

# 60 y más

marzo 2017 n.º 336

## NOTICIA

- + Dolors Montserrat**  
se compromete a promover políticas en favor de las personas mayores

## CALIDAD DE VIDA

- + Prevenir el ictus:**  
Cómo combatir uno de los principales riesgos para la salud

## INFORME

- + ¿Por qué las personas mayores son más felices?**  
Estudio sobre cómo alcanzar la verdadera felicidad

## PALABRAS MAYORES

# PADRE ÁNGEL

# 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.

Cervantes, enigma del humor



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

[www.ciudadesamigables.imsero.es](http://www.ciudadesamigables.imsero.es)  
[ciudadesamigables@imsero.es](mailto:ciudadesamigables@imsero.es)



CONVENIO OMS-IMSERO



World Health  
Organization



# 60 y más

nº 336 | marzo 2017

## CONSEJO EDITORIAL

Carmen Balfagón Lloreda  
Francisco Javier Salvador Temprano  
M.ª Luz Cid Ruiz  
Inés González Rodríguez

## DIRECTORA

Inés González Rodríguez

## REDACCIÓN

Juan Manuel Villa Mejía

## GESTIÓN DE EDICIÓN

Francisco Herrero Julián

## FOTOGRAFÍA

Eduardo Vilas Chicote  
M.ª Ángeles Tirado Cubas  
Fotolia · Freepik · Pixabay · Freemimages  
Foto de portada: Pressfoto / Freepik

## ADMINISTRACIÓN

Elena Garvía Soto

## CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González

## COLABORADORES

Miguel Núñez Bello  
Francisco Gavilán  
Jesús Ávila Granados

## EDICIÓN

IMSERSO  
Avda. de la Ilustración s/n  
c/v a Ginzó de Limia, 58. 28029 Madrid  
[www.imserso.es](http://www.imserso.es)  
@Imserso  
[www.revista60ymas.es](http://www.revista60ymas.es)  
@Revista60ymas

## REDACCIÓN

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

## ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel. 91 703 34 03

DL: M-11.927-1985  
NIPO PAPEL: 686-15004-9  
NIPO EN LÍNEA: 686-15005-4  
NIPO DIGITAL HTML: 686-15-006-X  
ISSN: 1132-2012

**TIRADA:** 15.500 ejemplares

## PRODUCCIÓN EDITORIAL

Editorial MIC | 902 271 902  
[www.editorialmic.com](http://www.editorialmic.com)



## 4 \_ NOTICIA

Dolors Montserrat se compromete a promover políticas en favor de las personas mayores

## 6 \_ A FONDO

Centro de Referencia Estatal para la atención a personas con grave discapacidad, CRE, de San Andrés de Rabaneda (León)

## 12 \_ NOTICIAS IMSERSO

## 16\_ NOTICIAS MINISTERIO

## 20 \_ CARA A CARA

Pedro Moreno, doctor en Psicología y autor del libro *Abrirse a la vida*

## 24 \_ PANORAMA +

Taller de Teatro para adultos

## 32 \_ ENCUENTROS

Conferencia de los Derechos Sociales de la Comisión Europea

I Jornada Internacional sobre la prevención de la fragilidad.  
Jornada sobre Problemas Éticos en la Atención a las Personas Mayores al final de la vida.

XXIII Congreso Nacional de Psicogeriatría,

## 41 \_ PUBLICACIONES

## 42 \_ PALABRAS MAYORES

Padre Angel

## 48 \_ CALIDAD DE VIDA

Prevenir el Ictus

## 52 \_ INFORME

¿Por qué las personas mayores son más felices?

## 56 \_ ESCENAS

Exposición de edificios de Cataluña en miniatura

## 60 \_ MAYORGUÍA

Guía "Haciendo la vida más fácil"

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. INFORMACIÓN: Centralita: 91 703 30 00 Información: 901 109 899



## **DOLORS MONTSERRAT SE COMPROMETE A PROMOVER POLÍTICAS EN FAVOR DE LAS PERSONAS MAYORES**

*La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dolors Montserrat, expresó su compromiso de promover políticas específicas para las personas mayores. Lo hará con la aprobación de la primera Estrategia Nacional de Personas Mayores, según contó en el Consejo Estatal de Personas Mayores que, presidió el pasado mes de enero, en la sede del Imserso.*

**Texto:** MSSSI · **Fotos:** Eduardo Vilas Chicote

La ministra acompañada por el secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Mario Garcés, la directora general del Imserso, Carmen Balfagón, y el vicepresidente tercero de este Consejo Estatal de las Personas Mayores, Luis Martín Pindado, destacó la necesidad de esta estrategia, que busca un mejor trato para las personas mayores "haciéndoles sentir parte activa e indispensable de la so-

cialidad y puedan verse como miembros activos de la misma".

Dolors Montserrat se refirió a los importantes retos que ha de abordar esta estrategia dirigida a las personas mayores. Una de las líneas estratégicas será la atención sociosanitaria a los mayores, el acompañamiento para aquellos que viven solos y la incorporación de sus



*Dolors Montserrat, acompañada de Mario Garcés y Carmen Balfagón*

## *Las líneas estratégicas girarán en torno a la atención sociosanitaria a los mayores, el acompañamiento para aquellos que viven solos y la incorporación de sus experiencias profesionales a la sociedad*

experiencias profesionales a la sociedad.

Otro de los objetivos de la estrategia será reforzar la lucha contra los malos tratos a las personas mayores, un problema al que hay que dar una mayor visibilidad para poder ayudar a las víctimas.

En España hay 9 millones de personas con más de 65 años y se estima que en 2050 esta cifra aumente a 17 millones, por lo que es imprescindible trabajar en medidas para construir una sociedad que dé respuesta a sus necesidades.

El Consejo Estatal de las Personas Mayores es un órgano asesor del Gobierno, adscrito al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y presidido por la ministra. Tiene como finalidad institucionalizar la colaboración de las personas mayores en la definición y aplicación de las políticas dirigidas a este grupo de personas. Han participado también en la reunión el secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Mario Garcés, la directora general del IMSERSO, Carmen Balfagón y el vicepresidente tercero de este Consejo, Luis Martín Pindado.

### **CONSEJO ESTATAL DE LAS PERSONAS MAYORES**

Se trata de un órgano asesor del Gobierno, adscrito al Ministerio, que tiene como finalidad institucionalizar la colaboración de las personas mayores en la definición y aplicación de las políticas dirigidas a este grupo de personas.

## *El viaje del iris*

### **CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS CON GRAVE DISCAPACIDAD (CRE) DE SAN ANDRÉS DEL RABANEDO (LEÓN)**

La irrupción de la tecnología en la vida de las personas con grave discapacidad está resultando profundamente esperanzadora. Utilizar el iris como ratón de ordenador o un programa de realidad virtual que usa un avatar para sentir la capacidad de movimiento, son algunos de los proyectos que se están llevando a cabo en el CRE de San Andrés del Rabanedo. Abrimos sus puertas para conocer cómo funciona un centro de referencia estatal.

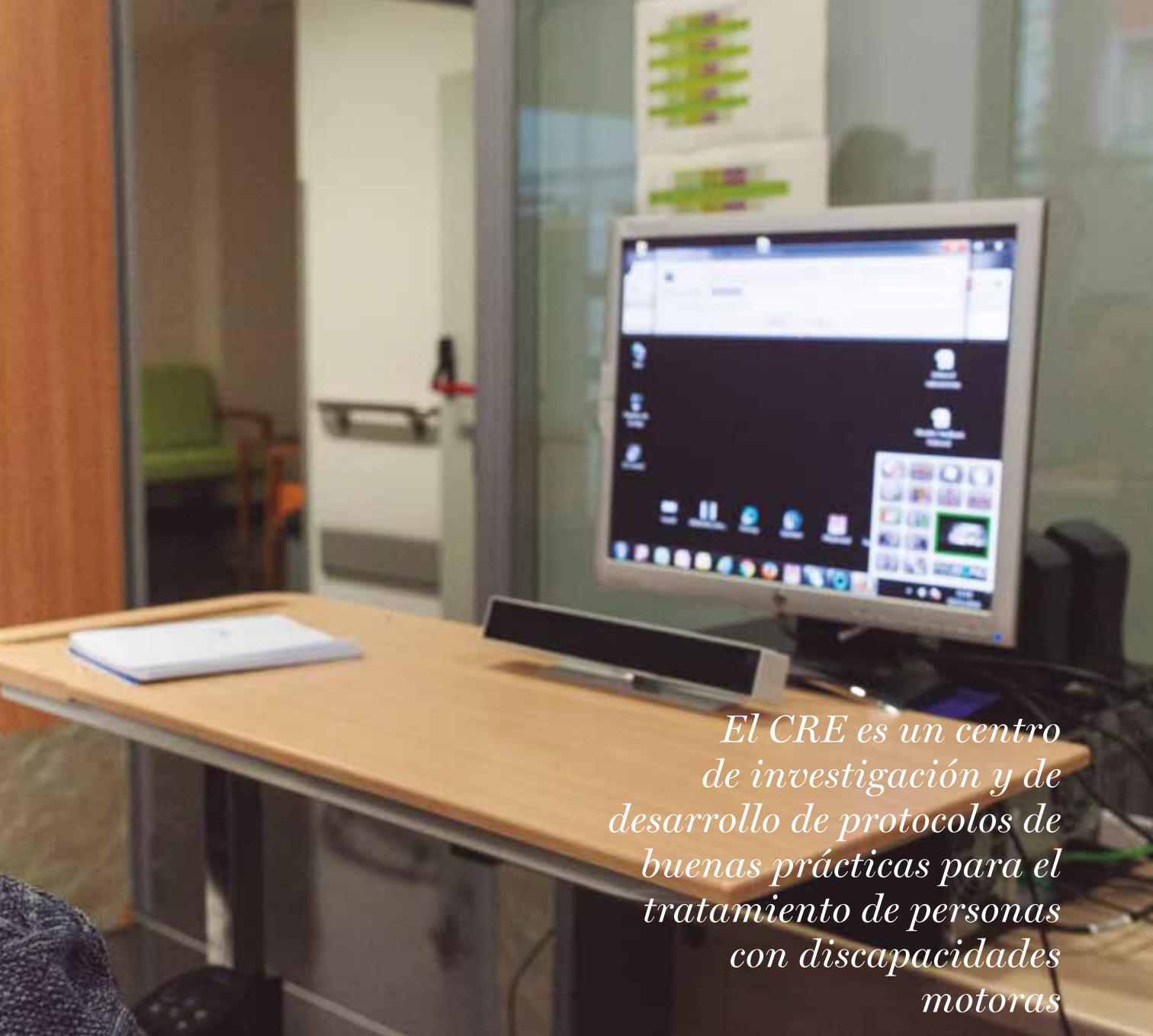
**Texto:** M<sup>a</sup> José Prieto • **Fotos:** Óscar Rodríguez



Muy pocas películas han sabido plasmar con tanta intensidad la sensación de aislamiento y perturbación. "La escafandra y la mariposa", magistral obra de Julian Schnabel, con la que logró el premio al Mejor Director en el Festival de Cannes, relata con descarnada emoción la vida del carismático redactor jefe de la revista Elle, tetrapléjico y mudo por una embolia a los 43 años. El protagonista no puede comer, hablar ni respirar sin asistencia. Su única comunicación con el mundo la realiza a través del parpadeo del ojo izquierdo, con el que consigue crear un lenguaje especial con la ayuda de su logopeda, basado en la repetición del abecedario que se detiene cuando parpadea la letra que necesita utilizar. Es una película conmovedora. Provoca al mismo tiempo un profundo sentimiento de amor a la

vida. Desentraña lo que somos, lo que significamos en el mundo, la necesidad del otro, como en el caso de la insistente logopeda, que no cejó en su empeño hasta que logró crear ese lenguaje especial con su paciente. La capacidad del protagonista para reconstruirse de la situación que le tiene postrado en una cama, es sencillamente contagiosa.

Es una historia de las muchas historias similares que componen el intrincado universo humano. Podría ser uno de los testimonios del Centro de Referencia Estatal para la Atención a Personas con Grave Discapacidad (CRE) de San Andrés del Rabanedo, localidad leonesa donde se ubica este singular edificio. El exterior, una imponente fachada ajedrezada de colores



*El CRE es un centro  
de investigación y de  
desarrollo de protocolos de  
buenas prácticas para el  
tratamiento de personas  
con discapacidades  
motoras*

cálidos, refleja en gran medida las sensaciones que se perciben una vez que cruzas las puertas.

El hall de entrada recibe a los visitantes con una exposición de fotografías. Son fotos de miradas. Solo se advierte el encuadre de los ojos, sin aparecer otros detalles del rostro. La muestra pretende reflejar el mundo interior de las personas que viven una situación de discapacidad. Son vidas con diferentes historias, con miradas distintas, con sentimientos eclécticos, tantos como los que constituyen la compleja naturaleza humana.

El CRE de San Andrés es un lugar de puertas abiertas donde los residentes pueden entrar y salir, con-

forme a sus posibilidades, sin controles restrictivos. Lo que prevalece es la autonomía del individuo, uno de los pilares en los que se sustenta la filosofía de referencia del centro. La diferencia sustancial con otros establecimientos de estas características es su especialización en la innovación, basada en el desarrollo de buenas prácticas e investigaciones que puedan contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias, con el objetivo de dotarles de mayor autonomía para la integración social y familiar una vez que haya concluido su estancia temporal. En este sentido, mensualmente se llevan a cabo jornadas de información y formación especializada de proyectos de investigación, donde se dan a conocer las investigaciones

## DESARROLLAR LA HUMANIZACIÓN

El centro es también una referencia en “buenas normas”, lo que se denomina “el trato humano”. “Para nosotros es muy importante desarrollar la humanización, promover la relación con el paciente y sus familias, el acercamiento y las buenas prácticas. Algunas de las personas que están ingresadas aquí tenían vidas distintas a las de ahora. Pero de repente se encuentran ante esta nueva situación, su vida cambia por completo y también la de su entorno. De ahí que trabajemos mucho esa labor de humanización, promovamos su autonomía, dentro de sus posibilidades, porque le permitirá actuar con cierta libertad como individuo para que pueda ser independiente, tanto en decisiones como en actividades para las que aquí entrena. Por encima de todo creemos que, aparte de los tratamientos profesionales, deben existir relaciones personales que promuevan la calidad de vida”, explica **María Teresa Gutiérrez Fuentes**, directora gerente del CRE de San Andrés del Rabanedo.



y buenas prácticas, sirviendo a su vez para promover catálogos que puedan ser publicados e implementados en otro tipo de residencias públicas y privadas para una mejor atención de los usuarios.

### El ingenio de un avatar

El CRE es un centro de investigación y de desarrollo de protocolos de buenas prácticas para

el tratamiento de personas con discapacidades motoras, que tiene una parte de asistencia y de residencia temporal exigente, acorde con la alta especialización de su misión. En este aspecto, la tecnología es clave. En el CRE se testan productos para mejorar la autonomía de las personas con discapacidad y se asesora a las empresas en cómo mejorar sus dispositivos



## ORGANIZACIÓN DEL CENTRO

El Centro de Referencia Estatal para la Atención a Personas con Grave Discapacidad y para la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia, en San Andrés del Rabanedo (León), fue un proyecto inaugurado en el año 2007.

Como CRE responde a la necesidad de impulsar la calidad de los Servicios Sociales para atender a las personas en situación de dependencia y sus familias.

El Centro de San Andrés del Rabanedo constituye un elemento clave para la promoción de la autonomía personal, el intercambio de conocimientos, la formación de profesionales y la prestación de servicios de alta cualificación, desarrollándose además metodologías innovadoras y apoyo al movimiento asociativo y a los familiares de personas con grave discapacidad física.

Este Centro presta una atención directa, de carácter especializado a las personas con grave discapacidad y dependencia, con servicios en régimen de residencia temporal o de estancia diurna temporal, desde un enfoque socio-sanitario y de rehabilitación intensiva, contando para ello con un amplio equipo multidisciplinar con experiencia demostrada en las distintas áreas de intervención.

para que sean más óptimos para el colectivo al que van dirigidos. Son muy esperanzadores los avances que se están llevando a cabo con programas informáticos y tecnológicos. Uno de ellos utiliza el movimiento del iris como ratón para usar el ordenador. Otro ejemplo es un programa que por medio de realidad virtual, a través de un avatar, permite al

paciente sentir la capacidad de movimiento en un entorno simulado por ordenador. Existen otros proyectos apoyados en las nuevas tecnologías, como la utilización de las redes sociales para la comunicación, proyectos específicos sobre las ondas cerebrales, -brain computer interface-, para hablar a través de Internet, para el uso del móvil y tablet, para encender y apa-

*"Para nosotros es muy importante desarrollar la humanización, la relación con el paciente y sus familias y las buenas prácticas"*

## AUTÉNTICAS OBRAS DE ARTE

Las diferentes salas que componen el centro exponen diferentes proyectos de investigación donde se pueden ver los avances logrados por sus usuarios. “Puede que lo mejor para entender una situación de grave discapacidad es el ritmo con el que se realizan las actividades, desde las más cotidianas, a las más creativas. Las personas que viven con esta situación tienen ritmos distintos a los nuestros, debemos adaptarnos a su medida del tiempo porque pueden lograr avances increíbles”, destaca la directora del centro.

Esto se refleja en muchos trabajos que elaboran los residentes y que se exhiben como auténticas obras de arte. Como proyecto de investigación en desarrollo creativo cabe destacar la colaboración con la ilustradora Mónica Carretero.

Los colores, las tallas, evidencian el enorme entusiasmo que han depositado en cada dibujo y personaje. Cada pincelada o leve modelado, por superficial que sea, es una gran victoria. Viendo el resultado, quizás sea sólo eso, el sentido del tiempo, lo que marca las barreras.



gar dispositivos electrónicos, o el empleo de un brazo robótico para los ejercicios de rehabilitación. La irrupción de la tecnología en el entorno de estas personas ha prodigado avances espectaculares.

“Estos proyectos son muy motivadores porque permiten que la persona pueda ser más autónoma utilizando estrategias más estimulantes y atractivas que las de la rehabilitación tradicional, que resulta más monótona. El resultado en general es muy positivo”, señala María Teresa Gutiérrez Fuentes, directora gerente del CRE de San Andrés del Rabanedo.

Los proyectos de investigación se llevan a cabo en colaboración con administraciones públicas, universidades, instituciones, entidades públicas o privadas que una vez testados han demostrado que tienen un buen funcionamiento. Cada persona ingresa bajo un plan individualizado de atención que

viene determinado por una comisión técnica y médica y que resuelve Imsero Madrid.

El perfil de los pacientes es muy heterogéneo y abarca a todas aquellas personas que requieren una dependencia alta, desde las que padecen enfermedades neurodegenerativas a pacientes sobrevividos, es decir, aquellos que han sufrido un daño que les ha hecho perder sus habilidades funcionales y que aquí se entrenarán para dotarles de mayor autonomía para su inserción social y familiar.

### Tomar las riendas

Susana Montañés, responsable del Área Asistencial, incide en que la toma de decisiones por parte del paciente supone un avance de enorme trascendencia. “El hecho de que los residentes puedan decidir qué ropa van a llevar ese día o que prefieran o no realizar determinadas tareas es vital para ellos. Nuestra intención es que





## ASESORAMIENTO A LAS FAMILIAS

El CRE potencia el asesoramiento a las familias ofreciéndoles información sobre adaptaciones y mejoras en el hogar, informándoles sobre los avances del residente y las opciones de otros recursos, en algunos casos permanentes, con vistas al alta de este centro. Dispone, además de diversas salas de rehabilitación, de la oportunidad de realizar actividades deportivas adaptadas como vela, esquí acuático, esquí alpino, baloncesto, judo, tenis de mesa, piscina, hidroterapia, cerbatana, handbike, slalom, boccia (modalidad de deporte paralímpico)... En este sentido, mantiene un convenio con el Comité Paralímpico para promover las estancias y visitas de deportistas en sus instalaciones. Así sucedió antes de los Juegos Paralímpicos de Río 2016. El centro acogió a la Selección Española de Boccia, iniciativa que se llevó a cabo también en colaboración con el Centro Especializado de Alto Rendimiento Deportivo de León (CEARD). Toda una ocasión para disfrutar con estos campeones.

puedan tomar las riendas de su situación, que sean libres y adopten decisiones, creemos que tiene resultados positivos aunque también somos conscientes de que recuperar ciertas capacidades es muy difícil”.

En este sentido, María Teresa Gutiérrez hace hincapié en que el personal del CRE “trabaje el objetivo de humanización. Cada cierto tiempo hacemos una puesta en común para concienciarnos de lo importante que es el trato humano y las relaciones personales, más allá de los aspectos estrictamente técnicos o médicos”.

EL CRE tiene, -además de la posibilidad de ingreso temporal en régimen de residencia-, la alternativa de una estancia diurna en la que se llevan a cabo de la misma forma programas de rehabilitación con personas con discapacidad y sus familias, pudiendo acudir de 9.00 a 17.00 horas. Con ellos también se ejerce un programa indi-

vidualizado de atención donde se entrenan las estrategias individuales que cada área técnica determine, o la adhesión a un programa de investigación que facilite su autonomía personal.

Se realizan al mismo tiempo actividades externas utilizando los recursos sociales o culturales de la Junta de Castilla y León, MUSAC (Museo de Arte Contemporáneo de Castilla y León), cursos de informática y salidas especiales a entornos adaptados para la movilidad. “Lo que intentamos es que conozcan los recursos que ofrece la comunidad y que los aprovechen para que luego puedan realizarlos al alta. Les acompañamos en un proceso que sabemos que es muy difícil, y que por ejemplo, en el caso de los pacientes sobreenvidados, les exige por completo cambiar de mentalidad y de forma de vida. Sabemos que es un proceso muy largo y duro, pero que tiene resultados positivos”, destaca la responsable del Área Asistencial.





La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad apostó por un nuevo modelo sociosanitario en toda España que sea capaz de ofrecer y prestar una atención centrada en la persona, que se gestione por procesos y con independencia de que la necesidad de atención se sitúe en el sistema sanitario o en el de Servicios Sociales.

## PRIMERA COMPARECENCIA DE DOLORS MONTSERRAT EN EL CONGRESO

### EL CREAP INICIA SU ACTIVIDAD

El Centro de Referencia Estatal de Atención Psicosocial a personas con Trastorno Mental Grave (Creap) del Imerso en Valencia, ha iniciado la atención directa a personas usuarias del centro de día y de atención ambulatoria. Para cada persona usuaria se establece un programa de atención individualizado, dirigido a su rehabilitación psicosocial, en coordinación con el área de salud mental de procedencia.

Los servicios de referencia del Creap también están en funcionamiento con el objetivo de promover, desarrollar y difundir conocimientos en la atención integral a las personas con trastorno mental grave.

En su primera comparecencia en el Congreso para informar de las políticas de su Departamento, Dolors Montserrat subrayó que la coordinación sociosanitaria es un factor estratégico para la mejora de los Servicios Sociales y también para la sostenibilidad del sistema sanitario.

Entre otros asuntos la ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, se refirió también a las demandas y necesidades de los colectivos que forman parte de nuestro sistema. Así, para las personas mayores defendió la elaboración de la primera Estrategia Nacional de Personas Mayores que promueva servicios que les faciliten su autonomía personal en su casa y en su entorno social o familiar; en

la misma, dijo, se establecerán las medidas para luchar contra los malos tratos a las personas mayores.

Asimismo, tuvo palabras para el modelo de financiación de la Ley de Dependencia, una norma para la que se ha mostrado convencida de que la puesta en marcha del modelo sociosanitario ayudará a la prevención, a garantizar la calidad de los servicios asistenciales y a lograr la estabilidad de su financiación.

*La coordinación sociosanitaria es un factor estratégico para la mejora de los Servicios Sociales*

*Los usuarios recibirán una atención integral y especializada con múltiples programas, entre ellos la inserción socio-laboral*

## **EL IMSERSO INVIERTE 2,9 MILLONES EN UN SERVICIO PARA 30 PERSONAS DISCAPACITADAS**

El Imsero ha invertido 2,9 millones de euros en Melilla para poner en marcha el Servicio para la Promoción de la Autonomía Personal, dirigido a 30 personas con discapacidad física y/o sensorial o que se encuentren en riesgo de pasar a la situación de dependencia, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

El servicio será prestado en un centro totalmente remodelado en el inmueble que hasta hace unos años acogía la residencia de personas mayores en Melilla, que fue inaugurado, el pasado 30 de enero, por el delegado del Gobierno, Abdelmalik El Barkani, y el presidente de la Ciudad Autónoma, Juan José Imbroda.

Este centro dispondrá de 30 plazas, cuyos usuarios comenzaron a incorporarse el 1 de febrero, que recibirán una atención integral y especializada con múltiples programas, entre ellos la inserción socio-laboral, productos de apoyo y promoción de la autonomía personal en régimen de atención diurna o en régimen ambulatorio.



Los usuarios no tendrán que abonar nada por este servicio, que se plantea como un recurso socio sanitario de carácter temporal, destinado a prestar atención individualizada a personas de 16 a 60 años con discapacidad física y/o sensorial igual o superior al 33% para promover su autonomía personal y su integración social y profesional.

Imbroda y Barkani recorrieron este nuevo centro, cuyo objetivo general será hacer real y efectivo el derecho a la vida independiente de los usuarios, dotándoles de recursos sufrientes para que puedan ejercer su poder de decisión, de participación activa en la vida de la comunidad y conseguir su integración en el mercado laboral.

La estimación de gasto anual de este centro asciende a casi 904.000 euros, según los datos facilitados por el Imsero.

## MIEMBROS DE LA COMISIÓN

La Comisión está integrada, por los siguientes miembros:

- a) El Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, que actuará como Presidente.
- b) La Directora General del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- c) La Secretaria General de Financiación Autonómica y Local del Ministerio de Hacienda y Función Pública o persona en quien delegue.
- d) El Director General de Presupuestos del Ministerio de Hacienda y Función Pública.
- e) El Director General de Relaciones con las Comunidades Autónomas y Entes Locales del Ministerio de la Presidencia y para las Administraciones Territoriales.
- f) La Directora del Gabinete del Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad.
- g) El Secretario General del IMSERSO.
- h) Los Consejeros que tengan atribuidas las competencias en materia de Servicios Sociales de las comunidades autónomas de Cataluña, Galicia, Andalucía, Principado de Asturias, Aragón, Canarias y Castilla y León, o las personas que ellos designen.



Pressfoto: Precipik

La misión de la Comisión para el análisis de la situación actual del Sistema para la Autonomía y la Atención a la Dependencia será elaborar un informe técnico en el que se contemplen los análisis y las conclusiones sobre la sostenibilidad y los mecanismos de financiación en relación con las necesidades actuales del sistema.

Como consecuencia de los Acuerdos adoptados en la Conferencia de Presidentes celebrada el pasado 17 de enero, el Consejo de Ministros, del pasado 10 de febrero, acordó crear una Comisión para el análisis de la situación actual

del Sistema para la Autonomía y la Atención a la Dependencia, de su sostenibilidad y de los actuales mecanismos de financiación, para evaluar su adecuación a las necesidades de las prestaciones asociadas a la dependencia.



## EL GOBIERNO CREA UNA COMISIÓN PARA EL ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DEL SISTEMA DE LA DEPENDENCIA

*El informe resultante será presentado para su discusión en el Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia en una sesión extraordinaria*

La Comisión, constituida el pasado 23 de febrero, está presidida por el Secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad y compuesta por un total de siete miembros de la Administración General del Estado y siete representantes de las Comunidades Autónomas, en este caso, los Consejeros que tengan atribuidas las competencias en materia de Servicios Sociales de Cataluña, Galicia, Andalucía, Principado de Asturias, Aragón, Canarias y Castilla y León, o las personas que ellos designen.

### **Plazo de tres meses para elaborar un informe**

La Comisión tiene la misión de elaborar, en el plazo de tres

meses, un informe en el que se contemplen los análisis y las conclusiones que se consideren convenientes en relación con los asuntos planteados.

Dicho informe será presentado para su discusión en el Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia en una sesión extraordinaria a la que también acudirán representantes de las Consejerías de Servicios Sociales y de las Consejerías de Hacienda de cada Comunidad Autónoma y Ciudad con Estatuto de Autonomía.

La Comisión dejará de desempeñar sus funciones y se con-



*La Comisión ha estado presidida por el secretario de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Mario Garcés, acompañado por la directora general del Imserso, Carmen Balfagón.*

siderará extinguida una vez cumplidos los objetivos para los que ha sido creada y, en todo caso, una vez entregado el mencionado informe final.

## EL SISTEMA ESPAÑOL DE TRASPLANTES, UN EJEMPLO A SEGUIR A NIVEL INTERNACIONAL

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dolors Montserrat, celebró el pasado 1 de febrero, que el modelo español de trasplantes y las medidas adoptadas por nuestro país para superar los 40 donantes por millón de población sean un “ejemplo a seguir” para incrementar los trasplantes en el resto del mundo. Lo hizo en el Congreso de los Diputados, donde respondió una pregunta oral sobre el balance de la Organización Nacional de Trasplantes.



*Visita de la ministra Montserrat a la Organización Nacional de Trasplantes*





Esta afirmación la realizó el consejo editorial del 'American Journal of Transplantation' (AJT), la publicación más prestigiosa e influyente del mundo en el ámbito de la donación y el trasplante. En una nota de prensa enviada a los medios de comunicación internacionales, el American Journal of Transplantation asegura que "aprender del sistema español ayudaría a resolver el problema mundial de la escasez de órganos para trasplante", según anunció la ministra.

Esta publicación considera un éxito incuestionable el hecho de que nuestro país supera en 2015 la barrera de los 40 donantes y los 100,7 trasplantes por millón de población y haya alcanzado en 2016 los 43,4 donantes p.m.p.

Dolors Montserrat aseguró que "la solidaridad de los españoles, la garantía de igualdad en el acceso y la excelencia del Siste-

ma nos ha convertido en los líderes indiscutibles en donación y trasplantes a nivel mundial. Desde que nació la ONT, en 1989, se han hecho en España más de 100.000 trasplantes, con una tasa de enfermos trasplantados muy por encima de la media europea. Son miles de vidas salvadas".

La ministra puso en valor el sistema de listas de espera, que permite que todos los ciudadanos tengan el mismo derecho a acceder a un trasplante y que el paciente lo reciba lo más rápido posible, "viva donde viva".

La nota de prensa distribuida por el AJT se basa en un reciente artículo titulado "Cómo España ha logrado alcanzar los 40 donantes por millón de población", en el que se explican las medidas adoptadas por el sistema español de trasplantes en los últimos años para incrementar las donaciones de órganos, en un escenario epidemiológico y social cambiante. Escrito por miembros del equipo médico de la ONT, cuya firma encabezan el Dr. Rafael Matesanz, y la Dra. Beatriz Dominguez-Gil, este artículo ha llamado poderosamente la atención de los editores del AJT, que han considerado de vital importancia divulgar las iniciativas de la ONT y sus buenos resultados.

Según explican los autores de este artículo, el éxito español se deriva de un enfoque organizativo muy específico para asegurar la identificación sistemática de posibles donantes y su transición a la donación real, y para promover el apoyo público para la donación de órganos después del fallecimiento.

*"La solidaridad de los españoles, la garantía de igualdad en el acceso y la excelencia del Sistema nos ha convertido en los líderes indiscutibles en donación y trasplantes a nivel mundial"*

## **DONANTES MAYORES**

A los editores del AJT también le ha llamado poderosamente la atención el perfil del donante español, muy distinto del estadounidense. Y es que, una de las características del sistema de trasplantes norteamericano radica en su limitada consideración de la donación a partir de personas de edad avanzada. En nuestro país, más del 50% de los donantes fallecidos supera los 65 años, frente al 7% de Estados Unidos.

Esta importante diferencia también se advierte en el caso de los donantes fallecidos en accidente de tráfico: mientras que en España hoy apenas representan el 4,2% del total, en Estados Unidos alcanzan el 14,5%.

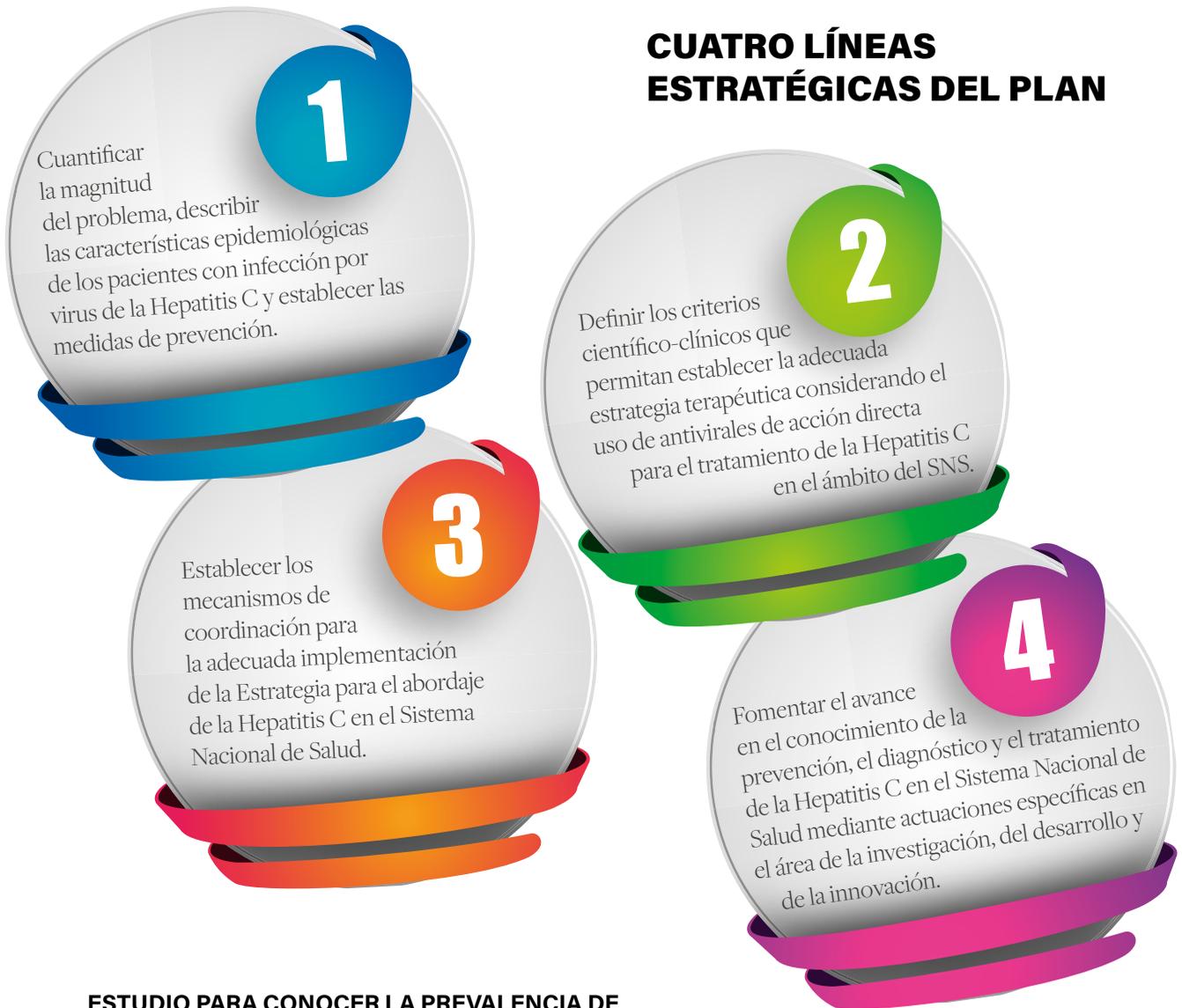
# EL PLAN DE HEPATITIS C HA TRATADO YA A MÁS DE 65.000 PERSONAS EN ESPAÑA



El secretario general de Sanidad, Javier Castrodeza, compareció en el Congreso para dar cuenta sobre el Plan Estratégico para el Abordaje de la Hepatitis C en el Sistema Nacional de Salud y subrayó su importancia, pues “ha conseguido en menos de dos años que 65.000 personas estén ahora libres de esta enfermedad”. En concreto, de enero de 2015 a noviembre de 2016 se ha tratado a 65.252 pacientes.

En el año 2015, el número de pacientes de Hepatitis C diagnosticados y pendientes de tratamiento comunicados por las Comunidades Autónomas superaba entonces los 95.000, de los que casi 52.000 presentaban los grados de fibrosis que los especialistas consideran como los más avanzados.

## CUATRO LÍNEAS ESTRATÉGICAS DEL PLAN



### ESTUDIO PARA CONOCER LA PREVALENCIA DE LA ENFERMEDAD

En cuanto a la primera línea estratégica, se ha finalizado el diseño del estudio para conocer la prevalencia de la enfermedad. El proyecto se desarrollará sobre una muestra de 8.800 personas en el primer semestre de este año, con el objetivo de que los datos sean conocidos en el último trimestre.

Además, se ha creado el Protocolo de vigilancia Epidemiológica de Hepatitis C, se ha desarrollado material informativo sobre el virus y se están diseñando talleres de formación para profesionales sanitarios.

También en relación con la prevención, se ha creado la Guía de Bioseguridad para profesionales sanitarios y la "Guía de Recomendaciones para el diagnóstico precoz en poblaciones prioritarias en el ámbito de atención primaria", que se presentará próximamente. Se ha hecho en coordinación con la Sociedad Espa-

ñola de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, y la Asociación Española para el Estudio del Hígado.

En relación a los tratamientos, el secretario destacó que todas las innovaciones terapéuticas disponibles y validadas hasta la fecha por la Agencia Europea del Medicamento se han incorporado a la cartera pública de servicios. Con los que se ha tratado a un total de 65.252 pacientes (entre enero de 2015 y noviembre de 2016), de los que 1.215 son presos. Sobre la inversión requerida para implementar el plan, el secretario informó que en 2015 se registró un gasto de unos 1.040 millones de euros registrados y unos 600 millones de euros estimados en 2016, hasta los 200 que se prevé serán necesarios en el presente ejercicio.

# PEDRO MORENO

Doctor en Psicología y autor del libro 'Abrirse a la vida'

*«El sufrimiento es una gran escuela para aprender sobre nuestra mente, que es la fuente interior de la felicidad auténtica»*

Doctor en Psicología y especialista en Psicología clínica, Pedro Moreno, autor de *Abrirse a la vida*, aprovecha su experiencia como experto en el manejo del dolor emocional de sus pacientes, para ayudar a sus lectores a enfrentarse a los problemas y pérdidas que sufrirán a lo largo de su vida. El autor propone para ello un programa basado en el entrenamiento mental basado en *mindfulness* y en cultivar una actitud amable y compasiva.

**Texto y fotos:** Bibiana Ripol

## **Abrirse a la vida ¿Por qué decidió poner este título a su nuevo libro?**

Cuando la vida nos trae dificultades, la tendencia instintiva es cerrarnos, apartarnos de todo por miedo a sufrir más. Sin embargo, esto suele llevarnos a un sufrimiento aún más profundo y duradero. Por eso el título: la clave para sentirnos mejor es "abrirse a la vida", aceptar las cosas como son desde una actitud amable y conectada al aquí y ahora.

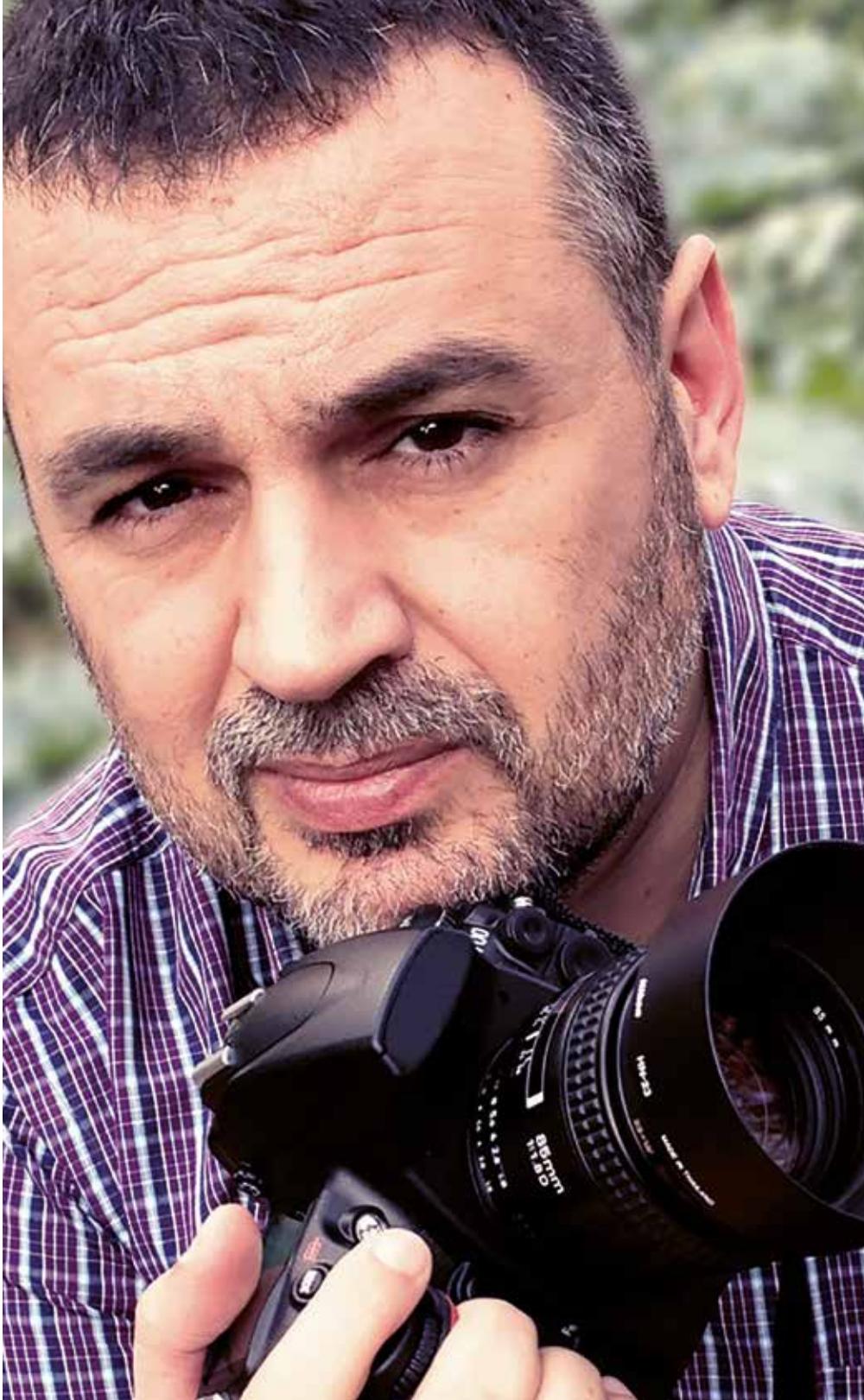
## **«Mi mamá siempre decía: La vida es como una caja de bombones. Nunca sabes lo que te va a tocar» Forrest Gump. ¿Por qué ha escogido esta frase de comenzar el libro?**

Creo que la frase recoge una gran sabiduría. La vida es así, como la caja de bombones. Los momentos difíciles llegan, muchas veces, sin haberlos buscado. Si eliges no volver a tomar nada de lo que la vida te trae, te quedas fuera de juego. Esto se me hizo

especialmente evidente cuando falleció mi madre hace unos años. Quizá por eso también me vino a la memoria esta frase de Forrest Gump, porque era su mamá quien le aconsejaba. No en vano las madres son nuestras primeras y más grandes maestras.

## **Su madre falleció por una presunta negligencia médica ¿Qué le aportó una experiencia tan dolorosa?**

Todo comenzó hace siete años. De repente ya no era yo el psicólogo, sino el paciente, el que sufre. Y además había, según lo veía yo, unos culpables. Me enfrentaba, inevitablemente, a uno de los momentos más difíciles de mi vida. Afortunadamente, encontré personas muy sabias que me ayudaron a aprender de todo aquel dolor, al tiempo que contaba con el apoyo incansable de mi mujer —también psicóloga y una gran persona—, que fue como un faro en todo este viaje por aguas peligrosas.



*“La felicidad auténtica es el estado de plenitud que surge de calmar y comprender nuestra propia mente”*

El sufrimiento —podría decirlo así— fue el combustible para recorrer todo este camino; sin él no me habría replanteado muchas cosas de mi vida, tanto a nivel personal como a nivel profesional. Por tanto, aunque pueda parecer contradictorio, el sufrimiento me dio la motivación para hacer un trabajo personal muy enriquecedor. Me cambió la vida (a mejor).

**¿Es posible transformar el sufrimiento en felicidad?**

En primer lugar, habría que aclarar qué entendemos por felicidad. Si ser feliz es que nuestra vida sea perfecta, sin dificultades, el sufrimiento no se podrá transformar en felicidad. Si hablamos de la felicidad como un estado de grata satisfacción y plenitud vital, el sufrimiento, como señalaba antes, es una gran escuela para aprender sobre nuestra mente, que es la fuente interior de la felicidad auténtica.

**¿Qué entiende por felicidad auténtica?**

La felicidad auténtica es el estado de plenitud que surge de cal-



**Pedro Moreno**  
**ABRIRSE A LA VIDA**

Una ayuda para los momentos difíciles  
basada en el mindfulness y la compasión



DESCLEE DE BROUWER

ANICCA 1

Autor: Pedro Moreno

Nº de páginas: 320 págs.

Encuadernación: Tapa blanda

Editorial: DESCLEE DE  
BROUWER

Lengua: CASTELLANO

ISBN: 9788433028938

mar y comprender nuestra propia mente. En la medida en la que estabilizamos esa calma y comprensión mental, aprendemos a navegar sobre las dificultades de la vida sin ahogarnos en ellas. Entonces podemos ser felices en la salud y en la enfermedad, en los momentos duros y en los momentos amables. Esa es la felicidad auténtica, la que no depende de las circunstancias que te toca vivir.

**¿Pueden los pequeños momentos cambiarlo todo?**

Sin duda. La vida se vive segundo a segundo. Si estás perdido en tu propia mente y tus emociones, las emociones dolorosas serán compañeras de viaje habituales. Si estás atento al aquí y ahora, con actitud amable y respetuosa por el momento presente, entonces empiezan a suceder cosas — pequeñas y no tan pequeñas—

que pueden llegar a cambiar nuestra vida por completo. Es casi mágico, pero está al alcance de todos.

**¿La mente se puede entrenar?**

Por supuesto. Y diría que no solo se puede sino que se debe. Si no entrenamos nuestra mente para el equilibrio emocional, la felicidad auténtica será imposible. Estaremos en una montaña rusa de emociones, con altibajos continuos, según nos vaya la vida.

**¿Cómo podemos canalizar las emociones?**

Las emociones tienen su origen en la mente. Conforme aprendemos a estabilizar la mente y comprendemos su funcionamiento, las emociones se canalizan por sí mismas. Por tanto, a mayor calma e insight, menos sufrimiento innecesario.

### **¿Qué le ha aportado su experiencia como especialista en Psicología Clínica?**

Mi formación como especialista me ha dado la perspectiva necesaria para emplear la meditación mindfulness como una herramienta al servicio de la persona que sufre y no al revés. Las técnicas de meditación surgen en una época y en un contexto muy distinto del actual, por lo que requieren, necesariamente, de una adaptación. En mi libro, como en mi terapia, es una herramienta que se combina con otras de la psicología clínica, en un plan de tratamiento psicológico más amplio.

### **¿Qué desearía que aportase este libro a sus lectores?**

Me gustaría que les ayudase a sentirse mejor, pese a que puedan estar atravesando dificultades en su vida. El libro se escribió para eso. Yo lo pasé mal. Mis pacientes también lo pasan mal. Y en este libro he querido llevar más allá de mi consulta los aprendizajes personales y profesionales que he logrado en los últimos años sobre cómo hacer frente al sufrimiento. Si solo un lector se beneficia, objetivo cumplido.

### **¿Qué nos recuerdan las mariposas blancas que menciona en Abrirse a la vida?**

Las mariposas blancas tienen un significado muy especial para mi familia. Mi sobrina Eva Lucía falleció con 10 años y la recordamos a menudo a través de este símbolo. Fue una prueba muy dura para todos, especialmente para mis cuñados y mi sobrino. Este libro tiene algo de ella también.

*“Si estás atento al aquí y ahora, con actitud amable y respetuosa por el momento presente, entonces empiezan a suceder cosas que pueden llegar a cambiar nuestra vida por completo”*

### **¿En qué se diferencia su libro con otros que se han escrito sobre el Mindfulness?**

Tras años de recomendar diferentes libros de mindfulness a mis pacientes, no terminaba de quedar satisfecho con ninguno de ellos, a pesar de la notable calidad de los que recomendaba. Ninguno parecía estar escrito para mis pacientes. Yo trabajo a diario con personas que lo están pasando realmente mal, muchas de ellas porque se enfrentan a desafíos vitales importantes (p.ej., la muerte de un ser querido, un divorcio muy complicado, el acoso de jefes o compañeros de trabajo, accidentes graves que dejan secuelas, enfermedades o dolores crónicos). Mi libro está escrito para ellos, en un lenguaje sencillo y directo, a partir de la experiencia compartida con mis pacientes en la terapia y de mi propia experiencia personal. Mi libro está escrito para aquellos que lo están pasando realmente mal, en un lenguaje sencillo y directo, a partir de la experiencia compartida con mis pacientes en la terapia y de mi propia experiencia personal.

## **¿TE SIENTES MAL DESDE HACE UN TIEMPO?**

¿Sientes con frecuencia ansiedad, tristeza, culpa, rabia o miedo? ¿Te notas desbordado por todo y por nada al mismo tiempo? Si te sientes así, este libro te puede ayudar. Su autor conoce bien lo que significa sentirse de ese modo, no tanto por su experiencia como psicólogo -que también- sino porque él mismo tuvo que enfrentarse, hace unos años, a uno de los momentos más difíciles de su vida, con toda la tristeza, la ansiedad y la rabia que eso le supuso, además del deseo insistente de olvidarse y desconectar de todos y de todo. Afortunadamente, gracias al consejo de personas sabias, Pedro Moreno encontró que la salida de su tormenta emocional no estaba en cerrarse a la vida sino -precisamente- en abrirse a ella, aprendiendo a cultivar una actitud amable y compasiva hacia el momento presente y las emociones que lo acompañan, por amenazantes que puedan parecer. Desde entonces, ayuda a muchos de sus pacientes siguiendo este enfoque, bien en la terapia individual o bien en los cursos que organiza periódicamente sobre cómo recuperar el equilibrio emocional. Este libro presenta las principales ideas y ejercicios que emplea el autor, esperando que te ayuden tanto como a él y a sus pacientes.

*Talleres de teatro  
para estimular mente y cuerpo*

## MAYORES A ESCENA, SUBIENDO EL TELÓN DE LAS EMOCIONES

El teatro o de su significado en griego “lugar para contemplar”, es la rama de las artes escénicas relacionada con la actuación, también convertido en un espacio terapéutico sobre el que realizar una actividad netamente social y sociabilizante. Estamos en un taller de teatro para personas mayores. Una experiencia para interpretar sentimientos y emociones, pero sólo hasta que se baja el telón...¿o tal vez no? Pasen y vean.

**Texto y Fotos:** Miguel Núñez Bello

En cada barrio de España hay una Sole. Esa mujer que habla con todo el mundo, que conoce hasta al que aún no vive allí. La que siempre está para saludarte. Da igual dónde estés, ahí te encontrarás a la Sole. No muy lejos anda Paco, el vecino que tampoco falta en un distrito. Siempre quejándose, malhumorado...pero muy cotilla pese a que sus ademanes sean educados y discretos. Ambos están haciendo teatro en un taller de interpretación, “la vida misma sobre un escenario” resumen estos dos jóvenes que gesticulan hasta los años con una mueca de felicidad, “¡80 y tantos y subiendo!”. Sole y Paco no han conocido a Aristóteles pero sí una de sus mejores reflexiones cuando decía que en los teatros griegos se producía una catarsis que purificaba a los pacientes, depuraba los desarreglos morales y curaba las enfermedades del alma. “Quiero hacer teatro porque me gustaría hacer algo por mí y por los demás, por mejorar y superarme”. Esta es la

contestación más habitual cuando uno es preguntando sobre las motivaciones que le llevan a subir a un escenario.

El teatro es esencialmente una tarea grupal, una actividad social y sociabilizante tanto en la producción de lenguaje como en su función educadora y de formación actoral. En ese aprendizaje constante los talleres de teatro para personas mayores buscan esencialmente tres objetivos: activar y desarrollar las funciones de la mente, preservar funciones sensoriales, motrices y de coordinación del cuerpo y estimular la comunicación e interacción interpersonal leyendo, interpretando lo leído, hablando con corrección o expresándonos con fluidez. Para Sil-





via Kanter, actriz, directora y maestra de actuación, uno de los aspectos más conmovedores del teatro es que al ponerlo en práctica "rompemos varios paradigmas. El primero es que nuestro trabajo no hay que hacerlo bien de entrada porque lo ensayamos. El segundo es que las franjas de edad conviven porque un espectáculo y una obra pueden tener actores de diferentes años o experiencia. Creo que en cualquier etapa de la vida es muy bueno poder estar vinculado al teatro, ya que se convierte en una necesidad del hombre".

#### **ARTE Y SALUD**

Adquirir habilidades sociales para desenvolverse en las relaciones interpersonales, desinhibirse ante el

*"Hemos vuelto a renacer  
de espíritu y mente  
gracias al teatro y  
todo lo que lo rodea"*

**Mayores del Grupo de Teatro El Almendro**

## EL TEATRO EN EL CONTEXTO CULTURAL



La última encuesta de Hábitos y Prácticas Culturales en España, perteneciente al Plan Estadístico Nacional 2013-2016, ha sido realizada por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte dirigida a una muestra de 16.000 personas de 15 años en adelante residentes en España. En ella se profundizan en aspectos relevantes en el ámbito cultural, especialmente en los que respecta a los consumos culturales. En este sentido la valoración media del grado de interés por las artes escénicas en general (siempre con valores del 0 al 10) en personas de 75 años y más fue de un 3,6, siendo el teatro con un (4,2) el más valorado por delante de Zarzuela (3,2) Circo (2,9) Ballet/ Danza (2,7) y Ópera (2,6). En esta misma encuesta entre personas de 65 a 74 años, el teatro también es el más valorado (5,0) Sin embargo, sobre las personas que han realizado actividades artísticas en el último año según tipo de actividad, entre los mayores de 55 años se escoge antes que por hacer teatro por tocar un instrumento como primera opción, y después danza, ballet y baile.

público, la expresión clara de la palabra o la emisión de la voz son aspectos que se trabajan para convertirlo en beneficios colaterales. "Muchas veces lo que pasa dentro de una clase es más fuerte que lo sucede cuando uno paga una entrada", sentencia Kanter, que en su libro "El juego de teatro es para todos" reflexiona sobre ese vínculo beneficioso entre arte y salud en el sentido de que "hacer teatro nos conecta con el coraje de hacer el recorrido de la experiencia y nos modifica la palabra, la mirada y el abrazo. Nos da mucha seguridad corporal porque nuestro instrumento de trabajo es el cuerpo, nuestra alma, las emociones y nuestro imaginario".

En su faceta más docente Kanter también es escritora y

representa teatro para fundaciones oncológicas, ha creado talleres sobre temas de trastornos alimentarios – "El cuerpo: alimentación y movimiento", y dirige el grupo de teatro de Médicos del Hospital Pirovano. En todas sus presentaciones y despedidas recuerda siempre los beneficios que tiene el teatro siendo común a todas las edades, un hecho: nos conecta con nuestra propia creatividad, esa es la causa. La consecuencia es que nos volvemos más seguros, plenos y saludables. En definitiva, "el teatro nos hace mejores personas porque a partir de las escenas que se crean, uno reflexiona sobre la naturaleza humana. Conocernos y expresarnos es una de las bendiciones que tenemos en la vida como los besos, los

*"Conocernos y expresarnos es una de las bendiciones que tenemos en la vida como los besos, los abrazos y las miradas"*

**Silvia Kanter**, actriz, directora y maestra de actuación



Taller de Teatro. Ensayo

abrazos y las miradas”, concluye Kanter.

### MAYORES A ESCENA

En el centro de mayores El Almendro de Madrid, siete hombres y seis mujeres pierden la vergüenza a grito pelado. Están ensayando “Dando la nota”, una obra de teatro con guiños musicales sobre un texto escrito y dirigido por Raquel Mora, voluntaria y directora de estos talleres de teatro donde todos se sienten actores y actrices. “El talento no se regala, y ellos se lo han ganado con sus interpretaciones, llenas de naturalidad y espontaneidad”, puntualiza antes de dar la palabra a Adrián, Margot, Chari, Justi...trabajadores primero, jubilados después y ahora “mayores que hemos vuelto a renacer de espíritu y mente gracias al teatro y todo lo que lo rodea”. Para todos es mucho más que acudir una vez a la semana a los ensayos durante dos horas. Las emociones están vivas. Justo debajo de la sala de ensayos florece un huerto ecológico en el que colaboran algunos de

ellos. También alimentan los sentidos con cursos de baile e inglés. Los retos son individuales porque para desafiarlos antes tuvieron que vencer al sentido del ridículo, “algo de lo que padecemos no sólo las personas mayores, sino la sociedad”. Pablo Navidad vale de ejemplo. Llegó animado y de la mano de Margot Gil, su mujer, y una de las encargadas de abrir el baúl de los recuerdos para vestir a toda la compañía, fruncir telas o coser una túnica. Empezó siendo “mudo y tímido” con papeles secundarios y sin voz, recuerdan sus compañeros. El miedo escénico escondía un actor con talento y gracia. En estas situaciones es cuando el teatro te da otros valores. Enseña a respetarse unos a otros, a creer en uno mismo, a confiar en ti y en lo que vales. Y así, poco a poco, la autoestima de Pablo fue creciendo hasta sentirse un actor principal con voz y memoria. De esta última facultad hablaban todos con cautela. “Uffff, olvidarse del texto era mucha responsabilidad y vergüenza, comprometía todo



## ¿SERÁ VERDAD?

- ✔ Aparte de utilizar más de 400 músculos, la risa es una herramienta terapéutica utilizada en el teatro para liberar endorfinas, pero también ayuda a controlar los niveles de colesterol.
- Hacer teatro favorece la empatía porque nos acerca y ayuda a entender las emociones de otra persona.
- ✔ La Fundación del Cerebro recomienda la estimulación intelectual con algo que motive y suponga un cierto reto, el aprendizaje de cosas nuevas...ir al teatro es una de ellas.
- ✔ Existen estudios que señalan la relación directa entre el arte como medio para experimentar emociones positivas y sus beneficios a largo plazo: previene resfriados (según un estudio del Dr. Cohen en 2006) y protege contra las enfermedades cardiovasculares (Boehm & Kubzansky, 2012)
- ✔ El psiquiatra y profesor en la Universidad de Nueva York, Luis Rojas Marcos, llegó a afirmar que poner palabras a lo que se siente, a los sentimientos de vulnerabilidad, ayuda a vivir más.



*Taller de Teatro Centro de Mayores El Almendro*

lo trabajado". Un error, explican ahora aliviados. Se memorizan tanto los textos que se convierte en un juego cognitivo, y si hay un apuro "se sale improvisando la trama y con la misma naturalidad anterior".

Los mayores de El Almendro empezaron por curiosidad y desarrollo personal. Desafiar a la edad supuso un reto demasiado sencillo. El interés por conocerse mejor, poner a prueba sus aptitudes, el intelecto, la empatía o la vergüen-

za, requería más esfuerzo. La primera representación fue en 2012, un guiño de la directora teatral a la popular serie "Las chicas de Oro" en la que participaron cuatro mujeres. "The Golden girls", pronuncia con un inglés perfecto una de las actrices, fue una terapia de autoconfianza para valorarse por ser mayor y "transmitir todo lo que aún podemos ofrecer a la sociedad, al vecino del barrio, a los nietos, jóvenes o mayores". La obra de teatro también con-

taba cómo estas cuatro mujeres se conocieron al responder al mismo anuncio que colgó Blanche –personaje de la serie– en un supermercado local. Algo parecido les ha sucedido a todos los integrantes de El Almendro. El mismo interés y deseo por compartir una experiencia nueva fue suficiente para que las inscripciones fuesen aumentando. ¿Teatro que alimenta el alma y el espíritu? Se fueron preguntando los que leían el anuncio más ojeado



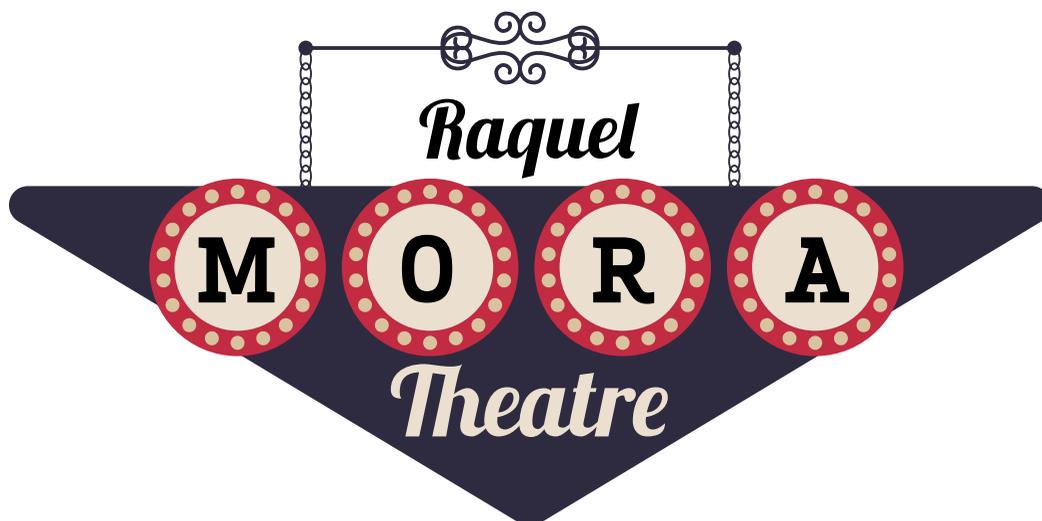
*“El teatro es esencialmente una tarea grupal, una actividad social y sociabilizante tanto en la producción de lenguaje como en su función educadora”*

del centro de mayores. La segunda obra que interpretaron fue “Mayores a bordo”. Esta vez se sumaron diez actores que embarcados en el trasatlántico “Reina de los Mares”, pensaban cumplir uno de sus sueños: disfrutar de un crucero único, inolvidable, bien acompañado...hasta que este grupo de jubilados se entera que el Gobierno va a ampliar la edad de jubilación. “¡Imagínate la que se formó a bordo! Un motín de risas, situaciones surrealistas,

anécdotas... y mucha improvisación”, recuerdan de esa experiencia que ya es inolvidable. “Ensayamos en un teatro real, el del centro cultural del barrio, que está obligado a ceder los espacios a grupos como el nuestro y esto nos emocionó. Las Luces, los telones”. La obra se representó seis veces y quedaron segundos en el certamen de teatro de mayores a escena que organizó el Ayuntamiento de Madrid el año pasado, y en el que participaron 45 grupos.

## **METODOLOGÍA**

En ese continuo aprendizaje existe una verdad que todos comparten: el teatro te da valores. “Dando la nota” es la última puesta en escena de estos mayores. Ahora son trece actores bien repartidos. Siete hombres y seis mujeres que interpretan y cantan, que se ríen y se enojan por una nueva voz que llega al coro. La creatividad es tal que en esta obra se han incluido refranes propuestos por ellos como “lo que se aprende con babas se aprende por la noche y se sabe por la mañana, y lo que se aprende con canas se aprende por la noche y se olvida por la mañana”. El dicho agudo y sentencioso de uso común es una consecuencia de la metodología utilizada por la directora: “Se les da el libreto, se lee varias veces con ellos, se reparten papeles, explica la obra; se habla de los personajes”. En esta etapa, subraya, se necesita tiempo para interiorizarlo y hacerlo físicamente. Por delante tendrán un curso escolar entero, una vez por semana, dos horas para trabajar la obra.. “hay que ir despacio, nunca les parece que está lista para ser representada porque son muy exigentes”. Y aunque el atrezzo no está en el método, también se encargan de realizar decorados, cubrir gastos para vestuario. Si se animan, ya saben el camino: mayores, alumnos, actores y productores de teatro ( si se quiere).



*“El teatro genera seguridad en uno mismo y eso se traduce en bienestar”*

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA Y VOLUNTARIA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

**¿Es el teatro una actividad sociabilizante?**

Como cualquier actividad artística, la parte social es una de las más importantes. Las personas que acuden están ya socializadas van también a otras actividades del centro de mayores. Los mayores que participan en el teatro son, por definición, mayores activos, se preocupan de su cuerpo y su mente.

**¿Influye el teatro en el bienestar de una persona mayor?**

Por bienestar entendemos la sensación de vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad. O bien, estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. El teatro genera, entre otras cosas, seguridad en uno mismo y eso contribuye al bienestar. Es un reto: se dan cuenta de que aún pueden memorizar, moverse más de lo que creían, expresar e incluso aportar variaciones creativas a lo que la profesora propone.

**¿Está suficientemente desarrollada la disciplina de la psicología en el teatro como medio de auto conocimiento, autoestima o confianza?**

En el colegio de psicólogos se está empezando a desarrollar un grupo de trabajo de artes escénicas y psicología pero está más enfocado al cine. Todo director de teatro emplea fórmulas psicológicas

para que el actor se introduzca en el personaje. Yo les pongo un nombre distinto, les cuento las características de personalidad de su personaje, usamos atrezzo y ropas que les ayuden a introducirse... Por ejemplo, en la obra que ensayamos actualmente, “Dando la nota”, por cierto, un musical, hay un director de coro de los antiguos escolapios. Al actor no le ha costado identificarse con él, porque estudió con curas y conocía a gente en su época con este perfil.

**¿Qué es lo primero que se trabaja en estos grupos, la motivación, la iniciativa, la creatividad...?**

El compañerismo. El teatro es un trabajo de equipo. Unos se han de retirar para que otros brillen y luego es al contrario. Procuro que cada uno de los actores tenga su “momento de gloria”, ese momento en el que se luce. Y los demás son la comparsa. Hay que aprender a ceder, a respetar cuando un compañero habla y a seguirle la corriente o improvisar si el otro se ha equivocado. Eso es lo más difícil porque requiere flexibilidad y los mayores tienen que cultivarla un poco más.

**¿Qué demandan las personas mayores que acuden a estos talleres?**

En principio buscan representar algo divertido, que les haga reír. No quieren complicarse la vida con cuestiones graves. Vienen a pasárselo bien. Nosotros tratamos temas actuales.

**Desde el punto de vista psicológico, ¿qué se puede explorar de los sentimientos, motivaciones o conductas de una persona mediante el teatro?**

Yo desde fuera veo muchas cosas de mis actores. Sé cuando están cansados, fastidiados por algo o picados con algún compañero. Cuando se encuentran mal de salud o cuando han perdido a alguien conocido. En los ensayos aflora todo. Somos personas y no podemos ocultarnos. Pero también se ve la parte positiva de las personas: El arranque y colaboración de todos para que los proyectos salgan adelante. Tienes que dar a cada uno su sitio. Al creativo dejarle que exprese y recoger sus demandas y valorar mucho su aportación; al tímido e inseguro no forzarle, que encuentre su sitio; al serio, desarmarle y hacerle que exprese su yo interior; al juguetón que saque su niño interior. Las propuestas que más les gustan tienen que ver con disfrazarse y convertirse en otros.

**¿Ayuda la psicología a conocernos a nosotros mismos a través de las artes escénicas?**

Los mayores ya se conocen mucho. Han vivido mucho y se han probado en multitud de situaciones sociales y personales. No se van a conocer mejor a través del teatro pero si están asumiendo un nuevo reto en su vida... y a estas edades. Y explorar nuevos caminos también lleva a un conocimiento mayor de las fronteras personales. Los mayores que van a los talleres de teatro se preguntan, ¿hasta dónde soy capaz de llegar? Solo una de las personas del grupo había hecho teatro de aficionados en su edad adulta. El resto no sabía que podía hacerlo. Eso sí, algunos de los familiares y amigos les habían señalado sus cualidades (buena voz, capaz de hacer el payaso, tendencia lo cómico, memoria).

**¿Qué medios/herramientas para su desarrollo vital habrá adquirido la persona mayor cuando termina un taller de teatro?**

Nosotros siempre terminamos representando. Para mí enfrentarse a un público e interactuar con él es la mejor de las experiencias que pueden tener. Mirar desde arriba al precipicio y ser capaz de aguantar el miedo escénico que todos podemos tener y superarlo y recibir el calor es el premio mayor. Siempre digo que el teatro es terapéutico, porque realmente te metes dentro y desconectas de todo. Durante unas horas te crees que eres otra persona, pero luego no te llevas el personaje a casa. El teatro te da una satisfacción como que te sube la adrenalina.



*"El teatro es terapéutico porque realmente te metes dentro y desconectas de todo"*

# VI FORO CONTRA EL CÁNCER

Con motivo del Día Mundial del Cáncer, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) organizó un encuentro que se desarrolló poniendo el foco en la prevención primaria de la enfermedad.



*El 50% de los tumores se podrían evitar con hábitos de vida saludables que son más eficaces si se adoptan desde la infancia*

Presidido por Su Majestad la Reina, como Presidenta de Honor con carácter permanente de la AECC y la Fundación Científica AECC, el evento contó con la presencia de la Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dolors Montserrat, así como con el Secretario de Educación, Formación Profesional y Universidades, Marcial Marín; la portavoz de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (OMS), Carolina Espina, y el presidente de la AECC, Ignacio Muñoz, entre otros. La jornada, celebrada en el espacio Fundación Telefónica, estuvo marcada por la situación actual de la prevención en España, con el foco puesto en niños y adolescentes y abordó diversos aspectos que contribuyen a la prevención primaria del cáncer. En este sentido se subrayó que alrededor del 50% de los tumores se podrían evitar con hábitos de vida saludable que son más eficaces si se adoptan desde la infancia. En el mundo se diagnostican cada año 14 millones de casos nuevos de cáncer y hay una previsión de que sean casi 30 millones para el año 2035. En España, según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) la incidencia en 2015 fue de algo más de 247.000 casos nuevos.

El presidente de la AECC y la Fundación Científica AECC, Ignacio González, señaló que "si tenemos en España uno de los mejores sistemas sanitarios del mundo en el tratamiento a las personas enfermas, convirtámonos también en un país líder en prevención". Actualmente, los datos



*La reina Letizia presidió el IV Foro contra el cáncer, a su lado la ministra Dolors Montserrat.*

sobre prevención en niños y jóvenes son claramente mejorables. En España, el 31,4% de los escolares de secundaria, de los 12 a los 16 años, han fumado alguna vez en el último año y casi el 9% lo hace a diario. En lo que se refiere a la alimentación, el 41,3% de los niños entre 6 y 9 años tienen sobrepeso u obesidad. En este sentido, la AECC ya señaló en el 2012 los resultados que mostraba su Oncobarómetro en la percepción que tiene la población española del riesgo de cáncer que tiene el sobrepeso: casi un 74% piensa que es bajo o muy bajo. En cuanto al consumo de alcohol, 8 de cada 10 escolares han bebido alcohol alguna vez; 1 de cada 3 lo han consumido en forma de atracón, lo que se conoce como binge drink, y 2 de cada 10 se han emborrachado el último mes.

Además la AECC incide en que la responsabilidad de la prevención recae en toda la sociedad y en todos los ámbitos, desde el educativo hasta el familiar pasando por el institucional y el personal. En palabras de su presidente, se hará especial hincapié en "incrementar nuestro esfuerzo para informar y concienciar a la población sobre los factores de riesgo que más nos afectan y que reducen el riesgo de desarrollar un cáncer; trabajar con otras entidades sanitarias y sociales, del ámbito oncológico y también de enfermedades que comparten factores de riesgo comunes, y con la administración educativa, para establecer líneas de trabajo y acciones conjuntas que permitan impulsar la prevención."

## CONCLUSIONES

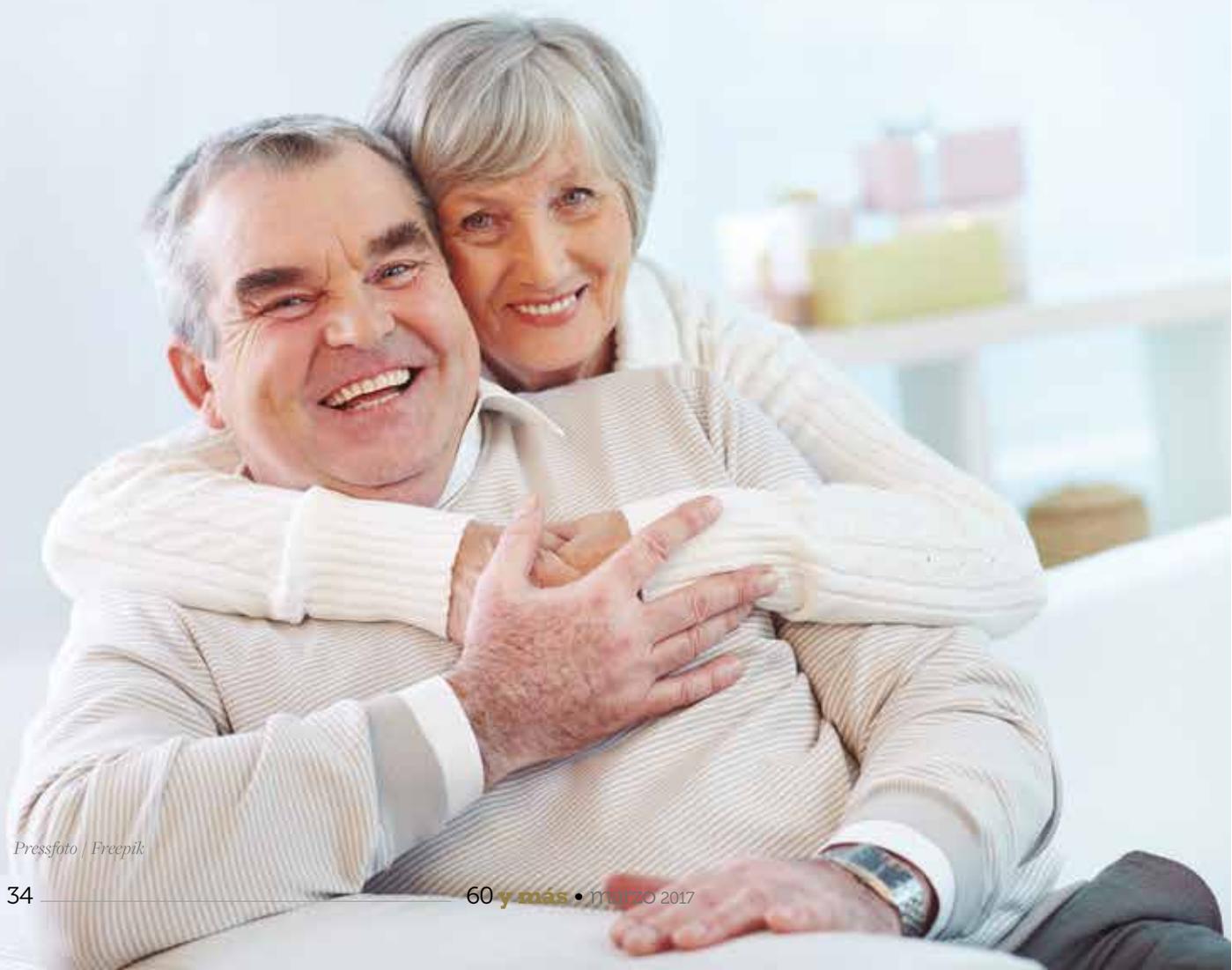
### Las principales conclusiones de la VI Edición del Foro Contra el Cáncer:

- ✓ El 50% de los tumores se podrían evitar modificando factores de riesgo como tabaco, alcohol, sedentarismo, obesidad o sobrepeso.
- ✓ La adopción de los hábitos de vida saludable que reducen el riesgo de desarrollar un tumor son más eficaces si se hace desde la infancia
- ✓ En la prevención del cáncer intervienen distintos actores responsables de educar a los niños en salud como los centros educativos, la familia, las administraciones públicas, los médicos de atención primaria y la comunidad en su conjunto
- ✓ Los médicos de familia, por su proximidad a la ciudadanía y una amplia cobertura poblacional, son agentes que pueden concienciar a la población sobre estos hábitos de vida saludable siendo una parte fundamental para modificar conductas poco saludables.
- ✓ Las Comunidades Autónomas deben seguir promoviendo la Educación para la Salud proporcionando un marco globalizador que facilite la integración de esta materia en un proyecto educativo y curricular.
- ✓ La familia tiene un papel clave como lugar de aprendizaje de comportamientos saludables, proporcionando al niño mensajes coherentes con lo aprendido en la escuela
- ✓ Las desigualdades socioeconómicas influyen en la adopción de estilos de vida saludables.
- ✓ La AECC, y otras ONG sociosanitarias, deben seguir concienciando a la población, trabajar conjuntamente con las Administraciones para mejorar la prevención desde la infancia y coordinar con otras entidades sociales líneas de trabajo que permitan impulsar la prevención.

## CONFERENCIA DE LOS DERECHOS SOCIALES DE LA COMISIÓN EUROPEA

La Comisión Europea ha celebrado una Conferencia de alto nivel en Bruselas que busca dar nuevos pasos hacia el establecimiento del Pilar Europeo de Derechos Sociales. La ministra de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad, Dolors Montserrat, participó en esta cumbre.

Más de 600 participantes de las autoridades de los Estados miembros, las instituciones de la UE, los interlocutores sociales y la sociedad civil, incluidos más de 20 ministros nacionales y varios miembros del Colegio de comisarios, han debatido los resultados de la consulta pública del Pilar Europeo de Derechos Sociales. En este marco de debate la ministra aseguró que el Gobierno de España trabaja junto a la Unión Europea para que “todo el crecimiento económico se traduzca en progreso social” y para construir una Europa “más humana y más social”.





La Conferencia de alto nivel reunió a más 600 participantes en torno al Pilar Europeo de Derechos Sociales



*España trabaja junto a la UE para que “todo el crecimiento económico se traduzca en progreso social” y para construir una Europa “más humana y más social”*

Desde que el Presidente Juncker anunciara esta iniciativa, en septiembre de 2015, se ha mantenido un amplio debate con las autoridades de la Unión Europea, los Estados miembros, los interlocutores sociales, la sociedad civil y los ciudadanos sobre el contenido y la función del Pilar y sobre cómo garantizar la equidad y la justicia social en Europa. Los debates de esta Conferencia ayudarán a la Comisión a preparar su propuesta sobre el Pilar, prevista para marzo.

Por otra parte este encuentro es una oportunidad de intercambio con los interlocutores sociales. El año pasado, la Comisión organizó un amplio debate público sobre el Pilar al que se presentaron más de 16.000 contribuciones. La semana pasada, el Parlamento Europeo presentó una resolución y el Comité Económico y Social Europeo (CESE) adoptará su dictamen este mes. El Comité de las regiones ha contribuido con un dictamen y los interlocutores sociales con sus informes (informe de BusinessEuro-

pe, informe de la CES). La Cumbre Social europea de noviembre ofrecerá, a las partes interesadas clave, la oportunidad de debatir las prioridades políticas y las iniciativas establecidas a nivel europeo y también considerar cómo pueden la Unión Europea, los Estados miembros y los interlocutores sociales a todos los niveles cumplir sus prioridades sociales y económicas compartidas. Intentará reunir a los jefes de Estado y de Gobierno, a los interlocutores sociales y a otros actores.

## LA FRAGILIDAD COMO RETO DE SALUD

La fragilidad es actualmente un importante reto de salud pública, tanto en España como en los países de nuestro entorno, relacionado con el acelerado envejecimiento de la población. El verdadero reto es mantener la autonomía a medida que se envejece y el abordaje de la fragilidad se sitúa como una de los elementos fundamentales para afrontarlo, ya que supone un estado previo a la discapacidad que se puede prevenir, e incluso revertir si se detecta a tiempo. Se estima que entre un 7 y un 12 por ciento de las personas mayores de 65 años están en una situación de fragilidad que les hace más vulnerables a entrar en situación de dependencia. Por otra parte hay que destacar que la fragilidad es más frecuente en las mujeres y aumenta con la edad.



El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad fue el anfitrión de la reunión de lanzamiento de la Acción Conjunta Europea sobre prevención de Fragilidad, Advantage Joint Action, en la que participaron 22 países para construir un marco estratégico de abordaje preventivo de la fragilidad a nivel europeo.

España coordina la Acción Conjunta Europea sobre prevención de Fragilidad como ejemplo de trabajo conjunto y liderazgo institucional para desarrollar un consenso nacional sobre la detección precoz de fragilidad y la prevención de

caídas. Se trata de una iniciativa cofinanciada por la Unión Europea, en la que participan más de cuarenta organizaciones de 22 países y que se lidera desde España. Advantage se enmarca dentro del Tercer Programa Europeo de Acción



## **ESPAÑA ACOGE LA I JORNADA INTERNACIONAL SOBRE PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD**

*Advantage se enmarca dentro del Tercer Programa Europeo de Acción en Salud 2014-2020, y está dotada con un presupuesto de la UE de 3,5 millones de euros, que se desarrollará a lo largo de dos años*

en Salud 2014-2020, y está dotada con un presupuesto de la UE de 3,5 millones de euros, que se desarrollará a lo largo de dos años.

España es un ejemplo de trabajo conjunto y liderazgo institucional en este campo. Por ello, con el objetivo de ganar salud y años de vida libres de discapacidad, el Ministerio ha impulsado un consenso nacional sobre la detección precoz de fragilidad y la prevención de caídas. El "Documento de consenso sobre fragilidad y prevención de caídas en la persona mayor" se desarrolló entre las autoridades nacionales y regionales de salud,

junto con las sociedades científicas, como parte del plan de implementación de la "Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS". Este consenso fue aprobado por unanimidad por el Consejo Interterritorial del SNS en junio de 2014 y actualmente se encuentra en fase de implantación en las diferentes CCAA. En paralelo, se ha iniciado un plan de capacitación profesional "on line" en fragilidad, acreditado y gratuito.

Las líneas de trabajo que se desarrollan, unidas a la dilatada experiencia y liderazgo en investigación en fragilidad de los grupos españoles, ha

situado a España en la vanguardia europea sobre fragilidad, hecho que ha sido reconocido con la designación de nuestro país como coordinador de la Acción Conjunta Europea sobre prevención de Fragilidad. En concreto, la entidad Servicio Madrileño de Salud-Hospital de Getafe, con el apoyo de este Ministerio, será quién ejerza de coordinadora, como punta de lanza de la participación española en esta iniciativa.



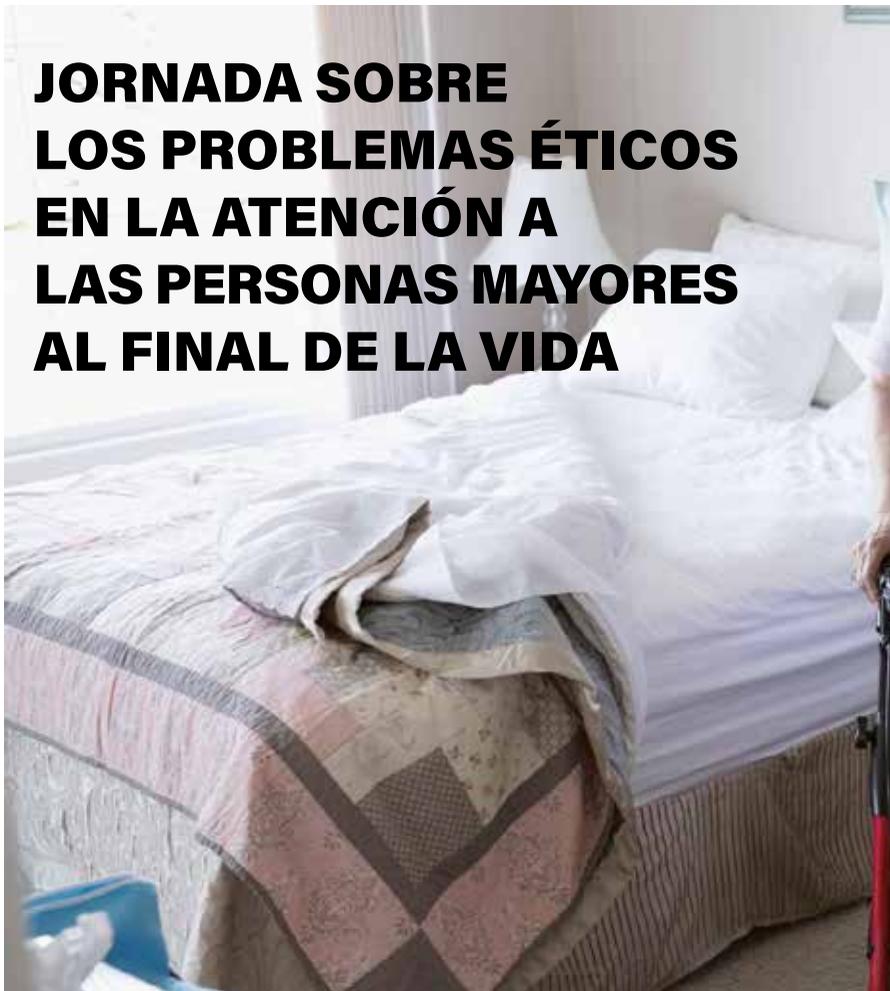
Aster - Retampogestudio / Freepik

## CONGRESO DE LA SEEGG. EL EMPODERAMIENTO DE LA PERSONA MAYOR

La Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica (SEEGG) celebra su XXIV Congreso Nacional los días 30 y 31 de marzo de 2017 en la ciudad de S. Juan de Alicante, bajo el lema “El empoderamiento de la persona mayor”.

De esta manera, los profesionales de la enfermería inciden en la importancia de su labor, en el área de la salud, como elemento clave en el empoderamiento de las personas mayores. La SEEGG entiende por empoderamiento el proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo, tanto como grupo social como individualmente,

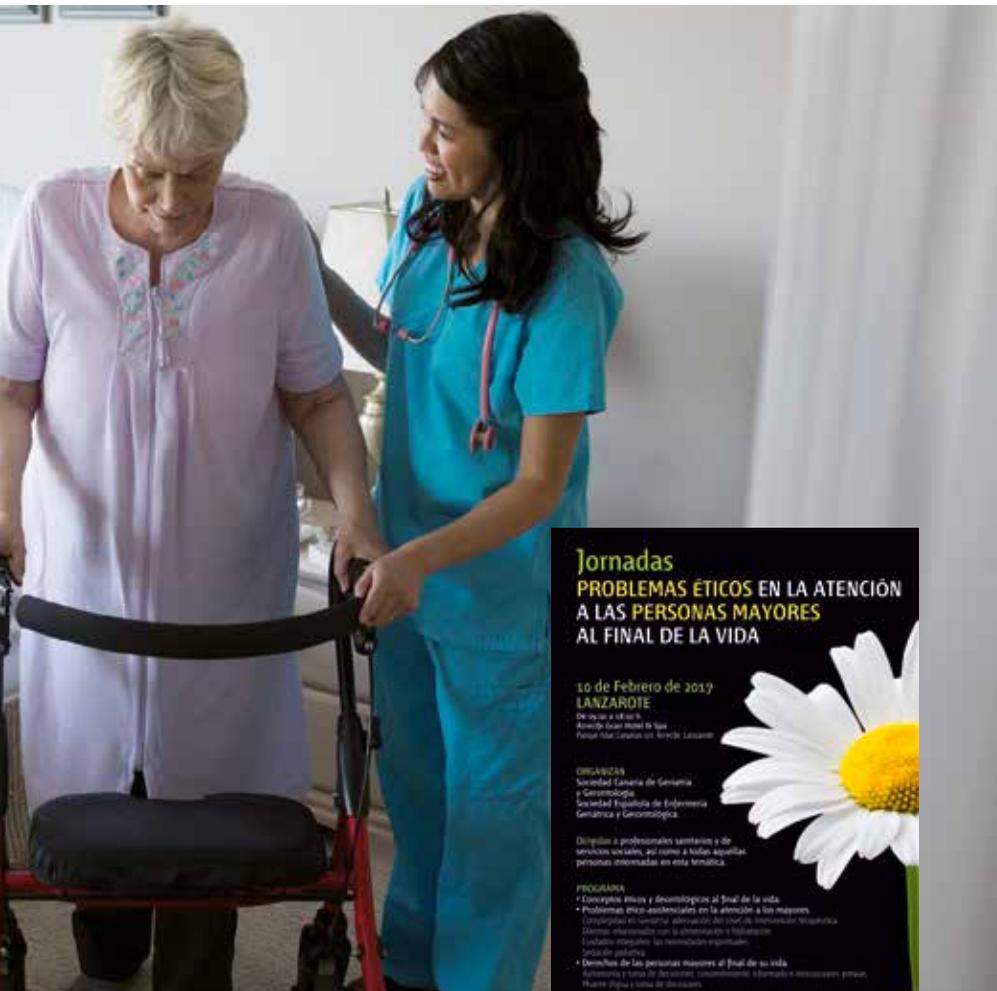
## JORNADA SOBRE LOS PROBLEMAS ÉTICOS EN LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES AL FINAL DE LA VIDA



La Sociedad Canaria de Geriátrica y Gerontología y la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontología fueron los promotores de la Jornada sobre los Problemas Éticos en la Atención a las Personas Mayores al final de la Vida. El encuentro trató los conceptos éticos y deontológicos que se presentan a los profesionales sanitarios y de servicios sociales en su labor de atención a las personas mayores al final de la vida.

La Sociedad canaria de Geriátrica y Gerontología y la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontología fueron los promotores de la Jornada sobre los Problemas Éticos en la Atención

a las Personas Mayores al final de la Vida. El encuentro permitió tratar los conceptos éticos y deontológicos que se presentan a los profesionales sanitarios y de servicios sociales en su labor



de atención a las personas mayores al final de la vida. Asimismo se incidió las cuestiones ético-asistenciales que lleva aparejada esa atención profesional. De esta manera, los participantes pudieron profundizar en algunos de los dilemas éticos que, frecuentemente, están presentes durante el cuidado de las personas mayores en el proceso final de vida. El desarrollo de la jornada contó, como ponentes, con profesionales de reconocido prestigio en los campos de la medicina, enfermería y del derecho que generaron un enfoque interdisciplinar que daba lugar a una reflexión sobre las actuaciones profesionales en circunstancias tan delicadas como son las que rodean al fin de la vida de las personas.



Una de las ideas destacadas, tratadas en la jornada, se concretó en la necesidad de coordinar todas las acciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Así, se encuentra la formación de los profesionales, de forma que se faciliten espacios de debate, donde fortalezcan conocimientos que garanticen el trato digno a las personas mayores en una de las fases más complicadas. El encuentro incluyó también sesiones orales y un debate abierto al público, que permitió el intercambio de información y con una participación activa de los asistentes.

con la misión de impulsar cambios positivos en las situaciones que viven.

Desde el punto de vista de la Enfermería Geriátrica y Gerontológica, el empoderamiento de las personas mayores debe suponer un cambio en el nivel de participación de éstas en la vida social, política y cultural. Por lo tanto, los profesionales de enfermería afirman que hay que apostar por sus capacidades y su reconocimiento, como un sector activo y productivo en la sociedad. Por todo ello se explica que el empoderamiento tiene como objetivo facilitar y permitir que las personas adquieran e implementen el poder y las capacidades necesarias para cambiar sus vidas, mejorar sus comunidades e influir en sus destinos.

Para abordar el empoderamiento de las personas mayores, el Congreso incorpora temas como el de las tecnologías y el envejecimiento activo, la accesibilidad, los avances en el cuidado de las enfermedades neurodegenerativas, las contribuciones de la neuropsicología o el abordaje de las alteraciones de la eliminación

<http://seegg.bocentium.com/>



Más información:

<http://scgg.es/2016/11/05/1389/>

### TEMAS QUE SE ABORDARON EN ESTE ENCUENTRO

- ✓ Psicofármacos y pacientes de edad avanzada
- ✓ Motivación, autonomía y cuidadores del paciente de edad avanzada
- ✓ Biomarcadores, neuropsicología y memoria
- ✓ Nutrición y calidad de vida en la edad avanzada
- ✓ Delirium
- ✓ Demencia
- ✓ Depresión en la edad avanzada
- ✓ Trastornos de ansiedad en el mayor
- ✓ Los momentos finales de la vida
- ✓ Terapias de estimulación
- ✓ Envejecimiento saludable
- ✓ Sexualidad y envejecimiento
- ✓ Cuidados en el paciente mayor



## XXIII CONGRESO NACIONAL DE PSICOGERIATRÍA. INTERVENCIONES MULTIMODALES

El XXIII Congreso Nacional de la Sociedad Española de Psicogeriatría (SEPG) se ha celebrado, en Bilbao, bajo el lema “Intervenciones Multimodales en Psicogeriatría” coincidiendo el Congreso de la Asociación Europea de Psiquiatría Geriátrica.

La Universidad de Deusto acogió este foro donde se revisaron y actualizaron los conocimientos en este campo de la salud mental en las personas de edad avanzada. Los asistentes pudieron compartir trabajos y experiencias para mejorar la calidad de atención a pacientes y usuarios. La intervención multimodal permitió que se trataran aspectos tan importantes para la salud mental como la incidencia de los biomarcadores, los psicofármacos, el envejecimiento saludable, la sexualidad, la nutrición, o dolencias como la depresión, la ansiedad, la demencia o el delirium.

El Doctor Jorge Pla, Presidente del Comité Organizador, presentó el Congreso indicando que “las personas necesitamos una consideración desde las múltiples facetas de nuestra vida sea cual sea la edad que tengamos. Cuando alcanzamos la séptima década de la vida, y, sobre todo a partir de la novena, es decir los 80 años, este planteamiento multimodal se hace más necesario. La promoción de la salud mental y el estudio de su patología desde diferentes perspectivas en este grupo de edad es el interés que nos mueve a los especialistas implicados en esta reunión.”



## Atención higiénica

El objetivo de este libro es dotar de las herramientas y las técnicas fundamentales que necesitará tanto el Técnico en Atención a Personas en Situación de Dependencia, como cualquier cuidador en su labor de atención a las personas en situación de dependencia, en el ámbito institucional y en el domiciliario.

Cada procedimiento se describe de forma clara y práctica, buscando siempre la eficiencia y dando las pautas necesarias para solucionar todos aquellos problemas que surjan en el trato y los cuidados de la vida cotidiana, sin olvidar la empatía y la motivación que requiere este tipo de atención, fundamental para mantener y mejorar la calidad de vida de las personas en situación de dependencia.



### FICHA TÉCNICA

#### Atención Higiénica

**Autor:** Marco Antonio Díaz Cordero

**Nº de Páginas:** 204 Págs.

**Encuadernación:** Tapa Blanda

**Editorial:** Síntesis

**Lengua:** Castellana

**ISBN:** 9788490773352

**PVP:** 26 €

## PUBLICACIONES

### FICHA TÉCNICA

**Autor:** Ramon Bayés

**Autor:** Juan Muñoz Tortosa

**Nº de Páginas:** 208 Págs.

**Editorial:** Pirámide

**Lengua:** Castellana

**ISBN:** 978-84-368-3221-1

**PVP:** 17,50 €



## ¿Están maltratados mis padres?

### La violencia oculta en el trato a personas mayores

El maltrato a personas mayores más que un hecho nuevo es una inquietud que despierta de su letargo. Hacer visible y combatir esa realidad requiere una amplia variedad de acciones. Los relatos y hechos verídicos que este libro contiene evidencian los mecanismos y circunstancias del maltrato que recibe un significativo número de ancianos. La intención no es herir sensibilidades.

Son estos cuidadores, hombres y mujeres que, a pesar de todo, encuentran en su cotidiano y arduo quehacer una inmensa recompensa y satisfacción por la ayuda que prestan a los mayores. Sin duda son personas que con su trabajo anónimo contribuyen a que nuestra sociedad sea un poco mejor cada día. Sin prescindir de la vertiente científica, esta obra expone situaciones, conflictos y soluciones. Con su contenido pretende poner en evidencia un mal demasiado frecuente.

Con un lenguaje sencillo y ameno ofrece reflexiones e interesantes propuestas para estudiantes y también para profesionales, responsables de residencias, auxiliares de enfermería, trabajadores sociales, cuidadores familiares, enfermeras, médicos, psicólogos, educadores sociales y abogados, entre otros. Asimismo, sirve como guía de autoayuda a familias que se ocupan de sus seres queridos y a lectores no especializados que desean comprender y preparar con éxito la última etapa del desarrollo humano.

El Padre Ángel tiene un sueño recurrente: apoya sus manos sobre las rodillas y extenuado implora a Dios que le diga que la pobreza es parte del pasado. Lástima que al despertar esté empapado en angustia. Comienza el día rezando o retando al señor en esa autoexigencia por la que se tambalea una fe impuesta a través de las historias de dolor que vive, que le cuentan, que padece. Un martirio, una desazón. La inquietud interior es visible en una cruz de madera que pasa entre los dedos de una mano, a veces jugando, otras bendiciendo.

### "TODO LO QUE TENEMOS AHORA SE LO DEBEMOS A LAS PERSONAS MAYORES"

Texto y Fotos: Miguel Núñez Bello

La naturalidad con la que habla sobre la caridad es similar a la que empuja a otros a la envidia y el rencor. Ha humanizado tanto el bien que la decadencia agónica de esta sociedad parece recuperar el resuello. "Hay mucha gente dispuesta a ayudar". Huye de protagonismos y anima con ahínco a tender la mano. El dilema es por dónde empezar... "Hay veces que no sé dónde estoy". Y eso que detrás tiene siete relojes de pared que marcan horas dispares en mundos opuestos, pero con realidades paralelas y necesidades imperiosas: México, Benin, Argentina, Irán, Irak, El Salvador y Perú.

**Preguntar al Padre Ángel cómo afronta el día a las ocho de la mañana es casi una ofensa. Hace mucho que lleva levantado, aunque tal vez ni se haya acostado. "No sería la primera vez", insinúa mientras ojea el último número de "60 y Más". Se atreve con una sonrisa, se detiene en un párrafo, marca una página; le gusta lo que lee y agradece con naturalidad la labor del Imserso...**

Benditas sean instituciones como esta, porque está a la altura de las necesidades que demanda la sociedad y ha dado esa dignidad que tenemos o deberíamos tener las personas mayores. Gracias al Imserso se han cambiado aquellas naves de mayores por residencias acogedoras o cuidan de todos los que se dedican en cuerpo y alma de cuidar a los demás. Creo honestamente que es una de las instituciones más valoradas por los españoles. Por ello pediría al Gobierno que nunca haga recortes, no sólo económicos sino de personas, porque todo lo que tenemos ahora se lo debemos a los mayores.

**En 2050, las personas mayores representarán al 30% de la población. ¿Qué afrontaremos además de un cambio demográfico?**

La madre Teresa de Calcuta lo veía claro; las personas mayores podemos vivir casi sin comer y sin techo, pero nunca sin alguien nos quiera o alguien a quién querer. La mayor preocupación será la soledad porque es lo peor que le puede pasar a una persona. Aunque no podemos tapar con un dedo el sol, vemos que brilla la solidaridad, la misericordia y la caridad por los demás. Dicho esto, es un privilegio ser mayor.

**¿Y la pobreza?**

La mayor pobreza es la soledad, porque por mucho dinero que tenga una persona, seguirá siendo pobre si no tiene quien le quiera. En la práctica pobre es aquel que no puede comer más que una vez al día, tener una casa y dormir en un albergue o un cajero. Hay distintas pobrezas, pero quizá la mayor sea la incompreensión y sentirse solo en esta vida.

**¿Cómo organiza y gestiona su tiempo ?**

Me faltan horas. Tengo 80 años y debo aprovechar los minutos. Suelo levantarme a las seis de la mañana, pero una hora antes ya estoy escuchando la radio y las noticias. Tengo la suerte de dormir bien y sin pastillas...será porque me acuesto con la conciencia tranquila (sonríe antes de recuperar el diario de su vida). Ahora que hemos conseguido abrir la iglesia de San Antón las 24 horas del día, hay jornadas que me paso allí hasta las doce o una



## **PADRE ÁNGEL**

*“las personas mayores podemos vivir casi sin comer y sin techo, pero nunca sin alguien que nos quiera o alguien a quién querer”*



### LOS REFUGIADOS

#### ¿La situación de los refugiados es la más difícil que hemos vivido desde la II Guerra Mundial?

Desde luego. Lo ha dicho hasta el Papa Francisco, estamos ante una tercera guerra mundial a trozos. Es la tragedia más grande que se puede ver y que se viva en el siglo XXI es para avergonzarse. Es también una llamada de atención a políticos y gobernantes. Ellos son culpables de que esto no se haya arreglado todavía.

#### ¿Qué viaje recomendaría hacer a los políticos?

El que hice a Hungría y a sus fronteras con Serbia. En lugar de haber hecho la reunión en Bruselas, los políticos debían de haberse reunido en la estación del tren de Budapest, por ejemplo.

#### Los gobiernos han negado la crisis, la pobreza y hasta la desnutrición...

Efectivamente. En la actualidad atendemos en Amán (Jordania) a más de 2.000 refugiados y 450 familias. Lo hacemos desde hace más de dos años, pero el éxodo de esta población comenzó hace cuatro. Los políticos lo saben y si no lo saben deberían irse a casa. Casi todos los gobernantes se han peleado por ver qué país es el que menos refugiados acoge. ¡Esto es una indecencia! Somos 500 millones de europeos. Como mucho podríamos traer un millón a Europa. Lo que nos toca a España ha ido cambiando. Primero 4.000, después 3.000, luego 15.000... ¿Qué supone esto para una población de más de 40 millones de personas? Nada. Hemos tenido a 4 millones de inmigrantes trabajando aquí (cuando la situación era boyante) y la integración ha sido muy buena. Tampoco ayudan asustar con comentarios como que entre los refugiados sirios podría haber algún terrorista...



de la noche. Lo que hago durante el día depende de muchos factores, los acontecimientos nos hacen variar todas las previsiones.

#### No ha sido fácil contactar con usted. Varios días de llamadas, mensajes, buzones de voz...

Tengo cientos de llamadas diarias y ahora mismo 5.060 correos personales sin leer. El único tiempo que dispongo para ir atendéndolos es durante los viajes de diez y doce horas en avión a Perú, Bolivia, Nepal.

#### ¿Cómo valora a la sociedad actual?

La sociedad va mejorando porque obviamente es mucho mejor que la de hace 200 años. Incluso la que nos viene será mejor que la de hoy. Todos esos aguafiestas que dicen qué el mundo que dejaremos a nuestros hijos será lamentable, no tienen ninguna razón. Nadie quisiera vivir como hace 50 o 100 años, sin luz ni agua. O hace 20, sin móvil y redes sociales ¿verdad? Vamos camino de una sociedad con menos problemas. Hoy hay casi solución para casi todo.

*“Nunca en la historia de la humanidad hubo una explosión social y solidaria como la que hubo con los refugiados de Siria”*



Unos dicen que menos para la muerte, pero yo digo que también para ella. Es una sociedad más racional, solidaria y humana a pesar de lo que digan. No es verdad que se estén perdiendo los valores humanos. Creo sinceramente que nunca en la historia de la humanidad hubo una explosión social y solidaria como la de hace unas fechas con motivo de los refugiados de Siria. ¡Ni comparado con Haití o Nepal!

**Hay mucha gente que se avergüenza al reconocer que está en una situación de pobreza...**

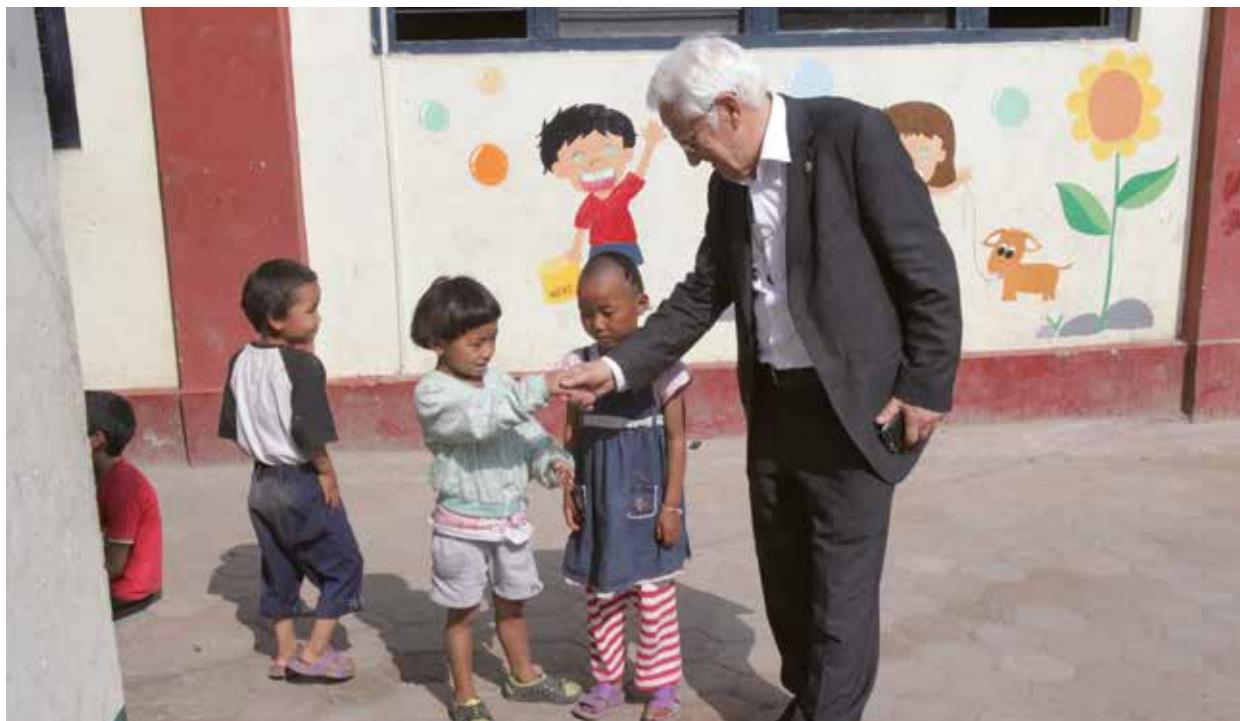
Nos han enseñado a ser generosos, pero no a pedir y ser pobres. Durante la crisis vimos a mucha gente en los comedores de Mensajeros de la Paz, con la cabeza agachada por la vergüenza y pidiendo que sus hijos y nietos no lo supiesen. Es tan digno pedir como dar, pero lamentablemente no nos han enseñado a eso.

**Afinidad en los propósitos, modernidad de ideas, mensajes directos... ¿Cómo es su relación con el Papa Francisco?**

El Papa Francisco tiene los pies en la tierra. ¡Es una bendición de Dios! Creo sinceramente que ha revolucionado la iglesia porque ha hecho las cosas con sentido común. Aunque también tiene mucha oposición. Es vergonzoso que estemos recaudando firmas para apoyarle. Sinceramente, era el momento de que alguien como él llegase a la iglesia con ideas renovadas. Recuerdo su primer mensaje: “cómo me gustaría una iglesia pobre para los pobres”..

**En el despacho contiguo al del Padre Ángel, un voluntario de Mensajeros de la Paz trata de calmar a un joven abrumado por la pobreza. Le habla de la importancia de la familia. Y llega la calma y esperanza. ¿Cómo podemos seguir poniendo en duda la trascendencia de la familia?**

Lo más grave es que lo ha puesto en duda algún jerarca de la iglesia. La familia no está en crisis. Puede estarlo el matrimonio o las personas, pero la familia es el ente social más valorado en todas las sociedades, sea la nuestra o la de Oriente.



### **¿Y qué valor le da a la unidad ahora que se habla de separar territorios e ideales?**

Cuando uno viene de fuera y lee sobre Cataluña, sólo puedo sonreír y pensar que es mezquino por el miedo de meter en el cuerpo eso de que España se divide. Aunque queramos no podemos hacerlo porque lo que ha pasado en Hungría también me afecta a mí, pero también lo que pase en Cataluña o Almería, quiera o no. Hemos pasado de ser asturianos a ser españoles y ciudadanos europeos. Uno debe sentirse ciudadano del mundo, aunque conserve su identidad. Esas peleas no se entienden. La Iglesia ha sido ejemplo de catolicidad y universalidad porque nunca ha sido mezquina.

### **¿Cuál ha sido la última imagen que se le ha quedado grabada?**

La de unos niños en Hungría tirando del pecho y las faldas de sus madres para no perderse en ese caminar de infinitos kilómetros por alcanzar la tierra prometida en Alemania. Esa imagen es un dolor que tiene solución.

### **Padre, cuando uno vive tanto tiempo junto a la muerte, ¿se llega a valorar más la vida?**

He tenido tan cerca la muerte que en mis brazos han fallecido niños en Haití, por ejemplo. El dolor de la gente rodeada por dos filas de policías para que no puedan llegar a su destino te hace temblar de miedo e impotencia. Ver deambular a un padre con dos hijos en sus brazos sin saber adónde ir no tiene justificación.

### **RESTAURANTE ROBIN FOOD**

Cada noche, cien comensales sin recursos ni hogar disfrutan de una cena caliente. Por la mañana acude clientela diversa, curiosa, rica, obrera, con precios de mercado. El impulso solidario se ha hecho viral y en marzo se abrirán más Robin Food en España. "Restaurante con estrella Michelin para los que no tenemos un techo", confesaba emocionado uno de los primeros comensales que ya ha podido degustar un menú "de platos caseros, con sabor y cocinados con mucho amor". Y si tienes suerte, elaborados por cocineros de prestigio como Pepe Rodríguez o Miguel de la Fuente, que trabajan de manera regular en un proyecto que tiene un lema retador: "No queremos que se acaben los ricos, queremos que se acaben los pobres".

**Como el artista que se quita el sudor de la frente tras la última pincelada mientras retrocede para contemplar su obra desde una mejor perspectiva, el padre Ángel se maneja sigiloso entre la multitud que aún espera para entrar al primer Robin Food. Se retira de los focos y a unos veinte metros alza la mirada resoplando felicidad ante lo que admira.**

Todo empezó en nuestros comedores sociales, queríamos dar más dignidad a aquellas personas que acudían diariamente. La filosofía de cualquier Robin Food será la misma. Por la mañana acudirán personas con recursos económicos y por la noche los que carecen de ellos. Todo lo demás será igual, la comida, los camareros, el ambiente.



*“Nos han enseñado a ser generosos, pero no a pedir y ser pobres”*

**Hay quien piensa que la idea es importada de algunos de sus viajes, que el modelo es una imitación...**

No buscamos ser originales o únicos. No hace falta viajar para darse cuenta de que la gente pasa frío, duerme bajo los puentes o no tienen nada que comer. Gracias a Dios la atención en los comedores sociales cada vez es mejor. En servicios sociales hemos avanzado mucho, pero todavía queda un camino duro. Hoy existe mucha más dignidad que hace años, porque también tenemos más medios.

**¿Qué puede decir de la colaboración y apoyo de chefs tan reconocidos como Pepe Rodríguez de *El Bohío* y miembro del jurado de *MásterChef*?**

El primer día estuvieron Cayetana Guillén Cuervo y los chefs Pepe Rodríguez, Julius Bienert y Miguel de la Fuente... Todos ellos y esperamos que muchos más quieren estar en los comedores preparando estas cenas para que las personas sin hogar también tengan la oportunidad de conocerles y compartir una inquietud o un sueño. Creo que casi todos los chefs reconocidos y nominados a estrellas Michelin pasarán por aquí.

*Alimentando corazones*

Decía un famoso cantante español, amigo del Padre Ángel, que “el postureo solidario sirve, porque salir en la foto te compromete”. Por el camino angosto del altruismo y la solidaridad se han quedado muchos. Pasa de moda y miran para otro lado. Ponen sonrisa y desaparecen. A este sacerdote que viste humildad con ricos y pobres le hemos visto días después de los terremotos de El Salvador, sosteniendo niños, levantando almas y retirando escombros con el rostro desencajado. Enterrando a los muertos del Nepal. O dando de comer a los refugiados en Lesbos. La última foto puede ser esta. Remangándose un pantalón para subir los cuatro peldaños de una escalera de obra. No busca el cielo, sino paliar el hambre de muchos necesitados. Es un día especial para Mensajeros de la Paz porque inaugura un restaurante para dar de comer a las personas sin hogar. En Robin Food “alimentamos corazones” se puede leer en uno de los carteles que acaba de pegar el Padre Ángel estirando sus manos ante el fervor de cientos de personas que desde abajo ya pueden leer un menú espiritual que acompañará el pan de cada día: Amistad como primer plato, Dignidad como segundo y de postre, Compañía.



## **PREVENIR EL ICTUS: CÓMO COMBATIR UNO DE LOS PRINCIPALES RIESGOS PARA LA SALUD**

*Pressfoto / Free-til*

### **EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS**

**Texto:** Redacción

Todos somos conscientes de que vivir más no es el principal objetivo; la clave se encuentra en vivir mejor. Sin embargo, el paso de los años conlleva necesariamente hacernos más vulnerables a enfermedades crónicas, como la hipertensión, diabetes, artrosis o arritmias cardíacas, entre otras.

Nos encontramos ante un panorama donde enfermedades que antes podían resultar mortales, ahora son crónicas. La aparición de nuevos fármacos y terapias ha contribuido decisivamente a ello, pero exige al mismo tiempo un esfuerzo por parte de la Administración Pública, sociedades médicas y sociedad civil en general para concienciarnos sobre la importancia de cuidar nuestra salud y prevenir enfermedades.

En España, el 18,4% de la población tiene actualmente más de 65 años, cifra que se prevé que llegue hasta el 38,7% en 2061. Vivimos más y somos más viejos, lo cual implica un reto importantísimo para el futuro. Garantizar la salud de la población más adulta se convierte, por lo tanto, en un elemento fundamental para la sostenibili-

dad de la Seguridad Social y del Sistema Nacional de Salud. Uno de los principales riesgos para la población adulta es el ictus, que constituye la primera causa de muerte para la mujer, así como de discapacidad en el adulto, y que afecta a 110.000-120.000 personas en España. El envejecimiento de la población es la causa de que la incidencia del ictus sea mayor, a pesar de las campañas de control de los últimos años. El 20% de las personas mayores de 60 años está en riesgo de sufrirlo.

El ictus tiene sobre todo rostro de mujer. 16.000 mujeres mueren al año por esta causa, lo que representa más del doble que por cáncer de mama y hasta 14 veces más que por accidentes de tráfico.

#### **LAS CAUSAS DEL ICTUS**

El factor de riesgo más importante para presentar un ictus es la hipertensión arterial. Hoy en día, cada vez son más frecuentes los infartos cerebrales cuyo origen es un trombo procedente del corazón. Entre este tipo de ictus, la causa principal es la fibrilación auricular (FA), la arritmia cardíaca más común, que puede provocar un trombo o émbolo que cause la oclusión de una arteria del cerebro. A partir de los 40 años, se calcula que 1 de cada 4 personas desarrolle FA. En total, se prevé que las cifras de FA se tripliquen para 2050. El colectivo más vulnerable son las mujeres mayores de 75 años, donde la fibrilación auricular puede llegar a ser la causante del 50% de los ictus más graves.

El consumo excesivo de grasas y carbohidratos, la falta de ejercicio, el estrés o el tabaquismo son factores que aumentan el riesgo de sufrir este evento cerebrovascular, que afecta a más de 130.000 personas al año en España, de las cuales casi la mitad fallece.

### **PRIMEROS SÍNTOMAS DEL ICTUS:**

Los síntomas pueden ser variados y dependen de la zona del cerebro en la que se manifiesten. Debe ponerse en alerta cuando...

- ✓ Pierda fuerza o sensibilidad en la mitad del cuerpo.
- ✓ Pierda de forma total o parcial la visión o tengas visión borrosa.
- ✓ Tenga dificultades para hablar o para entender.
- ✓ Tenga dolor de cabeza muy intenso y con un comienzo brusco y diferente al habitual.

*"El ictus tiene sobre todo rostro de mujer. 16.000 mujeres mueren al año por esta causa"*

### **LA DETECCIÓN DE LA FIBRILACIÓN AURICULAR**

La FA es una enfermedad asintomática, aunque puede detectarse con controles rutinarios. Según el doctor Jaime Masjuan, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Ramón y Cajal, "resulta fundamental llevar a cabo estos controles para identificar aquellos pacientes que sufren fibrilación auricular y así ofrecerles los tratamientos más adecuados. La prevención es el paso más relevante".

La forma de saber si padecemos esta arritmia es relativamente fácil. Suele venir acompañada de palpitaciones, mareos o dificultades respiratorias. Para identificar la FA, el doctor Ignacio Fernández Lozano, director de la Unidad de Arritmias del Hospital Puerta de Hierro, recomienda: "Una vez localizada la arteria carotídea, ubicada en el cuello de la tráquea, se deslizan los dedos, presionando hasta sentir el pulso; con la ayuda de un reloj, se cuenta el pulso por minuto. Si se observa alguna



Pressfoto / Freepik

## FACTORES DE RIESGO

### Factores sobre los que no se puede intervenir:

- ✓ Edad: El riesgo crece a partir de los 60 años.
- ✓ Sexo: Aunque se suele producir más entre hombres que entre mujeres, la tasa de mortalidad en mujeres suele ser mayor.
- ✓ Antecedentes de ictus en familia: Es necesario tener mayor prevención en los casos en los que exista antecedentes en la familia.

### Factores sobre los que se puede intervenir:

- ✓ La hipertensión arterial: Valores superiores a 140/80 deben ser controlados periódicamente por el médico.
- ✓ Las personas con enfermedad cardiaca (sobre todo angina de pecho o infarto de miocardio) tienen mayor riesgo de padecer un ictus.
- ✓ El consumo de tabaco y drogas.
- ✓ El consumo excesivo de alcohol.
- ✓ Grasa en sangre (colesterol y triglicéridos)
- ✓ La obesidad.
- ✓ La vida sedentaria.

irregularidad, además de los síntomas habituales de la FA, lo mejor es acudir a un centro de Atención Primaria”.

En general, existe una falta de sensibilización y educación de la población acerca de la FA y el riesgo de ictus que conlleva. Campañas para prevenir otras patologías, como puede ser el cáncer, han logrado una gran movilización y ya están muy asimiladas por la sociedad. Pero la prevención del ictus sigue siendo, en cierto modo, una tarea pendiente. Por eso, se están impulsando campañas para fomentar controles, como “Tómate el Pulso”, que se ha llevado a cabo recientemente en farmacias catalanas. La identificación de la FA contribuye a la prevención del ictus, cuyos síntomas son la dificultad para expresarse o andar, la pérdida repentina de fuerza o movilidad en la cara, brazo o pierna, o la sensación de hormigueo en el rostro.

## EL TRATAMIENTO

En España, 800.000 personas reciben tratamiento anticoagulante, la gran mayoría con Sintrom, terapia que tradicionalmente se ha ofrecido a los pacientes con FA. A pesar de sus indudables beneficios, exige análisis de sangre, desplazamientos y un seguimiento exhaustivo por parte de los profesionales sanitarios. Aun así, el 40% no termina de estar bien controlado, lo que provoca un aumento de la mortalidad, del riesgo de ictus y de embolismos sistémicos.

Desde hace algunos años, se dispone de medicamentos más innovadores, los anticoagulantes orales de acción directa (ACODs). Según la doctora Amparo Santamaría, jefa de Hemostasia y Trombosis del Hospital Vall D'Hebron y Quirón-Dexeus: “La existencia de ACODs ha supuesto una revo-



lución para el tratamiento de las personas con FA y la prevención del ictus, gracias a su eficacia y seguridad, demostrada tanto en análisis clínicos como estudios de vida real. No obstante, existen una serie de barreras, sobre todo administrativas en el ámbito autonómico, que dificultan su prescripción." La principal objeción por parte de la Administración es su precio, a pesar de que han demostrado ser coste-efectivos. La media europea de uso de los ACODs es del 43,2%, mientras que en España se sitúa en el 23,9%.

### **UN IMPORTANTE CAMINO POR RECORRER**

El problema del ictus y la prevención de enfermedades es clave para una sociedad como la nuestra, cada vez más envejecida. Como señala Carmen Aleix, presidenta de la Federación Española de Ictus: "Cada 15 minutos muere una persona por ictus. Las cifras no disminuyen a pesar de las campañas de sensibilización y la labor de los médicos. Se necesitan más unidades de ictus y centrar los esfuerzos en la prevención, así como dotar de más recursos para la rehabilitación".

Ahora más que nunca debemos afrontar los retos que tenemos delante. Para ello, debemos prestar especial atención a la prevención de episodios que pueden evitarse con los correctos controles y tratamientos, como el ictus. Sólo falta que la Administración sea consciente de ello para que, entre todos, podamos contribuir a un sistema sanitario que sea sostenible y esté centrado en las necesidades tanto de los profesionales sanitarios como de los pacientes.

## **ALIMENTOS QUE MEJORAN LA SALUD CEREBRAL**

El consumo de algunos alimentos como las zanahorias, las coles de Bruselas, el aguacate, los tomates, las sardinas en aceite de oliva los melones y sandías, el té verde y la avena, junto con una vida activa y sin estrés, mejoran la salud cerebral.

- ✓ Universidad de Minnesota (Estados Unidos), consumir 3 piezas de fruta al día, más 3 de verduras, evita en mayor grado el sufrir un infarto cerebral que el limitarnos a consumir 5 piezas de fruta, sin nada de verdura.
- ✓ No piense que para evitar este tipo de enfermedades debes restringir por completo el consumo de grasas. En absoluto. Debe consumir "grasas saludables" como las del aceite de oliva o el pescado azul, grandes protectores de tu salud cerebral.
- ✓ Por último y no menos importante, controle sus situaciones de estrés cotidiano. Lleve una vida donde no olvide combatir el sedentarismo y donde la curiosidad intelectual y las emociones positivas sean motores en su día a día.

*Consumir 3 piezas de fruta al día, más 3 de verduras, evita en mayor grado sufrir un infarto cerebral*





*¿Por qué las personas mayores son más felices?*

## **DIVERSOS ESTUDIOS CONFIRMAN QUE LA VERDADERA FELICIDAD SE ALCANZA CUANDO UNO ES MAYOR**

“Cuando tenía 5 años, mi madre siempre me dijo que la felicidad era la clave de la vida. Cuando fui a la escuela, me preguntaron qué quería ser de mayor. Yo les dije que “feliz”. Me respondieron que yo no había entendido la cuestión, y entonces les dije que ellos no entendían la vida”.

**Texto:** Francisco Gavilán  
*Psicólogo y escritor.*

Es una anécdota que John Lennon cuenta en su biografía y refleja la importancia que la felicidad tiene en nuestra existencia. Por encima del éxito profesional, de la riqueza, de los bienes externos, o de la capacidad consumista que cada uno tenga. “Sentirse bien” o “feliz” es algo que no depende de nadie más que de uno mismo. Es una actitud ante la vida. Y en la vejez, precisamente, concurren las circunstancias idóneas para lograr la felicidad que tal vez no se disfrutó en pasadas etapas. Pero mucha gente cree que a los mayores se les ha pasado ya el tiempo para preocuparse u ocuparse de ser felices. Que eso es cosa de la juventud. ¡Nada más lejos de la realidad! En palabras de la famosa escritora Virginia Woolf “Hacerse viejo es perder algunas ilusiones, pero ganar otras”.

Nuestra cultura aún proyecta una imagen negativa de la vejez. Una etapa en la que a los mayores no sólo se les limita la capacidad para seguir trabajando, sino también las oportunidades de satisfacer sus necesidades de autoestima, de sentirse útiles, valorados por la sociedad, y lo que es aún más importante: el derecho a ser felices. Existe la generalizada creencia de que envejecer



## **ADAPTADOS A LA VEJEZ**

En las últimas décadas, el envejecimiento se ha enfocado desde una perspectiva psicosocial y se ha considerado como una situación de adaptación y ajuste. De ahí la importancia de cuidar los tres factores que se consideran básicos para una feliz adaptación a la vejez: conservar en buenas condiciones la salud tanto física como mental, mantener regulares actividades sociales y culturales, y, en la medida de lo posible, conseguir seguridad e independencia económica. Y para que ese estado de felicidad perdure es conveniente concienciar también a la población de que la vejez no es ni mucho menos un estado que augura malos presagios, sino todo lo contrario: un estado de felicidad como ninguno en las anteriores etapas de la vida. Vayamos, pues, sumando años, porque ilojmejor está por llegar!

aumenta gradualmente el riesgo de enfermarse y de no valerse por sí mismo. Que ser mayor es sólo preocuparse por el deterioro físico y mental, por la incertidumbre del futuro y adaptarse al aspecto más crucial del envejecimiento: la mortalidad. Y que, como consecuencia de ello, cuando envejecemos parece que nos ha de invadir la tristeza, la nostalgia, el miedo a la muerte... ¡No temas llegar a viejo. ¡Es un privilegio denegado a muchos!

Pero el mundo ha cambiado mucho. Los mayores ya no van a las manifestaciones callejeras porque creen que es una oportunidad de andar y hacer ejercicio. Eso que tanto les recomienda su médico. Acuden a las manifestaciones porque sienten con fuerza la necesidad de defender sus derechos. De seguir viviendo dignamente. De ser felices. Los mayores ya no creen que la felicidad sea un estado de ánimo exultante exclusivo de la juventud. A tenor de una encuesta realizada telefónicamente por Gallup a casi 350.000 personas, parece más bien todo lo contrario: que los mayores son más felices que el resto de la población con edades menores.



### ¿Aumenta la felicidad a medida que nos hacemos mayores?

La citada encuesta mostró inequívocamente que, precisamente, la felicidad llega cuando más viejos somos. La investigación, que incluyó personas entre 18 a 85 años, reflejó que a los 18 años se sienten bien, pero se van sintiendo peor progresivamente hasta llegar a los 50. A partir de esta edad, la gente empieza a ser más feliz a medida de que envejece. Y cuando las personas rebasan los 80 es cuando están más satisfechas de sí mismas. Lo aparentemente paradójico del resultado llevó al Dr. Arthur A. Stone, profesor de psicología de la Universidad de Nueva York, y director del estudio esboza algunas teorías.

Según él, las personas de edad avanzada son más felices porque tienen:

- Una apreciación más profunda del valor de la vida
- Un sentimiento de plenitud
- Una mayor capacidad de entender y manejar las vicisitudes de la vida
- Menos aspiraciones y expectativas de sí mismas
- La capacidad de vivir en el presente sin preocuparse demasiado del futuro
- Sabiduría de saber que no pueden complacer a todo el mundo todo el tiempo
- Una inclinación para ver las situaciones más positivas de la vida que las negativas.

Otro estudio de la Universidad de Chicago también mostró que la felicidad aumenta con la edad. Los investigadores le preguntaron a una sección transversal de los estadounidenses lo felices que estaban. La

pregunta fue realizada en entrevistas cara a cara de muestras de población que oscilaron entre 1.500 y 3.000 personas.

Asimismo, los investigadores de Chicago teorizaron que las personas mayores son más felices porque con la edad llegan características psicosociales positivas, como la auto-integración y la autoestima; Estos signos de madurez podrían contribuir a una mejor sensación de bienestar general. Los resultados de una investigación, publicados en *Lancet*, también indican que "en su juventud, muchas personas dicen ser felices, pero ese sentimiento disminuye a medida que se enfrentan a mayores responsabilidades en sus 20s y 30s. Finalmente, la felicidad se eleva constantemente desde mediados de los 50 en adelante."

"Las personas mayores son más capaces de reconocer lo que les molestará, y más habilidad de negociar su entorno", dice Susan Turk Charles, psicóloga de la Universidad de California. Un nuevo estudio

examinó las emociones positivas y negativas de las personas a lo largo de 23 años y comparó a los participantes por grupo de edad. Los investigadores encontraron que los adolescentes sufrían con mayor frecuencia emociones negativas, mientras que los octogenarios parecían sentirse más positivos. Los jóvenes conocen las reglas, ¡los viejos, las excepciones!

### FÓRMULAS PARA MANTENERSE FELIZ

La importancia de las relaciones humanas para alcanzar la felicidad es capital. Los mayores necesitan mantener el contacto con gente de todas las edades (también podría asegurarse a la inversa) Se ha constatado científicamente que tener amigos o estrechos vínculos familiares, proporciona numerosos beneficios emocionales que repercuten positivamente en un mejor estado de salud y una mayor longevidad. Además, como dice el escritor Juan Goytoso, "La vejez es una época



envidiable. No necesitas competir con nadie, salvo contigo mismo” El objetivo de la vejez no ha de ser buscar el éxito y el reconocimiento de los demás, sino que la satisfacción viene de madurar interiormente. En la juventud aprendemos. En la vejez entendemos...

### **La gente necesita a la gente.**

Los contactos sociales ayudan a las personas a manejar mucho mejor las dificultades y las emociones desagradables (incluyendo la tristeza, la ansiedad y la ira). Además, las conversaciones, los debates y las discusiones con amigos y familiares ayudan a mantener vivo el cerebro, enriqueciéndolo y retrasando la posible aparición de alguna enfermedad mental. Por lo tanto, sentirse conectado socialmente ayuda mucho a sentirse feliz. Las relaciones humanas dan sentido a la vida. ¡Saluda con un sonriente hola a cualquier desconocido que le parezca interesante!

**Ayudadores críticos.** Los amigos y la familia positivos ac-

túan como ayudadores críticos. Tienen a animar los estilos de vida saludables instando a los mayores a que duerman más, pierdan peso, coman saludablemente, consulten al médico, hagan ejercicio, o abandonen el tabaco y la bebida, si son adictos a ello. Si por cualquier motivo temporal, no se puede mantener esta interacción social, leer, escribir, estudiar, o rellenar crucigramas es el mejor complemento sustitutorio. Las personas mayores que disfrutan de estos sencillos entretenimientos, expanden también su mente y la mantienen viva. Y lejos de sentirse tristes, se pueden divertir como adolescentes, pero con mucho más criterio. Cada edad es encantadora... ¡si sabes vivirla!

**Tener metas** (cualesquiera que sean). Las personas mayores que tienen un propósito son más propensas a cuidarse mejor y evitar innecesarios riesgos para la salud. Por tanto, hay que crearse metas y ser proactivo. Es necesario aprender algo nuevo. Mantenerse al día con la tec-

nología. Ser aprendiz de algo tiene efectos muy positivos para la salud. Diversos estudios han demostrado que romper la rutina para aprender algo nuevo puede mejorar la memoria, en vez de apearse a viejas rutinas. Además, tener objetivos y perseguirlos con ahínco también ejerce un efecto protector en el tejido cerebral. ¿Qué más se puede pedir?

### **Mantenerse en forma para garantizar su independencia.**

Impulsar un buen estado de forma física es fundamental. Se ha escrito mucho acerca de esta necesidad. Mantener el cuerpo en movimiento ayuda a no tener dependencias para desarrollar las actividades cotidianas y eliminar el clásico miedo al envejecimiento. Ser adicto al ejercicio físico puede evitar —según un estudio de Harvard— en un 25 por ciento menos las probabilidades de acabar padeciendo alguna discapacidad. Si no corremos, andamos, ni nadamos somos como un automóvil que sólo emplea la primera marcha. No hagamos como Mae West: “Si hubiese sabido que iba a vivir tanto tiempo, me hubiera cuidado mejor”.

### **Asumir con naturalidad convertirse en una persona mayor.**

Hay que desecharse la nostálgica idea de volver la mirada atrás recordando nuestro “yo más joven”. Ni de creer, como dice el dicho, que “cualquier tiempo pasado fue mejor”. Tampoco hay que hablar refiriéndose “a mis tiempos”. ¡Ahora es también el tiempo de uno! ¡Tu edad favorita es la que tienes ahora! Envejecer es un hecho natural consustancial a la vida. Nadie se libra de este proceso. Incluso las estrellas de Hollywood tienen que aceptar el paso del tiempo. La actriz Goldie Hawn dice que la clave del envejecimiento consiste en “Cómo abordarlo, pues todo está en tu mente”. Incluso George Clooney, que ha afirmado que aunque “No hay nada divertido en el envejecimiento” (sus admiradoras perdonarán su errónea percepción) “Tienes que llegar —agrega— a un acuerdo con la edad y no tratar de luchar contra ella. Soy un gran creyente en la idea de que no se puede tratar de parecer más joven.” Sabia reflexión ¡No hay que preocuparse de las arrugas!



## CATALUÑA EN MINIATURA

EN TORRELLES DE LLOBREGAT  
(BARCELONA)

*Un grupo de visitantes ante la maqueta de la Sagrada Família.*

En el centro-meridional de la provincia de Barcelona, se encuentra la población de Torrelles de Llobregat, la más pequeña de la comarca del Baix Llobregat. El pueblo, que se remonta al año 964, relacionado con el vecino castillo de Cervelló, tiene actualmente 5.851 habitantes, y sus casas agrupadas en un núcleo medieval apiñado a la sombra de robustos robles y espesos pinares y entre profundos barrancos; sólo se percibe desde la lejanía el altivo campanario de la iglesia, dedicada a san Martín.

Una estrecha carretera, que parte de Sant Feliu de Llobregat, nos lleva a Torrelles, en medio de estrechos pasos naturales utilizados desde tiempos medievales. Al llegar a nuestro destino, comprendemos de inmediato que ha valido la pena la excursión; sobre todo, cuando accedemos al interior del Parque temático.

Como si hubiésemos atravesado el túnel del tiempo, es la sensación que nos causa el desvelar la magia de aquel singular recinto, donde todo tiene vida propia, pero a unas dimensiones muy concretas (Escala 1:25); es decir,

**Texto y fotos:** Jesús Ávila Granados



es como si todo lo que tenemos como referente en el mundo que nos rodea en la vida cotidiana, se hubiera reducido a un tamaño casi insignificante. Todo, menos las personas que, como nosotros, deambulan por aquel fascinante mundo de lili-putienses.

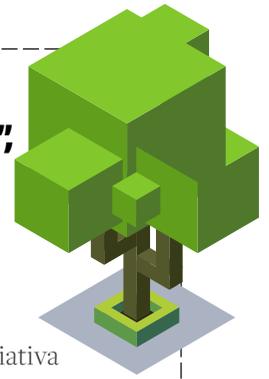
### **VISIÓN PANORÁMICA**

Aconsejamos a nuestros lectores que lo primero que deben hacer es tomar el primer tren que, al igual que todo lo que allí se desarrolla, está concebido en miniatura. El tren parte de la estación que se encuentra a pocos metros de la entrada -copia fidedigna de un apeadero de la línea de alrededores de

Barcelona- le permitirá obtener una imagen global, y también parcial, de todo el recinto, desde los vagones descubiertos, a lo largo de un recorrido de 980 metros, circulando a 6 km/h.; velocidad ideal para poder tener una visión amplia y completa de cuanto le espera luego, en el recorrido peatonal.

Le llamará poderosamente la atención el movimiento incesante de líneas férreas que verá desarrollarse a sus pies, es decir, bajo los viaductos metálicos que soportan el paso del tren panorámico. Y cómo estos pequeños trenes -de viajeros, de mercancías, mineros, etc.-, van desplazándose entre valles,

## **“CATALUNYA EN MINIATURA”; EN CIFRAS**



### **✓ Fundación:**

El parque fue creado en abril de 1983, a iniciativa de Fernando de Ercilla Ayestarán. El arquitecto jefe director de las obras fue Carlos Guilemany. El costo de las obras superó los 300 millones de pesetas; la inversión posterior es de 5 millones de euros.

### **✓ Superficie del recinto:**

60.000 m<sup>2</sup>; de los cuales, 25.000 m<sup>2</sup> lo ocupan las maquetas; el área boscosa es de 17.410 m<sup>2</sup>.

### **✓ Materiales utilizados:**

rocas, bonsáis, maderas, etc.; las maquetas están realizadas en poliuretano.

### **✓ Visitantes:**

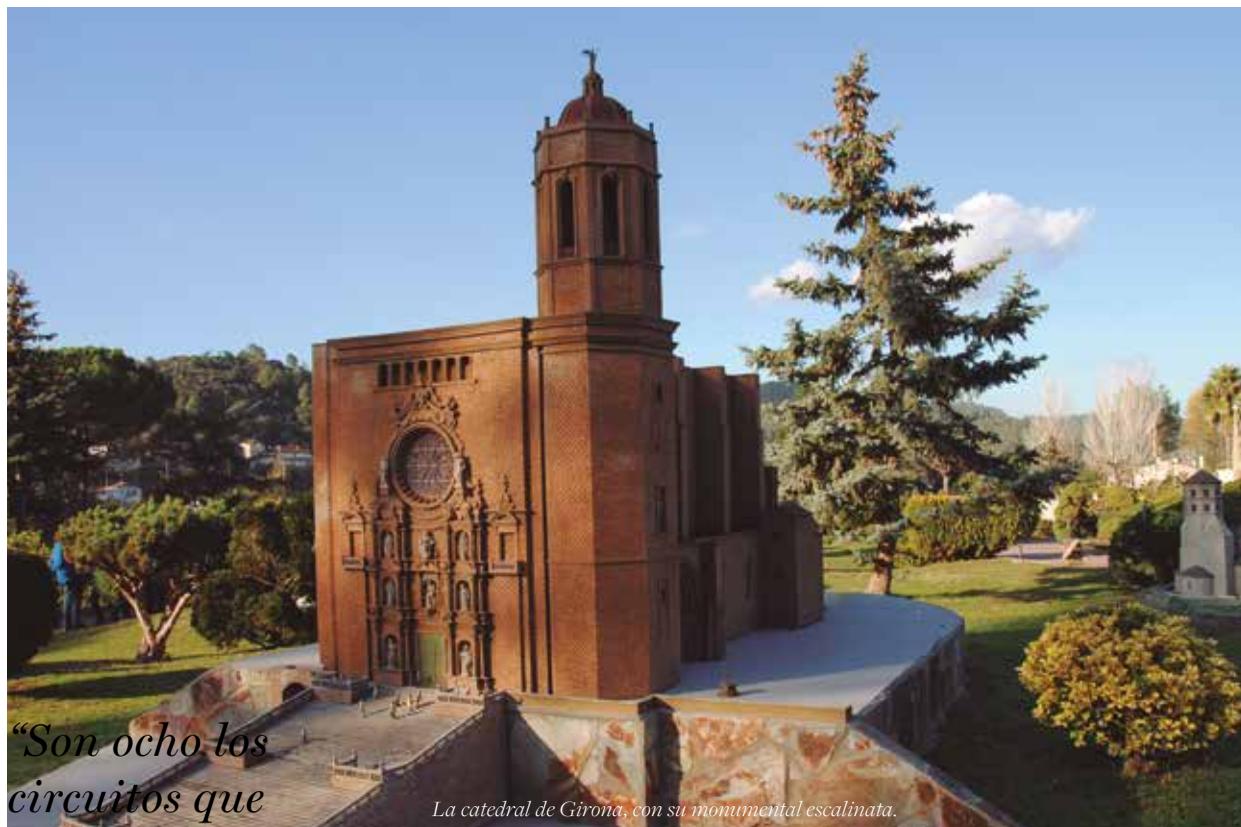
Se están recibiendo 140.000 visitantes al año, y el aforo total de las instalaciones es de 5.000 personas al día.

### **✓ Horarios:**

Enero, febrero, octubre, noviembre y diciembre (Abierto todo el día, de 10:00 a 18:00h). Marzo, abril, mayo, junio y septiembre (Abierto todo el día, de 10:00 a 19:00h). Julio y agosto (Abierto todo el día, de 10:00 a 20:00h). Los siguientes festivos: 23/06; 24/6 y 31/12 y 05/01 (De 10:00 a 15:00h). Los circuitos de aventura, a partir del 15/09 (Abiertos sólo los fines de semana y festivos, a excepción de grupos con reserva previa).

### **✓ Contacto:**

www.catalunyaenminiatura.com; info@catalunyaenminiatura.com; tel: 936 890 960.



*“Son ocho los circuitos que están en pleno funcionamiento, con una longitud de 3.000 metros de vía, a escala G”*

*La catedral de Girona, con su monumental escalinata.*

montañas, lagos, ríos o costeano playas marítimas, cuando no están entrando o saliendo de estaciones concurridas de viajeros (las estaciones de Francia, en Barcelona, las de Lleida, Tarragona, Girona, Las Planas, Martorell, Mataró o Igualada...), recreadas con todo lujo de detalles de la real. Incluso el moderno AVE, en el momento de su llegada a Lleida, procedente de Madrid.

Tampoco faltan los trenes de cremallera, como el que remonta la montaña sagrada de Montserrat, desde Monistrol, o el de Núria, desde Ribas de Freser. También resulta espectacular verlo en funcionamiento. O el funicular que llega a la plataforma superior de Montserrat,

para poder visitar la Santa Cova. O el histórico funicular que cruza el puerto de Barcelona, ante la atenta mirada de “Cristóbal Colón” y sobre las travesías de las “golondrinas” cargadas de turistas.

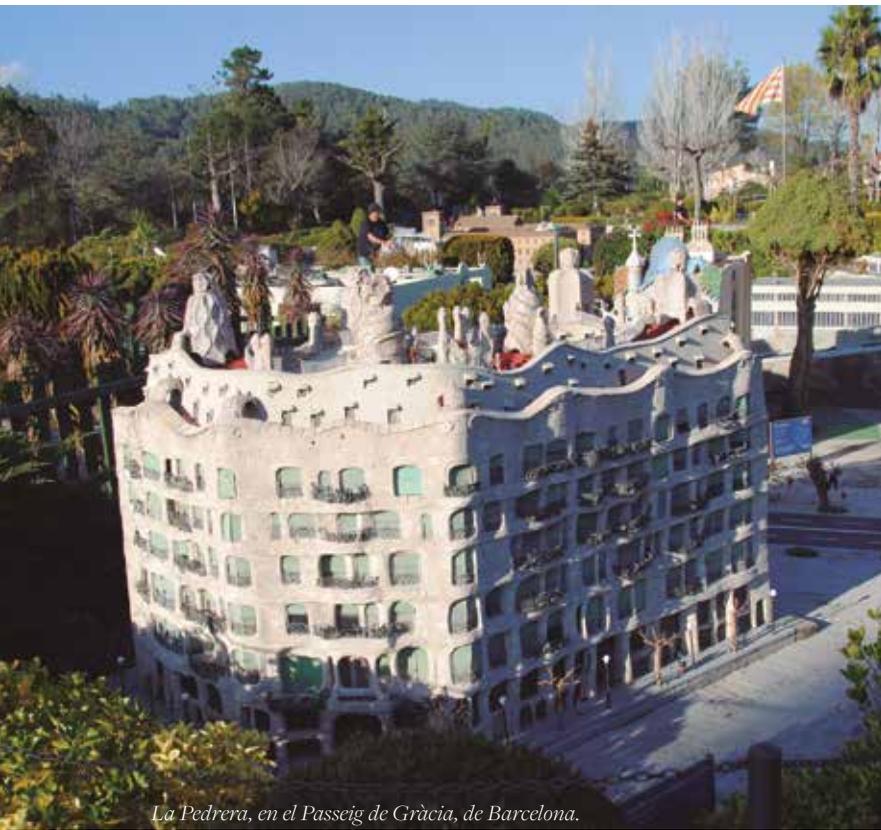
En total, es preciso recordar al lector que, además del tren panorámico, son ocho los circuitos que están en pleno funcionamiento, con una longitud de 3.000 metros de vía, a escala G.

#### **MODERNISMO EN ESTADO PURO**

Un total de 147 edificios están reproducidos en el parque temático; todos ellos, a escala 1:25. Nos llaman la atención los conjuntos histórico-artísticos relacionados con el arte modernista, que el visitante al parque “Catalunya en miniatura” puede contemplar. Solamente pensando en el genio de Antoni Gaudí, diremos que está toda la obra de este gran arquitecto (Casa Batlló,

la Sagrada Família, la Pedrera, las Cuadras del Conde Güell, el espectacular conjunto del Parque Güell, la Casa Vicens, etc.), además de los cuatro monumentos que el artista de Reus realizó fuera de Cataluña (Comillas, León, Astorga, Palma de Mallorca...).

Este paseo por el fascinante mundo del modernismo, hace que el visitante descubra, a escala, los edificios y las grandes realizaciones de una corriente artística y socio-cultural que transformó el mundo contemporáneo, tanto de Europa como de Norteamérica, entre finales del siglo XIX y primer tercio del XX. Deambular por el Passeig de Gràcia, de Barcelona, y admirar las grandes mansiones creadas por Gaudí, Domènech i Muntaner y otros grandes genios de la arquitectura modernista, supone extasiarse ante la grandeza de las proporciones y el detalle, para valorar cuánto le debemos a estos creadores de formas y volúmenes,



*La Pedrera, en el Passeig de Gràcia, de Barcelona.*

capaces de hacer volver a la sociedad a los principios de la naturaleza, frente a los intereses de la Revolución Industrial imperante en medio mundo. Tampoco podían faltar las bodegas modernistas de Falset y El Pinell de Brai, calificadas como las "Catedrales del Vino".

Para los amantes de la historia del arte y de los monumentos amparados por la UNESCO, en este Parque temático el visitante también tiene oportunidad de contemplar las iglesias románicas de Vall de Boí, en el Pirineo de Lleida, incluidas en la lista del Patrimonio de la Humanidad por sus singulares características, y que pueden admirarse bien a vista de pájaro, desde los vagones descubiertos del tren panorámico, o a pie de suelo, deambulando a través de los pasillos que se entrecruzan dentro del recinto.

Tampoco faltan las réplicas de la antigua Universidad de Cervera (Lleida), los monasterios de Sant Pere de Rodas, en el cabo de Creus, el de Santa María de Ripoll, en la provincia de Girona, y Sant Pau del Camp, en la Ciudad Condal.

Otro aspecto digno de admiración, sin duda, es el lago de Banyoles, situado al SE de la comarca de la Garrotxa, en el centro de la provincia de Girona, ejemplarmente reproducido en este parque, así como sus palacetes de comienzos del siglo XX, al borde de sus orillas, y con un paisaje que recuerda los volcanes de su comarca natural. Aquí verá en movimiento algunas barcas motoras, cuyas hélices generan pequeñas olas, que son la delicia de los bañistas veraniegos, de juguete, que disfrutan de sus cristalinas aguas...

## PAISAJES EN SUPERLATIVO

Pero si grandiosos son los conjuntos del valle de Boí, las grandes estaciones ferroviarias, o los singulares edificios modernistas, no lo son menos lugares como: el pueblo de Rupit, la colegiata de Cardona, o los grandes centros monásticos cistercienses catalanes (Poblet, Santes Creus y Vallbona de les Monges), sin olvidarnos de castillos como el de La Floresta, que el visitante tendrá oportunidad de admirar y deleitarse ante su grandeza en pequeño formato y la fuerza del detalle.

También la catedral de Tortosa, sobre el curso inferior del Ebro, y a la sombra de la histórica fortaleza de La Zuda, constituye otro de los recintos más espectaculares de este parque.

En torno al parque, y formando parque de él, hay una zona boscosa, dedicada a la práctica de actividades deportivas, formada por unas lanzaderas de tirolinas, que, a través de las ramas de los pinos, y a una altura de 15 metros sobre el suelo, los más audaces pueden "volar" sobre el bosque y admirar el pueblo, por una parte, y el parque temático por otra; muchos aprovechan para fotografiar. Y, para terminar, en el tramo último del recorrido ferroviario del tren panorámico, podrá contemplar la Catedral de Palma, en Mallorca, emulando un mágico atardecer, como en el mundo real, mientras el astro rey comienza a ocultarse tras las montañas que envuelven el recinto. Se trata del único circuito de maquetas, a escala, de Cataluña, declarado de Interés Turístico Nacional, creado para dar a conocer a toda la familia los monumentos y edificios más representativos de las diferentes comarcas catalanas.



# Año de Júbilo

## PARA LOS PEREGRINOS DE LA CRUZ

Bajo el lema “Liébana. Cantabria 2017. Año Jubilar”, religión y cultura se aúnan en lo que será, durante doce meses, el sello de identidad de un destino de peregrinaje que se celebra cada año que el 16 de abril, Festividad de Santo Toribio, cae en Domingo.

LA ABRUPTA OROGRAFÍA DE LOS MAJESTUOSOS PICOS DE EUROPA Y LA CORDILLERA CANTÁBRICA ARROPAN EL VALLE DE LIÉBANA. EL ESPECTACULAR PAISAJE ENRIQUECE EL ACCESO A CANTABRIA DESDE LAS VECINAS COMUNIDADES DE ASTURIAS Y CASTILLA Y LEÓN. ATRACTIVOS NATURALES QUE SE SUMAN A LA ANCESTRAL TRADICIÓN DEL AÑO JUBILAR.

Su origen se remonta a la Edad Media, cuando en el siglo XVI la bula del Papa Julio II otorga el privilegio de celebrar el Año Jubilar Lebaniego y convierte al Monasterio de Santo Toribio en importante centro de peregrinación. El motivo de la bula papal es la presencia, en el monasterio, del Lignum Crucis, la reliquia que Toribio de Astorga había traído de Tierra Santa, el trozo de la Cruz de Cristo más grande que aún perdura. De ahí que a sus peregrinos se les conociera como “crucenos o cruceros”. La peregrinación a Santo Toribio enlaza con el Camino del Norte a Compostela,

*El Camino Lebaniego discurre entre San Vicente de la Barquera y el monasterio de Santo Toribio, atravesando los municipios de San Vicente de la Barquera, Val de San Vicente, Herrerías, Lamasón, Peñarrubia, Cillorigo, Potes y Camaleño. Ofrece al peregrino un recorrido por parajes naturales de gran belleza jalonados de ejemplos capitales del patrimonio arquitectónico de Cantabria. Permite igualmente unir los Caminos Norte (o de la Costa) y Francés del Camino de Santiago a partir de las rutas leonesa y palentina que recuerdan los lazos históricos de la diócesis de Liébana con los reinos de León y Castilla.*

el camino de las primeras peregrinaciones a Santiago. La excepcionalidad de este año jubilar radica en que volverá a abrirse la Puerta del Perdón del cenobio del Monasterio de Santo Toribio. Cada cierre simbólico de la Puerta del Perdón no supone en ningún caso el cierre de las puertas de la actividad hasta el siguiente año Santo. De igual forma, tampoco supone para Liébana el cierre de las puertas de la acogida. Más bien, añade este renovado valor a sus ya numerosos recursos, y las mantiene abiertas para todo aquel que desee conocer esta región disfrutando del legado, el patrimonio y los valores que convierten a esta comarca de Cantabria en “Tierra de Júbilo”.

Existen abundantes referencias históricas que avalan la existencia de cuatro vías principales de peregrinación al monasterio de Santo Toribio. Señalizadas recientemente como PR (rutas de pequeño recorrido) dentro de la red de senderos de Liébana, estos caminos discurren por diferentes trazados según la zona de procedencia.



# CUÉLLAR

## LAS EDADES DEL HOMBRE, EVENTO MÁS DESTACADO QUE DA A CONOCER EL ARTE SACRO DE CASTILLA Y LEÓN ES

El evento más destacado que da a conocer el arte sacro de Castilla y León es Las Edades del Hombre, una cita con la cultura a través de diferentes exposiciones que muestran la mayor parte de las obras más importantes del patrimonio religioso de esta Comunidad y de otros lugares de España. Desde su nacimiento en 1988, la fundación de las Edades del Hombre ha invitado a descubrir una parte de la región a través de sus piezas de arte sacro, y al tiempo realizar una visita turística, cultural y también gastronómica a las ciudades que han acogido sus exposiciones. El municipio segoviano de Cuéllar será este año el anfitrión de la XXII edición de la exposición de arte sacro, que en esta ocasión se denomina «Reconciliare». Como sedes para la exposición, la Fundación ha escogido tres templos emblemáticos de Cuéllar, tanto en lo religioso como

en lo histórico y artístico: la iglesia de San Andrés, la iglesia de San Martín y la iglesia de Esteban.

## LAS EDADES DEL HOMBRE CUÉLLAR 2017

● La muestra se celebrará entre los meses de abril y noviembre de 2017.



### LOS AMANTES DE TERUEL CUMPLEN 800 AÑOS

Resulta, como mínimo, curioso cómo una leyenda sobre un beso, o más bien la ausencia del mismo, ha resultado ser tan inspiradora y rentable para una ciudad. Cada febrero, Teruel recrea la tragedia de los amantes Diego de Marcilla e Isabel de Segura, cuyos restos momificados, exhumados durante unas obras en el siglo XVI, reposan en el mausoleo que recibe cada año la visita de más de 100.000 personas, con varias representaciones en los puntos claves del centro histórico. Es la festividad conocida como las Bodas de Isabel de Segura. En este año, que se celebrará del 16 al 19 de febrero, la recreación cobrará más importancia si cabe puesto que se conmemora el 800 aniversario de la muerte de la pareja que, gracias al folclore popular y la tradición oral, ha situado a Teruel en el mapa como la capital española del amor.



## MIL AÑOS DEL FUERO DE LEÓN

Fue Alfonso V quien en 1017 decidió entregar el Fuero a la ciudad de León que fue pionero, totalmente precursor de una serie de disposiciones legales que acabaron siendo adaptadas por muchas otras ciudades y estados de la España medieval. Este año se cumple un milenio desde aquel acontecimiento.

Diversos actos formarán parte de la agenda de conmemoración de la primera representación de los derechos fundamentales de los ciudadanos en Europa. Abril traerá a León unas jornadas isidorianas de historia medieval y la representación de Estampa de un Reino con Alfonso V en la plaza de la Catedral. Uno de los meses que tendrá más actividad será julio, para celebrar la promulgación de esta ley. El Festival de Jazz se trasladará al séptimo mes del año para aprovechar el 'tirón' del Festival de San Sebastián y que los 'primeros espadas' aprovechen su presencia en España para acudir a la edición leonesa que se celebrará en el Claustro de San Isidoro. El plato fuerte llegará con el 'Congreso del Fuero de León, 1000 años de historia' que abordará las diferentes teorías sobre 'la primera carta magna de Europa' y contará con expertos llegados de todo el mundo. A final de año tendrá lugar

un premio de nueva creación y las jornadas de la historia del Reino de León, bajo el lema 'De Alfonso V a Alfonso IX.'



### UN PLAN PERFECTO!

Una excelente oportunidad para disfrutar de la ciudad, con su oferta artística y gastronómica, con el Barrio Húmedo como buen ejemplo de variedad, y de toda la provincia con encantos como Ponferrada, Astorga, Valencia de don Juan, las cuevas de Valporquero, el Bierzo, los Ancares, las Médulas...



### VALLADOLID CELEBRA DOS SIGLOS DE ZORRILLA

José Zorrilla fue profeta en su tierra y siempre tuvo presente el recuerdo de Valladolid, la ciudad donde nació el 21 de febrero de 1817. Valladolid ha comenzado a celebrar el bicentenario del autor de «Don Juan Tenorio». El año de José Zorrilla se desarrollará del 21 de febrero, día del nacimiento del escritor, hasta el 23 de enero de 2018, en que se cumple el 175º aniversario de su muerte en Madrid. Además de la prevista programación de obras de Zorrilla en los teatros de la ciudad, se ofrece la exposición «Genios e Ingenios en la España de Zorrilla» que visitará varios centros educativos, y la Sala de la Iglesia de las Francesas acogerá una atractiva muestra, «José Zorrilla y el rostro de las letras», con un recorrido fotográfico centrado en las más importantes figuras literarias españolas, desde el Romanticismo a principios del siglo XX.



**NUMANCIA 2017:  
LA FIESTA DE SU  
RESISTENCIA HEROICA**

En 2017 se cumplen 2.150 años desde que Numancia (Soria) cayera en poder de las tropas romanas, aniversario que se celebra con múltiples actividades. Numancia no es sólo un yacimiento arqueológico, sino un símbolo de resistencia y de lucha de un pueblo por su libertad. Con el objetivo de explorar la vertiente científica y didáctica a través del turismo, se ha diseñado un amplio programa de actividades para la conmemoración de 'Numancia 2017', entre las que se incluye la organización de diferentes exposiciones alusivas al evento: 'Soria y Numancia', que se inaugurará el 21 de abril en la Biblioteca Pública de Soria; 'Numancia en la escuela', que se podrá ver en el Museo Numantino a partir del 18 de mayo, y 'Numancia en imágenes', que se abrirá al público el 9 de junio en el Archivo Histórico Provincial.



**SEVILLA, 400 AÑOS  
DEL NACIMIENTO DE MURILLO**

En pocas ocasiones un pintor y una ciudad han llegado a un grado de mutua identificación como han alcanzado Murillo y Sevilla. Y no sólo por el hecho circunstancial de que el pint

. Y no sólo por el hecho circunstancial de que el pintor naciera en la capital del Guadalquivir sino porque su arte brotaba de las raíces más íntimas de la cultura local. La conmemoración de los 400 años del nacimiento de Bartolomé Esteban Murillo se prolongará hasta 2018. Habrá eventos como las exposiciones, los conciertos o los talleres y otros proyectos que serán más perdurables y quedarán como testimonios permanentes tras la celebración. Será éste el caso de las publicaciones, las mejoras en infraestructuras culturales, los itinerarios de Murillo por la ciudad, las restauraciones de algunas de sus obras o las intervenciones plásticas de reconocidos o noveles artistas contemporáneos, realizadas en espacios públicos. Habrá decenas de iniciativas alrededor de este acontecimiento, entre ellas seis exposi-

ciones. «Velázquez. Murillo. Sevilla». Además, Sevilla celebra los 25 años de su Expo, la conmemoración arrancará el 20 de abril con una exposición en el Pabellón de la Navegación sobre el antes, el durante y el después de la muestra.





# HUELVA

## CAPITAL ESPAÑOLA DE LA GASTRONOMÍA

Huelva es en 2017 Capital Española de la Gastronomía 2017. La sexta ciudad que recibe este nombramiento, y la primera al borde del mar, representa el reconocimiento a la cocina de mar, un homenaje a los productos que cada madrugada entran en las lonjas de pescado, al pescado y el marisco, con sus ricos guisos y calderetas que forman parte esencial de la tradición culinaria española.



Sin olvidarse del jamón de Jabugo y las chacinas de la Sierra, entre otros productos de la provincia. Se ha preparado un programa de actividades encaminado a promocionar el destino Huelva. Se prevé la segunda edición del Festival Flamenco, acompañado de la Muestra Gastronómica con productos locales, la celebración del prestigioso Certamen Internacional de Vinos y Espirituosos (Cimve) en 2017. La Capitalidad Española de la Gastronomía 2017 coincidirá con el 525 aniversario del Descubrimiento de América, donde se aprovecharán las profundas raíces iberoamericanas para la promoción internacional turística y económica de la provincia de Huelva.



### "DESCUBRIR EL CAMINO" EN CARAVACA

Hay cinco ciudades santas en el mundo, y tres de ellas están en España: Roma, Jerusalén, Santiago de Compostela (Galicia), Santo Toribio de Liébana (Cantabria) y Caravaca de la Cruz (Murcia). Esta última fue designada ciudad santa hace sólo 18 años, el 9 de enero de 1998, cuando el papa Juan Pablo II le concedió este título al ser escenario de un enorme milagro en el siglo XIII. Este año 2017, Caravaca de la Cruz celebra un nuevo año jubilar; en la programación cultural se incluyen exposiciones y conciertos, además de actividades medioambientales, deportivas, científicas y gastronómicas. El lema que engloba las actividades es 'Descubre tu camino', que acompañará a todos los peregrinos que se acerquen a la ciudad santa para ganar el jubileo en 2017.

# HACIENDO LA VIDA *más fácil*

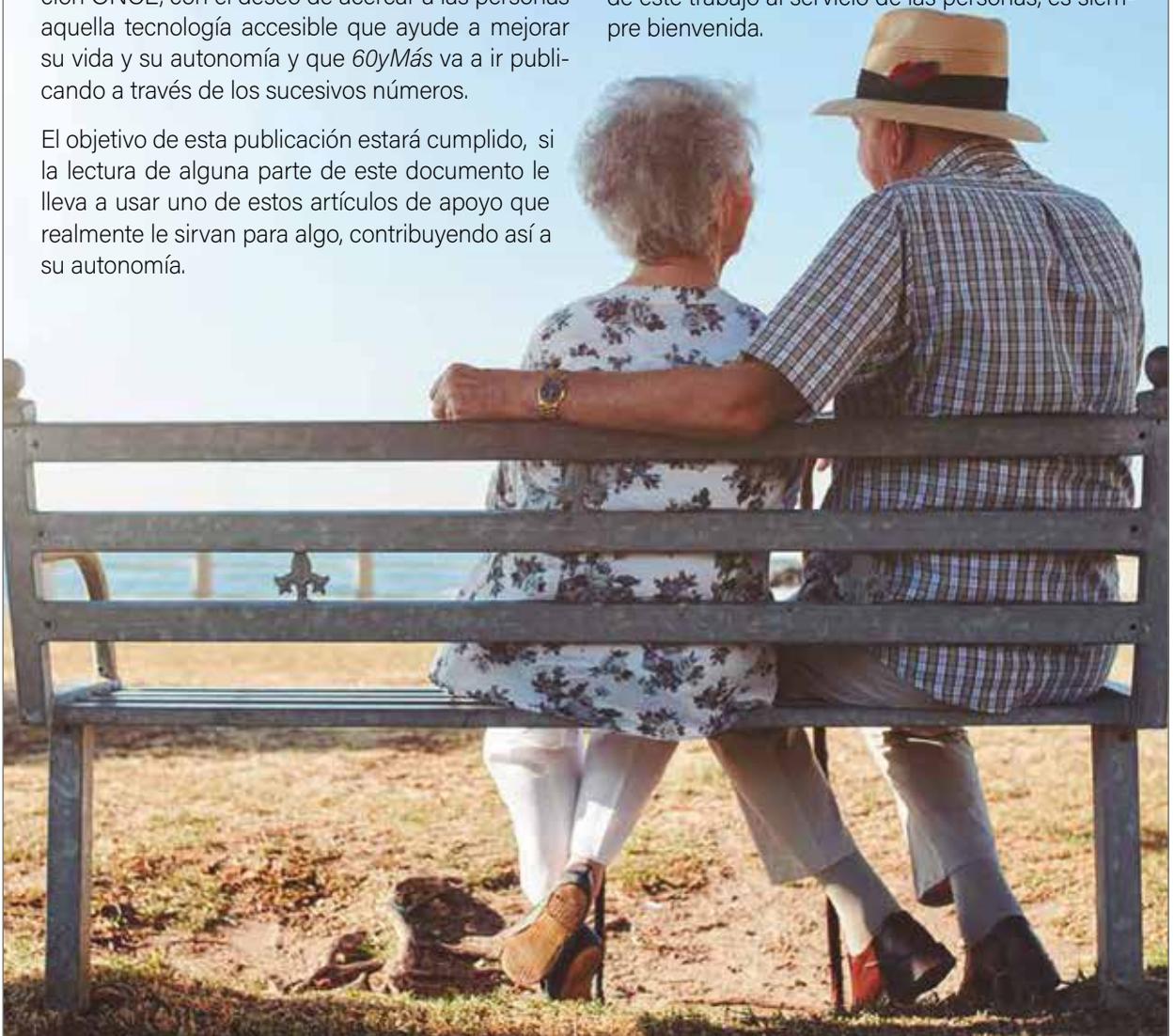
Comunicarse, cocinar, leer, tomarse la pastilla, desplazarse, el aseo, oír, son actividades esenciales para la vida diaria que no siempre resultan sencillas y mucho más a partir de cierta edad. Por este motivo, esta publicación ha querido recopilar una selección de aquellos productos de apoyo que puedan hacernos la vida más fácil, con un foco especial en aquellos más demandados por las personas mayores.

*Haciendo la vida más fácil* nace de una fructífera colaboración entre el Ceapat (Imsero) y la Fundación ONCE, con el deseo de acercar a las personas aquella tecnología accesible que ayude a mejorar su vida y su autonomía y que *60yMás* va a ir publicando a través de los sucesivos números.

El objetivo de esta publicación estará cumplido, si la lectura de alguna parte de este documento le lleva a usar uno de estos artículos de apoyo que realmente le sirvan para algo, contribuyendo así a su autonomía.

*Haciendo la vida más fácil* también puede ser práctico para los familiares o cuidadores que conviven con una persona mayor e incluso para aquellos profesionales no especializados en el tema. Estamos convencidos de que existe una infinidad de soluciones tecnológicas que aún son desconocidas por la población. Si además de ser accesibles, su precio no es una barrera para que la persona beneficiaria pueda adquirirlo, pues mucho mejor.

Como siempre, toda realimentación para la mejora de este trabajo al servicio de las personas, es siempre bienvenida.



## LUPAS

Las Lupas son lentes que ayudan a realizar un gran número de tareas porque amplían el tamaño de lo que queremos ver. Dependiendo de la tarea que quiera realizar puede optar por diferentes tipos de lupas:



En forma de regla para leer textos.



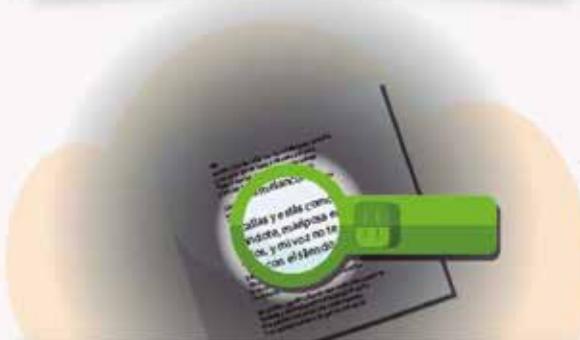
De cuello que dejan las manos libres para tareas de costura, punto o lectura.



De campo claro, que nos ayudan a identificar la fecha de caducidad o leer un prospecto.



Con soporte para dejar las manos libres.



Con luz para uso en ambientes poco iluminados o tareas que requieran una mayor iluminación: carta del restaurante, programa en el teatro, etc.



Para tareas específicas, como las diseñadas para cortarse las uñas, o maquillarse.



# COMODIDAD Y AUTONOMÍA A LA HORA DE TOMAR MEDICAMENTOS

Hacer la vida más fácil es la función de estos sencillos utensilios:



Para no olvidar tomar su medicación, utilice **pastilleros** diarios, semanales o mensuales.



Algunos tienen **alarmas** para avisarle del momento de la toma de la medicación.



Existen **abre botes** especiales para los tapones de seguridad de los frascos de medicamentos.



Existen **trituradores y cortadores** de pastillas, para facilitar la toma de la dosis adecuada.



Si usted no tiene ayuda para echarse las gotas en los ojos puede utilizar un **dosificador** especial.



Ceapat  
Centro de Referencia Estatal de  
Autonomía Personal y Ayudas Técnicas

# SI HAY SALIDA A LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES GRACIAS A TI. ÚNETE

LLAMA  
AL  
016

VAMOS  
A  
APOYARTE

ESTAMOS  
A TU  
LADO

ÚNETE

CUÉNTALO  


LLAMA  
AL 016

VAMOS A  
AYUDARTE

ESTAMOS  
A TU  
LADO

ÚNETE

