comportamiento afectan a la salud” (NCCAM, 2006).

Desde esta perspectiva destacan las intervenciones basadas en Mindfulness, un entrenamiento que consiste en el desarrollo de la Atención Plena y actualmente se está aplicando a muy variadas circunstancias en el campo de la salud y que resulta muy atractivo para profesionales sociosanitarios (Campo, Miguel, Valdivieso, Cervós y Faro, 2011) y sobre el que se ha demostrado su validez en la población española (Martín, García de la Banda, 2010).



Qué es mindfulness

Mindfulness es una palabra inglesa que adaptada a nuestro contexto, es «atención plena» o “atención consciente». Se refiere a todo un conjunto de técnicas y ejercicios mentales que permiten entrenar a la mente para fortalecer la actitud de estar presente en el aquí y ahora, de un modo consciente, con curiosidad, sin juzgar y de modo afectuoso. Se trata de la capacidad humana universal, todos podemos desarrollar esta capacidad de nuestra mente. Pero no es sólo el cultivo de la atención, es también

ir hacia el “insight” (tener la visión de lo que está ocurriendo, como está ocurriendo). Es la práctica de la autoconciencia, que requiere una cierta distancia emocional de los acontecimientos para poder contemplarlos de forma equilibrada.

Cuáles son sus componentes

1- Atención al momento presente, a la experiencia interna y externa. Con paciencia, sin forzar. Se trata de vivir la vida alineando la mente y el corazón, viviendo cada instante, dándote cuenta de lo que sucede dentro de ti. Vivir

cada momento y afrontar lo que venga, en lugar de perderte buscando causas de todo lo que ocurre o de lo que sucederá en el futuro. Este vivir, instante tras instante, la magia de la vida, protege de dar vueltas continuamente al pasado o de imaginarnos escenarios de futuro, que nos impiden vivir el presente tal cual es.

2- Apertura a esa experiencia, sin interponer el filtro de nuestras creencias. Es lo que se llama “mente de principiante”, significa permitirte no saber. Te liberas de

toda expectativa adquirida, de la predisposición a percibir sólo lo que esperas y te abres a percibir la realidad con mente abierta y curiosidad en el proceso, sin expectativas sobre el resultado, viviendo cada situación como si fuera la primera vez. Esta actitud nos permite descubrir cosas interesantes que habíamos pasado por alto debido a nuestras rutinas y funcionamiento de nuestra mente en “piloto automático”. Y es que realmente aunque las situaciones pueden ser similares, el “ahora” siempre es distinto. Esto nos permite vivir la realidad con curiosidad renovada.

- 3- Aceptación radical, sin entrar en valoraciones o juicios, simplemente aceptamos la experiencia como es. Somos observadores ecuanímenes de esa experiencia. La aceptación es la clave para que se dé cualquier proceso de cambio. Es importante distinguirla de la resignación. La aceptación implica partir de lo que hay, de cómo se es, de cómo uno se siente, de cómo son los otros, sin juzgar nada como agradable o desagradable, simplemente aceptándolo.
- 4- Dejar pasar. Se refiere a no identificarse o apegarse a pensamientos, emociones o deseos. Implica desarrollar flexibilidad mental despegándonos de los pensamientos repetitivos que tanto nos desgastan, soltándolos sin lamentarnos por los errores más de lo necesario, porque nos alejan del presente, que es dónde se desarrolla la vida.
- 5- Actitud afectuosa. La práctica de Atención Plena y el desarrollo de la compasión son herramien-

tas poderosas en el proceso de acompañamiento a personas que sufren. Las prácticas de compasión ofrecen beneficios muy valiosos tanto para el autocuidado de los profesionales al afrontar el sufrimiento, como para convertirlos en cuidadores más eficaces con los pacientes. De esta forma, los profesionales formados en Mindfulness, no sólo se cuidan mejor a sí mismos ante el sufrimiento ajeno, sino que cuidan mejor a los pacientes que sufren.

- 6- Intención, lo que cada persona persigue cuando practica Atención Plena. Siempre hay una motivación profunda, simplemente hay que preguntarse si es ahora el momento. Los cambios que, de forma progresiva, van ocurriendo son tan trascendentes que se observan cambios funcionales y estructurales a nivel cerebral, de hecho Mindfulness y neurociencia van de la mano. Así, con la práctica continuada llegas a darte cuenta de cambios importantes y de otros más sutiles en todas las esferas de tu vida y la de aquellos que la comparten contigo. Como profesionales, mindfulness no es algo que hacemos en un cojín, es lo que traemos a nuestras vidas, en el trabajo, en casa o en cualquier otro lugar o circunstancia.

Con la práctica de la Atención Plena tenemos conciencia inmediata de lo que sucede a nuestro alrededor, una conciencia que es a la vez física, emocional y mental. Una lucidez instantánea de lo que siente nuestro cuerpo ante los demás, ante las circunstancias; la percepción clara de nuestro flujo emocional y del flujo del pensamiento. A esto llamamos

desarrollar presencia. La presencia cambia totalmente nuestras relaciones con los demás. Nos abre el corazón y el espíritu. Nos lleva a sentir la ausencia de diferencia en la esencia de todos los seres. A partir de ahí, todo ser merece nuestro respeto, y al respetar, comprendemos.

¿Por qué un programa basado en mindfulness para cuidadores profesionales?

El estrés propio de la profesión sociosanitaria es más alto que el de muchas otras profesiones. Atender al dolor, a la discapacidad, a la muerte o a situaciones límites de otras personas, con la sensación de no poder hacer nada o muy poco está en la base de estos sentimientos. Aprender a afrontar éstas y otras situaciones con la energía de la Atención Plena aporta unos beneficios personales, profesionales e institucionales que pueden marcar la diferencia en la calidad de la atención que prestamos y en la satisfacción laboral.

De aquí resulta el nombre de este Programa, “Cuidadores Atentos”, como una formación diferenciada destinada a profesionales sociosanitarios para rendir un cuidado “atento” y consciente. Se basa además en la convicción de que es necesario desarrollar e implementar estrategias para mejorar la salud de las personas que trabajan en el campo sociosanitario y, de este modo, realzar el cuidado de los pacientes. Se trata de un enfoque formativo dentro-fuera.

La Atención Plena consiste en ser consciente y prestar atención a lo que estás haciendo en este momento. Prestar atención a lo que hace-

mos es esencial para dar a los pacientes un cuidado de alta calidad. El aumento de las distracciones en el lugar de trabajo favorece el funcionamiento en “piloto automático” que hace que sea muy difícil para el profesional permanecer centrado.

En este campo es frecuente el trabajo multi-tarea donde es importante la rapidez. Sin embargo, la capacidad cognitiva multi-tarea está en cuestión por ser causa de un incremento del estrés (para profesionales y pacientes) y de errores.

El entrenamiento en Atención Plena no pretende cambiar las situaciones a las que te enfrentas sino simplemente el modo en que tú las gestionas. Por este motivo reduce el estrés, la ansiedad y el “burnout” en el personal, mejora la atención y concentración, mejorar el autocuidado, así como el cuidado de los pacientes.

El beneficio de la práctica de Mindfulness se confirma desde el principio del entrenamiento, algo que es especialmente importante en este ámbito.

De esta manera, los profesionales que son acompañados en sesiones de Mindfulness por profesionales capacitados, constatan desde las primeras sesiones sus beneficios que principalmente se pueden agrupar en estas categorías que se adjuntan en la tabla 1 (Ramió, 2005).

ALTRUISMO	Comprensión
	Disponibilidad
	Compromiso
	Ayuda a los demás
DIGNIDAD HUMANA	Humanidad
	Empatía
	Saber estar
	Respeto
	Confianza
ESTÉTICOS	Imagen positiva de su profesión
	Sensibilidad
	Creatividad
LIBERTAD	Satisfacción profesional
	Tolerancia
JUSTICIA	Tratar a todos por igual
	Búsqueda de soluciones
	Mejora del servicio
VERDAD	Objetividad
	Honestidad
	Ecuanimidad
	Autenticidad

Tabla 1

Además, es importante tener en cuenta que cuando se logra un cierto grado de entrenamiento, esta técnica se despliega a actividades y tareas habituales, de modo que todo aquello que suponía una carga de estrés, se ve beneficiado por una actitud mental y corporal que permite abordar de una manera nueva y mucho más satisfactoria aquello que se está viviendo.

Programa “Cuidadores Atentos”. Estudio Piloto

PROCEDIMIENTO

Reclutamiento de las participantes

Desde Lares Federación se lanzó una propuesta a Lares Madrid en Agosto de 2014, que consistía en participar en un estudio piloto pionero para la formación de cuidadores profesionales en Atención Plena. Para ello, Lares Madrid difundió un poster explicativo entre todas las residencias asociadas en esta ciudad ofreciendo la posibilidad de participar en el estudio. Tras una selección de las residencias, por disponibilidad de fechas se seleccionó la residencia de la Soledad de Colmenar Viejo. La dirección del centro se encargó de reclutar a las participantes y de

organizar horarios, espacios y el material necesario. El programa empezó el 22 de septiembre y finalizó el 20 de octubre.

VISIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

Como objetivos del programa se establecieron los siguientes:

- Afrontar los desafíos del entorno profesional y de la vida personal de una manera consciente, creativa e innovadora:
- Incrementando la efectividad personal y profesional mientras se optimizan recursos, habilidades y talentos.
- Analizando estrategias útiles para responder a situaciones de estrés en lugar de reaccionar en forma de “piloto automático”.
- Poniendo en práctica técnicas rápidas de afrontamiento de estrés, equilibrando el Sistema Nervioso Simpático y Parasimpático.
- Aplicando técnicas de Atención Plena para identificar patrones habituales de pensamiento, procesamiento emocional y de distorsiones perceptuales que, a menudo, alimentan el estrés.
- Implementando estrategias de auto-compasión en las situaciones emocionales difíciles que pueden aparecer en los cuidados profesionales y que llegan a agotar emocionalmente.
- Aplicando técnicas de comunicación no violenta en escenarios de cuidado, centrando intención, atención y reflexión en la práctica profesional.
- Incrementando los niveles de atención focalizada, equilibrio y calma en entornos complejos y de incertidumbre.
- Creando un plan de auto-cuidado para velar por su salud, resiliencia

y capacidad de cuidar de otros de forma prolongada.

METODOLOGÍA

Esta intervención ha consistido en un programa psicoeducativo, similar a un curso de formación laboral, experiencial e intensamente interactivo que consiste en 5 semanas de entrenamiento con un total de 10 horas y con sesiones semanales de 2 horas en horario de 14,00 a 16,00 h.. El número de participantes ha sido de 12 auxiliares, de las cuales 9 asistieron al 75% de las sesiones y que forman el grupo de estudio. Se combina la teoría y la práctica en un porcentaje de 30/70 respectivamente. La parte teórica recoge los últimos avances en neurociencia y psicología cognitiva, y el espacio práctico va enlazando con técnicas contemplativas, coherencia cardíaca, dinámicas grupales e individuales, técnicas de embodiment, ejercicios respiratorios, role-play, interrogantes y grupos de discusión. Con el fin de consolidar el aprendizaje y generalizarlo a la vida diaria, se establece un plan organizado de práctica grupal posterior al Programa.

Hay una evaluación pre y post de los participante, cuantitativa y cualitativa, que valora la eficacia de la intervención.

CONTENIDOS

- Introducción a la Atención Plena Integrando herramientas para la regulación de la atención y consciencia interoceptiva
- De la percepción a la acción. Saliendo del “piloto automático”
- Regulación emocional. Realzando la capacidad para gestionar emociones difíciles

- Compasión. Desarrollando compasión por nosotros mismos y por los otros: Redescubriendo la conexión humana del cuidado
- Comunicación atenta Centrando intención, atención y reflexión en la práctica profesional

EVALUACIÓN

Se tomaron medidas pre y post mediante las siguientes escalas:

- Para evaluar el Burnout se utilizó el Maslach Burnout Inventory (MBI), creado por Maslach y Jackson en 1996 (versión en castellano de Moreno-Jiménez, Carvajal y Escobar, 2001). Es un cuestionario con 22 ítems que se valoran con una escala tipo likert de 7 niveles. Tiene tres escalas: agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional.

- Para medir el perfil del estado de ánimo se utilizó el inventario POMS (Profile of Mood States), que evalúa el estado de ánimo subjetivo. En su forma reducida de 15 ítems (Fuentes, García-Merita, Meliá, Balaguer, 1994original (McNair, Lorr y Droppleman, 1971). Se obtiene un Índice General de Alteración Emocional (IGAE) y varias medidas parciales referentes a 5 estados de ánimo tensión-ansiedad, depresión-abatimiento, cólera-hostilidad, vigor-actividad y fatiga-inercia. Utiliza una escala de valoración tipo Likert que va del 0 al 4 .

- Para medir la Empatía, el instrumento elaborado en el Jefferson College of Medicine (JSPE) por los investigadores Hojat et al.(2002). Es una escala tipo Likert que va de 1 a 7. Tiene 3 dimensiones: cuidado compasivo,

tomar perspectiva y “ponerse en los zapatos del paciente”. Se ha utilizado la versión traducida al castellano por Alcorta-Garza et al. (2005) y se ha adaptado al perfil de participantes.

- Entre las pruebas de auto-evaluación que miden el mindfulness, se ha elegido el MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) de Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D. (2003). A través de una escala Likert que va de 1 a 6 y de 15 items, evalúa de forma unidimensional la capacidad disposicional para estar atento y consciente en la vida cotidiana.

Al final del Programa las participantes cumplimentaron un cuestionario de satisfacción con preguntas abiertas donde podían dar su opinión sobre distintos aspectos del programa y el impacto en su vida personal y laboral. Un resumen de estos aspectos se muestra en el anexo 1.

RESULTADOS

Los datos cuantitativos del estudio se muestran en la tabla 1.

Reducción del burnout

Tras la intervención, los componentes de la prueba mejoran hasta situarse en un nivel muy bajo:

- La escala de “Agotamiento Emocional”, que valora la vivencia de estar exhausto por las demandas del trabajo, disminuye en un 38,3%.
 - “La píldora anti-estrés con los residentes me viene muy bien”
- Especialmentellamativoes el componente “Despersonalización”, que disminuye en un 58,1% y se refiere al grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento.

- “Con los residentes me ha ayudado con los que no tienen facilidad para comunicarse, me ha ayudado un montón, me entiendo con ellos mucho mejor”

En cuanto a la “Realización Profesional”, que valora los sentimientos de autoeficacia y realización personal a través del trabajo, tiene un aumento más discreto (7,6%). La razón se encuentra en que la puntuación basal era también alta y las participantes alcanzaron la puntuación máxima de la escala.

Reducción de la Alteración Emocional

Los resultados muestran mejoras importantes (por encima de un 50%) en los factores del estado de ánimo:

- Factor D (Depresión): representa el estado de ánimo relacionado con adjetivos como infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe o inútil. Mejora el 56,4%.
 - “Noto cariño, apoyo de mis compañeras, me siento más relajada”.
 - “Me ha servido para valorarme como persona”.
- Factor T (Tensión): se define como incremento de tensión musculoesquelética y adjetivos como tenso, inquieto, a punto de estallar. Disminuye en un 51,7%.
 - “Me relajo bastante y me ayuda a pensar más las cosas, en conflictos... poner paz, tranquilizar”.
 - “Estoy más relajada, me encuentro menos tensa”.
 - “He aprendido a respirar en situaciones de tensión y no explotar”.
- Factor F (Fatiga): señala un estado de ánimo de bajo nivel de energía

y está formado por los adjetivos apático, fatigado, exhausto, esquivo, sin fuerzas. Desciende en un 51,1%.

- Factor V (Vigor): representa un estado de energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, lleno de energía. Aumenta en un 20,3%.
 - “Lo más positivo han sido los ejercicios, me daban ´vidilla”
 - “He aprendido a mirar el presente y que tienes que dar lo mejor de tí en todos los ámbitos”
- Como consecuencia, el “Índice de Alteración Emocional” mejoró de forma considerable (51,5%).
 - “Me ha gustado conocerme a mí misma. No ponerme tan nerviosa cuando tengo un problema, los nervios me sacaban de mis casillas. Me ha ayudado mucho a ver las cosas desde otro punto de vista, saber ponerme mejor en el lugar de la otra persona y, sobre todo, a relajarme, cosa que me costaba mucho”.

Aumento de la Empatía

En el componente “Toma de perspectiva”, la mejoría es discreta debido posiblemente al haber recibido formación anterior y partir de una línea basal alta.

- “Me tomo las cosas de otra manera, antes me ´mosqueaba”.
- Algo similar sucede con la dimensión “Ponerse en los zapatos del otro”, aunque con mejoría más alta (29,6%).
- “Me ha ayudado a ponerme más en la piel del otro, en el usuario”.

Llama la atención el componente “Compasión” que siendo típico en cualquier entrenamiento en Atención Plena mejora en un 50,5%.

- *“Nos ha ayudado a hacernos ver que los demás piensan como nosotros, pero con un punto de vista distinto. Todos sufrimos igual. Ver las cosas desde otro ángulo, a mí me reconforta”.*
- *“Este trabajo te toca mucho el corazón. Hay veces que dices, ¿qué haría yo para que esto no le pase, cómo lo soluciono?. He aprendido a tener calma y a saber comprender a todos”*

Desarrollo de Atención Plena

El cambio registrado en la capacidad de Atención Plena (13,6%) es alto teniendo en cuenta los niveles alcanzados por otros estudios similares (Epstein, McBee, 2011), a pesar de que sus datos corresponden a una intervención de 1 año, mientras que la duración de esta intervención ha sido de 5 semanas.

- *“He aprendido que tengo la capacidad de elegir y no dejarme arrastrar”.*
- *“Ya no me influye tanto el comentario de alguna compañera, ya no reacciono”.*
- *“Recomendaría hacer el curso para conocerse más interiormente, a la hora de resolver un conflicto mirando puntos de vista, o dando un paso atrás para ver mejor y, sobre todo, a la hora de tomar contacto con uno mismo, que yo no lo había hecho nunca”*

Conclusiones

A pesar de que se ha trabajado con una muestra pequeña, el programa psicoeducativo empleado basado en Atención Plena ha tenido un importante impacto en el bienestar psicológico de las profesionales, reduciendo los niveles de Burnout

y las Alteraciones Emocionales derivadas del cuidado y aumentando la Atención Plena y la Empatía. También ha conducido a cambios orientados a un mejor auto-cuidado y mayor profesionalidad. Todo ello se ha proyectado en el entorno personal y laboral de las participantes, mejorando cualitativamente el cuidado de los pacientes, las relaciones personales así como la



gestión de situaciones estresantes y conflictivas. Así, la Directora de Personal hace estas consideraciones:

- *“La gente se ha posicionado de otra manera respecto a un problema personal, con una visión más ecuánime”*
- *“Hemos tenido un incidente gordo con un familiar y la experiencia con las auxiliares ha sido muy buena”*
- *“Solucionan mejor los conflictos”*
- *“Transmiten a otras que están consiguiendo un beneficio”*
- *“Yo les digo, hazlo!. El que no invierte en formación, no invierte en empresa. Si las auxiliares están bien, los residentes están bien”*

Tabla 2
PUNTUACIONES MEDIAS PRE Y POST TRATAMIENTO Y EVOLUCIÓN

		PUNTUACIONES PROMEDIO		DIFERENCIA MEDIA	VARIACIÓN PRE-POST
		PRE	POST	(POST-PRE)	
MBI	Agotamiento emocional	13	8	-5	-38,3%
	Despersonalización	7	3	-4	-58,1%
	Realización profesional	41	44	3	7,6%
POMS	Depresión-abatimiento	3	1	-2	-66,7%
	Cólera-hostilidad	6	3	-3	-56,4%
	Tensión-ansiedad	3	2	-2	-51,7%
	Fatiga-inercia	5	3	-3	-51,1%
	Vigor-actividad	8	9	2	20,3%
	Índice Alteración Emocional	22	11	-11	-51,5%
JSPE	Toma de perspectiva	53	55	2	4,0%
	Compasión	11	6	-6	-50,5%
	Ponerse en “los zapatos del otro”	11	8	-3	-29,6%
MAAS		4	5	1	13,6%

Myriam Gorospe, Investigadora, científica del Laboratorio de Genética y Genómica, Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA). Gobierno Federal de los Estados Unidos

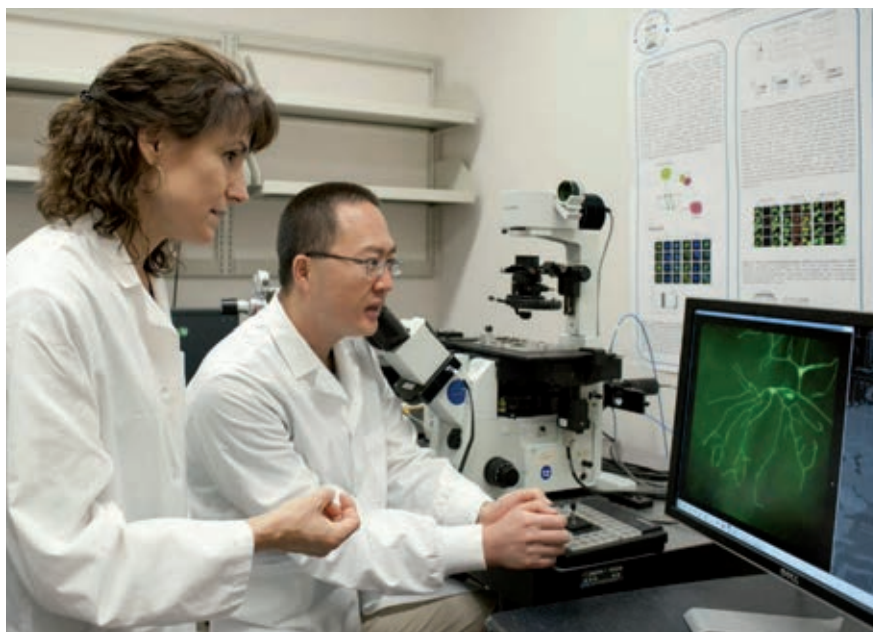
“Mantenerse físicamente activo y mentalmente estimulado, es una de las claves para prolongar la vida saludable de las personas mayores”

“A medida que envejecemos, junto con la reducción de la capacidad para dividirse, las células pierden progresivamente su capacidad para funcionar de manera óptima, y estos cambios a menudo se asocian con el desarrollo de enfermedades relacionadas con la edad” esta frase de Myriam Gorospe, investigadora, científica, refleja el estímulo con el que cada día desarrolla su trabajo en el laboratorio de genética y genómica del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento del gobierno federal de los Estados Unidos en Baltimore. El objetivo a largo plazo del programa de la doctora Gorospe es dilucidar los mecanismos que regulan la expresión de genes en el envejecimiento de la fisiología y la patología.

Texto y fotos: Miguel Núñez Bello

El envejecimiento es un proceso biológico determinado por la genética, el ambiente y los hábitos de vida. Aunque usted sea una investigadora genética, ¿la felicidad es un proceso emocional que influye en cómo envejecemos, en el proceso biológico del envejecimiento?

Aunque la felicidad es un término subjetivo, es verdad que las personas que llegan con salud a edades avanzadas son las que van envejeciendo en entornos socialmente ricos y con oportunidad frecuente de actividad física y mental. Es decir, las personas que viven en circunstancias que en principio fomentan la felicidad. Por otro lado, los geriatras reseñan de forma anecdótica que los nonagenarios y centenarios más saludables tienen en común el ser personas con una mayor capacidad de ‘resistir bien ante el estrés de la vida’. En este caso, se refieren a estrés de todo tipo,



no sólo a enfermedades, sino también a pérdidas de seres queridos, cambios en su entorno, desdichas personales, etc. Esas personas mentalmente fuertes que van superando los contratiempos de la vida y adaptándose a esos cambios parecen estar mejor capacitadas para vivir más y mejor.

Ahora la cuestión se la planteo a la inversa: ¿Es cierto que los cambios en el estilo de vida, principalmente en la dieta, el ejercicio, la gestión del estrés, pueden dar lugar a telómeros más largos? ¿En qué medida estos y nuestros genes pueden marcar nuestro destino?



Los esfuerzos por prolongar la longitud de los telómeros constituyen un arma de doble filo. Por el lado positivo, los telómeros largos en células normales permiten que se prolongue durante más años la funcionalidad de esas células -- y por tanto, la funcionalidad de los tejidos y órganos formados por esas células. Sin embargo, por el lado negativo, los telómeros largos en células tumorales pueden favorecer que las células continúen dividiéndose y se desarrolle un cáncer mayor, más agresivo, o más difícil de tratar. Lo que es claramente beneficioso es adoptar un estilo de vida saludable como comer una dieta sana, realizar regularmente ejercicios físicos y mentales, y minimizar la exposición a tóxicos ambientales (como por ejemplo, el tabaco). Estos hábitos consiguen

que se restaure o prolongue nuestro 'equilibrio interno' (también llamado 'homeostasis') hormonal, neurológico e inmune. Una consecuencia de mantener este equilibrio interno es que se prolonga la vida funcional de las células madre (las cuales sí que tienen telómeros largos) que abastecen de células nuevas a los tejidos que se van desgastando en nuestro cuerpo.

¿Existe alguna relación entre el proceso de envejecimiento y la pérdida de fun-

cionalidad de las células para que existan y se desarrollen más enfermedades con la edad?

Efectivamente, existe una relación estrecha entre el proceso visible de envejecimiento y la pérdida de funcionalidad de las células. Conforme envejecemos, nuestras células van deteriorándose poco a poco. Este deterioro es limitado y al principio afecta sólo a unas pocas células de un órgano determinado (por ejemplo del músculo, del cerebro o del páncreas), pero con el paso del tiempo, estas células y otras que se encuentran en su vecindad dejan de funcionar. Algunas células mueren y el tejido, poco a poco, deja de ejercer su función: el músculo pier-

“El objetivo principal de la comunidad científica no es prolongar los años de vida ‘totales’, sino los años de vida ‘con salud’”

de fuerza, la memoria empieza a fallar, y la respuesta a la insulina empieza a ser deficiente. Con el tiempo, estas pérdidas fisiológicas pueden agravarse hasta el punto de convertirse en enfermedades crónicas características de la edad avanzada, como la pérdida de fuerza y masa muscular (sarcopenia), la neurodegeneración y la diabetes.

Nadie sabe realmente cómo y por qué las personas cambian a medida que envejecen. Algunas teorías afirman que el envejecimiento es causado por lesiones de luz ultravioleta con el tiempo, por el desgaste y deterioro corporal o por subproductos del metabolismo. Otras teorías plantean el envejecimiento como un proceso predeterminado controlado por los genes. ¿Qué teoría apoya desde su posición de científica?

Es verdad que hay teorías extremas que atribuyen el envejecimiento bien a lesiones que se van acumulando en las células o bien a un programa genético interno inexorable. Mi opinión personal es que estas dos teorías no son excluyentes y contribuyen juntas al envejecimiento. Por un lado existe el daño inducido por factores ambientales, como por ejemplo la luz ultravioleta, las toxinas que nos llegan por el aire y los alimentos, el desgaste por sobreuso, y los productos nocivos que nuestro propio cuerpo produce. Por otro lado se encuentra el programa genético que va dictando la evolución de una persona, como por ejemplo la involución del timo (con la consiguiente reducción de linfocitos T, hormonas tiroideas y de capacidad inmunológica) y la pérdida de fertilidad. Por tanto, ambos tipos de factores (ambientales y genéticos) contribuyen al envejecimiento. Esta contribución es paralela, puesto que cada factor afecta al envejecimiento por vías distintas, pero a la vez los efectos están conectados íntimamente, ya que los factores ambientales influyen en



la manifestación del programa genético mientras que el programa genético afecta a la producción de factores ambientales (hormonas, citoquinas, radicales libres...).

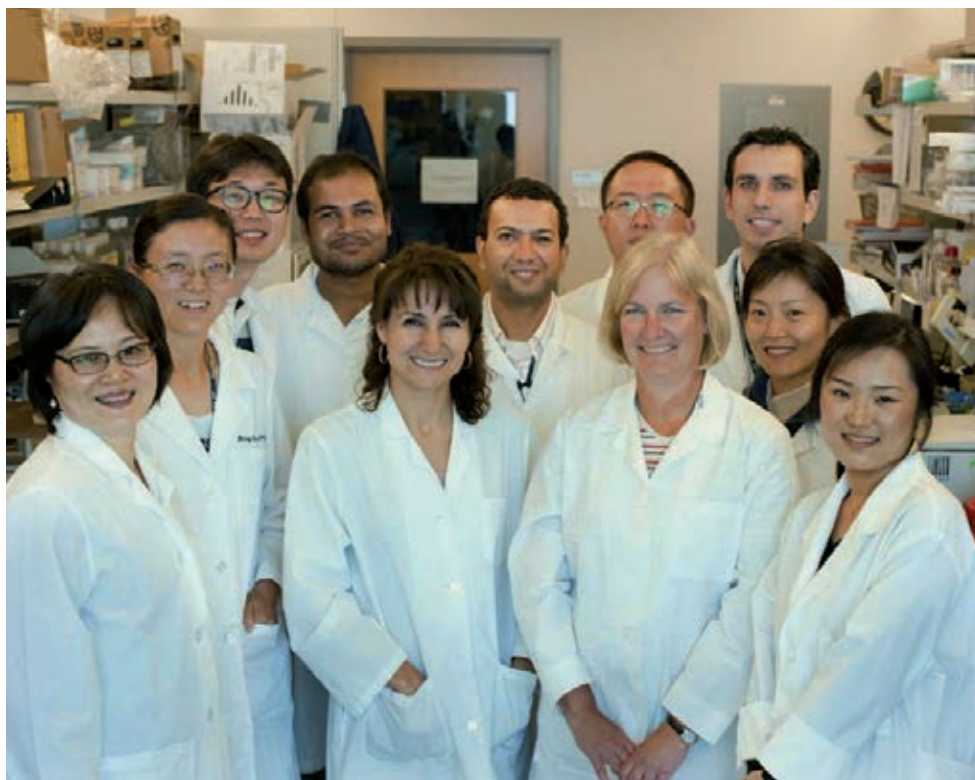
En la web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) comenta que “El estudio del envejecimiento podría ser considerado desalentador ya que es muy amplio” ¿Qué es lo que más le cuesta entender sobre ello? ¿Hacia dónde se centrarán los estudios sobre el envejecimiento en los próximos años?

Personalmente, lo más desalentador me parece la dificultad de integrar los estudios celulares y moleculares dentro del contexto de la respuesta fisiológica y patológica de la persona que va envejeciendo. La integración es difícil porque los descubrimientos científicos más espectaculares se realizan en el labora-

torio, mientras que la traducción clínica de esos avances a los humanos no es tan clara. Como en todos los sistemas biológicos complejos, existen muchas más variables que deben tenerse en cuenta y que dificultan los estudios a nivel fisiológico y los avances a nivel clínico.

¿Qué influencia y relevancia cree que puede tener la prestación de servicios asistenciales y residenciales de calidad en un envejecimiento activo y saludable teniendo en cuenta que muchos de sus programas de atención a sus residentes buscan la estimulación cognitiva y sensorial?

La finalidad de los estudios de gerontología es la de prolongar ‘la vida con salud’ de la persona, no ‘la vida en años’. Para conservar la salud el mayor número de años posibles, es fundamental tener una



vida activa física y mental. Puesto que lo que no se usa se pierde (por ejemplo, los músculos y la mente), mantenerse físicamente activo y mentalmente estimulado, es una de las claves para prolongar la vida saludable de las personas mayores.

Usted es otro caso de investigadora que desarrolla su carrera fuera de España en un centro de gran prestigio. Desde su perspectiva, ¿nuestro país presta atención y recursos suficientes al ámbito de la investigación básica sobre el envejecimiento? ¿Hay grupos que investiguen en este tema concreto?

No, desafortunadamente España no presta suficiente atención ni recursos a la investigación básica del envejecimiento. Aunque, a mi modo de ver, ningún país del mundo invierte suficientemente en este tipo de investigación. No obstante, España cuenta con muchos científicos excelentes en este área, muchos de los cuales trabajan en España en la actualidad, entre ellos Manuel Serrano, Juan Carlos Izpisua Belmonte, María A. Blasco, Pura Muñoz-Cánoves, José Viña, Gustavo Barja y Reinald Pamplona.

Para finalizar, una cuestión que genera mucha curiosidad, dado que la expectativa de longevidad ha ido

aumentando. Díganos cuál es el límite de edad al que nuestras células podrían llegar. ¿Unos 600 años, como Matusalén?

Es verdad que la esperanza de vida humana está aumentando considerablemente en los últimos siglos. Los investigadores teóricos han propuesto que el ser humano podría llegar a tener una vida máxima de unos 125 años. Sin embargo, el objetivo principal de la comunidad científica no es prolongar los años de vida ‘totales’, sino los años de vida ‘con salud’, de forma que la persona mantenga el máximo posible sus facultades mentales y físicas. Según esta meta, se intenta extender la calidad de vida de las personas el mayor tiempo posible, con las formidables mejoras que esto conlleva a todos los niveles -- personal, familiar, económico y social.

“Ningún país del mundo invierte suficientemente en la investigación básica del envejecimiento”

Alfonso Alonso pone el Ceadac como ejemplo de integración social y sanitaria, centrada en la persona

Texto: Jesús Zamarro
Fotos: Eduardo Vilas Chicote

Labor de equipo, atención centrada en la persona y apoyo a los familiares. Éstas han sido las características que más destacó el ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, de los profesionales que trabajan en el Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral, un centro dependiente del Imerso, en Madrid, que presta servicio a pacientes de todas las Comunidades Autónomas. El ministro elogió su papel y lo puso como ejemplo de integración social y sanitaria.

Alfonso Alonso fue recibido por la secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Susana Camarero; el director general del Imerso, César Antón Beltrán; y altos cargos del Instituto de Mayores y Servicios Sociales. El ministro mantuvo un encuentro con familiares de personas que, tras un ictus, un traumatismo craneoencefálico, un tumor u otras causas, han desarrollado discapacidad por Daño Cerebral Adquirido y reciben tratamiento en el Ceadac. En su visita, Alfonso Alonso asistió a la presentación del centro por parte de su directora, Inmaculada Gómez Pastor, el equipo de dirección y los médicos rehabilitadores y neuropsicólogos y recorrió las instalaciones, como la zona de promoción de la autonomía personal (terapia ocupacional, logopedia, trabajo social, etc.), la zona de alojamiento y los talleres e instalaciones de fisioterapia.

Asimismo, mantuvo un encuentro informal con familiares de pacientes y con representantes de Fedace,



que agradecieron al ministro su interés por el colectivo de personas con daño cerebral adquirido, muchas veces olvidado.

De acuerdo con datos del Ceadac, entre 50.000 y 75.000 pacientes en España sufren daño cerebral adquirido y, de ellos, unos 2.500 se mantienen en un estado de mínima conciencia.

El ministro destacó la atención continuada que presta este centro, por cuanto que la intervención del Ceadac comienza en el centro sanitario y prosigue en éste otro sociosanitario. “Rehabilitar a una persona con daño cerebral es una labor de equipo, afirmó Alonso, quien señaló que el hecho de que un paciente vuelva a caminar, vestirse, recordar lo que ha hecho y comunicarse es una responsabilidad y mérito compartido de profesionales como médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, etc.). El apoyo de este equipo, además, “es esencial para las familias” de los afectados pues “les proporciona seguridad, esperanza y fuerza” frente a la in-

certidumbre que provoca el daño cerebral adquirido.

Pacto Sociosanitario

El ministro aseguró que, desde el Ministerio, se trabaja en el desarrollo de una cartera de servicios sociales común que permitirá sentar las bases del Pacto Sociosanitario antes del final de la Legislatura. En esa tarea, dijo, “queremos y necesitamos seguir contando con los profesionales, con las Comunidades Autónomas y con las asociaciones representantes de las familias y los pacientes”.

Los Centros de Referencia Estatal (CRE) son un recurso de servicios sociales enmarcados en el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), para promover y mejorar los recursos de atención a personas mayores o con discapacidad en riesgo o en situación de dependencia. Llevan a cabo programas innovadores, métodos y técnicas de intervención en atención sociosanitaria de personas en situación de dependencia; de recopilación, análisis y difusión de información en la materia en

la que están especializados; desarrollan acciones de formación y cualificación de profesionales; de promoción y desarrollo de buenas prácticas; y de atención a familias, asociaciones, entidades y profesionales (información, asesoramiento, formación y apoyo).

El Imsero dispone, de 5 centros, uno de los cuales es el Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral, centro sociosanitario, inaugurado en junio de 2002. Tiene como misión promover en todos los territorios del Estado recursos especializados para la rehabilitación integral e intensiva de

personas con daño cerebral adquirido y no progresivos, la atención de sus familias y la investigación y docencia dentro de este ámbito.

A lo largo de los 12 años de existencia del Ceadac se han atendido unas 1.800 personas con daño cerebral, en torno a 150 personas al año, a las que se les ha diseñado un programa individual de rehabilitación para conseguir el mayor grado de autonomía posible.

Cuenta también con un área de atención directa que ofrece servicios de asistencia personalizada, con trabajo intensivo para promoción de la autonomía personal, que compren-

de rehabilitación médico funcional, fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia, neuropsicología y trabajo social. Además existe un servicio de apoyo y formación a familiares, ofrece formación y docencia a profesionales sobre el daño cerebral adquirido además de promover y colaborar en proyectos de investigación en su ámbito de actuación.

Desde Fedace se ha destacado la importante labor del Ceadac, su colaboración con el movimiento asociativo y la necesidad de garantizar la continuidad asistencial especializada y el apoyo para las personas con daño cerebral adquirido y sus familias.

El Imsero aboga por integrar las redes de Sanidad y Servicios Sociales para abordar la atención a la cronicidad

El director general del Imsero, César Antón, defendió el pasado 9 de marzo, la integración de las redes de Sanidad y Servicios Sociales para abordar la atención a la cronicidad, de forma que el sistema se adapte de manera continua hacia la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y de aquellas en situación de dependencia.

El director general del Imsero hizo estas declaraciones durante la presentación oficial del V Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida que, organizado por la Fundación Edad&Vida, se celebró los días 10 y 11 de marzo en el Palacete de los Duques de Pastrana de Madrid.

César Antón afirmó que el Sistema Nacional de Salud es lo suficientemente rico para atender las situaciones relacionadas con la cronicidad y con los pacientes que se encuentran en situación de dependencia. A su juicio, “no es necesario” crear nuevos servicios, sino “estructurar” los ya existentes para ponerlos a disposición “de las personas y de las familias.

Por su parte, Luis Martínez Hervás destacó que en el ámbito de la atención sociosanitaria es necesari-

rio “definir el papel de las administraciones y de las empresas privadas para establecer nuevos itinerarios dirigidos a la prevención y a la detección de riesgos desde la atención primaria”. “Las administraciones tenemos que dar una respuesta singular y adaptada a cada persona. Por su parte, Carlos Blanco se mostró convencido de la importancia de mejorar la calidad de vida de las personas mayores y de fomentar el envejecimiento activo de la población. Para ello, apostó por seguir implantando programas que contribuyan a solucionar los problemas derivados del incremento de la cronicidad, como la red de centros de día del Ayuntamiento de Madrid o el convenio de esta ciudad para la gestión de la dependencia en el que se incluye el servicio de teleasistencia.

Albert Vergés señaló que muchas personas en situación de dependencia tienen un carácter crónico.

Por este motivo, incidió en que para que la atención centrada en las personas sea una realidad es fundamental la colaboración de las administraciones públicas y apuntó que un elemento clave ha de ser la coordinación sociosanitaria y la atención desde la continuidad.

Por último, Eduardo Rodríguez Rovira indicó que en los últimos años ha habido un cambio de patrón de las enfermedades, con un incremento de la cronicidad y de la pluripatología. Según dijo, más de un 25% de las personas mayores de 45 años sufren más de una patología crónica.

XVIII FERIA DE LOS MAYORES DE EXTREMADURA

Texto y fotos
José Luis Morán Corchado



El pasado 26 de febrero abrió sus puertas la XVIII Feria de los Mayores de Extremadura que transcurrió hasta el domingo día 1 de marzo. El acto de inauguración contó con la intervención del Alcalde de Badajoz, Francisco Javier Frago, el Consejero de Salud y Política Sociosanitaria del Gobierno de Extremadura, Luis Alfonso Hernández y el Director General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, Cesar Antón.

Todos ellos indicaron la importancia de los mayores en nuestra sociedad, así como la necesidad de apoyo institucional a un colectivo que siempre responde de forma activa a este tipo de iniciativas. También manifestaron su reconocimiento por la labor de apoyo a la sociedad de hoy en día, constituyendo un pilar fundamental de la misma, e hicieron gran hincapié en que los mayores de nuestra sociedad no son el pasado, sino un gran presente que tiene mucho que aportar y decir sobre el futuro.

La Institución Ferial de Badajoz preparó un amplio programa de

actividades, para que a lo largo de esos cuatro días todos los mayores venidos de Extremadura y Portugal, y otras regiones de España pudieran disfrutar del amplio contenido de la feria, entre otros, los distintos talleres, las conferencias, los concursos y campeonatos, las degustaciones, las actividades deportivas o las actuaciones que tuvieron lugar en la pista de baile todos los días.

Como actividades más destacadas se encontraron el taller de matanza extremeña, el intento de record de asado de panceta, el taller de informática, la exposición “Vehículos y Uniformes Históricos del Cuerpo Nacional de Policía”, y las actividades del Día de la Familia, que al igual que el pasado año, fue un día dedicado a la convivencia de las familias, con importantes actividades intergeneracionales, el concurso “Demuestra Tu Talento. Eres Un Artista”, donde mayores, pequeños y toda la familia pudieron participar, un concurso de bocadillos, o la Exhibición de la Unidad Operativa de la Policía Nacional, y otras organizadas por los propios expositores en sus stand.

DEPENDENCIA “Un modelo sostenible”

En estos tres últimos años la Ley de Dependencia se ha consolidado como un sistema eficiente, transparente y sostenible de atención a las personas que más lo necesitan. Esto queda reflejado en los datos estadísticos aportados por las Comunidades Autónomas correspondientes al mes de diciembre de 2014. En ellos se puede observar la sostenibilidad del modelo de atención a la dependencia en número de beneficiarios: menos personas en lista de espera, más altas de profesionales de los servicios sociales en la Seguridad Social y una mejora notable de los servicios. Además, si se comparan los datos a 31 de diciembre de 2014 con la misma fecha en 2011, se aprecia que todos los indicadores oficiales mejoran. En 2011 existían en el Sistema un total de 738.587 personas beneficiarias con prestación. A 31 de diciembre de 2014 el número de personas beneficiarias se ha situado en 745.720, lo que supone un aumento de 7.133 personas con respecto a 2011. En los últimos tres años se ha producido un total de 304.307 nuevas incorporaciones. Esta continua incorporación de nuevas personas beneficiarias ha contribuido a que las personas pendientes de recibir prestación hayan disminuido de manera constante. Se ha reducido en un total de 157.939 personas (un 51,62% de reducción de la lista de espera desde 2011), siguiendo la tendencia de meses anteriores, suponiendo el momento en que menos lista de espera hay, desde el inicio de la Ley de Dependencia.

Para las temporadas 2015/2016 y 2016/2017

El Programa de Turismo Social para personas mayores del Imsero aumenta sus plazas hasta casi un millón las próximas temporadas

El Boletín Oficial del Estado (BOE) publicó el pasado 5 de febrero el expediente de contratación para las dos próximas temporadas del nuevo Programa de Turismo Social para Personas Mayores y para el Mantenimiento del Empleo en Zonas Turísticas. Este Programa, desarrollado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imsero), aumenta sus plazas hasta 938.000 por temporada, susceptibles de ser ampliadas, lo que supone 41.334 más que en la temporada actual.

El presupuesto del Imsero para financiar este programa también aumenta un 5% (3,1 millones de euros). Se estima que el programa, en el que participan más de 300 establecimientos hoteleros de toda España, generará una riqueza superior a los 331 millones de euros por temporada (casi 14 millones de euros más que en temporadas anteriores) y 91.800 empleos, lo que supone 3.000 puestos de trabajo más que en la temporada actual.

Novedades para la Temporada 2015/2016

Atendiendo las demandas y preferencias de los usuarios del Programa, el Imsero ha incorporado mejoras y novedades en los pliegos que tienen como objetivo dotar al Programa de mayor diversidad y flexibilidad en la oferta, como son:

- Incremento del número de plazas en 41.334. El incremento de plazas se ha distribuido entre los tres lotes



- Diversificación de la duración de las estancias
- Incremento de las plazas y diversificación del turismo interior
- Incorporación en el turismo interior de nuevas actividades
- Incorporación de Ceuta y Melilla como destino turístico
- Incremento de la oferta de plazas en trenes de alta velocidad y manteniendo el transporte aéreo
- Posibilidad de adecuar la oferta a las preferencias de los usuarios.

El Programa de Turismo Social del Imsero, cumple 30 años de vida este año, pues se ha desarrollado de forma ininterrumpida desde 1985.

Proporciona a las personas mayores la posibilidad de disfrutar de vacaciones a precio reducido durante la temporada turística baja, con tres objetivos básicos:

- Mejorar la vida de las personas mayores, mediante la participación en actividades de ocio y turísticas, contribuyendo a un envejecimiento saludable
- Favorecer la creación o mantenimiento del empleo en el sector turístico y paliar la estacionalidad característica de este sector
- Potenciar la actividad económica en diversos sectores de la economía, como el transporte, las agencias de viaje, el comercio y otros servicios.

Pueden participar en el programa las personas jubiladas del Sistema Público de Pensiones; pensionistas de viudedad con 55 años o más años, pensionistas por otros conceptos mayores de 60 años y titulares o beneficiarios del Sistema de la Seguridad Social mayores de 65 años.

Las plazas se han distribuido en tres lotes:

- Lote 1, con 10665 plazas, abarca la oferta de costa peninsular
- Lote 2, con 3.041 plazas, abarca la oferta de costa insular (Baleares y Canarias)
- Lote 3, con 27.628 plazas, abarca el turismo interior

Nombramiento del ministro como Académico de Honor en la Academia Médico-Quirúrgica Española

La sostenibilidad, la innovación, la adaptación al cambio social, la cohesión y el fortalecimiento profesional como claves de la política sanitaria

Galeno definió la crisis como un cambio rápido en la enfermedad hacia la salud o hacia la muerte. Para los políticos, en cambio, las crisis son un momento en el que hay que elegir. Y en 2011 “la decisión fue confiar en la capacidad de los españoles de superar su enfermedad, poner en marcha un proceso valiente de reformas en todos los ámbitos” y además, “hacerlo garantizando las prestaciones del Estado del Bienestar”. El ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, comenzó de este modo su conferencia impartida con motivo de su nombramiento como Académico de Honor en la Academia Médico-Quirúrgica Española.

Alonso agradeció la distinción al presidente de la Academia, Luis Ortiz Quintana, y desgranó en su intervención las principales premisas que debe seguir la política sanitaria en los próximos años. Sostenibilidad, innovación, adaptación al cambio social, cohesión y equidad, además del fortalecimiento profesional serán imprescindibles para que el Sistema Nacional de Salud siga estando a la vanguardia del mundo.

En primer lugar, el ministro se refirió a la sostenibilidad del sistema. Este concepto, afirmó, que ha ocupado el discurso político en materia sanitaria en los últimos años “ha venido para quedarse”, como “un anticuerpo dejado por una infección felizmente superada”. Su desarrollo, explicó, requiere nuevos instru-



mentos, como los mecanismos de control y fijación de precios de los medicamentos o la implicación de los profesionales en la gestión clínica. En definitiva, España necesita un proceso de reformas “no para llevarla de vuelta al punto anterior a la crisis, sino para construir un futuro diferente, con estructuras renovadas, sólidas, competitivas y abiertas a nuevas oportunidades”. Y este es el proceso en el que están inmersos el Sistema Nacional de Salud y la Red de Servicios Sociales.

Alonso hizo también referencia en su discurso a la tarjeta sanitaria interoperable, la receta electrónica y la historia clínica digital, que son “referencia de toda nuestra apuesta porque nuestro sistema, nuestros hospitales, nuestros centros y nuestros profesionales funcionen de manera crecientemente digital”, algo que se traduce en la mejora de la calidad de la atención. El ministro subrayó la importancia de la telemedicina y la ampliación y mejora de las bases de datos, habida cuenta de que en España se realizan 1,4

millones de actos sanitarios al día. Por tanto, “la sanidad digital abrirá la puerta a nuevas posibilidades de evolución del sistema y, por tanto, a una mejora de la eficiencia”.

En cuanto a los nuevos fármacos y productos sanitarios, el ministro subrayó que “sin solidaridad no hay innovación”. Y es gracias a los ahorros en farmacia que se han podido incorporar nuevos tratamientos para el cáncer, las enfermedades raras o más recientemente, para la hepatitis C. El ministro, asimismo, aseguró que los años de la crisis fueron especialmente duros para la renovación tecnológica, y es necesario ahora “recuperar el tiempo y acometer un plan de actualización”.

El tercer pilar de la política sanitaria es la adaptación a una sociedad cambiante. España tiene una de las esperanzas de vida más altas del mundo, 82,8 años. Sin embargo, la tasa de natalidad es de las más bajas. En este contexto, “urge la adaptación permanente del sistema”, apuntó Alonso, pues “el pa-

ciente ha cambiado. Ahora cada vez más es un paciente crónico, con varias patologías, una edad mayor y con necesidades sociales que inciden en su calidad de vida y en su salud”. En esta materia, afirmó, “hay consenso en que se ha de migrar hacia una atención de la cronicidad, unos nuevos modelos hospitalarios, una apuesta por la atención primaria y una integración efectiva y continua de la atención sociosanitaria”. Por ello, en un futuro inmediato, “lo normal ha de ser que junto con la historia clínica se integre la historia social, que nuestra tarjeta sanitaria llegue a ser una auténtica tarjeta sociosanitaria, que establezcan gestores de los casos y que todo se pueda desarrollar para facilitar la labor de las profesiones implicadas”.

“No es aceptable que un ciudadano español tenga peor derecho por residir en una Comunidad Autónoma o en otra”. Bajo esta premisa, el ministro detalló que ya se han producido importantes avances, como el establecimiento de una cartera común de servicios o un calendario de vacunación común. Ahora, afirmó, hay que potenciar varias herramientas. Una, el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, “que tendrá que cobrar cada día un papel más relevante”. Otra es la “especialización inteligente”, a través de la red de centros de referencia, a la que se debe asegurar el acceso efectivo. Y también la planificación estratégica, con estrategias como la del cáncer, las enfermedades raras, la diabetes y ahora la hepatitis C.

En el día en el que se constituyó el Foro Profesional, junto a médicos y a enfermeros, el ministro apuntó que “un sistema sanitario no puede ser mejor que sus profesionales. Por eso el Sistema Nacional de Salud de España es el mejor del mundo”. Alonso

aseguró que si el sistema “ha podido mantener su nivel de calidad y la amplitud de sus prestaciones durante la crisis ha sido por el sacrificio y la vocación de servicio de los profesionales”. Fue en ese contexto de crisis cuando firmaron un Pacto por la Sanidad en presencia del presidente del Gobierno. Por ello, ahora “estamos

obligados a ser diligentes en el cumplimiento de su contenido”.

El ministro finalizó su intervención asegurando que “para salir con éxito de los desafíos el mejor camino es el del consenso”. Pese a que ahora esté aún lejos, “podemos sembrar para el futuro”. Porque “confiar en España”, aseguró Alonso, “merece la pena”.

Las nuevas tecnologías en la prevención de las enfermedades crónicas

Las enfermedades cardiovasculares constituyen, por delante del cáncer y de las patologías infecciosas, la primera causa de mortalidad en el mundo, incluida España. Aunque nuestro país presenta unas tasas inferiores a la media europea, se estima que hasta un 68% de la población española mayor de 55 años tendrá un infarto de miocardio o infarto cerebral en los próximos 30 años. Pero estas enfermedades, en gran medida, se pueden evitar controlando los factores de riesgo modificables: el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol o la obesidad. Por ello, “tenemos que enfocar nuestros esfuerzos en el impulso de la prevención y en favorecer un cambio cultural en la promoción de la salud”. Así lo señaló el pasado 29 de enero el ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, en la presentación de la aplicación o “app” El Círculo de la Salud, una iniciativa de la Fundación Pro CNIC dirigida por el doctor Valentín Fuster, director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y del Instituto Cardiovascular del Hos-

pital Mount Sinai de Nueva York. El ministro afirmó que “la mejor política sanitaria es aquella que deja ver sus resultados antes de que se produzca la enfermedad”, y en esta tarea apostó por emplear el potencial de las nuevas tecnologías. En este sentido, apuntó que la generalización del uso de los dispositivos móviles, que lleva asociados cambios en los hábitos de los ciudadanos “pueden conducirnos a una vida más saludable”. Se trata de una de las iniciativas de divulgación promovidas por Fuster que han recibido el apoyo del Gobierno, junto a ella, el programa Fifty-Fifty, dirigido por Fuster, en su condición de presidente del Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). El programa, desarrollado en 2013, sirvió para capacitar a personas de entre 25 y 50 años para mejorar sus hábitos de salud. El Gobierno también ha apoyado el Programa SI! para la promoción de la actividad física y la salud cardiovascular desde la primera infancia

España promoverá la aplicación de mecanismos de seguimiento de los objetivos de igualdad y contra la violencia de género

La secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Susana Camarero, defendió el pasado 11 de marzo en el Debate General de la Comisión sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer (CSW), que se celebraba en Naciones Unidas, la necesidad de incorporar a la Agenda Post-2015 una serie de mecanismos de seguimiento de los objetivos de igualdad y contra la violencia de género, ya que se impulsará así su aplicación real. El Gobierno, en este sentido, es partidario de una posición de “claridad, contundencia y eficacia” en la defensa de los derechos de las mujeres y en la erradicación de cualquier forma de violencia que se ejerza sobre ellas, y así lo trasladará a la comunidad internacional.

Susana Camarero, quien nada más comenzar su intervención en la sede de la ONU en Nueva York lanzó un mensaje de cercanía a las familias de las víctimas del atentado que sufrió Madrid hace 11 años, manifestó que la construcción de la Agenda Post-2015 por parte de Naciones Unidas supone “un momento histórico y decisivo” para avanzar en la igualdad real de oportunidades. Por ello, añadió, “España, junto a sus socios de la Unión Europea, asume y promueve la consecución del legado de la Declaración y Plataforma de Acción de Beijing”.

No es sólo, a su juicio, una tarea encaminada a desarrollar “una



agenda inclusiva” de mujeres y de niñas, sino que también busca “mejorar sus condiciones de vida y garantizar el ejercicio efectivo de sus derechos”. El proyecto, por la relevancia de los objetivos que pretende, requiere de la unidad de la comunidad internacional. Con todo, la secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad ha lamentado que en la declaración conjunta de la UE ante la 59ª sesión de la CSW, cuya celebración abarca toda la semana, “no se haya visibilizado más claramente la violencia de género”, la lucha contra esta lacra, toda vez que “la integridad física de la mujer es el fundamento en el que se sustentan todos los demás derechos”.

“Nuestra acción no puede quedarse únicamente en la planificación

de estrategias, por muy valiosas y acertadas que éstas sean”, señaló Camarero antes de abogar, durante el proceso de redacción de la Agenda Post-2015, por incluir “metas e indicadores”, o mecanismos de seguimiento y evaluación, que propicien la “aplicación real” de las medidas por la igualdad y contra la violencia de género que figuren en la citada Agenda.

Durante los últimos 20 años, las políticas de igualdad han permitido un salto cualitativo y cuantitativo de la mujer, especialmente en ámbitos como el acceso al empleo o la participación en altas esferas públicas y privadas. Pero, tal y como subrayó Camarero, “queda un largo camino por recorrer”. España, en esta línea de mejora, promoverá que en la Agenda Post-2015 cues-

tiones como la necesaria independencia económica de la mujer, o su empoderamiento, salgan reforzadas. Es lo que ya está haciendo el Gobierno a través del Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades, que el Consejo de Ministros aprobó en marzo del año pasado. El empleo, la conciliación y la lucha contra la violencia de géneros son sus ejes, y dentro de ellos, aspectos como la eliminación de la brecha salarial, la facilidad para la conciliación de horarios laborales o la protección y asistencia a las víctimas de malos tratos acaparan un protagonismo indudable.

Camarero, además, destacó que para que esta apuesta cara a la redacción de la Agenda Post-2015 se vea reflejada, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad contará con las aportaciones de las organizaciones y entidades representativas de los derechos de la mujer.

Igualdad, prioridad de la cooperación internacional

Tras la intervención en el Debate General de la CSW, la secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad se entrevistó con la ministra de la Mujer de Paraguay, Ana María Baiardi. Acto seguido, en la misma sede de Naciones Unidas, encabezó un “side event” organizado por España en la sede de Naciones Unidas, dedicado a la cooperación internacional por la igualdad de la mujer.

Es precisamente la Plataforma de Acción de Beijing el marco internacional dentro del que se mueve la apuesta por la igualdad y la consolidación de los derechos de las

mujeres en todo el mundo. España, como país que desde hace años viene reforzando las políticas de apoyo a la mujer y contra la violencia de género, quiere avanzar en primera línea, y para ello se ampara en su trayectoria, desde las medidas a favor de la conciliación puestas en marcha en 1999 al Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades del año pasado. Por el tránsito, según recordó Camarero, aparecen la Ley para la Igualdad Efectiva o la Ley de Medidas de Protección Integral contra la violencia de género.

España se ha dotado, en consecuencia, de un armazón normativo que es seguido por gran parte de la comunidad internacional, pero el trabajo continúa. La secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, durante su intervención en dicho evento, manifestó su voluntad por “romper el techo de cristal” que a muchas mujeres impide una promoción profesional conforme a su preparación y talento. La reforma de la Ley de Sociedades de Capital, en la que se apuesta claramente por una presencia equilibrada de hombres y de mujeres en los puestos de dirección empresarial, o los acuerdos voluntarios con compañías para que en cuatro años aumenten la presencia femenina en sus órganos de responsabilidad marcan esos pasos que el Gobierno quiere ir dando a favor de la igualdad.

Pasos que han de darse también en el acceso al empleo, de ahí, por ejemplo, la promoción de la Alianza de Empresas por una Sociedad Libre de Violencia de Género, que impulsa la contratación de mujeres que han sido víctimas de violencia de género.

Según indicó Susana Camarero, el Gobierno ha desarrollado en los últimos meses una serie de medidas que han fortalecido la acción contra los malos tratos: la tipificación en el nuevo Código Penal de la apología de violencia de género, la puesta en marcha en 2015 de dos nuevas campañas de sensibilización, la mejora de la coordinación para proteger a las víctimas de modo eficiente (integración de bases de datos), la asistencia jurídica gratuita, la ágil derivación a casas de acogida, la nueva legislación de infancia (que refuerza la protección de los hijos de las víctimas), la contratación como llave para la independencia económica de la mujer... Todo ello forma el núcleo central de una apuesta que para el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad es irreversible: acabar con la violencia de género.

Ya que la igualdad y la defensa de los derechos de la mujer son prioridades del Gobierno, ambos principios guiarán también las vías de la cooperación internacional española, como ha ocurrido desde los años 80.

A estas citas de la agenda de la secretaria de Estado en el marco de la CSW, hay que sumar la intervención que efectuó en una Mesa Ministerial, en la que puso como prioridades de la agenda pública internacional las políticas de igualdad y de empoderamiento de la mujer, y una reunión con las asociaciones españolas de mujeres presentes en Nueva York, a las que transmitió su firme intención de mantener abiertos cuantos canales de diálogo sean necesarios para trabajar de la mano en la posición española de la Agenda Post-2015.

Presentación del estudio “Hacia la autonomía y participación de las personas mayores sordas en España”

Mayor atención a los problemas de las personas mayores sordas

El ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, presentó el pasado 10 de marzo el estudio “Hacia la autonomía y participación de las personas mayores sordas en España”, publicado por la Confederación Estatal de Personas Sordas de España, financiado íntegramente por la Fundación Vodafone y dirigido al análisis de la situación de la población mayor sorda, tanto usuarios de lengua de signos como hombres y mujeres que, a causa de la edad, sufren pérdidas auditivas. El estudio pone en valor también el papel de las asociaciones y las TIC en el bienestar y la mejora de las relaciones sociales de las personas sordas, así como el desarrollo de la teleasistencia y la capacitación de los profesionales de residencias y centros de día en lengua de signos.

En su intervención, Alfonso Alonso destacó que en España hay actualmente algo más de un millón de personas con alguna dificultad en su audición, de las que casi el 72% tienen más de 65 años; teniendo en cuenta que alrededor del 18% de la población española supera hoy esa edad, que ese porcentaje se aproximará al 40% en los próximos 50 años y que los problemas de audición sobrevienen en muchos casos con la edad, Alonso ha subrayado que las administraciones públicas competentes en el ámbito de los servicios sociales deben responder al reto social y sanitario que el envejecimiento representa, adaptando además la atención que reciben las personas sordas a sus necesidades específicas.



En esa línea, Alfonso Alonso adelantó que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad está ultimando un marco de actuación para las personas mayores en el que el desarrollo de determinados servicios como la teleasistencia, la ayuda a domicilio, el uso de tecnologías adaptadas y la mejora de las condiciones de accesibilidad, así como la promoción y la difusión de la lengua de signos, serán instrumentos de gran valor para las personas sordas.

Asimismo, el ministro manifestó la necesidad de asumir responsabilidades, y sobre todo, emprender políticas encaminadas a paliar la soledad, evitar el aislamiento y favorecer la inclusión de las mujeres y hombres mayores sordos, con el fin de garantizarles la posibilidad de que interactúen con el resto de las personas y que participen en igualdad de condiciones en la sociedad en la que viven, mejorando el acompañamiento, la atención y la protección que desde las diversas administraciones se les ofrece.

A continuación, Alonso se refirió a las numerosas actuaciones que desde el Ministerio se han puesto en marcha con los objetivos anteriormente mencionados; dichas actuaciones han sido recogidas, entre otros lugares, en el Plan de Acción de Discapacidad 2014-16, en el Plan de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres, su Plan de Acción para la Igualdad en la Sociedad de la Información, así como en acciones específicas dentro del Plan Nacional de Inclusión Social.

Además, específicamente para las personas mayores sordas, Alonso recordó que dentro de los programas de turismo social del Imsero se ofrecen opciones diseñadas para las personas sordas que les garantizan actividades de ocio accesible. Por otro lado, en relación con la violencia de género, se han adaptado a las necesidades de las personas con dificultades auditivas tanto el seguimiento por medios telemáticos como el Servicio Telefónico de Atención y Protección a las Víctimas de la Violencia de Género, y en la propia Estrategia, se ha prestado especial atención a las necesidades de aquellas mujeres que por sus circunstancias personales se enfrentan a barreras de comunicación que agravan su indefensión ante el maltrato, como pueden ser las mujeres mayores sordas.

Finalmente, Alfonso Alonso brindó todo su apoyo y el del Ministerio a las actuaciones de la Confederación Estatal de Personas Sordas de España y de su movimiento asociativo.

60
y más

Cuadernos

V CONGRESO INTERNACIONAL "DEPENDENCIA Y CALIDAD DE VIDA"

. El reto de la cronicidad

. Garantizar la satisfacción de las personas

. Conclusiones

CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICAMENTOS HUÉRFANOS Y ENFERMEDADES RARAS

. Alfonso Alonso reclama el compromiso de instituciones y fuerzas políticas para hacer frente a las enfermedades poco frecuentes

SIMPOSIO DEL III CONGRESO MUNDIAL DE NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA

SEDENTARISMO, VIDA ACTIVA Y DEPORTE: IMPACTO SOBRE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

V Congreso Internacional "Dependencia y Calidad de Vida"

Alfonso Alonso plantea como reto estratégico organizar un sistema de atención eficiente para los pacientes crónicos

Coordina: Redacción
Fotos: Edad y Vida



Foto de Familia con el Ministro Alfonso Alonso en el centro de la imagen.

Organizar un sistema de atención eficiente para los enfermos crónicos es, en la actualidad, un reto estratégico para el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con la ventaja de este Departamento aúna las competencias sociales y sanitarias, siempre en el marco del respeto a las competencias del Estado y de las Comunidades Autónomas. Así lo trasladó el ministro en sus palabras de clausura del «V Congreso Internacional de Dependencia y Calidad de Vida. El reto de la Cronicidad», organizado por la Fundación Edad&Vida.

El ministro indicó que el sistema debe adaptarse al cambio social y a la realidad del paciente para dar respuesta al cambio demográfico. Y subrayó que "la realidad está marcada por la cronicidad y, por tanto, el sistema está iniciando su transformación". El cambio demográfico y el envejecimiento de la población son una realidad que concierne a toda la sociedad, pero lejos de ser un problema deben ser entendidos como un logro social, pero debemos trabajar para responder a los retos que nos plantea una sociedad longeva, que en 2052 significará el 37% de la población española. Son temas abordados en este encuentro internacional celebrado en Madrid, los días 9, 10 y 11 de marzo, en cuya organización ha colaborado el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través del Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

El ministro anunció la próxima presentación del Marco de Actuación para las Personas Mayores, y que se trata del primer instrumento de estas características a nivel europeo que articula servicios para la atención y el cuidado de los mayores de forma integrada, transversal e inclusiva en la sociedad.

En la clausura, Alonso también comentó que con la Estrategia de Abordaje de la Cronicidad en el Sistema Nacional de Salud, "estamos ante una nueva forma de organizar la prestación de la atención", con un impacto en todas las dimensiones del sistema (resultados de salud, satisfacción, calidad de vida de pacientes y cuidadores y sostenibilidad). Asimismo, continuó el ministro, para dar respuesta a las necesidades de las personas, cuando la prevención no es suficiente, disponemos de un Sistema de Atención a la Dependencia que hoy es más ágil, más justo y más sostenible.



César Antón, director general del Imsero, en un momento de su intervención

Alonso aseguró que desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, siempre se ha planteado que la estrategia de atención sociosanitaria tiene que construirse desde la participación, el debate y el consenso, es decir desde la búsqueda de un gran pacto por la suma de acuerdos en el ámbito sociosanitario.

Por su parte, la alcaldesa de Madrid, Ana Botella, señaló que el Ayuntamiento pretende que el envejecimiento de las personas mayores se retrase lo mayor posible y sea activo. "Es fundamental tratar de mantener a las personas mayores en su casa, pero se les ayuda con centros, atención a domicilio, con comidas a domicilio o servicios de teleasistencia", destacó. Al acto de clausura de la quinta edición del Congreso que se desarrolló durante dos días, asistieron también el director general del Imsero, César Antón Beltrán; el consejero de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, Jesús Fermosel Díaz y el presidente de la Fundación Edad&Vida, Eduardo Rodríguez Rovira, entre otros. El Congreso reunió a más de 500 pro-

fesionales, cargos públicos, gestores y otros expertos que trataron temas sobre la atención sociosanitaria en torno al eje de la cronicidad.

El reto de la cronicidad

El director general del Imsero, César Antón Beltrán, defendió, en su intervención, la integración de las redes de Sanidad y Servicios Sociales para abordar la atención a la cronicidad, de forma que el sistema se adapte de manera continua hacia la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y de aquellas en situación de dependencia. César Antón, que impartió la conferencia institucional del Congreso, señaló que el Sistema Nacional de Salud es lo suficientemente rico para atender las situaciones relacionadas con la cronicidad y con los pacientes que se encuentran en situación de dependencia.

El director general del Imsero aseguró que "no es necesario crear nuevos servicios, sino estructurar los ya existentes para ponerlos a disposición de las personas y de las familias". En este sentido, César Antón

planteó organizar comisiones de seguimiento multiprofesionales y desarrollar la figura de los “gestores de casos” para prestar una atención más individual y personalizada.

César Antón también destacó que la colaboración público-privada, reglada, controlada y de calidad, ha sido fundamental para alcanzar el nivel de protección que tenemos en España. “España tiene uno de los mejores sistemas de protección social de Europa; estoy convencido de que esto no hubiera sido posible sin esta colaboración”, añadió.

Durante el acto inaugural del Congreso, el consejero de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, Jesús Fermosel, aseguró que los sectores público y privado deben colaborar “corresponsablemente” para mejorar la calidad de la atención sociosanitaria y lograr la sostenibilidad de los servicios sociales. Fermosel y César Antón estuvieron acompañados en la inauguración del Congreso por el director general de Mayores y Atención Social del Ayuntamiento de Madrid, Carlos Blanco; el presidente de la Fundación Edad&Vida, Eduardo Rodríguez Rovira, el presidente de Honor de la Fundación Edad&Vida, Higinio Raventós, y el director general de la Fundación Edad&Vida, Albert Vergés, entre otros representantes de la entidad.

Por su parte, el presidente de la Fundación Edad&Vida insistió también en la importancia de la colaboración público-privada para lograr una mejor gestión de los recursos. Rodríguez Rovira recaló que «El reto de la cronicidad» es una cuestión prioritaria en el contexto actual, puesto que el aumento de la esperanza de vida y el progresivo envejecimiento de la población ha propiciado un cambio demográfico, acompañado

de un cambio en el patrón de las enfermedades con un aumento de las patologías crónicas.

En esta línea, Carlos Blanco insistió en que el reto es atender las necesidades de las personas mayores desde un punto de vista sociosanitario integrado. Así, citó algunos de los programas que desarrolla el Consistorio de la capital madrileña para fomentar el envejecimiento activo y mejorar la atención de las personas en situación de dependencia. A este respecto, apuntó a la prevención como uno de los ámbitos fundamentales de actuación.

La conferencia inaugural del Congreso estuvo presidida por el vicepresidente del Área Internacional de Fundación Edad&Vida y Managing Director, Southern Europe, Compass Group, a la que pertenece Medirest, Alfredo Ruiz-Plaza, que dió paso a la intervención de Nick Goodwin, CEO Internacional Foundation for Integrated Care, cuya ponencia llevaba por título la «Atención integrada a pacientes con enfermedades crónicas complejas: elementos clave para el éxito desde la experiencia internacional».

Ruiz-Plaza aseguró que Compass Group “está muy cerca del mundo del mayor” y destacó la celebración del V Congreso de la Fundación Edad&Vida como espacio de reflexión y de trabajo conjunto entre administraciones, empresas privadas e instituciones. Asimismo, afirmó que la asignación eficiente de recursos está permitiendo mejorar la calidad de vida de las personas mayores, sobre todo de aquellas con una enfermedad crónica.

Por su parte, Goodwin explicó que cada vez más personas presentan más de una patología simultáneamente, lo que representa un aumento en cuanto a la complejidad de estas enfermedades. En este sentido,

añadió que sería necesario realizar un mejor aprovechamiento de los recursos a través de la coordinación de la atención sociosanitaria para optimizar los resultados en términos de calidad en la atención y de experiencia de los pacientes.

Goodwin apuntó que es fundamental “empezar a pensar de forma diferente” e implantar nuevos programas de gestión que ofrezcan “mayor calidad y efectividad a menor coste”, ya que, según ha dicho, “si las cosas no cambian, los costes financieros con los sistemas de gestión actuales van a ser insostenibles, con un aumento del 200 al 300% en los próximos 30 años”.

- Incremento de la cronicidad
- En los últimos años, ha habido un cambio de patrón de las enfermedades, con un incremento de la cronicidad y la pluripatología: más de un 25% de las personas mayores de 45 años sufren más de una patología crónica. El 70% del gasto sanitario está ligado a las enfermedades crónicas, con mayor prevalencia entre las personas mayores.
- Por ello, se hace necesario establecer un nuevo modelo organizativo, con un único presupuesto de sanidad y servicios sociales, que sitúe a la persona y sus necesidades en el centro del sistema y que repercuta positivamente en la eficacia y eficiencia del sistema sanitario. El reto que se plantea no radica sólo en que las personas vivan más años, sino también en que vivan con mayor calidad de vida, de forma que las enfermedades asociadas al envejecimiento puedan ser evitadas mediante la prevención y tratadas adecuadamente.
- El V Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida recibe el apoyo institucional del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través del Imserso,



El Imserso estuvo representado en esta Mesa por el secretario general, Francisco Ferrándiz, y por el vocal asesor del director general, Fernando Vicente.

del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, de las Consejerías de Sanidad y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid y del Ayuntamiento de Madrid. Además, cuenta con el patrocinio principal de Medirest y la colaboración de Aquarius, Coca-Cola, ILUNION Sociosanitario, ISS Facility Services, Mémora, Obra Social «la Caixa», Roche, Sanofi Pasteur MSD y SARquavitae.

Garantizar la satisfacción de las personas

Por su parte el secretario general del Imserso, Francisco Ferrándiz, ha asegurado este martes que el sector sociosanitario se enfrenta a un cambio de paradigma que le obliga a centrar su labor en “garantizar la satisfacción de las necesidades de la persona, y no tanto en la atención de las mismas, ya que de ésta ya se encarga el sector sa-

nitario y la red autonómica de Servicios Sociales”.

Francisco Ferrándiz moderó una Sesión Especial del Imserso, en el marco del V Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida, en la que bajo el título «La atención sanitaria y los servicios sociales: una transformación de su visión en torno a la persona» se analizó los cambios que esperan al sector en el futuro. El secretario general del Imserso, constató la existencia de un cambio de paradigma en el sector sociosanitario que le obligará a centrar su objetivo “en la satisfacción de las necesidades de la persona, y no tanto en la atención de las mismas, cuya cobertura ya está garantizada tanto por el sistema sanitario como por la red de Servicios Sociales que gestionan las comunidades autónomas”.

La sesión especial tuvo como ponentes al vocal asesor de la Direc-

ción General del Imserso, Fernando Vicente; la directora general del Hospital de Guadarrama, Carmen Ferrer; y la subdirectora general de Cartera de Servicios del Ministerio de Sanidad, Maravillas Izquierdo, y como moderador al propio Francisco Ferrándiz.

En su presentación, Ferrándiz, subrayó que “hay que centrarse en las personas y comprender que nuestro objetivo debe ser satisfacer sus necesidades de servicios”, ya que su atención está ya garantizada tanto por el sistema sanitario, cuando se trata de atender una enfermedad, como por la red autonómica de Servicios Sociales, cuando de lo que se habla es de contingencias de otra naturaleza.

En la misma línea, Fernando Vicente, vocal asesor de la Dirección General del Imserso, instó a superar el concepto tradicional de ‘espacio sociosanitario’ y centrarse en las necesidades de las personas, “a las que se debe tratar, atender y cuidar con independencia del ámbito en el que esto se haga y según sus necesidades”.

En este sentido, subrayó que el inminente Pacto Sociosanitario tendrá unos objetivos muy claros “centrados en mejorar la atención a las personas y su calidad de vida, no en crear un nuevo espacio de atención al paciente”.

Por otra parte, Carmen Ferrer, directora gerente del Hospital de Guadarrama de Madrid aclaró que el concepto de cronicidad va mucho más allá de la naturaleza de una enfermedad concreta o de su relevancia como factor de gasto dentro del presupuesto sanitario. “Se trata de un nuevo modelo de organización que nos obliga a dejar de hablar de los ‘pacientes’ y empezar a contar con ellos”.

A este respecto, señaló que las circunstancias obligan a avanzar hacia un modelo de «rutas para los pacientes». “Los ciudadanos han de atravesar el sistema para recibir una respuesta adecuada y los profesionales debemos ser un guía que conduzca a los ciudadanos hacia los servicios que necesita”, ilustró. También llamó la atención sobre la posible distorsión del concepto de «autocuidado». “El «autocuidado» no significa desentenderse de las personas o subir materiales de consulta a una página web, sino que requiere la intervención de los profesionales para asistir a la persona, ayudarla y apoyarla en todo el proceso”, aclaró la doctora Ferrer.

Por último, insistió en la necesidad de adaptar los indicadores de calidad del sistema al nuevo paradigma de atención a los ciudadanos y desarrollar nuevos referentes que midan no sólo la morbilidad o la incidencia de determinadas enfermedades sino también la satisfacción de los ciudadanos con su estado de salud.

Para la subdirectora general de la Cartera de Servicios del Ministerio de Sanidad, Maravillas Izquierdo, el momento actual es el más adecuado para reformular el concepto de atención sociosanitaria sobre la base jurídica que ofrecen la Ley de Dependencia, la Estrategia de Cronicidad y el

Pacto Sociosanitario, cuya aprobación se espera para próximas fechas.

En su opinión, estamos en una sociedad que ha superado las enfermedades agudas y ha llegado a un nuevo paradigma en el que predomina una casuística de enfermedades crónicas, polimedicadas y que requieren una atención multidisciplinar. “Debe haber una gestión integral de cada caso”, aseguró Maravillas Izquierdo, “y un verdadero enfoque interdisciplinar, que permita determinar una solución única que sea defendida por un equipo de profesionales de distintas disciplinas, no sólo médicos”.



Foto de familia de la mesa compuesta por Expertos en alimentación y nutrición, quienes destacaron que una correcta combinación de dieta y ejercicio físico favorece un envejecimiento saludable y autónomo.

Congreso Internacional de Medicamentos Huérfanos y Enfermedades Raras

Alfonso Alonso reclama el compromiso de instituciones y fuerzas políticas para hacer frente a las enfermedades poco frecuentes



Mejorar la equidad, preservar la calidad, la universalidad y, al mismo tiempo, ofrecer una medicina en la que la innovación y la atención personalizada sean la norma. Ésta ha sido la propuesta del ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, para las personas afectadas por enfermedades poco frecuentes. El ministro intervino en el VII Congreso Internacional de Medicamentos Huérfanos y Enfermedades Raras, que se inauguró el pasado 12 de febrero en Sevilla, organizado por el Colegio de Farmacéuticos, la Fundación Mehuer y la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER). Tres millones de personas en nuestro país, la mayoría niños y adolescentes, padecen alguna de las 7.000 enfermedades catalogadas como raras, por lo que el ministro señaló la necesidad de colaborar con las asociaciones de pacientes, como FEDER, que es la federación que engloba a más entidades en este ámbito, para avanzar en la mejora de la calidad de vida de los pacientes y sus familiares.

Alfonso Alonso detalló algunos de los últimos acuerdos y proyectos emprendidos por el Ministerio en rela-

ción con estas patologías. En primer lugar, el Registro de Enfermedades Raras, acordado el pasado 14 de enero en el Consejo Interterritorial del Sistema

Nacional de Salud. Con él, será posible mantener un censo de pacientes, conocer la incidencia y prevalencia de las enfermedades raras y orientar la planificación y gestión sanitaria de estas patologías.

En el mismo Consejo se acordó designar varios servicios y unidades de referencia, entre ellos, algunos dedicados a enfermedades poco frecuentes que cursan con trastorno de movimiento. De los más de 200 Centros, Servicios y Unidades de Referencia que existen en la actualidad en el Sistema Nacional de Salud, 57 se han designado desde 2012, fundamentalmente relacionados con las patologías poco frecuentes, para 18 enfermedades (7 de ellas en la reunión del pasado 14 de enero).

En cuanto a la investigación, este tipo de enfermedades se han contemplado de manera explícita como una de las líneas prioritarias del Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2013-2016. Además, en 2015, el Gobierno ha reforzado aún más su compromiso con las personas con enfermedades poco frecuentes, elevando de 300.000 a 1,7 millones de euros el presupuesto para la implementación de la Estra-

tegia de Enfermedades Raras y otras Estrategias de Salud. El ministro también se comprometió a agilizar la incorporación de medicamentos huérfanos al Sistema Nacional de Salud, cuyo tiempo de tramitación ya se ha reducido a la mitad en los últimos cinco años.

En la actualidad, el Sistema Nacional de Salud financia un total de 56 de los denominados “medicamentos huérfanos”, que es la calificación que se da a los fármacos para tratar enfermedades con una prevalencia inferior a 1/ 2.000 habitantes, y que dada su baja demanda potencial, reciben incentivos de las autoridades europeas, pues las compañías farmacéuticas tienen dificultades para recuperar el coste de la investigación.

De los medicamentos huérfanos autorizados, 34 están relacionados con patologías raras relacionadas con la endocrinología y el metabolismo, como las metabolopatías congénitas, enfermedades raras de origen genético que no disponían de tratamiento con anterioridad. Los demás corresponden a las áreas terapéuticas de oncología, también para tipos de cáncer poco frecuentes.

Alonso concluyó su intervención señalando que, “la investigación y el desarrollo de nuevos fármacos y terapias puede ser, ahora, la puerta que nos permita responder a los desafíos sociales y sanitarios a los que nos enfrentamos”.

Finalmente, Alonso recordó la adhesión del Gobierno de España a la declaración de 2016 como Año Internacional de Investigación en Enfermedades Raras.

Debemos entender los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física como dos conceptos inseparables

Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

Según el análisis científico “Sedentarismo, vida activa y deporte: impacto sobre la salud y prevención de la obesidad”, en la mayoría de las situaciones la obesidad se produce por un pequeño y continuado balance positivo de energía almacenada en nuestro organismo en forma de grasa, que excede a la energía consumida. Para contrarrestar este efecto debemos entender los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física como dos conceptos inseparables que persiguen el mismo propósito: ayudarnos a mantener un estilo de vida saludable y un correcto balance energético.

Otras investigaciones han ahondado anteriormente en el papel del equilibrio energético en la lucha y prevención de la obesidad. La investigación ‘Energy balance and obesity’, publicada en la revista científica *Circulation* destacaba cómo la restricción alimentaria por sí sola no resulta eficaz a la hora de reducir el sobrepeso y la obesidad, debido a que la fisiología humana está preparada para un elevado nivel de ingesta y de gasto energético al mismo tiempo. Esta restricción unilateral produce la adaptación natural del organismo para mantener su peso, alterando la forma en que el cuerpo quema calorías. Los autores de este análisis aseguraron además que la restricción constante de alimentos es difícil de mantener a largo plazo y que “igualar la ingesta calórica con un alto gasto energético sería más factible para la mayoría de las personas que restringir la ingesta alimentaria para compensar un nivel bajo de consumo de energía”.



Para el profesor de Pediatría y Medicina del Campus de Medicina de la Universidad de Colorado y coautor de la investigación, James O. Hill, debemos cambiar el mensaje de “comer menos y moverse más” por “moverse más y comer mejor”.

Así, los factores que influyen en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad no pueden ser analizados de forma aislada sino en su conjunto, y a través de un planteamiento amplio que centre los esfuerzos en la promoción de la actividad física y la reducción del consumo excesivo de calorías. A este respecto, todos los alimentos y bebidas tienen cabida en la dieta si mantenemos una alimentación variada, moderada y equilibrada. No obstante, todas las calorías

cuentan, provengan del alimento o bebida que provengan.

La actividad física, una de las herramientas con mayor potencial para prevenir la obesidad

Con respecto a la actividad física y según el análisis científico “Sedentarismo,

- Adultos -150 min/semana de actividad física aeróbica moderada ó 75 min/semana de vida activa y actividad física aeróbica vigorosa deporte:

-2 días/semana de actividades de fortalecimiento muscular impacto sobre la salud y prevención de la obesidad”, los beneficios de su práctica habitual se conocen desde la antigua Grecia, si bien fue en el siglo XX cuando se produjo el mayor avance del conocimiento científico sobre la materia. Toda esta evidencia ha llevado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a establecer unas recomendaciones que pasan por la práctica generalizada de al menos 150 minutos a la semana de actividad física de moderada a vigorosa para personas adultas, y de 60 minutos al día en niños y adolescentes.

Para la Prof. Dra. Marcela González-Gross, Catedrática del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, miembro de CIBERobn, y autora de este trabajo de investigación, “actualmente la totalidad de la comunidad científica considera el ejercicio físico como una de las herramientas de salud pública con mayor potencial para prevenir el sobrepeso y la obesidad, ya que contribuye al balance energético entre las calorías que ingerimos y las que gastamos”.

Según expertos reunidos en un Simposio del III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública

Comprender el concepto de equilibrio energético, clave para prevenir la obesidad

Podemos definir “balance energético” como la relación entre la energía ingerida (las calorías que tomamos a través de la comida y la bebida) y la energía gastada (las calorías que nuestro cuerpo emplea para los requerimientos diarios de energía). Según los expertos reunidos en el Simposio “Energy balance as a public health driver”, la importancia otorgada a estudiar los factores que contribuyen al balance energético en lugar de centrarse sólo en la dieta va en aumento. Éstos y otros aspectos se han abordado durante el transcurso de este Simposio, celebrado en el marco del III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública que tiene lugar en Las Palmas de Gran Canaria.

Según expertos participantes en el simposio, los factores que contribuyen al balance energético son tanto genéticos como ambientales. “Entre los factores ambientales más importantes destaca la dieta y el ejercicio, pero las horas de sueño, el estrés, la temperatura ambiental, y en cierta medida la microbiota, también pueden contribuir a este equilibrio” apunta la Prof. Dra. Dolores Corella, de la Unidad de Genética y Epidemiología Molecular del Departamento de Medicina Preventiva y CIBERObn de la Universidad de Valencia (España).

Todos estos aspectos ambientales están a su vez “sujetos a diferentes factores genéticos (fundamentalmente a través de los genes FTO y MC4R) y a sus interacciones gen-gen y gen-ambiente con diferentes componentes de



la dieta y la actividad física”, señala la experta, que explica cómo durante los últimos años “se ha puesto también de manifiesto la relación de la epigenética en el equilibrio energético”.

Un estudio innovador para una mejor comprensión del equilibrio energético

Pese a que anteriormente diversos estudios científicos han evaluado la calidad global de la alimentación española, identificado los patrones alimentarios así como el estado nutricional de la población española, hasta la fecha, no se ha analizado el balance energético y sus determinantes. El desarrollo del Estudio ANIBES (Antropometría, Ingesta, y Balance Energético en España) permitirá evaluar la ingesta y gasto energético de macronutrientes, así como los datos antropométricos y el comportamiento ali-

mentario de la población por primera vez en un estudio en España.

Según el Prof. Dr. Gregorio Varela Moreiras, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU de Madrid, y Presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), entidad que ha participado en la elaboración del estudio, “se trata de un proyecto de investigación cuyos resultados contribuirán a abordar de forma más eficiente los modelos de comportamiento alimentario y de actividad física y deporte de los españoles”.

El Estudio ANIBES supone a su vez la primera vez que una investigación de éstas características emplea herramientas novedosas (como dispositivos tablets para el registro de alimentos y bebidas, y acelerómetros para cuantificar el nivel de actividad física)

para obtener información precisa sobre la ingesta de energía y alimentos, hábitos dietéticos, comportamiento y datos antropométricos representativos de la población española (edad 9-75 años), así como el gasto de energía y patrones de actividad física.

ANIBES evaluará la ingesta y gasto energético de macronutrientes, así como los datos antropométricos y el comportamiento alimentario de la población en España. Para llevar a cabo políticas de promoción de estilos de vida saludables y poder analizar sus resultados, expertos reclaman “disponer de los instrumentos necesarios para medir la actividad física de una manera válida y fiable”. “Aplicar el concepto de balance energético a nuestras vidas es quizá el factor más importante para mantener una buena salud y prevenir la obesidad”, según el Prof. Dr. Gregorio Varela Moreiras

Durante el transcurso del III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública que se celebra estos días en Las Palmas, se ha presentado el modelo y la metodología empleada en el desarrollo del Estudio ANIBES (Antropometría, Ingesta, y Balance Energético en España), un proyecto de investigación cuyos resultados contribuirán a abordar de forma más eficiente los modelos de comportamiento alimentario y de actividad física y deporte de los españoles. Igualmente, los expertos participantes en el Simposio ‘Las encuestas alimentarias y su impacto en acciones de promoción de la salud’, han destacado la necesidad de comprender el concepto de equilibrio energético por parte de la población y la importancia del estudio integrado de sus componentes e interacciones.

Profundizar en la investigación sobre el balance energético será determinante en el futuro de la nutrición. Para el

Prof. Dr. Gregorio Varela Moreiras, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU de Madrid, Presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN) y uno de los expertos participantes en el simposio, “conocer el concepto de balance energético y aplicarlo a nuestras vidas es quizá el factor más importante para mantener una buena salud y prevenir la obesidad, pero existe un gran desconocimiento tanto de lo que comemos como respecto al gasto de energía que realizamos, lo que dificulta lograr un balance energético equilibrado”.

Pese a que anteriormente diversos estudios científicos han evaluado la calidad global de la alimentación española, identificado los patrones alimentarios así como el estado nutricional de la población española, hasta la fecha no se ha analizado el balance energético y sus determinantes. El desarrollo del Estudio ANIBES (Antropometría, Ingesta, y Balance Energético en España) permitirá evaluar la ingesta y gasto energético de macronutrientes, así como los datos antropométricos y el comportamiento ali-

mentario de la población por primera vez en un estudio en España.

Es la primera vez que una investigación de éstas características emplea herramientas novedosas (como dispositivos tablets para el registro de alimentos y bebidas, y acelerómetros para cuantificar el nivel de actividad física) para obtener información precisa sobre la ingesta de energía y alimentos, hábitos dietéticos, comportamiento y datos antropométricos de la población española, así como el gasto de energía y patrones de actividad física.

El balance o equilibrio energético significa que se debe comer la misma cantidad de energía que aquella que se gasta. “Conocer y comprender este concepto por parte de la población, así como estudiar de forma integrada sus componentes e interacción, serán algunos de los factores clave de las nuevas encuestas y guías alimentarias, cuyo objetivo será la promoción de la salud mediante el desarrollo de unas recomendaciones nutricionales y de actividad física más acordes con los estilos de vida de la población actual”, afirma el Prof. Dr. Javier Aranceta, de la Universidad de Navarra, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y moderador del Simposio.

A este respecto, y para llevar a cabo políticas de promoción de estilos de vida saludables y poder analizar sus resultados, la Prof. Dra. Blanca Román de la Universidad Ramón Llull, Universidad de Girona y miembro de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y otra de las participantes en el Simposio, reclamó durante su ponencia “disponer de los instrumentos adecuados para medir la actividad física de una manera válida y fiable, así como que sean sensibles al cambio”.



GEPAC reivindica mayor normalización social para los pacientes con cáncer

El Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) celebró el pasado 4 de febrero un año más el Día Mundial del Cáncer con una campaña de reivindicación de los derechos de los pacientes. En este 2015, el lema es “Tener cáncer es tan natural como esta manzana” pretende conseguir una mejora de la normalización social y aceptación del cáncer. En este Día Mundial los pacientes con cáncer quieren romper los tabues que todavía existen tras la palabra “cáncer”, que se mejore la calidad asistencial a los afectados y que no se pongan más obstáculos al ya difícil camino que de por sí plantea la enfermedad. GEPAC es una organización independiente sin ánimo de lucro compuesta por 39 asociaciones de pacientes, 10 miembros corporativos y 6 divisiones propias: mama, próstata, pulmón, riñón, hígado y páncreas. Esta alianza tiene como propósito compartir recursos y experiencias y tener una sola voz ante los diferentes agentes sociales y sistemas de salud. Sus objetivos son, entre otros, representar los intereses de los pacientes con cáncer y sus familiares y conseguir la normalización social.

Coordina: Inés González
Fotos: Archivo

El cáncer es una enfermedad de carácter grave cuya aceptación social ha ido mejorando con el paso de los años. Aún así, todavía queda mucho por hacer. “Muchos pacientes con cáncer nos sentimos vulnerables en una sociedad que sigue poniendo trabas a los afectados por una enfermedad que trastoca toda la vida, tanto personal como profesional. Son muchas las necesidades que se nos generan durante y después de la enfermedad y muchos los prejuicios que aparecen ante un diagnóstico de cáncer”, aseguró Begoña Barragán, presidenta del Grupo.

Según un estudio de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) este año serán diagnosticadas de cáncer más de 227.000 personas en nuestro país, una cifra que aumenta respecto a años anteriores. “Esta situación es un motivo más por el que seguir trabajando para que el cancer sea una prioridad en la agenda política sanitaria, fomentando la participación de los pacientes en las decisiones políticas que nos afectan directamente”, destacó Barragán.

Tanto GEPAC como sus asociaciones miembros quisieron recor-

dar en ese día la importancia de la atención multidisciplinar para todos los afectados por la enfermedad y para todos los supervivientes de la misma, que actualmente se cifran en más de un millón y medio de personas. Las necesidades durante y después de los tratamientos se generan a nivel personal, emocional, social, laboral, médico. “Cuando un cáncer pasa por tu vida -puntualiza Begoña Barragán- es tal el desequilibrio que te genera que necesitamos que nos cuiden de una forma global. Necesitamos una atención integral”.



El cáncer es una enfermedad que le puede tocar a cualquiera.

Esta atención multidisciplinar y de calidad que demandan desde el Grupo Español de Pacientes con Cáncer se hace especialmente importante en la situación actual de crisis en el Sistema Nacional de Salud. En este sentido, el Grupo quiere resaltar muy especialmente las desigualdades en el acceso a los tratamientos oncológicos que

están viviendo muchos pacientes entre diferentes comunidades autónomas o entre diferentes centros sanitarios. No se puede poner precio a nuestra salud”. “A través de esta campaña pretendemos que todo el mundo se dé cuenta que el cáncer es una enfermedad que le puede tocar a cualquiera. Es tan alta su incidencia que necesitamos

normalizar el hecho de que una persona tenga cáncer y hacer que su convivencia con la enfermedad sea, dentro de lo que cabe, mejor. Este tipo de actos se realizan para acercar nuestros problemas a la sociedad, porque sin su apoyo, no podríamos seguir adelante”, comentó la presidenta de GEPAC.

Prevenición e innovación

La prevención y la innovación, son las claves en la lucha contra el cáncer. Esta ha sido una de las conclusiones del IV Foro contra el Cáncer de la Asociación Espa-

GEPAC presenta la campaña ‘Tener cáncer es algo tan natural como esta manzana’ con el objetivo de conseguir mayor normalización social y atención hacia los pacientes con cáncer y sus necesidades.

ATENCIÓN SOCIAL

El servicio de Atención Social ofrece orientación, asesoramiento, información y soporte a los afectados oncológicos durante el proceso de la enfermedad.

El diagnóstico de un cáncer es el punto de partida de una serie de vivencias que experimentan tanto el paciente como sus familiares, pudiendo tener repercusiones no sólo en el ámbito físico, sino también en el social, económico, laboral, psicológico y familiar. Provoca, por tanto, un impacto en la vida de las personas que puede ocasionar diferentes necesidades sociales que desde el Servicio de Atención Social pretendemos prevenir, identificar y resolver.

Para ello, se realizarán intervenciones tanto individuales como grupales que buscarán capacitar a las personas y poner en sus manos las herramientas necesarias para un afrontamiento adecuado de la enfermedad y una mejor situación social, que revierta no sólo en una mejor calidad de vida sino también en un mejor seguimiento al tratamiento. Con el fin de dar cobertura a todo el territorio nacional, el trabajador social también atenderá las demandas de atención social que lleguen vía online o telefónica. Estas intervenciones podrán ser de acogida o seguimiento y se buscará:

- Reducir el impacto de la enfermedad recién diagnosticada.
- Prevenir, identificar y resolver necesidades asociadas a la enfermedad.
- Ofrecer orientación y asesoramiento sobre recursos sociales.
- Dar información sobre minusvalías, incapacidades, segundas opiniones, voluntades anticipadas...
- Facilitar información sobre la legislación vigente y el sistema sanitario español.
- Dar soporte emocional y derivar a otros profesionales socio-sanitarios cuando la situación así lo requiera.
- Ayudar en trámites y gestiones a realizar.
- Capacitar y empoderar a las personas para convertirse en un agente activo de su proceso de recuperación de la enfermedad y de reinserción socio-laboral.



SERVICIO DE ASESORAMIENTO Y TRATAMIENTO ONCOESTÉTICO

El Servicio de Asesoramiento en Oncoestética ofrece orientación, asesoramiento, información en estética oncológica a pacientes durante y después de los tratamientos oncológicos, con el fin de favorecer un mejor manejo de las secuelas de los mismos.

Además ofrecemos cuidados especializados en cabina para hidratar, reparar y nutrir la piel como hidratación facial, hidratación del cuero cabelludo, hidratación de manos y pies e hidratación corporal. Estos servicios se realizan a personas que estén en tratamiento médico y presenten toxicidades cutáneas y que requieran de un tratamiento estético. Este servicio es gratuito, y es ofrecido por profesionales expertos en oncoestética acreditados que, mediante el convenio firmado entre GEPAC y la Fundación Ricardo Fisás - Natura Bissé, colaboran voluntariamente con GEPAC.

El servicio se ofrece en:

- Barcelona, todos los lunes de 10:00 a 14:00 horas, impartido por Ana Villamagna. Profesional de la estética oncológica.
- Madrid, todos los jueves de 16:00 a 19:00 horas, impartido por Natividad Lorenzo. Profesional de la estética oncológica.

El servicio de Asesoramiento en Oncoestética pretende:

- Proporcionar pautas básicas y soluciones sencillas para minimizar los posibles cambios que pueden aparecer en la piel debido al tratamiento médico: sequedad, eritemas, erupciones, manchas o irritaciones.
- Facilitar información referente a productos y tratamientos estéticos que ayudan en el cuidado de la piel.
- Resolver dudas en torno a cómo cuidar las manos y los pies, qué sistema de depilación utilizar, cómo tratar la zona radiada o las cicatrices, etc.



La prevención, innovación e investigación son las claves en la lucha contra el cáncer

ñoala contra el Cáncer, celebrado también el Día Mundial contra el Cáncer y contó con la presencia del Ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, quien comenzó su intervención diciendo que: “Está en manos de todos, está en nuestras manos, salvar muchas vidas”. Con estas palabras, y empleando el lema del Día Mundial del Cáncer 2015, el ministro, destacó la importancia de la prevención, de la detección precoz y de la investigación en la lucha contra esta enfermedad. En su intervención en el IV Foro contra el Cáncer, organizado por la Asociación Española contra el Cáncer (AECC), Alonso subrayó que “los enfermos y sus familiares son siempre nuestra prioridad” y para mejorar su atención, el Ministerio está ultimando la actualización de la Estrategia en Cáncer del Sistema Nacional de Salud.

El Foro, presidido por S. M. la Reina se desarrolló bajo el título “Por un enfoque integral”, y en él participaron, además de la presidenta de la AECC y de su Fundación Científica, Isabel Oriol, representantes de los pacientes, profesionales de atención primaria y especializada, y el responsable de Cuidados Paliativos de la Organización Mundial de la Salud, Xavier Gómez-Batiste.

En su discurso, el ministro señaló su voluntad de “continuar ofreciendo una atención oncológica de excelencia”, que, por un lado, garantice la igualdad en el acceso a los tratamientos más eficaces en todo el territorio y, por otro, tenga en cuenta las circunstancias de cada paciente de manera global, entendiendo la enfermedad como un proceso que afecta también a su familia y a la manera en la que se relacionan con su entorno”.

Por ello, la nueva Estrategia incorporará el apoyo psicológico a la rutina terapéutica, como un elemento más del tratamiento, y abrirá, entre otras novedades, una línea de trabajo para mejorar la atención al cáncer infantil. En este campo ya se han puesto en marcha novedades como el acompañamiento de los familiares en unidades oncológicas pediátricas durante las 24 horas del día, y el Ministerio trabaja con las Comunidades Autónomas para mejorar la atención específica que reciben en cuidados paliativos.

Junto con la atención integral, el ministro se refirió a la investigación para combatir las enfermedades oncológicas, que son la segunda causa de mortalidad en España, al igual que en la mayoría de los países desarrollados.

Además de destacar que del total de 264 de los ensayos clínicos autorizados el año pasado el 37% del total están relacionados con medicamentos contra el cáncer, Alonso afirmó que “la incorporación de terapias nuevas y de los medicamentos más innovadores ha reducido notablemente la mortalidad, lo que hace posible enfrentarse a esta enfermedad con



Según los datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), se estima que en 2015 se diagnosticarán 227.076 nuevos casos de cáncer en España

mayor fortaleza y optimismo que hace unas décadas”. Además, en lo que va de Legislatura, se han autorizado 102 medicamentos innovadores para enfermedades graves e invalidantes, de los que uno de cada cuatro han sido fármacos oncológicos.

Por otro lado, el Ministerio ha fir-

mado un convenio con la Universidad de Valencia para desarrollar el Registro Español de Tumores

Infantiles, que aportará información para mejorar el conocimiento y abordaje del cáncer infantil en España.

El ministro, asimismo, reiteró la necesidad de realizar un diagnóstico precoz. España está a la cabeza de la OCDE en detección de cáncer de mama, con un 75% de las mujeres



de 50 a 69 años que se han sometido a una mamografía, frente a la media de los países desarrollados.

Para avanzar en el diagnóstico temprano también en otros tipos de cáncer, el Ministerio ha acordado con las Comunidades Autónomas incorporar nuevos cribados, como los de cáncer de colon para hombres y mujeres de 50 a 69 años. Tras el inicio de estas pruebas, la previsión es alcanzar en este año 2015 una cobertura poblacional del 50%.

El ministro concluyó su intervención con un llamamiento a los ciudadanos para que sean conscientes de que “su colaboración”, adoptando hábitos de vida saludables y tomando conciencia de que la prevención es fundamental para combatir el cáncer.

El 37% de los ensayos clínicos autorizados en el último año están relacionados con terapias contra el cáncer

OBJETIVOS DE GEPAC

- **Conseguir que todos los pacientes con cáncer tengamos acceso a un diagnóstico rápido y a los mejores tratamientos disponibles, incluyendo la atención psicológica y social.**
- **Ofrecer información, formación y recursos a los pacientes con cáncer y a nuestros familiares durante y después de la enfermedad.**
- **Promover el avance de la investigación en oncología, facilitando la participación de los pacientes en ensayos clínicos y estudios epidemiológicos.**
- **Fomentar la formación multidisciplinar de los profesionales de la salud.**
- **Promover la constitución de un registro de tumores a nivel estatal.**
- **Fomentar legislaciones que adecúen la normativa laboral con el hecho de tener cáncer o tener un familiar directo con cáncer.**
- **Trabajar para que la sociedad perciba el cáncer como una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, contribuyendo a su desestigmatización social.**
- **Hacer que el cáncer sea una prioridad en la agenda política sanitaria, fomentando la participación de los pacientes en los ámbitos de decisión de políticas que nos afectan directamente.**

Contacto: Madrid
c/ San Nicolás, nº 15.
Teléfonos: 901 220 110/
91 563 18 01

Somos las emociones que comunicamos

En la mayoría de los libros sobre comunicación, se pone el énfasis en cómo mejorar el lenguaje corporal, el tono de voz, los gestos, el contacto visual con la audiencia... Prácticamente ninguno explica la parte más determinante de la comunicación: las emociones. Lo más importante de la comunicación de las personas no es cómo éstas se mueven, sino cómo están, cómo se sienten. Este enfoque novedoso de la comunicación es el que quiere transmitirnos Javier Cebreiros, en su libro *Olvida tu lenguaje corporal: "Somos las emociones que comunicamos"*. Con esta afirmación nos propone poner el foco en el autoconocimiento y la empatía.

Coordina: Inés González

Las personas comunicamos constantemente y no durante un tiempo de exposición concreto, sino durante veinticuatro horas cada día, con lo que lo más importante no es cómo lo hacemos, sino lo que despertamos en los demás.

En *Olvida tu lenguaje corporal* se tratan aspectos fundamentales de la comunicación: la pasión, la autenticidad, el liderazgo, las emociones o el sentido. Todos ellos se exponen partiendo de una idea esencial: para ser mejor comunicador hay que trabajar para ser mejor persona. Según su autor, lejos de lo que podamos pensar, tenemos todas las capacidades necesarias para comunicar de un modo excepcional, y las estamos usando en nuestro día a día. Por ejemplo, cuando vamos por la calle, las personas con las que nos cruza-

mos deciden, en pocos segundos, si pararse y preguntarnos la hora o esperar al siguiente transeúnte. Esta decisión se toma porque comunicamos y concretamente porque lo hacemos bien. No nacemos hablando y, sin embargo, ya comunicamos extraordinariamente, y lo hacemos ajenos a la repercusión que tiene en nuestro día a día.

Muchas personas preocupadas por mejorar su comunicación, se ponen nerviosas cuando van a dar una conferencia, porque quieren saber cómo hacer bien su exposición y cómo saber moverse para mostrar una imagen de seguridad. Sin embargo, para Javier Cebreiros, olvidan trabajar su verdadera comunicación, sin entender que sólo la mejora de la persona redundará en una mejora inevitable de nuestra comunicación y, por con-

siguiente, cualquier presentación: "Si quieres comunicar seguridad, debes trabajar para ser una persona segura".

La razón principal del libro es mostrarnos cómo las emociones son lo más importante de nuestra comunicación. La comunicación de las personas es algo más que emisor, receptor, canal y código. El mejor comunicador es el que con más eficacia despierta emociones en los demás. Alguien que comunica estando triste, por mucho que domine escena, lenguaje y voz, acaba por entristecer. Y, sin embargo, alguien que habla con pasión es capaz de contagiar esa sensación que invade el cuerpo de las personas con las que comparte



Javier Cebreiros, con tan sólo 30 años ha revolucionado la comunicación

su mensaje. Esta es la esencia de la comunicación emocional que defiende este libro.

La comunicación emocional es importante porque a los ojos de los demás, las personas no somos lo que somos, ni lo que creemos que somos, sino que somos lo que comunicamos, y, concretamente, las emociones que comunicamos. En un momento en el que escasean las segundas oportunidades, hay que

conocerse bien y comunicar cada segundo lo que verdaderamente somos y de la forma que sabemos. El éxito de una comunicación difícilmente llega si antes de enfrentarnos a un auditorio, pensamos en nuestras manos o en nuestros miedos, sólo podremos hacerlo si pensamos en cómo estamos y en lo que tenemos que aportar. Si nos centramos en dedicar todas nuestras capacidades a quien nos escucha, de verdad podremos llegarle,

“Si no sabemos cómo somos, difícilmente entenderemos cómo podemos comunicar”

independientemente del resto de los elementos: “Olvidate de mover las manos, céntrate en mover corazones”.

La mejor forma de conseguir emociones en los demás será a través de la experimentación de la propia emoción y no de fingirla, puesto que existe un fenómeno, denominado contagio emocional. Y esto es que si nosotros tratamos de cambiar un gesto, como el movimiento de la mano, no conseguiremos absolutamente nada cuando el resto de nuestro cuerpo exprese otra realidad: “La mejor estrategia de comunicación de las personas es la más sencilla de todas: autenticidad”, basada en lo que de verdad quieres ser, y que comienza por un paso muy sencillo: olvida tu lenguaje corporal. Cuando domines la emoción con la que te relacionas con una persona, la que generas en ella y la que está en ambiente, comienza a pensar en estos otros elementos.

Es difícil comunicarse bien con otro ser humano sin comprenderlo. Cicerón defendía que el orador debe ver más allá de las palabras, fijándose en las personas a las que habla, puesto que éstas estarán en diferentes circunstancias, edades y momentos, por lo que no deben ser tratadas igual. La falta de empatía supone en cierta medida ignorancia por parte de quien no la aplica, y aunque su práctica es tan sencilla como el hecho de preguntarse antes: ¿cómo me gustaría que se comportasen conmigo en esta situación?. Contemplar el mundo desde nuestro prisma, como si fuese el único, es tanto como decir que todas las personas son iguales y viven la misma realidad. Empatía y educación están directamente relacionadas.

Cada una de nuestras conversaciones determina en gran medida nuestro presente y nuestro futuro, por lo que hablamos de una aptitud fundamental en las interacciones con los demás, cuya mejora empieza por apreciar a las personas e interesarse por conocerlas. Es lo mismo que ser humildes y curiosos. La empatía es una de las capacidades que los seres humanos poseemos de modo natural, por lo que nos resultará más sencillo entenderla o desarrollarla. No obstante, debemos tener presente que sólo si ésta procede de las dos partes, podemos lograr eso que hace funcionar una relación: la sintonía. Es como una pareja de baile: el resultado no es bueno si un solo miembro sigue el ritmo de la canción.

Cuatro ideas y un ejercicio

- Olvidate de mover manos, céntrate en mover corazones. Lo determinante no es cómo lo haces, sino aquello que eres capaz de despertar
- Lo más importante de una comunicación no eres tú. Las demás personas son la parte esencial de una comunicación.
- Emoción 1-0 Lenguaje corporal. La falta de un buen lenguaje corporal puede pasar desapercibido si logras despertar emociones, pero la falta de emoción no se compensa a través del lenguaje corporal.
- Lo esencial es invisible a los ojos. La parte más importante de la comuni-

cación de las personas no se ve a simple vista, sino que se va más allá: son las emociones.

- Ejercicio: Historia sin lenguaje corporal. Recuerda alguna anécdota divertida que hayas vivido recientemente, escríbela y posteriormente cuéntala a diferentes grupos de personas con tus manos debajo de la mesa y tu atención completamente focalizada en los sentimientos de los demás sin usar gran parte de tu lenguaje corporal.

“Ser alegre es ser inteligente”

La historia del ser humano está repleta de ejemplos que demuestran que emociones negativas, como el miedo o la ira, tienen una gran eficacia comunicativa. En muchas ocasiones, la percepción del riesgo hace, incluso, que las recordemos con más intensidad; basta con ver algunos de los correos electrónicos comerciales que recibimos, en los que palabras como “amenaza”, “protéjase” o “evite sanción”, son frecuentes ¿por qué defender entonces las comunicación de emociones positivas? Sencillo: porque las necesitamos.

Las emociones positivas han venido para quedarse, no sólo porque incrementan nuestra capacidad de disfrutes de la vida, sino porque aumentan nuestra productividad, creatividad, incluso, nuestra salud. Es realmente motivador contemplar el nacimiento y la evolución de la psicología positiva. Es una disciplina que va más allá de la investigación de las patologías, los trastornos o las emociones negativas y las amenazas que suponen, pues se centra en el desarrollo de las personas a través de sus fortalezas y sus posibilidades de crecimiento. La decisión de comunicar algo positivo es uno de los mayores retos a los que debemos enfrentarnos, más si sabemos que para la supervivencia de nuestro bienestar tendemos a reducir el contacto, casi inconscientemente, con los que día a día deciden transmitir la parte mala de la sociedad. Si quieres rodearte de sonrisas, difícilmente lo conseguirás sin sonreír.

Es frustrante comprobar la facilidad con la que dejamos que nos roben la sonrisa por prestar atención a lo



ENCONTRAR EL SENTIDO AYUDA Y PREPARA PARA LA ACCIÓN



Olvidemos la idea de alcanzar la excelencia en la comunicación con asuntos que carecen de valor para nosotros. Nadie hablará, emocionará y contagiará tanta pasión hablando de tu hijo, idea o proyecto como tú. Vivir con sentido es un ejercicio recomendable que mejorará el día a día. Para ello, el autor, propone un ejercicio que él titula “Mi vida merece la pena”. Y nos invita a coger papel y boli y escribir todos los motivos que podemos imaginar por los que nuestra vida ha merecido, merece y merecerá la pena. No se trata de pensar detenidamente,

sino de plasmar por escrito los momentos que llegan a tu cabeza que te hacen ver que vivir tu vida es, ha sido o será increíble. Y nos da algunos de sus ejemplos: “Mi vida merece la pena porque tengo dos sobrinos maravillosos”. “Mi vida merece la pena por los ataques de risa con los amigos”. “Mi vida merece la pena porque he estado enamorado”.

Sólo si nosotros encontramos el sentido a cada día, los demás lo encontrarán en nuestra comunicación. La vida es la suma de pequeños momentos. Por tanto, crearlos e interpretarlos, está en nuestras manos y depende de nuestra elección;

el tiempo es el compañero esencial de ese viaje.

La relación que un tiempo y sentido es la base que nos ayuda a ser perseverantes, tenaces y decididos con algo, dándonos la energía necesaria para hacer un esfuerzo de prolongada duración. Por ello, el autor propone dedicar tiempo y esfuerzo a algo que tenga sentido para nosotros, ya que esto implica vivir con ilusión. El resumen es sencillo: Si vives con sentido, comunicas con sentido. Esa es la fuerza que con mayor garantía nos ayudará para compartir nuestras ideas con eficacia, emocionar con nuestro mensaje y convencer con nuestro ejemplo.

Y nos invita en su libro a encontrar una motivación sincera que nos haga vivir cada día y ver que junto con el trabajo diario, nos permitirá transmitir mejor. Un trabajo que no sólo pasa por entender que la vida tiene sentido, sino por darle también sentido a la vida. Es como pintar una pared con un nuevo color; la pared no cambia, pero sí cómo la vemos. “Sé el pintor de tu vida y serás un artista de la comunicación”



PASIÓN Y AUTENTICIDAD

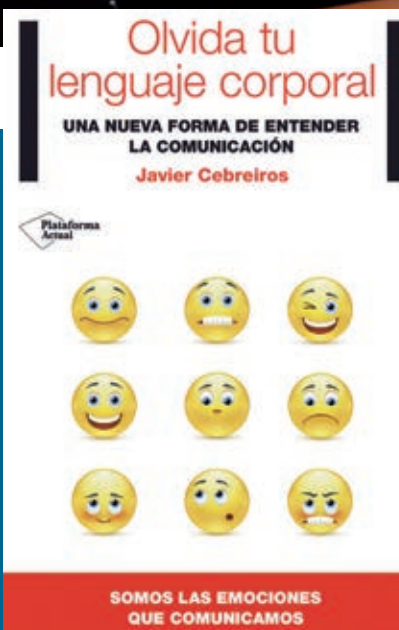
El autor de este libro da una serie de ideas para comunicarnos mejor con los demás, siendo nosotros mismos:

Debes tener pasión para poder comunicarla. Si quieres entusiasmar, debes antes estar entusiasmado. Será difícil despertar pasión en un receptor si no hablas de los temas que verdaderamente te llenan. Apasionate, y entonces lo comunicarás.

Sé auténtico. En la medida en que respetes tu esencia, estilo, ideas y valores, comunicarás a través de aquello que te hace verdaderamente único, por lo que transmitirás de forma eficaz tus emociones.

La pasión despierta pasión. Si te dejas llevar por la pasión a la hora de comunicar, podrás observar cómo generas el mismo efecto en las personas que te escuchan.

Apasionate con la vida. Tienes el reto de vivir con pasión tu entorno, tu familia, tu profesión y tus amistades, por lo tanto, ríe, sueña, grita y siente, pero, por encima de todo, haz que tu pasión por vivir crezca cada día.



negativo. De ahí que el reto sea ser feliz; nuestro cerebro lleva más de quinientos millones de años alerta, cada día, únicamente para sobrevivir, y nos cuesta cambiar esta tendencia cuando algunas de las mayo-

res fuentes de alegría son las más sencillas; reír, cantar y bailar son tres de los ejercicios más recomendables para aumentar las llamadas “hormonas de la felicidad: “tienes la posibilidad de ser feliz y la capacidad de comunicarlo”.

Cuatro ideas y un ejercicio

- Ser alegre es ser inteligente. En un entorno necesitado de emociones positivas, las personas estamos deseosas de encontrar elementos que contribuyan al aumento de nuestra felicidad.
- Lo que riegas, florece. Aquello a lo que dediques tiempo, paciencia y atención pasará a ocupar un lugar más significativo en tu vida. ¿En qué te estás centrando?.
- Optimismo desde la realidad. El optimismo como actitud ilusoria o utópica no ayuda, pero sí como parte del conocimiento profundo de la situación, para encararla con la mejor actitud.
- Agradecimiento, elogio y predisposición para la felicidad. Estos tres ejercicios te abrirán muchas puertas donde quiera que vayas: ser agradecido, hacer elogios sinceros y mostrarte predispuesto para ayudar.
- Ejercicio: ¿Qué diez cosas buenas te salen en este momento? A través de la conciencia de lo que nos hace afortunados estaremos trabajando directamente

Olvida tu lenguaje corporal

En la mayoría de los libros sobre comunicación, se pone el énfasis en cómo mejorar el lenguaje corporal, el tono de voz, los gestos, el contacto visual con la audiencia...Prácticamente ninguno explica la parte más determinante de la comunicación: las emociones. Este libro transmite un enfoque totalmente novedoso de la comunicación, poniendo el foco de atención en el autoconocimiento y la empatía.

Este joven gallego, autor de gran presencia mediática y en redes sociales, conferenciante y formador en toda España, con tan solo 30 años ha revolucionado la comunicación diciéndonos que atendamos a nuestras emociones, olvidando nuestro lenguaje corporal. Javier Cebreiros actualmente está finalizando el doctorado de comunicación. Es Graduado en Dirección de Empresas por la Universidad de Vigo, Máster en Investigación en Comunicación y Máster en Dirección. Socio de la empresa gallega InfoJC y miembro de la Junta directiva de Aedipe Galicia. También es bloguero del Huffington Post.

nuestras emociones positivas. ¿Qué diez motivos te hacen sentir feliz en este preciso momento? El ejercicio consiste en pensarlos, saborearlos y comunicarlos

A modo de conclusión el autor del libro nos invita a que, ya que nuestras emociones guían nuestra comunicación, nuestras decisiones, nuestro entorno y por, tanto nuestra vida, propone que estas sean positivas. Necesitamos profesores que enseñen desde la pasión y padres que eduquen desde la felicidad, y

eso pasa por trabajar el estado en el que cada día nos encontramos: ser de valor para comunicar con valor. Las personas recordarán mucho más cómo las haces sentir que las palabras que les dices, precisamente por la importancia de las emociones en nuestra comunicación y nos propone lo siguiente: “Quiere a las personas, cree en el potencial de tus emociones y vive cada día con sentido. Personas, emoción y sentido, tres bloques que sólo han buscado convencerte de que serás mejor comunicador en la medida que trabajes por ser mejor persona”.

Las personas recordarán mucho más cómo las haces sentir, que las palabras que les dices

Alejandro Onrubia, coordinador del programa Migre

“Las aves que vuelven desde África traen al Estrecho un espectáculo grandioso”

El paso de las aves migratorias por el Estrecho de Gibraltar es un espectáculo grandioso en el mes de marzo. Lo asegura una persona que lleva 19 años observando, contando y estudiando las aves que cruzan desde África a Europa, o al revés, sobre los 14 kilómetros de mar que separan a ambos continentes. Alejandro Onrubia, biólogo y submarinista científico, llegó aquí en 1996 y en el 97 empezó a trabajar como voluntario en el programa Migres. Desde hace ocho años, coordina el equipo de ornitólogos que tiene aquí su base. Onrubia ha sido uno de los participantes en la feria de la Naturaleza del Estrecho, que se ha celebrado los días 27,28 y 29 de marzo (quitar la palabra próximos) en Huerta Grande. En ella dará una conferencia que lleva por título Breve historia del seguimiento de las migraciones en el Estrecho de Gibraltar. Su diagnóstico de la situación tiene una de cal y otra de arena: Lo positivo, que las rapaces y las cigüeñas han aumentado en toda Europa sus poblaciones. Lo negativo que las demás especies están viendo cómo disminuyen las suyas a un ritmo alarmante.

Texto y fotos:
Huerta Grande

¿Por qué el Estrecho de Gibraltar es tan importante para el programa de investigación de la Fundación Migres?

Porque el Estrecho funciona como un lugar de concentración de millones de aves de toda Europa, que van o vienen de África. Con un esfuerzo pequeño, en tres o cuatro lugares estratégico podemos saber cómo están las poblaciones de aves de otras zo-

nas del continente. Como contamos aves todos los años sabemos qué poblaciones aumentan, cuáles disminuyen o incluso cuáles desaparecen.

¿Por qué el Estrecho es un lugar tan singular para los ornitólogos?

Ahora mismo es uno de los cinco lugares más importantes del mundo. En concentraciones de cigüeñas y rapaces, pocos lugares hay como éste. Sólo

hay lugares comparables en el Cáucaso o Israel, o en Panamá y México.

¿Qué utilidad tiene para la sociedad el trabajo que ustedes hacen?

Las aves migratorias son unos excelentes bioindicadores. En el contexto de crisis ambiental que vive hoy el planeta estudiar estas aves nos puede servir para hacer un diagnóstico de cómo le van a ir las cosas a las demás especies animales. Hay expertos que ya hablan de la sexta gran extinción, que afirman que el empuje humano llevará a la extinción a miles de especies que no aguantan la contaminación ni la destrucción de sus hábitats. En este sentido saber lo que le pasa a las aves es como poner a un canario en una mina para avisar a los mineros de lo que les espera al final del túnel. Si las aves desaparecen, otros muchos miles de especies desaparecerán y quién sabe si nosotros, como seres humanos, también.

¿Por qué son tan útiles las aves para hacer ese diagnóstico ambiental?

Porque están en la cima de la pirámide ecológica y a ellas les afecta y sufren lo que sufren las especies que les sirven de alimentos: insectos, pequeños mamíferos, plantas... Las aves son fáciles de estudiar, son vistosas, llamativas, ocupan todos los hábitats de la Tierra, conocemos sus costumbres, caminos y hábitos y estudiándolas podemos tener una buena fotografía de la situación ambiental. La mitad de las aves de la Tierra son migratorias, así que venir aquí nos permite conocer cómo está la situación en muchos otros lugares.

Usted lleva 19 años estudiando el paso de las aves por el Estrecho. ¿Hay alguna buena noticia para el planeta?

Las hay buenas y malas. La buena

es que las poblaciones de cigüeñas y de rapaces están aumentando mucho. La recuperación de las rapaces es muy buena noticia porque son muy exigentes, selectas, necesitan unos hábitats bien conservados. Que se hayan recuperado tanto desde los años 80 hasta ahora significa que es posible recuperar aves amenazadas.

¿Tan crítica era la situación de las rapaces?

En España, hasta los años 70 se premiaba a quien mataba a un águila o a un milano. Cualquier campesino

“Las poblaciones de rapaces y cigüeñas han aumentado, pero las de todas las demás especies están bajando de una forma alarmante”

Por ejemplo, está demostrado que se acumulaba en el organismo y que los huevos que ponía una hembra con altos niveles de DDT eran tan débiles que cuando se echaba sobre ellos para incubarlos los rompía.

¿Y las cigüeñas?

A las cigüeñas les ha valido su capacidad de adaptación a los cam-

biológicos, las demás especies están viendo disminuir sus poblaciones de un modo alarmante. Los vencejos, las golondrinas, las insectívoras en general están bajando de una forma acelerada. Ahora sólo cruza una octava parte de los vencejos que lo hacían hace 40 años y las golondrinas han disminuido un 30 por ciento en los últimos 15 años.



recibía de las autoridades dinero si les presentaba las patas de lo que para ellos era una alimaña. Y los pesticidas y los cebos, el DDT que se usaba en la agricultura causaron mucho daño. Algunas estuvieron al borde del exterminio. En 1980 se aprobó por fin una normativa para la protección de las rapaces, pero la recuperación de las poblaciones no la hemos visto hasta ahora porque son especies con muy pocas crías, de mucha longevidad y muy delicadas. El DDT tuvo otros efectos pernicio-

bios introducidos en sus hábitats por el hombre. Es decir, ha sabido aprovecharse para comer en los vertederos. Pero esta capacidad la tienen muy pocas especies de aves, tan pocas que algunos expertos hablan de la banalización de la fauna. Es decir, que sobreviven y se imponen las adaptadas al hombre, como las cigüeñas y gaviotas, y desaparecen las más exigentes y sensibles.

¿Cuáles son las noticias negativas?

Pues que aparte de las rapaces y las

¿A qué se debe?

Al uso de pesticidas y a la intensificación agrícola. Y no sólo por la desaparición de los insectos que le sirven de alimento a muchas especies, sino también por la desaparición de algunas especies vegetales como las amapolas, el jaramago o los azulejos. Sin sus semillas se pierde los alimentos de los pajarillos granívoros.

Recuerdo a don Jaime Fons, un médico de Algeciras ya fallecido, que



me contaba la pena que le daba que en las huertas de naranjos del Tesorillo ya no se oía el cantar de los pajarillos, que el uso de pesticidas estaba acabando con ellos.

Es cierto. Hay un libro clásico de Raquel Carlson, *La primavera silenciosa*, que habla de eso, de cómo desaparecen los pajarillos en los campos. De que ya no se ven o se ven muy pocos jilgueros, trigueros, petirrojos, cogujadas, alondras, o calandrias, por nombrar algunos. Las gráficas se pueden ver. Están ahí. Y como dije antes, las aves son como los loros que nos alertan de que algo no funciona. Si disminuye una especie vale, pero cuando disminuyen cientos, el peligro es evidente. Si las aves no pueden vivir, como el canario de los mineros, nosotros vamos detrás.

¿Cómo es el trabajo de un ornitólogo profesional?

Bueno es pasarse horas mirando

al cielo y contando pájaros. Nos situamos en lugares estratégicos, observatorios, oteadores que nos permiten tener un control de todo el contorno. En este lado del Estrecho hay dos observatorios principales, de el Algarrobo, aquí en Algeciras, y el de Cazalla en Tarifa. Por estos dos lugares pasa el 60 por ciento. La época de las migraciones es casi todo el año, excepto el mes que va del 15 de diciembre al 15 de enero. El resto del tiempo hay aves pasando. Entre febrero y mayo regresan de pasar el invierno en África y viene a reproducirse en Europa. Es la migración prenupcial. Y la postnupcial, cuando vuelven a África, es entre julio y septiembre-noviembre.

Pero, ¿habrá algún momento en que el paso esté más concurrido?

Sí, el mes de marzo es espectacular. Se concentran miles de especies a la vez y en grandes masas. Hay días

que hemos llegado a contar siete u ocho mil ejemplares de una misma especie. Además, si el sol brilla, el espectáculo es grandioso. El campo está verde y florecido y ves llegar a los pájaros desde el mar. Es muy, muy bonito. Otro momento impresionante es el regreso a África, porque aquí vienen juntos adultos y jóvenes que vuelan por primera vez al otro lado del estrecho. Ésta es mucho más numerosa. Hay, por ejem-

La fuerza del viento también es importante.

Todo viento superior a los 40 kilómetros por hora es un suplicio. Al llegar aquí, las aves calculan y si ven que el viento supera los 50-60 kilómetros esperan. Eso exige un esfuerzo muy grande porque para avanzar un metro primero tienes que contrarrestar la fuerza contraria del viento. El problema del Estrecho es que los vientos dominantes son laterales y si se dejan arrastrar por ellos acaban perdidos en el mar. Las aves prefieren vientos a favor para volar, pero no les importan de contra si no son muy fuertes. En otoño los vientos de levante derivan las aves hacia Tánger y sin son de poniente hacia Ceuta. En primavera, los vientos de levante empujan a las aves hacia Bolonia y si son de poniente hacia Algeciras. Hay veces que los adultos, con experiencia, cruzan, pero los jóvenes no se atreven y esperan y se van acumulando en las zonas de despegue. Esa lucha con el viento también es muy vistosa, muy bonita de ver.



plo, correlimos que vienen desde Siberia para pasar todo el invierno en Sudáfrica. O golondrinas que vienen desde Escocia a pasar el invierno también en el Sur de África. Son pajarillos menudos, que solo pesan 20 o 30 gramos, que hacen seis o siete mil kilómetros en este viaje. En los llanos de la antigua laguna de La Janda ha habido alguna vez más de un millón de golondrinas juntas, casi toda la población de Europa.

¿Qué peligros acechan a las aves en el Estrecho de Gibraltar?

Los obstáculos que les pone el hombre, sobre todo tendidos eléctricos y aerogeneradores, por ejemplo. Pero en general el Estrecho está bien conservado, aunque la urbanización de algunas playas sí es un grave problema. Por ejemplo, la ocupación de Los Lances, en Tari-

fa, ha eliminado una de las zonas de descansos más importantes para miles de aves. Los pajarillos, sobre todo, necesitan lugares para descansar y alimentarse, sitios que serían como gasolineras donde las aves tienen que repostar antes de seguir con su viaje de miles de kilómetros. Los pajarillos necesitan engordar, comer bien para emprender el salto de esos 15 o 20 kilómetros sin poder descansar que les supone el Estrecho y luego el cruce del desierto del Sahara. Si quitas la gasolinera no tendrán combustible para hacer el vuelo. Otro problema aquí son las cometas del Kite-surf, que son como espantapájaros que los asustan y los desvían de sus rutas.

¿Y el viento, cómo afectan el poniente y el levante al paso del Estrecho?

El viento es la puerta que abre y cierra el estrecho. Sobre todo para las

aves terrestres, que tienen pánico al mar. Se juegan la vida sobrevolándolo porque si los coge un temporal o algún otro problema se quedan sin capacidad de maniobra. Las planeadoras, como los buitres o las cigüeñas, aprovechan las térmicas en la costa para subir muy alto antes de sobrevolar el mar para intentar cruzar con el menor esfuerzo. En el mar no hay térmicas y si bajan mucho no podrán ya subir. Si caen al mar, se posan sobre el agua, abren las alas y quedan a merced de las corrientes hasta que mueren. Algunos ejemplares tienen suerte de caer en un barco o sobre una roca.

PROGRAMA MIGRES

El Programa Migres es un proyecto de seguimiento de fauna que tiene como objetivo el seguimiento de las poblaciones de aves migratorias que pasan por el Estrecho. Con ello se pretende contribuir a la conservación de estas especies y del hábitat que atraviesan en sus rutas de desplazamiento, así como a la divulgación de la importancia del fenómeno migratorio en la zona. Comenzó en 1997 organizado por la Consejería de Medio Ambiente en colaboración con la Sociedad Española de Ornitología (SEO-BirdLife) y la Fundación Migres (que desde 2006 se hace cargo de su coordinación), y cuyo objetivo es estudiar el paso migratorio postnupcial de las aves planeadoras (cigüeñas y rapaces) a través del Estrecho de Gibraltar, para contribuir a la conservación de las aves migradoras, de las rutas de desplazamiento y de sus hábitats.

Para más información:

www.huertagrande.com

659 68 99 07/956 67 97 00

Europa rinde homenaje a Van Gogh en el 125 aniversario de su muerte

Texto: Javier Vázquez-Prada

La tradición dice que el 29 de julio de 1890 Vincent Van Gogh murió a causa de un tiro voluntario en el pecho, aunque los autores de su última biografía, “Van Gogh. La vida”, los premiados con un premio Pulitzer, Steven Naifeh y Gregory White Smith, mantienen que fue a causa de un disparo accidental. Sea como fuere en julio se cumplirán 125 años de la muerte de un artista genial que ha pasado de ser un desconocido en vida, sólo consiguió vender el cuadro “El viñedo Rojo”, a ser uno de los creadores más importantes de todos los tiempos que arrastra cada año a multitudes de visitantes a los museos que conservan sus obras, cuyos cuadros son reproducidos en todo tipo de material, desde camisetas, bolsos o cualquier otro soporte que podamos imaginar.

Van Gogh, que había nacido el 30 de marzo de 1853 en Zundert, Países Bajos, trabajó como marchante de arte con escaso éxito, fue predicador oficio que dejó para dedicarse plenamente a la pintura. Cuando murió en Auvers-sur-Oise a los 37 años sus cuadros se amontonaban, sin que nadie se interesase por ellos, en armarios desvanes o habitaciones de amigos, familiares o acreedores. Sin embargo Van Gogh era el artista que en su corta y tempestuosa vida había creado una ingente obra, que con el tiempo habría de cambiar el curso del arte para siempre, un creador cuya influencia en el arte posterior es incuestionable.



Terraza de café por la noche. 1888

Para conmemorar el 125 aniversario de la desaparición de Van Gogh, la Fundación Europea, en colaboración con otras 30 organizaciones, ha preparado una serie de actividades, exposiciones, actos culturales, aplicaciones digitales, espectáculos de luz, inauguración de un recorrido ciclista basado en la obra de Vincent van Gogh o la edición de varias publicaciones sobre el pintor holandés, entre ellas el “Atlas Van Gogh”. Las actividades de “Van Gogh 125” se desarrollarán principalmente en varias ciudades de Holanda, Bélgica, Francia, Reino Unido. Bajo el lema “125 años de inspiración”, la Fundación y las organizaciones participantes quieren destacar el importante papel del pintor holandés como fuente de inspiración en estos años y la vigencia y vitalidad de su obra.

El Museo Van Gogh de Ámsterdam recibe cada año un millón y medio de visitantes, ávidos de contemplar el extenso legado del crea-



La noche estrellada. 1889

dor holandés que se exhibe en sus salas. Se ha convertido en un artista cuyas obras se cotizan en la actualidad por millones, su “Retrato del Doctor Gachet”, su record en subasta, alcanzó en 1990 los 67,5 euros. En el 125 aniversario de su muerte los museos que conservan la mayor parte de la obra de Van Gogh, el Museo Van Gogh de Ámsterdam y el Museo Kröller-Müller de Otterlo, se reúnen con otros museos de ciudades y regiones relacionadas con la vida y obra, Mons y Brabante, para organizar bajo el auspicio de la Fundación Europea Van Gogh organizar durante 2015 más de 40 actividades bajo el lema “125 años de inspiración”, actividades que van desde exposiciones, encuentros, documentales, festivales, hasta la creación de un carril bici basado en el cuadro “Noche estrellada”, todo ello centrado en la vida y la obra de Van Gogh.

Entre las exposiciones programadas destaca una inédita que reúne por primera vez a dos artistas que han marcado el rumbo de la pintura a partir de sus trabajos pictóricos como son el pintor y grabador noruego Edvard Munch, que ejerció una profunda influencia en el expresionismo alemán de manera



Los comedores de patatas. 1885



Viñedo rojo. 1888

especial y en toda la pintura posterior, y el artista holandés. Van Gogh y Munch son dos creadores con gran paralelismo en su obra y en sus vidas tormentosas, la emoción de las creaciones de ambos creadores se podrá ver reunida por primera vez a partir de septiembre en el Museo Van Gogh de Ámsterdam que reunirá 100 obras de los dos creadores para que a través de sus creaciones los estudiosos y curiosos puedan indagar en el desarrollo de sus obras y las influencias que el autor de El Grito recibió del autor de los Girasoles.

Un viaje por Europa de la mano de Vicent Van Gogh

España se ha unido a estas celebraciones con la muestra celebrada en el Museo Thyssen-Bornemisza que en el mes de enero presentó cuatro óleos y una litografía pertenecientes a su colección adquirida entre 1965 y 1996 por Hans Heinrich Thyssen. Además se expusieron óleos de Georges Michel, Charles-François Daubigny y Anton Mave, tres paisajistas que según manifestó el comisario de la muestra Guillermo Solana, ejercieron gran influencia sobre el pintor holandés.

Aunque breve esta exposición mostrará obras que bien pueden resumir las distintas etapas creativas de Vicent Van Gogh. “Molino de agua en Gennep” es una buena representación de su etapa holandesa. En cuanto “Paisaje al atardecer” es un excelente contraluz muy utilizado por el pintor en sus escenas interiores de campesinos y tejedores. De su etapa impresionista se pudo ver en el Museo Thyssen el cuadro “Los descargadores de Arlés”; de su última época es “Les Vessenots” en el que el color puro es el protagonista de la escena. También pudo verse la litografía “los comedores de patatas”, realizada a partir del cuadro del mismo título considerado como una de las obras cumbre de la etapa holandesa del artista. “Los comedores de patatas” o “Los campesinos comiendo patatas” está considerado como la obra cumbre de la producción de Van Gogh durante su estancia en Nuenen, Países Bajos. Representa una pobre estancia, débilmente iluminada por una lámpara de petróleo, en donde unos campesinos se sientan en torno a una mesa dispuestos a cenar su ración de patatas. Una de las mujeres vierte el contenido de una tetera en unas tazas blancas. La luz mortecina, el tono

oscuro del cuadro y la actitud de los personajes parecen reflejar el estado de ánimo de Van Gogh por entonces y su relación con los campesinos del lugar. El cuadro está trazado casi como si fuera un apunte, se aleja del dibujo como tal, acercándose a lo caricaturesco. El cuadro original en el que se basa la litografía expuesta en el Museo Thyssen-Bornemisza se encuentra en el Museo Van Gogh de Ámsterdam.

Mons, entre la capitalidad europea de la cultura y Van Gogh

En la región belga de Borinage se encuentra la ciudad de Mons en la que Van Gogh vivió entre 1878 y 1880, época que marcó profundamente al artista hasta llevarle a dedicarse al arte apartando definitivamente sus tareas de predicador. Se trata de una ciudad de origen medieval en la que sus barrios antiguos, sus edificios barrocos o su catedral son motivos suficientes para visitarla. Declarada Capital Europea de la Cultura 2015 es la ciudad en la que han iniciado los actos del año Van Gogh.

El Museo de Bellas Artes de Mons acogerá del 24 de enero al 17 de mayo de 2015 la exposición “Van

Gogh en Borinage: el nacimiento de un artista” que contará con cerca de 70 cuadros y dibujos provenientes de varias colecciones internacionales, incluyendo los provenientes del Museo Van Gogh y del Museo Kröller-Müller, en las que se muestran las primeras pinceladas de Van Gogh en sus cuadros iniciales, cartas y bocetos inéditos.

Esta exposición muestra las primeras pinceladas de Van Gogh en una colección de cuadros, cartas y bocetos, muchos de ellos inéditos, que desvelan en muchas ocasiones claves de una etapa fundamental en la vida del artista, en la que en palabras del comisario de la Fundación Mons 2015, Yves Vasseur, el pintor se enfrentó a una realidad muy distinta a la de su “familia más bien burguesa”, en palabras del comisario.

En Mons Van Gogh conoció la dureza de la miseria social propia de la edad media, para Yves Vasseur, el artista encontró una región en la que los niños trabajaban en la mina, las mujeres eran agredidas y no había agua ni higiene. Este panorama le sumergió en una reflexión que duró meses hasta que finalmente decidió pedir dinero a su hermano Theo para convertirse en pintor autodidacta, según relató Vasseur.

La dureza de la realidad social de la región Borinage en la que se enclava Mons llevó al Van Gogh a pintar gente normal, obreros, campesinos, camareros, nunca pintó personalidades, el artista quería reflejar la dura realidad social con la que se encontró y que le condujo a dejar a un lado sus labores como predicador evangelista y dedicarse de lleno a la pintura.

Museo Kröller-Müller, de Otterlo

Del 25 de abril al 27 de septiembre el Museo Kröller-Müller de la ciudad de holandesa de Otterlo, expon-

drá una cincuentena de cuadros pertenecientes al propio museo de Van Gogh y otros pintores coetáneos en los que se recogerán temáticas tradicionales de la pintura de finales del siglo XIX como bodegones, paisaje urbano, retratos o vistas de la naturaleza.

El Museo Kröller-Müller se encuentra enclavado en el Parque nacional Hoge Veluwe, cerca de Otterlo, en los Países Bajos. Está situado en los terrenos de un parque natural de alrededor de 5.000 hectáreas. Cuenta con una interesante colección de obras de artistas del siglo XX, como Vincent van Gogh, Pablo Picasso y Piet Mondrian, además de un jardín de esculturas donde se pueden contemplar al aire libre obras monumentales de Auguste Rodin, Henry Moore y otros escultores contemporáneos.

Museo de Brabante del Norte

Por su parte, el Museo de Brabante del Norte expone desde el 24 de enero nueve obras de la época temprana de Van Gogh en la muestra que han titulado “Diseño de la tierra de los comedores de patatas” centrada en el diseño de la región con claras referencias al artista y en la que se trata de reflejar su fascinación por la vida campestre de la región en la que nació. “He llegado a estar tan absorto en la vida campestre, dedicando todas las horas del día a contemplarla, que apenas tengo tiempo para pensar en ninguna otra cosa...” escribía Vincent Van Gogh a su hermano Theo en carta fechada en Nuenen el 13 de abril de 1885.

Al cuadro “Mujer campesina cavando”, fechado en 1885, propiedad del museo, se unen obras prestadas por el Museo Van Gogh, el Rijksmuseum y alguna colección privada. Se trata de cuadros que

reflejan la casa de los campesinos, la vida del campo, la casa parroquial de Nuenen, incluso la casa de los padres del pintor. Asimismo se exhibirá el conocido “Autorretrato con pipa”, préstamo permanente del Museo Van Gogh.

Además, participarán en la exposición los diseñadores entre los que destacan, Maarten Baas, Studio Job y Piet Hein Eek, además de jóvenes diseñadores emergentes. A partir del 21 de febrero en este mismo museo se podrá contemplar la muestra “Hockney, Picasso, Kapoor y otras obras maestra de la Kunstsammlung Würth, cuyo eje principal es la relación de estos creadores con el pintor holandés.

La capital de Brabante del Norte, Den Bosch, es una ciudad de origen medieval que vivió su máximo esplendor en los siglos XV y XVI, cuando se convirtió en un importante enclave comercial. Fue entonces cuando vio nacer a su más ilustre vecino, el pintor Jerónimo Bosch, más conocido como El Bosco, motivo por el que el museo, en la actualidad inmerso en su participación en Van Gogh, se prepara para a continuación, en 2016, conmemorar el 500 aniversario de la muerte de El Bosco.

El Museo Van Gogh reúne la obra de Munch y la del pintor holandés

El Museo Van Gogh de Amsterdam, en colaboración con el Museo Munch de Oslo, acogerá del 25 de septiembre de 2015 al 17 de junio de 2016 la muestra “Munch y Van Gogh”, en el que se expondrán obras de ambos pintores mundialmente conocidos por su estilo innovador y por la emoción que transmiten a través de sus óleos y dibujos. A pesar de las muchas coincidencias en la obra de ambos pintores, nunca



Retrato del doctor Gachet. 1890

habían coincidido en una exposición conjunta. Esta muestra contará con 100 trabajos de ambos artistas a través de las cuales se podrá estudiar el desarrollo de la obra de ambos, las influencias que recibieron, y de manera especial, la que el autor de *Los Girasoles* ejerció sobre el autor de *El Grito*, quien para muchos expertos el autor noruego y su obra maestra más conocida son deudores de la influencia recida de Van Gogh. Además de todas estas exposiciones relacionadas, hay otras actividades en otras ciudades relacionadas con la vida y obra de Van Gogh.

Van Gogh 125 en Francia

Es en Francia donde Vincent Van Gogh alcanzó la plenitud de su obra y donde entabló amistad con algunos de los grandes artistas de la época, como Toulouse-Lautrec, Emile Bernard o Paul Gauguin, con quien tuvo el conocido altercado en el que perdió parte de su oreja. Por ello Francia también se ha unido a los actos para conmemorar el 125 aniversario de la muerte de Van Gogh. París acogerá a partir del 17 de mayo la muestra "Los dibujos de Van Gogh: influencia e innovaciones"



La iglesia de Avers sur Oise. 1890

La localidad francesa de Avers-sur-Oise, donde el artista falleció el 27 de julio de 1890, dos días después de haberse pegado el tiro, según unos autores, o de haber recibido un tiro accidental, según otros, y a la que había llegado unos meses antes, después de salir, tras una crisis, de un sanatorio psiquiátrico, celebrará a lo largo del año todo tipo de actividades bajo el título "Tras las huellas de Van Gogh".

El cuadro "La noche estrellada" inspira un carril bici en Eindhoven

Inspirado en la obra "Noche estrellada", (Museo de Arte Moderno de Nueva York), en el pasado noviembre se inauguró un innovador y artístico carril bici en las cercanías de Eindhoven creado por el diseñador Daan Roosegaarden, que forma parte del de la ruta de bici "Van Gogh in Brabant" creada para dar a conocer su región natal.

La gastronomía también rinde homenaje a Van Gogh

También la gastronomía ha querido sumarse a los actos organizados para conmemorar los 125 años de

la desaparición del artista holandés. Bajo el nombre de Sabores de Van Gogh, numerosos restaurantes de la provincia de Gelderland, (Güeldres), han confeccionado menús especiales inspirados en el arte de Vincent Van Gogh, cada plato ha de llevar al menos tres ingredientes presentes en sus pinturas.

Esta iniciativa está coordinada por el especialista culinario Christiaan Weij, que ha pensado sobre todo en los almuerzos sin olvidar la elaboración de menús especiales para la cenas en las que ofrecen productos de la región como sopas de verduras, guisos típicos, jamón ahumado o quesos locales.

La mayoría de los restaurantes participantes en esta iniciativa se encuentran en la zona que rodea el Museo Kröller-Müller, con lo que además de visitar su importante colección artística brinda la oportunidad de conocer sus alrededores en los que destaca un parque con numerosas esculturas. Los restaurantes adherido se identifican con un sello especial creado para la ocasión, Smaak van Van Gogh, (Sabores de Van Gogh), y se podrán saborear hasta el mes de diciembre.

Una certeza

Cinco años de morir Vincent Van Gogh escribió a su hermano Theo, "Mi trabajo será reconocido con el tiempo y se escribirá sobre mí cuando muera y no me encuentre entre ustedes. Me aseguraré de ello si puedo mantenerme con vida por un poco más de tiempo". Seguramente el artista no vislumbró entonces cómo se cotizaría su obra, ni su influencia que sobre la pintura y el arte posterior, ni mucho menos cuánto de cierto encerraban sus palabras.

El universo onírico de Delvaux en el museo Thyssen-Bornemisza de Madrid



Paul Delvaux EXPOSICIÓN PAUL DELVAUX, PASEO POR EL AMOR Y LA MUERTE

Paul Delvaux, (Antheit, 1897-Veurne, 1994) aunque no coincidiera especialmente con los postulados del Manifiesto Surrealista de Bretón es uno de los grandes iconos del surrealismo conectado con el universo onírico creado por René Magritte y de Chirico.

En el Museo Thyssen-Bornemisza puede contemplarse desde el 24 de febrero hasta el 7 de junio la exposición “Paseo por el amor y la muerte”, comisariada por Laura Neve, en la que pueden contemplarse 53 de sus obras más representativas procedentes de colecciones públicas y privadas de Bélgica, entre las que destacan las 38 obras cedidas por Nicole y Pierre Ghêne, el mayor coleccionista de la obra de Delvaux que cuenta con varios centenares de obras del artista y que habitualmente están depositadas en el Musée d’Ixelles, en Bruselas.

Paul Delvaux tras haber experimentado con movimientos como el realismo, el fauvismo y el expresio-

nismo, descubre la obra de Magritte y de Chirico que le impresionan de tal manera que el surrealismo pasa a formar parte decisiva en su vida de artista, aunque él nunca llegó a considerarse un pintor surrealista al no considerarse cercano a los planteamientos expuestos en el Manifiesto Surrealista de Bretón, ni al ideario político del movimiento surrealista.

Según recuerda el director artístico del Museo, Guillermo Solana, Paul Delvaux está presente en el Museo con dos obras, “Mujer ante el espejo”, (1936) y “El viaducto”, (1963), este último de la colección Carmen Thyssen-Bornemisza, “Parte de la colección de Nicole y Pierre Ghêne se ha podido ver en otras exposiciones. Aquí hemos organizado una retrospectiva con la que poder mostrar todos sus grandes temas. Su obra destaca por la unidad estilística y está marcada por un ambiente extraño y enigmático. Sus protagonistas, de la mujer a los trenes, pasando por los esqueletos y la arquitectura, son parte de este universo., seres

aislados, ensimismados, casi sonámbulos, que se ubican en escenarios a menudo nocturnos y sin relación aparente, el único son las propias vicisitudes del artista”.

En la exposición se puede contemplar el mundo original y propio creado por Delvaux, libre de reglas que nos coloca entre el sueño y la realidad, entre el clasicismo y la modernidad del momento, un mundo y un ambiente enigmático compuesto por trenes, mujeres desnudas que esperan o contemplan con mirada inquietante, esqueletos o arquitecturas clásicas grecolatinas que conforman el espacio pictórico del artista.

La exposición se centra en los cinco grandes temas que componen la iconografía de Delvaux desde su peculiar punto de vista del amor y de la muerte: la arquitectura que ocupa un lugar preferente en su obra, especialmente la arquitectura clásica greco-latina, aunque también las estaciones o la arquitectura del lugar en el que reside, Watermael-Boitsfort, (Bruselas Bélgica); la venus yacente, tema que tiene relación con su difícil relación con las mujeres, (madre autoritaria, un amor platónico, un matrimonio frustrado..), la imagen de las mujeres es una de las obsesiones de Delvaux que se refleja a través de la imagen de mujeres jóvenes bellas y misteriosas; del juego del doble a través de parejas y espejos se sirve Paul Delvaux para reflejar el mundo de la seducción y la relación con el otro, con el alter ego, una constante en su producción; desde muy joven Delvaux se interesa por el mundo del ferrocarril, por entonces símbolo de una moderni-

dad que le fascina, las estaciones a las que recurre con frecuencia hasta llegar a ser conocido como “el pintor de las estaciones”. Sitúa trenes y tranvías en decorados de la época o en ciudades de la antigüedad, en escenarios en los que mujeres esperan una cita o el inicio de un viaje; el último de los temas recurrentes en la obra pictórica de Delvaux es el armazón de la vida que representa a través de la presencia de los esqueletos en sus cuadros. Desde sus tiempos de escolar se siente fascinado por los esqueletos que a la vez la causan miedo y curiosidad desde aquel que no perdía de vista en el aula de

biología. Delvaux los utiliza como una parte de su vocabulario pictórico que sitúa como protagonistas de la escena, como actores secundarios, al fondo o fundiéndose con el decorado.

Actividades paralelas

En relación con la exposición “Paul Delvaux: paseo por el amor y la muerte” el director artístico del Museo, Guillermo Solana, presentará un ciclo de cinco conferencias que tendrán como motivo central otros tantos artistas surrealistas presentes en la Colección Thyssen-

Bornemisza como son Max Ernst, Yves Tanguy, René Magritte y Salvador Dalí, reservando la última sesión a Paul Delvaux. Las conferencias se celebran los jueves de los meses de marzo y abril, de 17,30 a 18,30 horas en el salón de actos del Museo, el acceso será libre hasta cubrir el aforo.

Asimismo, se ha editado un catálogo con textos de la comisaria de la exposición, Laura Neve, y de José Jiménez; una aplicación digital en la app Quiosco Thyssen, para tabletas y smartphones, en español e inglés y gratuita.

Libros

Juan Carlos I, Rey y padre

Casi cuarenta años después, el Rey Juan Carlos I anuncia su abdicación al Trono en favor de su hijo el Príncipe Felipe de Borbón. Este hecho singular en nuestra historia más reciente y otros factores circundantes, políticos y económicos, son aprovechados por grupos disconformes para cuestionar el reinado de Juan Carlos I y la vigencia de la Institución Monárquica. Ahora ve la luz pública la cuarta obra de César de la Lama sobre el Monarca. ¿Qué ha sucedido en este interregno desde que toma el cetro regio en 1975? ¿Cuál ha sido la trayectoria del Monarca? ¿Por qué abdica?

En estas páginas se recoge la apasionante vida del Infante exiliado que acabaría ganando la corona del Reino de España; que hace su propia monarquía democrática y constitucional y nos proporcionar

un largo periodo de paz y prosperidad. Y así desfila su imagen ante la inquietud e inseguridad en su juventud, cuando quiere conocer su pasado y es manejado por las circunstancias históricas ante el deseo perpetuista del general Franco que busca un heredero para “su Reino”.

Ahora el relevo en la jefatura del Estado abre nuevos cauces de comportamiento, ante la inquietud política que se traduce en otros conceptos de entender la sociedad. Consciente de ello, la Corona se renueva y permanece estable como Institución garante y protectora de la Nación. El monarca Felipe VI adquiere el legado que le entrega su padre. Con él se abre ante nosotros un nuevo camino hacia la modernidad del Estado y la confirmación de la utilidad de un Rey, bajo la atenta



mirada del Rey Padre cuyo reinado pasará sin duda a ocupar una de las páginas más relevantes de nuestra reciente historia.

INFORMACIÓN

Autor: César de la Lama
Nº de páginas: 204 págs.
Encuadernación: Tapa blanda
Editorial: ULTIMA LINEA
Lengua: CASTELLANO
ISBN: 9788416159574
PVP: 17,95 Euros

Exposiciones

“A dónde la luz me lleve” Asturias a través de la cámara de Ouka Leele

Hasta el 29 de abril se puede ver en la sal 3 del Centro Conde Duque la exposición “Ouka Leele. A donde la luz me lleve”, tercera edición del proyecto de largo recorrido “Miradas sobre Asturias”, creado por la Fundación Cristina Masaveu Peterson con el objetivo de promover desde el mecenazgo un fondo de obra inédita inspirada en Asturias a partir de la visión íntima y personal de los fotógrafos invitados. Con total respeto por las libertades creativas de los artistas invitados el proyecto genera una dinámica tan ambiciosa como novedosa, permitiendo a los autores aportar una mirada absolutamente personal e íntima del reto planteado por la Fundación, con una visión particular de los paisajes y de las gentes del lugar con unos resultados tan sorprendentes para los artistas como para los espectadores.

En ediciones anteriores los fotógrafos invitados fueron Alberto García-Alix y José Manuel Ballester. En esta tercera ocasión la fotógrafa invitada es Bárbara Allende Gil de Biedma, conocida como Ouka Leele, quien da su particular visión de Asturias.

La artista invitada, Ouka Leele

Bárbara Allende Gil de Biedma, (Madrid, 1957), se inició en el mundo de la fotografía en el Photocentro en 1976, comenzó la carrera de Bellas Artes que abandonó para dedicarse plenamente a la fotografía, sin abandonar definitivamente la pintura. Sus primeras fotos aparecen publicadas en el libro “Principio, 9 jóvenes fotógrafos españoles”, (Diorama Ediciones), desde entonces se centra en la fotografía que entremezcla con la pintura, su otra pasión. En



1978 expone primero en Barcelona y luego en Madrid su serie “Peluquería”. Vive un tiempo en Nueva York regresando definitivamente a Madrid y forma parte de la conocida como “Movida madrileña”, llegando a diseñar los sombreros de la película *La Laberinto de Pasiones* de Pedro Almodóvar. El Museo del Prado albergó en 2007 una exposición de su obra. Ha publicado varios libros de fotografía, y de poesía, entre ellos destacan “Este libro arde entre mis manos”, (Huerga, 2009) o “La llave de la jaula”, (Huerga y Fierro, 2013). Ouka Leele ha recibido numerosos galardones como, entre otros, el Premio de Cultura de la Comunidad de Madrid, (2004), Premio Nacional de Fotografía, (2005), Medalla de Honor de la XI Bienal Internacional del Cairo o el Premio Piedad Isla a toda su carrera, (2012). Además, el director cinematográfico Rafael Gordon realizó el documental “La mirada de Ouka Leele” que estuvo propuesto a los premios Goya en 2010.

A donde la luz me lleve

A través de cincuenta fotografías, cinco acuarelas sobre fotografía en blan-

co y negro, más tres audiovisuales la artista muestra su universo íntimo que ha supuesto su particular visión de Asturias, de sus paisajes y de sus gentes, sobre todo del mundo rural. En Asturias Ouka Leele tuvo “la sensación de estar entrando en el paraíso, inmersa en la belleza”. Las costas, los faros, las gentes del mundo rural, la vegetación y las rocas son protagonistas de las fotografías, la mayor parte de ellas de gran formato, las acuarelas pintadas sobre fotografía en blanco y negro que conforman la muestra y las 180 del libro editado, todas ellas dan una visión evocadora, misteriosa e intimista de los lugares retratados.

La artista se sintió atrapada por la luz del lugar, es una gran pantalla que cada vez es diferente. El aquí no se repite, siempre cambia y no lo puedes volver a atrapar”, pero también se sintió fascinada por las gentes que conoció, “que sigue siendo muy humana y generosa” para ella estas tierras están llenas de misterio, “tienen algo del Edén, en el que te acompaña la música de los pájaros”. Para Ouka Leele esa luz es la que le llevó “al jardín del Edén, a la luz gris de la bruma, al verde de los prados, al canto de los pájaros, la generosidad y la mirada

limpia de sus gentes, al mundo misterioso y mágico del bosque, de las xanas, el cuélebre o los trasgos...En fin, todo eso me llevó a Asturias” remata la fotógrafa.

Las gentes del mundo rural, el paisaje que diría Miguel de Unamuno, aparece en sus quehaceres diarios, subidos a un tractor, con el ganado o entre berzas, acelgas o repollos, incluso se atrevió con el autorretrato, cosa habitual en ella, en el que envuelta en una gasa blanca se transfiguró en una xana, ser mitológico asturiano.

Pocas cosas escaparon al objetivo de la artista, realizó unas 10.000 fotografías de las que seleccionó 50 para esta exposición. Durante su realización se

sintió como una “recolectora de luz, salgo por las mañanas donde la luz me lleve, sabiendo que no podré repetir lo que veo pues está construido de luz y brumas, de humedad y misterios irrepetibles”.

El Desfiladero de las Xanas, el playón de Bayas, los acantilados de San Esteban de Pravia, (Concejo de Muros de Nalón), el Cabo Peñas, la playa de Gulpiyuri en Llanes, las gentes del campo astur, pero también lo que queda de la minería como el pozo Santa Bárbara de Turón, son imágenes captadas por la cámara de Ouka Leele.

Para el comisario de la exposición, Manuel Romero, la foto titulada

“Todo el misterio en una puerta”, su preferida entre el resto, supone una de las mejores en la carrera artística de la fotógrafa.

Para Ouka Leele esta experiencia “ha sido un viaje íntimo, un viaje interior mirando al exterior, un exterior que introducía mi alma en el paraíso. Casi en silencio., rodeada de personas que han entendido mi trabajo” y finaliza el manifiesto que ha escrito con motivo de la muestra con un deseo, “espero que esta pueda transmitir a quienes de ella disfruten, eso que ha quedado pegado a mi alma en forma de edénico poema mientras caminaba por Asturia

Teatro

“Más apellidos vascos”, una comedia para reirse de algunos tópicos

Como secuela, aunque no continuación, de “Ocho apellidos vascos”, la película más vista y taquillera del cine español, llega a los escenarios “Más apellidos vascos” creada por los Diego San José, Roberto Santiago y Pablo Almarcegui, dirigida por Gabriel Olivares y que cuenta con un reparto integrado por Leo Rivera, Rebeca Valls, Cecilia Solaguren y Carlos Heredia, que realizan un impresionante trabajo al dar vida en escena a una treintena de personajes, ertzainas y policías nacionales, chefs vascos, críticos gastronómicos, un representante de una ONG llamada “Apadrina un andaluz”, en busca de adeptos, los padres andaluces de la policía nacional, hasta el presidente del gobierno español y el lehendakari vasco.

Según explica su director, Gabriel Olivares, “se trata de una comedia ro-

mántica, un género poco explotado en el teatro español”. En torno a un tema central, el amor de un policía vasco, un ertzaina, y una policía nacional andaluza se engarzan ocho historias en las que están presentes las columnas vertebrales de la película, el humor partiendo de los tópicos vasco-andaluces con referencias a Cataluña y otras autonomías españolas, la comedia romántica y el conflicto generacional, en la obra teatral la policía nacional quiere presentar a sus padres andaluces a su novio ertzaina vasco. Las ocho historias cuentan como nexo de unión un noticiario contado en clave de humor. Por su parte, la actriz valenciana Rebeca Valls la obra trata “de cosas de las que no se suele hablar y reírse de ellas”. Quienes hayan visto la película encontrarán algunos guiños como, por ejemplo, la forma



de pronunciar ertzaina, (erchandal) o abertzale, (aberchandal).

El tirón de la película puede atraer al teatro al público no acostumbrado al teatro que van a encontrar una propuesta teatral con un lenguaje muy teatral, con una trama troncal de la que se desprenden ocho historias cortas, verdaderos sketches en tono de humor casi hilarante.

La obra pone patas arriba las diferencias entre Euskadi y Andalucía, en clave de humor y con una puesta de escena propia del teatro de varietés desmonta en tono de comedia muchos de los tópicos existentes sobre las diferencias regionales. Se trata de una pieza dirigida a todo tipo de espectadores, con la intención de que salgan del teatro después de haber pasado los cerca de noventa minutos que dura la representación.

El español, algo más que un idioma

José Luis Méler
y de Ugarte

El español es el idioma hablado en España, cuyo origen se halla en Castilla y es algo más que el conjunto de palabras y modos de hablar de las gentes de nuestro país.

El español se habla hoy en 19 Estados independientes y soberanos, como: España, Argentina, Bolivia, Costa Rica, Cuba, Chile, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, Méjico, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay y Venezuela, y al ser todas -menos España- Naciones Americanas, puede decirse que el español abraza dos mundos. Pero existen además otros muchos países donde hay grandes masas de población hispano-parlantes. Nuestro idioma es uno de los más hablados del mundo, sólo sobrepasado por el inglés y el chino. El es-

pañol es el idioma más usado en Internet y el segundo en Twitter, así como en Facebook con más de 80 millones de personas, según refleja el Anuario 2012 del Instituto Cervantes “El español en el mundo”, y que según los cálculos más recientes, los hispanófilos superan los 500 millones. La riquísima literatura de los países de habla española y el hecho de su difusión, han contribuido a que nuestro idioma mantenga una extraordinaria cohesión.

El español es un idioma con encanto, con dulzura, con emoción,... y es capaz de expresar cualquier sentimiento humano con una delicadeza y belleza sin igualar a cualquier otro. En una palabra, es algo más que un idioma, porque tiene corazón.

A través de nuestra literatura y especialmente durante el Siglo de Oro, ha habido autores que han expresado emotivamente sus ideales. Podemos, citar, como ejemplos, a Cervantes, en el Quijote -que le dio renombre universal- donde plasmó con sátira, ironía y gracejo, las diferentes formas de ver la vida y los distintos sentimientos humanos, al tratar de desacreditar la literatura caballerescas imperante, que su mía en el ridículo.

Santa Teresa de Jesús, la mística Doctora, -que aunque escribía tal y como hablaba, y de ello se resiente su sintaxis- descubrió las leyes de la gravitación de las almas, como Kepler -su contemporáneo-la de los cuerpos. En sus incomparables escritos nos da a conocer la felicidad del alma humana, nos enseña el valor de la soledad con Dios, la relación con el Creador su humanidad, la divinidad, la comprensión, la feminidad y la alegría que transmitía a sus monjas con su sola presencia.

Bécquer, tanto en sus versos como en su prosa, nos expresó con exquisita delicadeza, hondo subjetivismo y gran dominio de la lengua española, el amor, el mito, el símbolo,... unas veces en diálogo consigo mismo.... otras entre un tú y un yo... pero siempre convirtiendo al lector en su interlocutor y en su cómplice.

Son muchos, muchísimos, los autores y estudiosos del español a quienes podríamos citar como transmisores de una herencia valiosa, que si en algún momento ha experimentado un ligero oscurecimiento, siempre se ha mostrado indestructible y ha renacido con más bríos.

La pujanza del español se asienta en la impresionante fuerza de autores hispanos modernos de la magnitud de Unamuno, Galdós, los Machado, Lorca, Rosalía de Castro, Juan Ramón Jiménez, Cela, Delibes y tantos otros. También en la portentosa legión de escritores hispanoamericanos en la que forman figuras como la del mexicano Carlos Fuentes, el colombiano García Marquez, el cubano Carpentier, el venezolano Uslar Pietri o el argentino Cortázar, lo que demuestra que el español sigue siendo una lengua grandiosa.

Y para finalizar, si amamos de verdad nuestro idioma -porque tiene corazón tiene sentimientos y emociones- hemos de tratar de conocerlo mejor, de utilizarlo racionalmente, ateniéndonos a las prescripciones de la Real Academia Española, que “Limpia Fija y da Esplendor”, huyendo de la utilización incorrecta, a la que tan dadas son cierta gente de la actualidad, que se empeñan en herir el buen sentido y el buen gusto de los demás.

ACTUALIDAD · ENTREVISTA · REPORTAJE · SALUD · DEPORTE · INVESTIGACIÓN...
TODO SOBRE EL MUNDO DE LAS PERSONAS MAYORES, MÁS RÁPIDO
Y A GOLPE DE TECLADO, LO PUEDE ENCONTRAR TAMBIÉN EN SU
REVISTA "60ymás" DIGITAL.

www.revista60ymas.es

60 y más Digital



Actualidad



Entrevista



Inmerso



Informe



Investigación



Reportaje



Salud



Mayor Guía



Publicaciones

Destacados

- Jornadas sobre «Mediación intergeneracional»
- Propuestas al reto del envejecimiento
- Apertura del Programa de Turismo Social para Mayores del Imserso 2014-2015
- Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables
- 25 años del Ceapat

Nº 327, mayo de 2014



- Editorial
- Opinión

Enlaces

Actualidad

3/06/2014

Sanidad recuerda las recomendaciones para prevenir los daños derivados de las altas temperaturas

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha activado el «Plan Nacional de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de Temperaturas» que tiene por objeto prevenir y reducir los efectos negativos que el calor puede tener sobre la salud de los ciudadanos, especialmente de los grupos de riesgo o más vulnerables, como personas mayores, niños y enfermos crónicos, así como en las personas que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre; el Plan ha comenzado a aplicarse el 1 de junio y permanecerá activado hasta el próximo 15 de septiembre.



RED MUNDIAL DE CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES

Es un proyecto promovido por la Organización Mundial de la Salud, dirigido a los Ayuntamientos y destinado a crear entornos y servicios que promuevan y faciliten un envejecimiento activo y saludable.



Si tu municipio está interesado en convertirse en un entorno amigable puedes informarte en:

www.ciudadesamigables.imserso.es
ciudadesamigables@imserso.es



CONVENIO OMS-IMSERO

