

60 y más

Febrero 2019 n° 342

NOTICIA

- + **Jornada** sobre el envejecimiento activo

INFORME

- + **El deseo de ser siempre joven**
¿Cómo se imagina con 60 y más años?

PALABRAS MAYORES

- + **Paca Tricio**, presidenta de UDP

PANORAMA

ALIMENTACIÓN Y SALUD CEREBRAL



IMERSO

“Mucho más que viajes”

¡Descúbrenos!
www.imerso.es

60 y más

nº 342 | febrero 2019

CONSEJO EDITORIAL

Manuel Martínez Domene
Jorge Ciria Uriarte
Pablo Martínez García
Inés González Rodríguez

DIRECTORA

Inés González Rodríguez

GESTIÓN DE EDICIÓN

Francisco Herrero Julián

FOTOGRAFÍA

Eduardo Vilas Chicote · Editorial MIC
Fotolia · Freepik · Pixabay · Freecimages
Foto de portada: Freepik

ADMINISTRACIÓN

Elena Garvía Soto

COLABORADORES

Miguel Núñez · M^a José Prieto · Ana Xeoane · Margarita Iglesias · Helena Curulla

EDICIÓN

Imsero
Avda. de la Ilustración s/n
c/v a Ginzó de Limia, 58. 28029 Madrid
www.imsero.es

@Imsero
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: 735-19005-7
NIPO EN LÍNEA: 735-19003-6
NIPO DIGITAL HTML: 735-19004-1
ISSN: 1132-2012

TIRADA: 15.500 ejemplares

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Editorial MIC | 902 271 902
www.editorialmic.com



4



6



16



52

4 _ NOTICIA

Jornada sobre "Protección de las personas mayores ante el envejecimiento activo"

6 _ PANORAMA +

Alimentación y Salud cerebral

12 _ CARA A CARA

Yajana Reyes, médico internista

16 _ A FONDO

Experiencia Calleja en el CRE de Discapacidad y Dependencia: En busca de la felicidad

22 _ NOTICIAS IMSERSO

26 _ NOTICIAS MINISTERIO

30 _ ENCUENTROS

Cómo ser una ciudad amigable con las personas mayores

II Encuentro de Ayuntamientos de la Red

41 _ PUBLICACIONES

42 _ PALABRAS MAYORES

Paca Tricio, Presidenta de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)

48 _ CALIDAD DE VIDA

¡En marcha! La edad ya no es excusa

52 _ INFORME

¿Cómo se imagina con sesenta y más años?

58 _ ESCENAS

Anastasia, el Musical

64 _ MAYORGUÍA

Historia Subterránea

JORNADA SOBRE "PROTECCIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES ANTE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



La ministra Carcedo junto a Adela Carrió, de UGT

“Una sociedad solidaria y cohesionada es también una sociedad más sana”

María Luisa Carcedo:

“EL GOBIERNO HA PUESTO EN MARCHA INICIATIVAS PARA ENVEJECER DE MANERA SALUDABLE Y SEGURA”

La ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, María Luisa Carcedo, destacó el pasado 20 de febrero el fortalecimiento de los servicios públicos, la recuperación de la universalidad del Sistema Nacional de Salud, la eliminación de las barreras de acceso a los servicios públicos, la revalorización de las pensiones o el fortalecimiento del sistema educativo como algunas de las medidas emprendidas por el Gobierno para consolidar la cohesión social y, con ello, garantizar que las personas puedan envejecer de una manera saludable, segura y participativa, tal y como sugiere la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, María Luisa Carcedo, destacó el pasado 20 de febrero el fortalecimiento de los servicios públicos, la recuperación de la universalidad del Sistema Nacional de Salud, la eliminación de las barreras de acceso a los servicios públicos, la revalorización de las pensiones o el fortalecimiento del sistema educativo como algunas de las medidas emprendidas por el Gobierno para consolidar la cohesión social y, con ello, garantizar que las personas puedan envejecer de una manera saludable, segura y participativa, tal y como sugiere la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La ministra, que clausuró la jornada Protección de las personas mayores ante el envejecimiento activo organizada por UGT en Madrid, señaló además que, en el ámbito de la salud, el Ministerio trabaja en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en coordinación con CC AA y entidades locales.

El programa desarrolla distintos aspectos de la actividad física en los mayores para fomentar que estén activos y prevenir la fragilidad y las caídas. Actualmente se trabaja en la implementación de este programa junto con la Red Española de Ciudades Salu-



El director general del Imsero, Manuel Martínez Domene, junto a los organizadores de la Jornada

dables, una iniciativa de la OMS coordinada por el Ministerio en colaboración con la Federación Estatal de Municipios y Provincias.

GUÍA DE URBANISMO PARA CIUDADES

“Estamos trabajando en una guía de urbanismo para ciudades”, avanzó María Luisa Carcedo. La guía plantea hacer que las ciudades faciliten que las personas caminen y sean activas; que tengan espacios verdes que mejoren el bienestar emocional de la población y faciliten el ejercicio físico y las relaciones; y ciudades más inclusivas y diversas.

Asimismo, desde el Imsero, y en colaboración con la OMS, se lidera la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en España, que a día de hoy cuenta con 167 municipios adheridos. “Además, estamos organizando la I Conferencia

de la Red Hispana de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores que tendrá lugar en septiembre de este año y que permitirá compartir la experiencia y buenas prácticas en la materia con ciudades y comunidades iberoamericanas”, anunció la ministra.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

María Luisa Carcedo trasladó la implicación del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social en fomentar el envejecimiento activo que la OMS define como “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.

“Una sociedad solidaria y cohesionada es asimismo una sociedad más sana”, aseguró la ministra. “La cohesión social va íntimamente ligada al envejecimiento activo”.

ESPERANZA DE VIDA

En la actualidad, España ha alcanzado una de las mayores esperanzas de vida del mundo. Los españoles viven de media 80 años y las españolas casi 86 años.

Nuestro país es hoy el segundo de todo el mundo en esperanza de vida. Y está previsto que alcancemos el primer puesto mundial en 2040, según las previsiones de Naciones Unidas.

“Tener acceso a un sistema sanitario con una amplia cobertura y calidad es uno de los factores determinantes de la longevidad”, trasladó la ministra. Un logro al que han contribuido además otros factores como disfrutar de largos periodos de paz, la mejora de las condiciones socio-económicas y “el hecho de que España sea el país de Europa donde más aprecio se tiene a las personas mayores”.

Prevención nutricional

ALIMENTACIÓN Y SALUD CEREBRAL

Estudios, informes y teorías han reconocido la diversidad de diagnósticos acerca del Parkinson y el Alzheimer. Pero también una coincidencia. La alimentación es fundamental en la prevención y en el tratamiento de la enfermedad. El estado nutricional del paciente es un indicador fiable de su estado de salud. Por lo tanto...

Texto: Miguel Núñez Bello / Freepick

¿Podríamos prevenir el Alzheimer desde la cocina? ¿Y el Parkinson con una dieta keto o cetogénica? En el último mes hemos podido leer que el consumo de café reduce el riesgo de sufrir Alzheimer, desarrollar Parkinson o padecer diabetes. O que tomar un huevo al día es un excelente protector ante las enfermedades neurodegenerativas. Sobre los beneficios del té verde y los alimentos ricos en vitamina E se ha hablado más. Nos hemos acostumbrado a leer pero no a contrastar. Desde la prudencia y la investigación, sabemos que las personas que llevan un estilo de vida saludable tendrán menos riesgos de padecer estas enfermedades. Es algo tan evidente como que la alimentación cada vez adquiere más protagonismo en nuestras vidas. Y su presentación. O su valor energético. Incluso la textura de los alimentos. Todo influye para conseguir una nutrición adecuada en

nuestro estado de salud. También nuestra herencia genética, que sólo explica el 25% de nuestra expectativa de vida. El 75% restante depende de nuestros hábitos de vida. Y que el doctor Francisco José Tarazona Santabalbina del Hospital Universitario de la Ribera expone entre "la correcta o incorrecta alimentación, ejercicio o sedentarismo y consumo o no de tabaco y alcohol". Lo contrario sería un factor de riesgo que podría agravar el pronóstico de las enfermedades ya existentes.

PREVENCIÓN ALIMENTICIA

Entonces, ¿cómo debe ser la alimentación para una persona con alguna de estas patologías? ¿Y la dieta para prevenirlas? Lo recomendable, aporta Nuria Virgili i Casas, Unidad de Nutrición Clínica del Hospital Universitario de Bellvitge, es la "preservación de





“Dietas inadecuadas asociadas al sedentarismo incrementan la actividad oxidativa e inflamatoria en nuestro organismo”

un correcto estado nutricional y además, entre otros factores, la ingesta adecuada pero no excesiva de calorías, el consumo abundante de vitaminas antioxidantes, vitaminas del grupo B y minerales, o también el hecho de realizar dietas moderadas en grasas, especialmente en grasa saturada y colesterol y ricas en frutas y vegetales”. Y aunque en la literatura no hay demasiados estudios que relacionen la ingesta de hidratos de carbono con la neurodegeneración, si hay informaciones en las que se evidencia que los pacientes afectados de enfermedad de Parkinson ingerían mayores cantidades de hidratos de carbono, sobre todo refinados, previamente al inicio de la enfermedad. A su vez también presentaban una mayor ingesta de grasa total, grasa saturada y colesterol cinco años previos al inicio de la enfermedad en comparación con los controles sanos. La recopilación de

diferentes estudios ha llevado a la doctora Virgili i Casas a presentar un interesante informe en el que se asocia la ingesta elevada de pescado, y por tanto de ácidos grasos omega -3, con un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer, “mientras que la ingesta de ácidos grasos omega-6 en margarinas, mantequillas y otros productos lácteos pueden incrementar el riesgo de desarrollar la enfermedad”

En esta misma línea se expresa el doctor Tarazona Santabalbina al recalcar que el estado nutricional es crucial en el proceso de envejecimiento. “Dietas inadecuadas asociadas al sedentarismo incrementan la actividad oxidativa e inflamatoria en nuestro organismo y, a través de la disfunción mitocondrial, favorece la destrucción neuronal, la pérdida de conexiones entre las neuronas y la alteración del rendimiento cognitivo”. De esta forma podemos entender que los cambios a

DR. CASTELLOTE



“La dieta cetogénica puede ser algo prometedor, aunque precisa de más estudios que avalen su uso de forma indiscriminada en patologías como el Parkinson y Alzheimer”

nivel molecular son los responsables de las alteraciones neuronales que darán lugar a los problemas cognitivos.

¿DIETAS MILAGRO?

Entonces, ¿existe una alimentación adecuada para prevenir el Parkinson o el Alzheimer? Lo más correcto sería decir que ayuda a retrasar el proceso de envejecimiento a nivel cerebral. Por ejemplo, los frutos secos, con unas propiedades cognitivas envidiables. También una dieta rica en antioxidantes naturales, ácidos grasos de cadena intermedia que favorezcan el rendimiento cognitivo. Y últimamente se habla de las bondades de la dieta cetogénica, un régimen alimenticio alto en grasas, moderado en proteínas

y bajo en hidratos de carbono que sería eficaz para el tratamiento de trastornos de origen neurológico.

El geriatra Tarazona Santalbina es más cauto en esta posibilidad. Aunque esta dieta ha demostrado resultados esperanzadores, pero aún no concretados en patologías neurológicas, “estos posibles efectos beneficios se encuentran en estudio y no puedo dejar de señalar el riesgo de este tipo de dietas en adultos mayores junto a la presencia de efectos secundarios como síntomas gastrointestinales, el incremento de los niveles de grasas circulantes y la pérdida de peso no siempre deseable, especialmente en una población con cifras de malnutrición o riesgo de la misma considerables”. En el caso de la dieta





Comida preparada y texturizada en un centro residencial

DR. TARAZONA



cetogénica, usada durante casi 100 años para tratar la epilepsia resistente a los fármacos, puede reducir el apetito, "no es atractiva desde el punto de vista organoléptico y puede acompañarse de trastornos gastrointestinales, lo que contribuiría a aumentar el riesgo de malnutrición." Por todo ello, relativiza Francisco Javier Castellote, médico geriátrico en el hospital Virgen de la Arrixaca, "puede ser algo prometedor, aunque precisa de más estudios que avalen su uso de forma indiscriminada en patologías como el Parkinson y Alzheimer". Igualmente, la cautela en este tipo de dietas tan recientes se refrenda con artículos y estudios de este mismo año apoyados en los beneficios de una dieta mediterránea para reducir el riesgo

de aparición de la enfermedad de Parkinson, por ejemplo. En este aspecto, los principales ingredientes de este régimen alimenticio y que contribuyen a la protección contra el deterioro cognitivo son: la ingesta alta de ácidos grasos monoinsaturados, pescado, aceite de oliva, vino tinto, y por supuesto, el pescado. La característica principal de estos alimentos es la capacidad antioxidante de los mismos, algo que podría explicar la disminución de la incidencia de enfermedad de Alzheimer, aunque como han reflejado numerosos expertos, "no hay suficientes evidencias científicas".

TIPO DE ALIMENTACIÓN

¿Existe un tipo de alimentación adecuada para cada etapa de estas patologías? ¿Es posible

“El 75 por ciento de nuestra expectativa de vida depende de nuestros hábitos: la correcta o incorrecta alimentación, ejercicio o sedentarismo y consumo o no de tabaco y alcohol”

recuperar el placer de comer en estas personas? En cierto modo podemos pensar que cada vez tiene más influencia el estado nutricional del paciente como origen y desarrollo del deterioro cognitivo. Realmente cada vez se conoce más del vínculo entre estrés oxidativo, inflamación y fragilidad. En esa línea "se puede observar un solapamiento entre inflamación,



“Existen ingredientes que protegen contra el deterioro cognitivo, como los ácidos grasos monoinsaturados, pescado, aceite de oliva, vino tinto, y por supuesto, pescado”



fragilidad y procesos neurodegenerativos”, detalla el doctor Tarazona Santabalbina, que añade que “la edad biológica no coincide en el adulto mayor en muchas ocasiones con la edad cronológica”.

Una valoración geriátrica integral y un diagnóstico del estado nutricional serán por tanto fundamentales para desarrollar un protocolo de alimentación para estos pacientes. Como profesional de la geriatría y gerontología, Castellote, describe el proceso alimentario según el estadio de evolución:

- ✓ En estadios iniciales debemos asegurarnos de que no pierdan peso, si es preciso que tomen suplementos alimentarios, la dieta ha de ser variada y equilibrada.
- ✓ En estadios moderados hay

que tener en cuenta los gustos y valores del paciente, hay que realizar cambios en el entorno de manera que el acto de la comida se produzca en un ambiente relajado dando órdenes verbales con un tono adecuado y siempre bajo supervisión. La dieta debe ser variada con predominio de verduras, vegetales y alimentos ricos en proteínas como carne, pescado, huevos, lácteos y legumbres.

- ✓ En estadios avanzados hay que tratar los trastornos del comportamiento, supervisar y en muchas ocasiones hay que dar manualmente la comida.

En todos estos escenarios hay que controlar el peso evitando la desnutrición, hay que mantener en la medida de lo

“En estadios moderados hay que tener en cuenta los gustos y valores del paciente, hay que realizar cambios en el entorno de manera que el acto de la comida se produzca en un ambiente relajado dando órdenes verbales con un tono adecuado y siempre bajo supervisión”

posible la masticación proporcionando alimentos blandos y con fibra. Si aparecen trastornos deglutorios hay que dar los alimentos poco a poco, en pequeñas cantidades, con el cuerpo erguido y la cabeza inclinada hacia delante, hay que modificar la textura proporcionando dietas trituradas y homogéneas y aportar espesantes con los líquidos vigilando que no se produzcan cuadros con tos o aspiraciones pulmonares.

Entonces, ¿es posible que se recupere el placer de comer? Sí, pero tenemos que hacer una serie de cambios y adaptaciones, enumera el doctor: permitir horarios variables y flexibles de las comidas, modificar entornos que sean apropiados con ambiente, luz y sonidos adaptados a las prefe-

rencias del paciente, vajillas y cubiertos estimulantes, fomentar comidas que sepamos que son de su agrado, incrementar las características organolépticas de las comidas, etc. La importancia de anotar el peso de estos enfermos de forma periódica ayudará a detectar problemas de malnutrición. Y aconseja Castellote recordar estos cinco pilares en el tratamiento de las enfermedades de Alzheimer o Parkinson y su alimentación:

- ✔ Toma de la medicación apropiada
- ✔ Evitar tranquilizantes en la medida de lo posible
- ✔ Control del peso y de la nutrición
- ✔ Ejercicio físico regular manteniéndose activos

ESTADO NUTRICIONAL

- ✔ A lo largo de la enfermedad de Alzheimer, se van presentando distintos problemas o trastornos conductuales (desorientación, rechazo, alteración de la capacidad de comer, cambios en el apetito, problemas conductuales, atragantamientos...) que aumentan el riesgo de malnutrición y que van a suponer un reto para el personal cuidador.
- ✔ Se sabe que la pérdida de peso inexplicable y significativo es un fenómeno frecuente a lo largo de la enfermedad de Alzheimer que incide directamente en la evolución de la enfermedad y aumenta la mortalidad de estos pacientes. Según evoluciona la enfermedad de Alzheimer las dificultades para auto-alimentarse aumentan, por lo que la desnutrición es frecuente. En el caso de los pacientes con una enfermedad más avanzada pueden ser incompetentes para comer por boca o tener disfagia severa que contraindique la vía oral.
- ✔ En el caso de los pacientes con Parkinson, los síntomas pueden ser diversos. Como expuso la doctora Virgili i Casas en un reciente estudio, es posible la aparición de casos de disfagia, disartria, alteración de la motilidad gastrointestinal, fatiga, depresión y alteración cognitiva. Por ello, “el tratamiento farmacológico es esencial para controlar los síntomas y mantener la motilidad en la enfermedad de Parkinson” y aconseja que el estado nutricional se monitorice regularmente durante la historia natural de la enfermedad
- ✔ Favorecer un entorno apropiado y respetar su dignidad. Deben sentirse útiles y para ello es conveniente que tengan que realizar ciertas labores.



YAJANA REYES

MÉDICO INTERNISTA, ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN,
EXPERTA EN PSICOLOGÍA, INSTRUCTORA DE PILATES

“La salud está determinada por el equilibrio entre tres esferas: lo que comes, haces y piensas”

“Es tan importante la medicación, como conseguir una sonrisa en el paciente”. El punto de partida holístico para hablar de salud por parte de la Dra Yajana Reyes, convence desde la primera palabra. Dedicada al cuidado de la salud, apuesta por mantener un estilo de vida saludable, integrando la esfera física, nutricional y psicológica”. Por supuesto que también para enfermos de Parkinson y Alzheimer”, porque ante todo recuerda, “que se trata de entender la enfermedad como parte de su vida, y no que la enfermedad sea su vida”. No lo olviden.

¿Nunca es tarde y no hay imposibles para aprender a comer y cambiar nuestros hábitos alimenticios?

Siempre tenemos la oportunidad de cambiar la forma en que comemos y aprender a incorporar todas aquellas prácticas que nos permitan sentirnos más saludables, la clave para que estos cambios sean sostenibles en el tiempo es hacerlo de forma progresiva, para permitirnos cambiar viejos hábitos

y dar paso a los nuevos, no deben ser cambios radicales ya que corremos el riesgo de no darnos el tiempo suficiente para adaptarnos, siempre digo: hay que ser “Amable con uno mismo” lo más difícil es dar el primer paso y el hacerle consciente de que hay algo que puedes cambiar, es ese paso.

¿Cómo podemos adaptar el triángulo de la salud (lo que comes, haces y piensas) a las personas con Alzheimer, Parkinson...?

El triángulo de la salud entiende a las personas como individuos integrales. La salud está determinada por el equilibrio entre estas tres esferas (lo que comes, haces y piensas) y no se limita solo al ámbito físico (enfermedad). Las personas con Alzheimer y Parkinson son mucho más que su enfermedad, tienen deseos, emociones y talentos, etc. Incluso con sus síntomas, pueden tener calidad de vida. Se trata de entender la enfermedad como parte de su

vida, y no que la enfermedad sea su vida.

A los factores genéticos, ¿qué influencia pueden tener los factores ambientales en etapas tempranas de la vida para padecer alguna de estas enfermedades comentadas anteriormente?

En la actualidad no se ha logrado identificar un factor ambiental determinante para la generación de estas enfermedades, pero sí se ha demostrado que las personas sedentarias, con dietas pobres en antioxidantes y otros hábitos nocivos como fumar o el exceso de alcohol, determinan el deterioro de la salud cognitiva y neurológica. Es por todo esto que los factores protectores deben incorporarse desde la niñez, fundamentándose en una dieta balanceada, rica en nutrientes, ejercicio físico regular y la educación emocional para la gestión de situaciones de

Desde la alimentación, ¿cómo podemos conseguir que los enfermos de estas patologías no sean propensos a la pérdida de peso y desnutrición?

La progresión de estas enfermedades comprometen ciertas funciones asociadas a la alimentación como la deglución, la masticación y el aislamiento, lo que conlleva el riesgo de desnutrición. Para ello es importante que la dieta incluya verduras, frutas, carbohidratos complejos (pan, arroz, pasta) evitando azúcares refinados y grasas. Se recomienda también el consumo de proteínas para evitar la pérdida de masa muscular, las cuales deben consumirse lejos de la medicación (Levodopamina) en personas con Parkinson. Es muy importante que la alimentación sea variada para evitar la rutina y promover la interacción con los alimentos. En el caso del Alzheimer siempre



“Es tan importante la medicación, como conseguir una sonrisa en el paciente”

recomiendo hacer la “biografía de alimentos” que consiste en incluir comidas que evoquen recuerdos o sean especiales para las personas.

¿Cómo podemos mejorar la calidad de vida de los pacientes con Alzheimer, deterioro Cognitivo o Parkinson desde la base de un adecuado soporte alimentario?

Un adecuado soporte nutricional permite que la persona pueda mantenerse en mejores condiciones físicas y mentales. Para esto, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones:

✔ **Parkinson:**

- 1) Incluir alimentos como las leguminosas (contienen Levodopamina).
- 2) Beber agua fría durante la comida estimula el reflejo de la deglución (tragar) permitiendo mejorar la ingesta de alimentos.
- 3) Las frutas aportan gran cantidad de vitaminas y energía sin requerir grandes cantidades por lo que son excelentes para que las personas se mantengan activas.
- 3) Integrar las horas de comida al ámbito familiar, para evitar el aislamiento.

4) Los alimentos deben prepararse en forma de papilla espesas para evitar ahogamiento.

✓ **Alzhéimer:**

- 1) Mantener los horarios de comidas y optar por varias comidas al día.
- 2) Comidas que se puedan cortar en trozos y comerse con las manos, para así mantener la autonomía de la persona.
- 3) Es importante tomar en cuenta la temperatura de los alimentos ya que hay alteraciones en la percepción térmica.
- 4) Evitar distracciones durante la comida y hacerla en un lugar tranquilo.
- 5) Controlar las cantidades ya que se pueden producir excesos porque la persona no recuerda haber comido.

¿Una comida más natural, una alimentación más casera puede ser un efecto protector de enfermedades neurodegenerativas?

Indiscutiblemente en la medida en que elaboramos una comida más personalizada, basada en alimentos naturales, poco procesados y sin conservantes, logramos incluir todos los nutrientes que necesitamos para el buen funcionamiento

de nuestro cuerpo. Adicionalmente añadimos factores protectores que favorecen una buena salud, involucrándonos como protagonistas de nuestra alimentación. Identificando aquello que nos gusta entre las opciones de alimentos protectores e incluirlos en la dieta generamos un vínculo que al final se traduce en hábitos.

Desde la alimentación, ¿cómo podemos prevenir el deterioro cognitivo, la enfermedad de Alzheimer...?

La alimentación juega un papel importante en la prevención de las enfermedades neurodegenerativas. Hay estudios que demuestran que existen ciertos alimentos que son protectores del sistema nervioso y que podrían ayudar a las personas sanas a mantener su salud cognitiva. Una dieta rica en:

- ✓ **Vitaminas**, especialmente C y E por ser potentes antioxidante, resulta altamente beneficiosa. Las principales fuentes de estas vitaminas son las frutas ricas en polifenoles (frutas de color rojizos y morados), que ayudan a mantener la salud cardiovascular.
- ✓ **Minerales**: Magnesio y Selenio ambos presentes en las semillas (girasol, anacardos, almendras, nueces, avellanas)

✓ **Ácidos Grasos esenciales**: Omega 3 (pescado azul, semillas de lino y chía molida, legumbre) Omega 6 (aceite de girasol, maíz y soja, aguacate)

✓ **La clave**: una alimentación balanceada y variada garantiza el aporte de estos nutrientes.

¿Y desde hábitos de vida saludable?

El ejercicio físico regular ha demostrado ser un factor neuroprotector muy importante, así como la "gimnasia cerebral" o neurobica. Ésta consiste en realizar actividades que integran distintas áreas de nuestro cerebro como aprender nuevas tareas (idiomas, música, arte, memorizar lugares) todo aquello que se consideren actividades no rutinarias que promuevan la generación de nuevas conexiones neuronales. De igual forma incluir en nuestra vida aquello que nos motiva como individuos (objetivos, sueños, metas, amistades, hobbies); lo que nos suma para tener una vida más plena.

¿Cuál es el enfoque holístico y humano que haría de una enfermedad neurodegenerativa?

Hay que entender que la enfermedad no solo afecta al individuo en su ámbito físico sino también en las esferas sociales, emocionales y afectivas. Por ello la educación al paciente, sus familiares y cuidadores, es fundamental para considerar un abordaje holístico. Tener la guía de un profesional de la salud para el ámbito físico es importante para el adecuado control de los síntomas y el acompañamiento multidisciplinar (psicólogos, logopedas, terapeutas, etc.). Es necesario para dar herramientas que permitan abordar las necesidades del paciente y su entorno. Es tan importante la medicación, como conseguir una sonrisa en el paciente.





“En el caso del Alzhéimer siempre recomiendo hacer la ‘biografía de alimentos’ que consiste en incluir comidas que evoquen recuerdos o sean especiales para las personas”



MENU PARKINSON

DESAYUNO

- Pan con tomate 30 gr
- Aceite 1cda
- Infusión de manzanilla 150 cc o café descafeinado



COMIDA

- Crema de calabacín
- 2 Calabacines medianos
- Caldo vegetal 200 cc
- Arroz 150grs
- Verduras hervidas
 - Berenjenas 50gr
 - Zanahorias 50grs
 - Patata 20grs
- Aceite 1cda
- Fresas 50gr

MERIENDA

- Biscotes (2) con mermelada baja en azúcares
- Infusión o café descafeinado



CENA

- Pechuga de pollo con champiñones 90gr
- Pasta con salsa de tomate y queso rallado
- Yogurt con frutas 250gr

* El aporte de proteínas corresponde al 10% del aporte calórico diario y deben concentrarse en la cena para evitar disminuir la absorción de la Levodopa.



MENU ALZHÉIMER

DESAYUNO

- Pan (sin tostar) con mermelada baja en azúcar
- Queso ricotta o fresco 40gr
- Aceite 1cda o aguacate
- Café descafeinado con leche desnatada

COMIDA

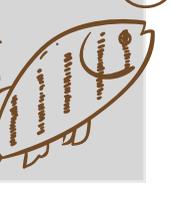
- Merluza a la plancha 90grs
- Puré de patatas 200gr
- Vegetales hervidos o Espinacas
- Papilla de manzana 50gr
- Infusión

MERIENDA

- Papilla de frutas variadas con yogurt

CENA

- Crema de pollo 250cc
- Trozo de tortilla de patata
- Zumo de fruta



(estadios 1 y 2) *En estadios avanzados incluir papillas y licuados con espesantes.

Experiencia Calleja

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

No hay aventura como la vida. Y para hablar de experiencia de vida nadie como Calleja. Su visita al Centro de Referencia Estatal de Discapacidad y Dependencia conquistó a todos los presentes con un mensaje de superación y lucha personal. Frente a cualquier circunstancia personal, siempre cabe luchar y sobreponerse.

Texto: Luis Tejedor • **Fotos:** Lydia Medina

El televisivo Jesús Calleja visitó el Centro de Referencia Estatal de Discapacidad y Dependencia del Imsero, en León, para compartir sus vivencias con residentes y trabajadores

Todavía faltaba una hora para el comienzo del evento, pero ya se palpaba desde los coloridos exteriores del CRE, el Centro de Referencia Estatal de Discapacidad y Dependencia del Imsero, que las últimas bocanadas del 29 de octubre apuntaban maneras. Este moderno edificio, sorprendente para quien no lo conozca, ubicado en la localidad leonesa de San Andrés del Rabanedo, celebra este 2018 el décimo aniversario de su apertura.

A las siete de la tarde, el salón de actos estaba hasta la bandera. La expectación bullía en aquella estancia en la que, a pesar de las apreturas del momento, no se veía una mala cara. Nada menos que el televisivo Jesús Calleja iba a visitar el centro para compartir un rato distendido con trabajadores y residentes. El lema de la charla fue "Experiencia Calleja", toda una experiencia de esas que agrandan las ganas de comerse el mundo a bocados.



Calleja entró en el auditorio con paso firme y con una sonrisa demolidora. Acompañado de la directora del CRE, Maite Gutiérrez, la alcaldesa de San Andrés, Camino Cabañas, y el subdelegado del Gobierno, Faustino Sánchez, no dudó en saludar y fotografiarse con todo aquel que lo pidiera. ¿Quién dice que nadie es profeta en su tierra? Era el minuto uno y estaba claro que aquello no iba a ser una charla plagada de tópicos de autoayuda. Ni mucho menos.

CALLEJA, AL NATURAL

En el corrillo previo a la charla, mientras departía con la prensa que cubría el acto, puso sus cartas sobre la mesa. "No me he preparado nada, porque cuando las cosas son de verdad es mejor no preparar nada." Al aventurero no le dolieron prendas en pregonar a todo el mundo lo muchísimo que le apetecía venir al CRE para compartir sus historias. Tanto es así, que Jesús Calleja llegaba al Centro tras, literalmente, bajarse del avión que

le traía de Japón y darse una breve ducha en casa. Con el *jet lag* a cuestas y la agenda repleta.

Tras la introducción de la directora y las autoridades, el invitado marcó el ritmo del encuentro, una conversación relajada en el que la única regla sería el intercambio de vivencias. Con esa naturalidad imposible de imitar, Calleja acarició los corazones con sus primeras palabras: "en este centro hay dos clases de héroes, los usuarios del centro y la gente que trabaja con

EL ANTÍDOTO DEL MIEDO

¡Qué duda cabe que este camino no es un jardín de rosas! Durante el turno de preguntas que siguió a las palabras del invitado, salió a relucir el enemigo más duro en este recorrido: el miedo. Pero el miedo, según su parecer, debe ser un compañero de viaje, no un amigo. Acaba apoderándose de aquellos que le dan cancha para demoler el espíritu y las ganas de seguir adelante.

Bien lo sabe este leonés ilustre. No en vano estuvo a punto de dejar el pellejo en la sima más profunda del mundo, a 2.300 metros bajo tierra, cuando unas inundaciones en aquellas cavidades retuvieron a su expedición sin comida ni material. Casi enterrados vivos y luchando para mantener la calma. Finalmente, Calleja encontró el mejor antídoto: la risa. Ante un grupo sumido en el desaliento y la certeza de la muerte, decidió hacerles reír y que el humor fuera el revulsivo para pelear. Y de aquí arrancó uno de sus mejores consejos para la gente del CRE. “Echaos una buena carcajada cuando tengáis miedo. ¿Para qué dar vueltas siempre a lo malo?”, aseveró.

Y tras estas palabras, llegó el último mensaje. La fuerza del espíritu humano es de una potencia formidable ante la que se rinden las situaciones más complicadas. Por eso, “si peleas por una idea, al final lo consigues. Solamente podemos cambiar nuestras vidas si lo intentamos con nuestras mayores ganas”, afirmó. La recompensa final merece la pena.



ellos. Sois mis héroes”. Y cuando un hombre que ha desafiado a la naturaleza y a la cordura en sus aventuras habla de héroes... sabe lo que está diciendo.

Para Calleja, los trabajadores del centro “no tienen una tarea fácil. Seguro que el primer día teníais

vértigo, pero luego os enganchó poder ayudar a la gente y sentirse querido. No hay cosa más bonita. Vuestra profesión es dura, pero muy hermosa”. Bastaba con mirar los gestos de aprobación del personal en la sala, aún con su ropa de faena, para

“Me di cuenta de que el intento de ser el mejor, no tiene que convertirte necesariamente en el mejor. Pero, sin duda, solo el hecho de intentarlo y de llegar a nuestros máximos nos proporciona una felicidad desconocida



comprobar de primera mano que Calleja lo había clavado. Para los otros héroes que llenaban el salón, los residentes, fueron sus siguientes palabras.

VIVIENDO EN LA LUCHA

Será que frecuentar los picos de las montañas más altas debe dar una perspectiva diferente. Calleja diagnosticó con la precisión de un buen médico los males de nuestra era. "Vivimos en una sociedad muy rápida, en la que todo se consume a toda velocidad sin pararnos a pensar en lo que tenemos cuando estamos bien. Desde pe-

queños no nos han educado para algo tan básico como la felicidad. Hablamos mucho de productividad y se nos califica por nuestra carrera profesional, pero nos preguntamos a nosotros mismos si vamos a ser felices con esa carrera", aseguró. Y es que, aunque suene muy *naïf*, la evolución de las personas no tiene otro futuro.

Como prueba del nueve, para aquellos escépticos que quisieran testar la veracidad de sus palabras, el presentador expuso la vida del común de los mortales. Si dividimos el día en tres partes, tenemos ocho horas para dormir, ocho para nuestras necesidades

y apetencias y otras ocho, para nuestros quehaceres y trabajos. El meollo de la vida suele encontrarse en estas últimas. Si pasamos este último tercio a disgusto o con desgana, la felicidad está lejos de nuestra mano.

De lo general a lo particular, una vez encarrilado el objetivo, Jesús Calleja lanzó un mensaje directo como una flecha: "Para vosotros, que estáis aquí por circunstancias diferentes, la vida no ha terminado. Vosotros tenéis un trabajo, que es vuestra rehabilitación diaria, con el que debéis ser felices. Y ya que tenéis que hacerlo, se pueden hacer las cosas de dos maneras:

“Si peleas por una idea, al final lo consigues. Solamente podemos cambiar nuestras vidas si lo intentamos con nuestras mayores ganas. La recompensa merece la pena”



ser unos mediocres o ser los mejores. Por eso es preciso poner todas las ganas en esta tarea”. El resultado de este empeño, por remoto que parezca, pone las bases de nuestro bienestar y de otra manera ver nuestra vida, según aseguró el aventurero. Sencillo y cierto.

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Calleja explicó entusiasmado su propia trayectoria personal: “me di cuenta de que el intento de ser el mejor, no tiene que convertir-

te necesariamente en el mejor. Pero, sin duda, solo el hecho de intentarlo y de llegar a nuestros máximos nos proporciona una felicidad desconocida”.

Bajando al exigente terreno de la realidad estas palabras encuentran todavía más sentido. Así, “el que se ha encontrado, por ejemplo, con un accidente de tráfico que ha cambiado su vida se da cuenta de que debe priorizar y trabajar muy duro para mejorar en esa circunstancia. Esa lucha diaria para ser el mejor y hacer la

“Para vosotros, que estáis aquí por circunstancias diferentes, la vida no se ha terminado. Vosotros tenéis un trabajo, que es vuestra rehabilitación diaria, con el que debéis ser felices”



CUESTIÓN DE ACTITUD

- ✓ Recuerda Calleja que cuando estaba en la cima de aquella vida profesional, ganándose sus buenos cuartos, vio que aquello para él no daba más de sí. El cambio llegó sin lamentos ni añoranzas. Siguió su vocación, esa vocecita que nos mete en problemas, y fue a parar al lejano Katmandu para convertirse en guía de expediciones al Himalaya. Ganando la vigésima parte de lo que ganaba en aquella peluquería leonesa. Cambiando por puro placer. Porque los cambios son ventiladores que provocan muchos movimientos en nuestras vidas y en las de los demás.
- ✓ Siempre hay tiempo para el cambio y para levantarse tras un golpe, como reiteró a todos aquellos que le prestaban toda su atención, “No se acaba todo por lo que os haya pasado. Sois personas con toda la vida por delante y con todo el derecho del mundo a ser felices. En ese tercio de la vida en el que os toca trabajar vuestros cuerpos, trabajad con ganas. Hay que levantarse cada día pensando que vamos a ser los mejores en la rehabilitación y que tenéis un plan para ello”.
- ✓ Nadie dijo que fuera fácil, pero esta ruta solo tiene una dirección. El propio Calleja despejó las dudas de que aquello fuera una matraca propia de libros de autoayuda. Con toda honestidad, insistió en que “alguno podrá decir que yo no tengo vuestro problema. Sé que no estoy en vuestra situación, pero no os puedo decir otra cosa. Por estar en una silla de ruedas no me dais pena. Lo siento, pero es así. Tenéis una enorme capacidad de crear, cultivaros y hacer mil cosas... Y claro, también de dar y recibir amor. Podéis ser brillantes”. En el Planeta Calleja no se admite la autocompasión en la mochila.

rehabilitación con ilusión ya te va a hacer diferente. Así vas a encontrar alegría de verdad”

Y es que nadie habla con más conocimiento de las batallas que ha librado. Calleja echó la vista atrás cuando era un joven que detestaba su ocupación de entonces: la peluquería. Aquel reducido entorno oprimía sus ganas de conocer mundo, hasta que hizo un trato consigo mismo para cambiar la cara y el fondo a esta monotonía. Calleja se miró ante aquellos grandes espejos ante los que cortaba el pelo de tantas señoras y se dijo “No me gusta, pero voy a ser el mejor”. Y vaya si lo consiguió. No solo aquella peluquería se convirtió en una de las más famosas del León de los años 80, sino que cambió la manera de entender el negocio a profesionales y clientela. Y entonces llegó el gran salto mortal.





MANUEL MARTÍNEZ DOMENE, NUEVO DIRECTOR GENERAL DEL IMSERSO

El Consejo de Ministros, a propuesta de María Luisa Carcedo, ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, aprobó el pasado 18 de enero el nombramiento como director general del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imerso) a Manuel Martínez Domene.

Manuel Martínez Domene (Serón, Almería, 1961) es diplomado en Trabajo Social por la Universidad de Granada, máster en Gerencia de Servicios Sociales por la Complutense de Madrid y experto en Dirección y Gestión de Centros de Servicios Sociales por la Universidad de Málaga.

Forma parte del grupo de investigación de la Universidad de Almería sobre intervención y epidemiología con infancia, adolescencia y familia.

En el marco de la Unión Iberoamericana de Municipalistas, ha participado en numerosos planes formativos y de investigación sobre modernización y capacitación de gobiernos locales en países como Nicaragua, Argentina, Uruguay o México.

Ha sido funcionario de la Diputación Provincial de Almería de 1984 a 1999 y de 2000 a 2013, de la Junta de Andalucía.

De 2013 a 2016 fue director gerente de la Agencia de Servicios Sociales y Dependencia de Andalucía.

Desde 2016 era viceconsejero de la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

Entre 1999 y 2003 también fue concejal y teniente de alcalde de Serón, (Almería).

Ha sido vicepresidente del Colegio Profesional de Trabajo Social de Almería, de 1995 a 1990. Desde 1995 hasta 2013, ha sido secretario de la Asociación Estatal de Directores y Gerentes de Servicios Sociales.



PRESENTACIÓN DEL MANUAL DE FORMACIÓN PARA ASISTENTES PERSONALES, POR LA INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El Manual de formación para asistentes personales editado por la Plataforma Representativa de Personas con Discapacidad, Predif, se presentó en el Salón de Actos del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imerso) en un acto que estuvo presidido por el director general del Imerso, Manuel Martínez Domene, y el presidente de Predif, Francisco Sardón.

Martínez Domene se refirió al respaldo normativo del Manual, en el sentido de que en la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de



dependencia de 2006 ya se prevé la prestación de la asistencia personal, así como de la teleasistencia avanzada, aunque todavía no ha sido desarrollada.

Asimismo el director general del Imsero habló sobre tres temas clave que hay que ponerse a discutir: las cuantías económicas de la prestación, los perfiles de los asistentes personales y las personas objeto de esta prestación.

CONSENSUAR NORMATIVAS Y CREAR EMPLEO

Por su parte Francisco Sardón se refirió a que en el Imsero existe un grupo de trabajo que persigue consensuar normativas entre comunidades autónomas para que se regule de igual manera en todos los territorios esta figura y ese objetivo lo persigue Predif. Además el presidente de Predif señaló que tienen una idea clara de lo que en la asistencia personal es la formación, en relación a la importancia de la inclusión de las personas con discapacidad sobre todo en el ámbito laboral.

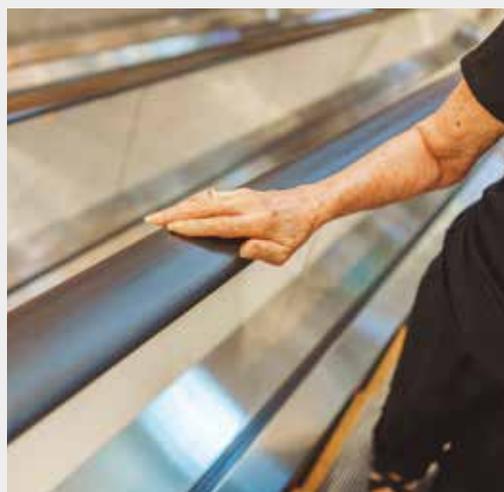
Sardón: "la asistencia personal es una opción que nos permite hacer todo aquello que queremos hacer y, además, poder hacerlo a nuestra manera

Además Sardón también puso énfasis en su intervención en que la creación de la figura del asistente personal es una oportunidad de creación de empleo, en un sector en el que pueden trabajar muchas personas; sobre todo en el medio rural para que las personas dependientes en este ámbito tengan un apoyo para que su vida sea más independiente.

ASISTENCIA PERSONAL Y FORMACIÓN

Francisco Sardón expone en el Manual: "El principal desafío es asumir que somos una sociedad diversa y que todas las personas tienen que tener las mismas oportunidades. Para poder alcanzar este fin, las personas con discapacidad necesitamos tener herramientas que nos permitan poder ejercer la toma de decisiones. Una de estas herramientas es la asistencia personal, una opción que nos permite hacer todo aquello que queremos hacer y, además, poder hacerlo a nuestra manera, a la manera de cada uno.

Con este manual de formación se ofrece un punto de vista sobre la asistencia personal y la formación que han de tener quienes se dediquen a esta actividad para que todas las personas que lo necesiten puedan acceder a esta herramienta con garantías y siempre respetando la individualidad de cada persona."



PROGRAMA DE TERMALISMO DEL IMSERSO

- ✓ Amelia García Pérez, subdirectora general de Gestión del Imserso, presentó los datos del programa de termalismo actual para 2019 y los datos históricos desde el año 1989.
- ✓ En este año 2019 el Programa de Termalismo del Imserso alcanza los 30 años de vida. Un programa al que pueden acceder las personas mayores de 65 años o las que perciban una pensión del Estado. El programa subvenciona parte de la estancia con el objetivo de ayudar a los beneficiarios a envejecer saludablemente.
- ✓ El Programa de Termalismo del Imserso 2019 tiene dos modalidades: 12 días / 11 noches (10 días de tratamiento) o 10 días / 9 noches (8 días de tratamiento).
- ✓ Los establecimientos hoteleros donde transcurre la estancia se encuentran, en la mayoría de las estaciones termales, en el mismo inmueble en donde se efectúa el tratamiento termal disponiendo, como mínimo, de los siguientes servicios: habitaciones dobles con instalación de baño completo o ducha, agua caliente y calefacción, para los balnearios con turnos de primavera, otoño e invierno; comedor; sala de TV y salones sociales para la realización de actividades recreativas.
- ✓ La mesa de debate abordó diferentes aspectos acerca de las distintas posibilidades que pueden ofrecer los balnearios tanto en el ámbito sanitario como turístico.
- ✓ Una de las conclusiones es que mejorar la salud es una motivación creciente para viajar. Bañarse en aguas termales, realizarse un chequeo médico, comparar un segundo diagnóstico, probar tratamientos más avanzados, acceder a tecnología innovadora, optimizar la relación calidad-precio o descansar en un centro asistido son opciones de viaje del turismo de salud. Un segmento donde se engloban el turismo médico y el turismo de bienestar, en el que el Imserso tiene una larga trayectoria.



El director general del Imserso, Manuel Martínez Domene, señaló que el objetivo del Instituto es “mantener e incrementar su programa de termalismo contando siempre con el sector y con la opinión y participación de las personas mayores”. Son palabras pronunciadas en el marco del Programa de Conferencias que se llevaron a cabo del 23 al 27 de enero en la Feria Internacional de Turismo, Fitur 2019.

✓ **MARTÍNEZ DOMENE:**

“TRABAJAREMOS DESDE EL IMSERSO PARA QUE EL PROGRAMA DE TERMALISMO SE MANTENGA Y SE INCREMENTE”

Dentro del Programa de Conferencias, celebradas el pasado 23 de enero en Fitur-Salud, el director general del Imserso, Manuel Martínez Domene, acompañado por Miguel Mirones, presidente de la Asociación Nacional de Balnearios (Anbal), presentó el Programa de Termalismo de Imserso para los próximos dos años.

Martínez Domene, recientemente incorporado a su nuevo cargo como director del Imserso, intervino en el panel



con el título « ¿Qué es un Balneario? ¿Centro sanitario o destino turístico?» y se refirió al Programa de Termalismo como “una iniciativa que mejora la salud de las personas y por lo tanto repercute en el sistema sanitario, porque hace que disminuyan las consultas médicas y farmacológicas”. Tras realizar una breve exposición del programa, el director general del Imserso, felicitó a sus antecesores por el gran trabajo realizado en el Programa de Termalismo.

El director general del Imserso se mostró partidario de “hacer políticas de carácter preventivo, ya que este programa tiene un carácter de promoción de la salud y de prevención, importante en el sector de las personas mayores, usuarios de este programa”. También hizo referencia a la formación, dirigida a la organización y los trabajadores, que sepan lo que tienen que hacer para una mejor prestación de calidad en los servicios ofrecidos. Para alcanzar nuevos objetivos, es preciso, según Martínez Domene, investigar y trabajar a través de los órganos de participación de forma conjunta para atender mejor y prestar más servicios.

EL DIARIO OFICIAL DE LA UNIÓN EUROPEA (DOUE) PUBLICA EL ANUNCIO SOBRE LA LICITACIÓN DEL CONCURSO PÚBLICO DEL PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL DEL IMSERSO

El Diario Oficial de la Unión Europea (DOUE) ha publicado el anuncio previo a la licitación del Concurso público, por procedimiento abierto, para la “Organización, Gestión y Ejecución del Programa de Turismo del Imserso para personas mayores y mantenimiento del empleo en zonas turísticas”, en su temporada 2019/2020. El Presupuesto para esta temporada es de 656.898.979 euros. De ellos, el Imserso aporta 133.379.460 euros, y los usuarios 523.519.519 euros. La oferta inicial de plazas es de 900.000. El Contrato de adjudicación está dividido en tres lotes: costa peninsular, costa insular y circuitos culturales (turismo de naturaleza y capitales de provincia). En la anterior temporada, participaron 400 establecimientos hoteleros que se acogieron a este programa del Imserso y tuvieron lugar 8 millones de pernoctaciones, con una generación y mantenimiento de 90.000 empleos en este sector. Los niveles de ocupación hotelera han sido muy altos, lo que indica y mantiene el alto grado de satisfacción entre los usuarios del Programa.

CALENDARIO DEL CONCURSO 2019/2010

El Programa se desarrollará en temporada baja, entre octubre de 2019 y junio 2020. El Imserso dispone de un sistema de acreditación para participar en estos viajes a través de su página web.

Publicación en el DOUE: ted.europa.eu/udl?uri=TED:NOTICE:48664-2019:TEXT:ES:HTML&tabId=1

El IMSERSO dispondrá de información sobre el Programa de Turismo Social para esta Temporada 2019|2020 en su página web: www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/vacaciones/index.htm



CARCEDO: "EL NUEVO HOSPITAL DE MELILLA ESTÁ PENSADO PARA LOS PACIENTES: VERSÁTIL, POLIVALENTE Y CON CAPACIDAD DE AMPLIACIÓN"

Contará con 286 camas, 51 consultas externas, 7 quirófanos, 12 boxes UCI, 5 boxes de urgencias y 7 habitaciones obstétricas integrales (UTPR`s)

La ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, María Luisa Carcedo, visitó el pasado 11 de febrero las obras del nuevo hospital de Melilla. Las obras ocupan una superficie de 63.600 m². A la visita le acompañó el secretario general de Sanidad y Consumo, Faustino Blanco.

El 7 de noviembre de 2018 se firmó el acta de reinicio de obras del hospital, cuya construcción ha estado paralizada más de cinco años. Los trabajos tendrán una duración de 36 meses, hasta noviembre de 2021. Está

previsto que el equipamiento vaya paralelo a la ejecución de la obra por lo que el edificio podría estar operativo en la segunda mitad del año 2022.

La inversión prevista, entre coste de las obras, equipamiento y dirección facultativa asciende a 121.153.212 euros (88 millones destinados a obras).

"Es un hospital pensado para los pacientes: versátil, polivalente y con capacidad de ampliación de sus instalaciones en caso de que fuera necesario", aseguró la ministra durante la visita. El hospital se ha dimensionado teniendo en cuenta la población y demanda sanitaria actual y la proyección a años venideros para lo que cuenta con una reserva estratégica que permite asumir las necesidades que puedan plantearse en los próximos 20 años.



El nuevo hospital contará con 286 camas (más del 60% de ellas en habitaciones individuales que podrían convertirse en dobles, de ser necesario, ampliando así a 360 el número de camas); 51 consultas externas (casi tres veces más que actualmente); 12 camas de UCI y 12 de reanimación; 7 quirófanos (uno de ellos obstétrico); 1 paritorio; 6 unidades de trabajo de parto y recuperación; 3 hospitales de día; 8 gabinetes de exploraciones especiales; 1 unidad de hemodiálisis; urgencias de adultos y pediátricas; y una unidad de docencia e investigación.

“Nuestro objetivo es incrementar la autosuficiencia del área de salud de Melilla”, destacó María Luisa Carcedo. Para ello, el nuevo Hospital duplicará el número de locales del actual hospital que se destinarán a consultas, prue-

bas y exploraciones. “Esto permitirá incrementar la cartera de servicios de atención especializada con el refuerzo de especialidades ya existentes, así como con la instauración de pruebas y procedimientos nuevos”.

Se potenciará, por ejemplo, la atención ambulatoria, las consultas externas o los Hospitales de Día: psiquiátrico, oncohematológico y de cirugía ambulatoria. Se incorporarán, además, nuevos equipamientos y nuevas tecnologías diagnósticas como la resonancia magnética y ecógrafos de alta resolución.

Por otro lado, la ministra explicó que el nuevo Hospital estará dotado de los recursos tecnológicos más avanzados e incorporará innovaciones tanto en el campo de la salud como de las tecnologías de la información.

UN IMPORTANTE POLO DE ATRACCIÓN

La ministra manifestó que el nuevo Hospital supondrá “un importante polo de atracción” para los profesionales. Está ya anunciada la convocatoria de una oposición libre con 232 plazas (incluidas todas las categorías) y en este 2019 se convocará un concurso de estabilización que afectará a 313 personas.

Por otro lado, la ministra ofreció datos de funcionamiento de la receta electrónica tanto en Melilla como en Ceuta.

En el caso de Melilla, el pasado mes de diciembre (último mes disponible) se dispensaron con receta electrónica 92.304 envases a habitantes de Melilla.

Además, 492 envases fueron dispensados con receta electrónica a ciudadanos de otras CC AA que se encontraban en la ciudad de Melilla y 101 envases a pacientes melillenses que se encontraban en otra comunidad autónoma.

En el caso de Ceuta, el pasado mes de diciembre se dispensaron con receta electrónica 111.108 envases a ciudadanos ceutíes. Así mismo, fueron dispensados 405 envases a ciudadanos de otras CC AA durante su estancia en Ceuta y 40 envases a pacientes ceutíes que se encontraban en otra Comunidad.

La ministra ofreció datos de funcionamiento de la receta electrónica tanto en Melilla como en Ceuta

- EN FAMILIAS CON INGRESOS MENSUALES DE 2.200 EUROS EN ADELANTE, LA OBESIDAD ES POCO FRECUENTE, DE UN 4,6%. SIN EMBARGO, EN LAS RENTAS MÁS BAJAS, TIENE UNA INCIDENCIA CASI TRES VECES MAYOR, DE UN 16%"
- LOS MENORES DE 4 A 14 DE FAMILIAS CON RENTAS MÁS BAJAS QUE TOMAN BEBIDAS AZUCARADAS 3 VECES A LA SEMANA O MÁS QUINTUPLICAN A LOS DE FAMILIAS MÁS ACOMODADAS
- EL PLAN SE ENMARCA EN UNA DE LAS LÍNEAS DE ACCIÓN DE LA ESTRATEGIA DE LA NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD (NAOS)



PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS

Firma de convenios por los que 398 empresas alimentarias y de bebidas se comprometen a reducir el contenido de azúcar, sal y grasas

La ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, María Luisa Carcedo, firmó el pasado enero 20 convenios con las asociaciones representantes de 398 empresas alimentarias y de bebidas para reducir el contenido de una media del 10% de azúcar, grasas saturadas y sal. Se trata del Plan de Colaboración para la Mejora de la Composición de los Alimentos y Bebidas y otras medidas 2020, enmarcado en la Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) de la Agencia Española de Alimentación y Nutrición (AESAN).

España tiene una de las tasas de obesidad más altas de Europa. El 54% de los adultos

tiene sobrepeso y el 17% es obeso. Entre la población infantil, el 40% tiene sobrepeso y el 18% padece obesidad. "La Organización Mundial de la Salud considera la obesidad como una pandemia", recordó la ministra, que estuvo acompañada del secretario general de Sanidad, Faustino Blanco, y la directora de la AESAN, Marta García Pérez.

El Plan pretende fomentar la alimentación saludable para ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Para ello, se prevé que

tenga impacto significativo en la cesta de la compra, y en consecuencia en toda la alimentación, sea dentro o fuera del hogar.

Las medidas afectan a alimentos y bebidas pertenecientes a 13 grupos: bebidas refrescantes; bollería y pastelería; cereales de desayuno; cremas; derivados cárnicos; galletas; helados; néctares de frutas; pan especial envasado; platos preparados; productos lácteos y salsas. El Plan refuerza el compromiso de combatir las desigualdades en salud"



UN HITO EUROPEO

"Europa tiene uno de los niveles de seguridad alimentaria más altos del mundo, pero tenemos el nuevo reto de la obesidad. No podemos ni debemos escatimar esfuerzos para que los alimentos sean seguros y estén libres de contaminaciones biológicas, químicas o físicas, también tienen que ser saludables", recordó la Ministra. Por ello, insistió en la importancia de los convenios firmados: "Las dietas poco saludables causan más muertes y enfermedades en todo el mundo que el consumo de alcohol, tabaco y drogas".

El Plan es un ejemplo de colaboración público-privada y sigue las líneas de actuación que marcan tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Unión Europea. La masiva adhesión voluntaria por parte de las empresas ha supuesto un hito a nivel europeo como modelo de colaboración, por el número y la variedad de productos que van a mejorar su composición. De hecho, la OMS va a publicar próximamente un documento en el que citarán expresamente este Plan como modelo de buena práctica de colaboración entre las administraciones y las empresas.

Carcedo reconoció "el esfuerzo" realizado por las empresas y ha destacado que estos acuerdos "son una muestra de la responsabilidad y compromiso de las empresas con la salud y también el impulso de la I+D+i en el desarrollo de opciones saludables".

EMPRESAS ADHERIDAS POR SECTORES

FABRICACIÓN

- ✓ FIAB (Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas)
- ✓ AEFH (Asociación Española de Fabricantes de Helados)
- ✓ AEFC (Asociación Española de Fabricantes de Cereales en Copos o Expandidos)
- ✓ AFAP (Asociación de Fabricantes de Aperitivos)
- ✓ AGRUCON (Agrupación Española de Fabricantes de Conservas Vegetales)
- ✓ ANFABRA (Asociación de Bebidas Refrescantes)
- ✓ ANICE (Asociación Nacional de Industrias de la Carne de España)
- ✓ ASEFAPRE (Asociación Española de Fabricantes de Platos Preparados)
- ✓ ASEMAC (Asociación Española de la Industria de Panadería, Bollería y Pastelería)
- ✓ ASOZUMOS (Asociación Española de Fabricantes de Zumos)
- ✓ CULINARIOS (Asociación Española de Productos Culinarios)
- ✓ FECIC (Federación Empresarial de Carnes e Industrias Cárnicas)
- ✓ FENIL (Federación Nacional de Industrias Lácteas)
- ✓ PRODULCE (Asociación Española del Dulce)

DISTRIBUCIÓN

- ✓ ACES (Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados)
- ✓ ANGED (Asociación Nacional Grandes de Empresas de Distribución)
- ✓ ASEDAS (Asociación Española de Distribuidores de Autoservicio y Supermercados)

RESTAURACIÓN SOCIAL

- ✓ FEADRS (Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social)

RESTAURACIÓN MODERNA

- ✓ MARCAS DE RESTAURACIÓN (Asociación de la Restauración Moderna)

DISTRIBUCIÓN AUTOMÁTICA-VENDING

- ✓ ANEDA (Asociación Nacional Española de Distribuidores Automáticos)



CÓMO SER UNA CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

Representantes de distintos ayuntamientos de España de ciudades amigables se reunieron en Vigo el pasado 26 de octubre con el objetivo de dar a conocer los beneficios de pertenecer a la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, así como ofrecer información y orientación para facilitar el proceso de adhesión a la Red Mundial y la adecuada puesta en marcha, desarrollo y evaluación del proyecto en los municipios interesados, tanto de ámbito urbano como rural.

Texto: Cristina Fariñas

Organizada por el Imsero, en la jornada se mostraron experiencias concretas de participación, con ejemplos prácticos de los distintos municipios, facilitando el debate, la reflexión y el intercambio de información entre los participantes y el numeroso público asistente.

La Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores es un proyecto promovido por la Organización Mundial de la Salud, OMS, destinado a crear entornos y servicios que promuevan y faciliten un envejecimiento activo y saludable.

La OMS dirige este proyecto a todos los ayuntamientos interesados en promover el envejecimiento activo, mejorando sus entornos y servicios e incorporando esta perspectiva en la planificación municipal. Aborda de manera integral los aspectos que afectan al día a día de pueblos y ciudades, promoviendo la participación de las personas mayores, teniendo en cuenta sus necesidades, percepciones y opiniones sobre la mejora del municipio. Numerosas ciudades y pueblos de distintos países se han unido ya a esta Red.



El Imsero, desde el 2011, a través de un Convenio de Colaboración con la OMS, es el organismo encargado en España de promocionar y apoyar este proyecto, impulsando y coordinando la creación de una Red Española de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, ofreciendo asesoramiento y facilitando el proceso de adhesión a la Red a las corporaciones locales interesadas.

La metodología de participación propuesta por la OMS identifica 8 áreas del entorno

urbano y social que influyen en la salud y calidad de vida de las personas:

- Espacios al aire libre y edificios
- Transporte
- Vivienda
- Respeto e inclusión social
- Participación social
- Comunicación e información
- Trabajo y participación ciudadana
- Servicios Sociales y de la Salud.

“La OMS dirige este proyecto a todos los ayuntamientos interesados en promover el envejecimiento activo, mejorando sus entornos y servicios”

PLAN DE ACCIÓN

✓ Javier Viela, responsable de la Oficina del mayor del Ayuntamiento de Zaragoza, Sonia Díaz de la Asociación Siena Cooperativa y Javier del Monte protagonizaron una mesa coordinada por el presidente de la Unión de Pensionistas y Jubilados Provincial, UDP de Pontevedra.

✓ Viela señaló que el plan de Acción se ejecuta de 3 a 5 años. La metodología de la red es favorecer la participación de los mayores en todo el contexto. Puso como ejemplos la educación para la salud y el programa de rutas amigables.

✓ En cuanto a la evaluación, Sonia Díaz dijo que consistía en determinar el valor de algo, aprender-mejorar y detectar progresos y deficiencias. En primer lugar el diagnóstico inicial detecta las necesidades del contexto, en segundo lugar el plan de acción mide los objetivos de éste, en tercer lugar la ejecución del plan de acción mide durante el cumplimiento de las acciones y la participación de las personas mayores y la etapa final-export, mide el impacto del programa en la ciudad, el grado de amigabilidad de la ciudad.

✓ Javier del Monte habló de los indicadores que sirven para medir y comparar la situación previa y con otras realidades.





“Orte señaló que hay que observar nuestra ciudad desde una perspectiva diferente y hay que contar con la participación de las personas mayores, escuchando sus opiniones y propuestas”

ACTO INAUGURAL

El acto inaugural contó con la presencia de Carmen Orte, anterior directora general del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso), Joaquín Corcobado, jefe de área de Derechos Sociales y Ciudadanía de la Federación Española de Municipios y Provincias; Vicente Sanz, presidente de la Confederación Nacional de Pensionistas y Jubilados de España (Conjupes);

y Carmen Rodal, presidenta de la Asociación de Viudas Demócratas de Vigo.

La directora general del Imserso se refirió a las ciudades amigables cómo un proyecto en el que hay que implicar a las personas que lo van a recibir. Orte señaló que hay que observar nuestra ciudad, el entorno donde vivimos desde una perspectiva diferente y hay que contar con la participación de las

personas mayores, escuchando sus opiniones y propuestas.

Es un proyecto que parte de hacerse preguntas que después nos lleven a realizar propuestas para mejorar el lugar donde vivimos. Carmen Orte advirtió que, a medida que cambia la población, se tienen que adaptar las ciudades e ir teniendo más presencia social. En su opinión, España ha hecho los deberes en relación a los mandatos de la OMS.

Joaquín Corcobado se refirió al «know-how» o cómo se hace el proyecto de ciudades amigables, señalando dos ejes: derechos y participación. El proyecto no se puede hacer sin participación activa de los interesados y las asociaciones.



Vicente Sanz afirmó que hay que hacer un debate y dar a conocer el proyecto y el fin supone mejorar entornos y servicios para las personas mayores.

Carmen Moral destacó el hecho de que las personas mayores formen parte activa de la sociedad en la que viven.

DIAGNÓSTICO Y ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

Enric Roca, coordinador del programa de Gent Gran del Ayuntamiento de Manresa; Carlos Rodríguez Mahou del área de arquitectura del Ceapat-Imserso y José Mari Macías, coordinadora del proyecto Abadiño Lagunkoi-Abadiño Amigable, participaron en la Mesa del Diagnóstico y elaboración del Plan

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO CIUDADES AMIGABLES

Presentada por Dolores Palacios, del área de Derechos Sociales y Ciudadanía de la FEMP, en esta mesa participó Jorge Domínguez, jefe del Área de Formación Especializada del Imserso, y Cristina Rodríguez-Porrero, exdirectora del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas, Ceapat, que actualmente representa a la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (Mayores UDP).

Jorge Domínguez, se refirió a que es un proyecto impulsado por la OMS como respuesta al envejecimiento de la población para promover un envejecimiento activo y saludable, a sabiendas que en el año 2050 el 30% de la población será mayor de 65 años; es un proyecto

participativo y va dirigido a ayuntamientos que quieran fomentar envejecimiento activo y optimizar las condiciones de vida de las personas mayores.

En cuanto a los beneficios, destaca el acceso a la información, la respuesta local, procesos participativos, certificado que proyecta o impulsa la imagen de la ciudad. Hay 700 ciudades amigables en 38 países. En Galicia son cuatro: Orense, Santiago de Compostela, Baiona y Castelo Miño. La información sobre las ciudades amigables en España, se encuentra en la página web: www.ciudadesamigables.imserso.es.

Cristina Rodríguez-Porrero afirmó que una mayor adecuación entre los entornos y las personas mayores se puede lograr en todas partes.





de Acción que moderó Maite Pozo, de la Red de Ciudades y Comunidades Amigables, de la Secretaría General del Imsero.

Roca señaló que el potencial transformador de sus ciudades era muy elevado y se centró en la centralidad de las políticas gerontológicas del municipio de Manresa, la respuesta transversal a los retos del envejecimiento, el marco ideal para más ejes y complicidades y la promoción de la participación de las personas mayores.

Carlos Rodríguez, después de analizar en imágenes la poca accesibilidad de algunos municipios y los obstáculos que encuentran las personas mayores en el día a día, llegó a la conclusión de que son los mayores los que se adaptan a las ciudades y no al contrario.

En este sentido Maite Pozo destacó que una ciudad que no es accesible no es amigable.

Por su parte, José Mari Macías apuntó como claves del proyecto el liderazgo de los mayores; el espacio de participación social; el medio puede ser el fin y voluntad política. La web donde se recoge toda la información es www.abadiño.org.

EXPERIENCIAS EN TORNO A LAS FASES DEL PROYECTO

Marta Mulet, coordinadora de la Unidad del Mayor del Ayuntamiento de Castellón "Ciudad Amigable con las personas mayores"; Trinidad Suárez, coordinadora del proyecto en los Ayuntamientos de Taramundi, San Tirso de Abres y Castropol, Asturias; Noelia Barrado,

concejala de Recursos Humanos Salud Pública, Mujer y Bienestar y Mayores del Ayuntamiento de Soto del Real, "Pueblo amigable con las personas mayores" y Antia Reboledo, del Ayuntamiento de Castrelo de Miño, participaron en una mesa de experiencias en torno a las fases del proyecto que moderó Carmen Rodal.

Marta Mulet afirmó que más del 22% de la población tiene 60 años y más de 8.000 personas de más de 65 años viven solas. Y respecto al proyecto de Castellón, comentó que el trabajo concluyó que Castellón es una ciudad cómoda y segura pero que hay que mejorar la limpieza, los excrementos de perros, temas de accesibilidad, la deficiencia de los canales de información del Ayuntamiento y el



poco «feed-back» entre mayores y el Ayuntamiento. Fruto de las sugerencias de los participantes se implantó en 2017 el servicio gratuito de atención psicológica, se incrementaron las plazas de recursos como la teleayuda, entre otros; se pusieron bucles magnéticos y se habilitaron zonas de sombras en plazas y parques.

Trinidad Suárez del ámbito rural, expuso que partían de tres conceptos: envejecimiento activo, salud e intervención comunitaria en salud. La ponente partió de una realidad geográfica donde una tercera parte de la población rural es mayor de 65 años y la esperanza de vida está en torno a los 82,2 años. El programa llevado a cabo en los ayuntamientos rurales asturianos es "Rompiendo Distancias" para crear

PROGRAMAS EUROPEOS

En el marco del II Encuentro de Ayuntamientos de la Red de Ciudades Amigables y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en España, que tuvo lugar el 27 de noviembre en la sede del Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral, Ceadac, dependiente del Imserso, se abordaron otros proyectos europeos.

Eva Bunbury, de Bunbury & Asociados, se refirió a la excelencia (proyecto de calidad, innovación) y a la transnacionalidad (que el proyecto se comparta con otros). Hay varios programas financiados: Horizonte 2020, el programa de Vida Activa Asistida, Empleo e Innovación Social, Más Años unidos a Vidas Mejores y el Erasmus Plus (este último que ha tenido gran éxito, se basa en que personas mayores acompañan a personas con discapacidad intelectual).

Marta Mulet, coordinadora de la unidad del Mayor del Ayuntamiento de Castellón, se refirió a la Estrategia Europea 2020 de crecimiento económico de la Unión Europea de la década 2010-2020, diciendo que tras superar la crisis económica se ha centrado en los modelos económicos que han existido hasta ahora.



¿CÓMO FORMAR PARTE DE LA RED DE CIUDADES AMIGABLES?

Dos exposiciones sobre la red de Ciudades y Comunidades Amigables en España, qué ofrecen y cómo formar parte de las ciudades amigables así como, qué requisitos se necesitan fueron desarrolladas por Maite Pozo, del Imserso, y Nuria Torres, jefa del Área Internacional del mismo Instituto. La presentación de ellas la realizó Javier de Frutos, subdirector de Derechos Sociales de la FEMP.

Maite Pozo se refirió a que desde el Imserso se facilita el hecho de pertenecer a la Red Mundial de Ciudades Amigables. La OMS crea la red mundial como red de apoyo y asesoramiento. En ella están 703 municipios en 38 países, de los que 165 se encuentran en España.

El correo electrónico del Imserso es ciudadesamigables@imserso.es. La difusión de la visibilidad se hace a través del portal de ciudades amigables (www.ciudadesamigablesimsero.es).

Nuria Torres señaló que puede acceder a la Red cualquier municipio que forme parte de la OMS. En cuanto a los requisitos obligatorios está contribuir al desarrollo del conocimiento y asegurar que el perfil de los ayuntamientos esté activo en la página web.



“Frente a la vulnerabilidad de género y la soledad, encontramos comportamientos que apuestan por el derecho y el respeto”

recursos para las personas mayores. Suárez destacó que donde ella trabajaba hay 1.548 mayores de 65 años, un 32% de la población total, de los que 667 son hombres un 43% y 880 son mujeres un 57%. El programa permitió crear servicios de proximidad como el transporte, las prestaciones de asistencia técnica, etc... También se desarrollaron iniciativas relacionadas con el bienestar físico y emocional, la participación social y Nuevas Tecnologías.

Noelia Barrado dijo que Soto del

Real es un pueblo amigable con las personas mayores, donde se encuentra un 22% de personas mayores con unos presupuestos participativos. El proyecto comenzó en el año 2017 y el grupo motor está formado por 7 personas mayores de diversos ámbitos de la vida municipal y la ponente misma. Barrado señaló que se habían hecho folletos, carteles, redes sociales, web municipal, revista de fiestas, etc.

Antia Reboredo destacó que lo importante es que los mayores vivan lo más posible en su pueblo. Ella

habló de una zona de casi 40 km cuadrados de 1.445 habitantes, rural, más de un 50% mayores de 60 años. La ponente explicó que buscan que “vivan independientes y sean conscientes de que son independientes”.

EXPERIENCIAS EN TORNO A LAS ÁREAS DE TRABAJO

José Andrade, presidente de la Asociación Galega de Pensionistas, Asogapen, moderó la mesa en la que participaron Eva Bunbury, de la “Red de comercios amigables del Ayuntamiento de Zaragoza”; Rosa Regatos, del Ceapat, y Marta Mulet.

Eva Bunbury señaló que hay que apoyar al comercio de proximidad



y contribuir a que los comercios conozcan las necesidades de las personas mayores. Se refirió también al premio a las Buenas Prácticas "65 + amigable" por dar a conocer el lado más amable y difundir las acciones que se realizan para hacerlos más amables.

Rosa Regatos se refirió al estudio realizado en la Comunidad de Madrid, en pueblos de la sierra: "Hogar sin barreras". Según Regatos, más del 50% de los municipios tienen menos de 200 habitantes; los habitantes envejecidos son 29.347, de los que más de 5.232 tienen 65 o más años. Les ha tocado vivir con austeridad y en malas condiciones, en viviendas malas y no se ha hecho nada para acondicionarlas, hay problemas de accesibilidad en

escaleras, demasiado mobiliario, etc. En 2016 se hizo una detección de necesidades en materia de accesibilidad con una partida de 15.000 euros. Se produjo un cambio de bañera por plato de ducha, los asideros de baño en un 16,3%, los asientos de baño se sustituyeron por ducha y se beneficiaron 21 pueblos de los 42 municipios.

Marta Mulet, destacó que en Castellón, en el área de la participación ciudadana se promueve la participación de las personas mayores en las políticas públicas en la creación del consejo municipal de las personas mayores; el grupo impulsor del proyecto y las Juntas de Distrito (órgano de representación sectorial y órganos de representación territorial).

CLAUSURA

La clausura corrió a cargo de Jorge Domínguez y Nuria Torres. En ella se manifestó que existe la realidad del envejecimiento, que los mayores tienen un problema de vulnerabilidad de género y de soledad, junto a esta situación nos encontramos con comportamientos que apuestan por el derecho y el respeto, ayuntamientos que han hecho una actuación de liderazgo político y transversalidad, hay que mirar observar, aprender, enseñar y hay que recuperar la confianza en nuestros vecinos y todo eso es posible hacerlo en las ciudades, lo que tendrá un beneficio en toda la sociedad.

Un abanico de intercambio de experiencias entre municipios

II ENCUENTRO DE AYUNTAMIENTOS DE LA RED



El II Encuentro de Ayuntamientos de la Red de Ciudades Amigables y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en España tuvo lugar el 27 de noviembre en la sede del Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral, Ceadaac, dependiente del Imserso.

El objeto del encuentro fue intercambiar experiencias entre municipios para aprender unos de otros, generar redes de apoyo mutuo y mejorar la calidad de los proyectos desarrollados en el marco del movimiento mundial de la amigabilidad con las personas mayores impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La directora general del Imserso, Carmen Orte, destacó la lejanía existente entre el arquitecto que di-

seña las ciudades y éstas. "El grueso de la población mundial vive en las ciudades, las mujeres las que más, y hay que buscar que los modelos de diseño de las ciudades, den respuesta a las personas que las habitan", dijo. Orte señaló que los mayores tienen necesidad de seguridad, de participación, de relaciones intergeneracionales y destacó la necesidad de hablar de ciudades amigables desde la perspectiva de género en todo lo que hacen "y lo

local que es realmente donde se ven los problemas", afirmó. Además, adelantó la creación de una red de habla hispana en Madrid y la celebración en septiembre de un encuentro de ciudades amigables en este sentido.

Luis Álvarez, del Grupo de Telefónica y miembro del Consejo Estatal de Personas Mayores, habló de la institucionalización en relación a la participación de las personas mayores en las políticas de inserción y



calidad de vida a este sector de la población. "Este proyecto se ha impulsado por la Organización Mundial de Salud y está funcionando en 38 países y 700 ciudades de todo el mundo", constató Álvarez.

Nuria Torres, jefa del Área Internacional del Imsero, se refirió a dos documentos importantes: la guía en la que se exponía la idea de ciudades amigables y el protocolo de Vancouver. En este sentido, en el año 2010 se crea la Red Global de Ciudades Amigables con las Personas Mayores y el 2011 se firma un Convenio con el Imsero y la OMS para dar apoyo a todos los ayuntamientos para que se fueran integrando en el proyecto.

ENVEJECER SIENDO MUJER

Envejecer siendo mujer y la perspectiva de género en el proyecto en el ayuntamiento de Tudela fue un tema del que hablaron Sacramento Pinazo-Hernandis, presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriátrica y Gerontología y Marian García, coordinadora de la unidad del Mayor del Ayuntamiento de Castellón.



Carmen Orte, anterior directora general del Imsero

MEDIO RURAL

En el taller "Implantación del Proyecto: Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores en el entorno rural" fueron presentadas las experiencias de en Asturias, por Trinidad Suárez, coordinadora del proyecto en los Ayuntamientos de Taramundi, y Zaragoza, por Sagrari Urrea, concejala del Ayuntamiento de Pedrola.



CLAUSURA

Miguel Ángel Valero, director del Centro de referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas, y Maite Pozo, coordinadora de la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en el Imsero, pusieron el broche final a este encuentro. Maite Pozo, se refirió al potencial transformador del proyecto para la adaptación a la nueva realidad del envejecimiento demográfico y los nuevos perfiles de personas mayores. “Hoy hemos visto cómo a través de la participación, la perspectiva de género, el trabajo en red y la comunicación sobre este proyecto contribuimos a esa transformación social necesaria”, afirmó Pozo.

Miguel Ángel Valero cerró el encuentro haciendo referencia a la necesidad de evaluar, de conocer después de unos años de implantación del proyecto, cuál es el impacto real que está teniendo en la población en los municipios en los que se está llevando a cabo.

Pinazo-Hernandis dijo que “hay una desigualdad de género a lo largo del ciclo vital”. En el 2066 más de 14 millones, el 34,6% de la población será mayor y la generación del «baby-boom» llegará a la jubilación en torno al 2024. Además, otra de las ideas que aportó la ponente es que la España rural está más envejecida que la España urbana. Y en relación a cómo envejecen las mujeres señaló que la esperanza de vida ha crecido para las mujeres al nacer y a partir de los 65 años pero también conlleva más años de vida con discapacidad que los hombres, además son más longevos pero más pobres, con menos ingresos, menos tasa de actividad remunerada y

OBJETIVO: EVITAR LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO

Las nuevas generaciones de mayores y los centros

pensiones en un 37% más bajas que los hombres.

Marian García, hablando del Protocolo de investigación de Vancouver, dijo que se ha incorporado la perspectiva de género y que en Tudela existe el Consejo Municipal de Igualdad.

Maite Ruiz, jefa de Centros y Programas Comunitarios del Servicio de Personas Mayores del Ayuntamiento de Vitoria, señaló que a partir de 1996 los centros de mayores se llaman socioculturales, que aglutinan al 20% de las personas mayores y que existe un grupo heterogéneo de gente que se está haciendo mayor. En la actualidad

dijo que había 15 centros, a los que acuden más o menos el 40% de la población. Habló del programa: “Activa tu barrio” y apostó por la participación.

Javier Viela, responsable de la Oficina del Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza, destacó en relación a los programas para las personas mayores y las nuevas generaciones, que de lo que se trata es de evitar la soledad y el aislamiento; que el 20% de la población es mayor de 65 años; que existen 30 centros públicos; y que hay garantía e igualdad en el acceso a los servicios; así como que hay de 3.300 a 3500 altas por año en los centros.

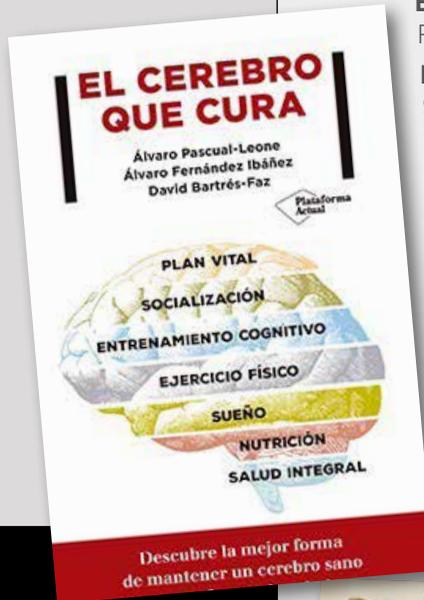
El cerebro que cura

DESCUBRE LA MEJOR FORMA DE MANTENER UN CEREBRO SANO COMO FUENTE DE SALUD

Para tener una vida plena y feliz, lo más importante es tener un cerebro sano. Esta es la premisa que defienden los autores: cómo una mente sana puede dar lugar a un cuerpo igualmente saludable.

A través de sus estudios e investigaciones, los autores pretenden demostrar que llevar a cabo un patrón concreto de actividad cerebral, nos permite resistir mejor las enfermedades y puede incluso ayudarnos a vivir más.

En El cerebro que cura, nos enseñan por qué este órgano tan importante nos ayuda a mantenernos sanos y qué podemos hacer para conseguir que funcione a pleno rendimiento. La nutrición, el sueño, el ejercicio o la socialización son parte de los pilares fundamentales para lograr una mente, un cuerpo y un alma más sanos.



FICHA TÉCNICA

EL CEREBRO QUE CURA

Autores: Álvaro Pascual-Leone, Álvaro Fernández Ibáñez y David Bartrés-Faz

Editorial: Plataforma Editorial

ISBN: 9788417622299

Precio: 20,00 €

Año: 2018

Formato: Tapa blanda con solapas

Colección: Actua

Nº Páginas: 231

Idioma: Castellano

PUBLICACIONES

FICHA TÉCNICA

MORIR HOY

Autor: Víctor Manuel Cabanillas

Nº de páginas: 144 págs.

Encuadernación: Tapa blanda

Editorial: Desclée de Brouwer

Idioma: Castellano

ISBN: 9788433030221

Precio: 10,00 €

Reflexión sobre el morir íntimo a través del conocimiento de la mitología y la antropología

Morir hoy

LA MUERTE DESTERRADA

Cuando nos acercamos al dolor de otra persona observamos cómo la desesperanza anida en su corazón y hace temblar todo su ser. Ayudar, sostener al otro en su dolor, en su herida, es proporcionarle esperanza. Es acompañar y sostener su malestar. Al acercarnos a las heridas del otro desde el rol de sanador, habremos de reconocer y saber de nuestras propias heridas. Más aún, cuando tenemos que hacer frente a la muerte, bien acompañando al moribundo a transitar la aceptación de su finitud, bien a la familia, favoreciendo el duelo ante la pérdida, ¿cómo conseguirlo sin haber hecho frente a nuestra propia muerte? ¿A la muerte que anida tras nuestras heridas no reconocidas?

Este libro es una invitación a reflexionar sobre este morir íntimo a través del conocimiento que nos proporcionan la mitología y la antropología, en un viaje que nos lleve del inframundo a la esperanza. Víctor Manuel Cabanillas Gutiérrez, Licenciado en Psicología. Psicólogo Clínico por el Ministerio de Educación y Ciencia. Especialista en Psicoterapia por el Colegio Oficial de Psicólogos de España. Master en Gestalt y Bioenergética. Especialista en Psicopatología y Salud, en Terapia Breve y en Cuidados Paliativos Multidisciplinarios.



El baobab, ese árbol milenario de África que enriquece con su figura la imagen de la sabana, languidece sin saber por qué. Podría servirnos como metáfora para hablar de nuestros mayores, pero Paca Tricio, actual presidenta de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) lo enseña como símbolo de esta institución y el lugar perfecto para “rebelarse con arrugas” y con la sabiduría que otorga este sagrado árbol.

PACA TRICIO

PRESIDENTA DE LA UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS
Y JUBILADOS DE ESPAÑA (UDP)

Texto y Fotos: Miguel Núñez

“Somos los perfectos desconocidos porque somos invisibles”

“Los mayores somos invisibles para muchas cosas”. Lo tiene tan claro que decidió escribir un libro, el primero y a los 72 años. Cada escritor encuentra una motivación al escribir. Ella no aguantó más al comprobar cómo la figura del mayor está siendo “poco considerada, ninguneada”.

“AL MAYOR SOLO SE LE CONSIDERA OBJETO DE GASTO Y ESO ES UN INSULTO”

¿Estamos ante el peor panorama posible para las personas mayores?

Estamos en un momento complicado porque no se reconoce ni nuestra labor en la sociedad ni la historia de vida. Los mayores actuales somos los que apoyamos la democracia y parece que no hemos hecho nunca nada. Hemos tenido que echarnos este país para salvar a nuestros hijos y proteger a nuestros nietos de la crisis. La conciliación laboral y familiar de la que tanto se habla la estamos soportando nosotros. Y encima han convertido a la palabra viejo en algo peyorativo. La realidad es que a los 65 años y unas horas de estar en la agenda política, no puedes ser presidente de una mesa electoral. No contar con 9,5 millones de pensionistas y si añadimos clases pasivas

y discapacidad...somos cerca de 18 millones de personas que cobramos pensión. Es el colmo. Esta protesta no es sólo nuestra, también implica a los jóvenes, pero no están.

¿A qué ha tenido miedo al mayor para no reivindicar sus derechos como hasta ahora?

Más que miedo creo que se había acomodado. Hemos sido muy silentes y nos hemos conformado con lo que nos ha tocado, y eso no puede ser. Tenemos en conjunto que darnos cuenta y transmitir a la sociedad que la imagen del mayor actual no tiene nada que ver con la de hace 20 años. Ojo, tienes que quererte y no mirar las arrugas que tienes. Hay que valorarse, ponderarse. Tenemos capacidad de decisión sobre lo que quere-



mos hacer. 7 de cada 10 personas jubiladas declaran sentirse jóvenes, el 84% de los pensionistas se siente libre para dedicarse a aquello que más le interesa. No lo digo yo, lo afirma el barómetro "Retrato de un jubilado en España" elaborado en 2017 por la Obra social La Caixa. ¡Aquí estamos, contad con nosotros!

¿Por qué alude en el libro a los mayores como esos perfectos desconocidos si representan al 20% de la sociedad?

Es que somos los perfectos desconocidos porque somos invisibles. Los mayores necesitamos que la política actúe, pero se está quebrantando el artículo 50 de la Constitución que dice que se tiene que subir las pensiones todos los años con el IPC. El 0,25 desde luego no y llevamos cinco años perdiendo poder adquisitivo. Lo primero que hay que hacer es atender a los que tienen 400, 500, 600 euros de pensión, quitarles el copago y hacer las cosas con cabeza. Nosotros no queremos arruinar el país por una cuestión de egoísmo porque sois nuestros hijos y nietos.

“Claro que necesitamos cariño, pero los mayores lo que quieren es que se les tenga en cuenta. No deseamos que nos digan qué buenos somos y cuánto nos quieren si después me vas a llamar vieja de una manera peyorativa”

Decía George Orwell que en tiempos de engaño universal, decir la verdad se convierte en un acto revolucionario...

Si el libro "La rebelión de los mayores" gusta a todo el mundo es que no has dicho nada. El mayor ha dejado de ser espectador del proceso social a actor influyente en el mismo. ¿Qué ha cambiado influido para llegar a esta realidad? Creo que necesitaban algún motivo que les doliese de verdad. El tema de las pensiones ha hecho estallar la indignación, pero al mayor le cuesta dar un paso al frente si no es por algo injusto y evidente. Eso sí, cuando lo hacemos no nos retira nada. No sé si esta rebelión ha llegado para quedarse, pero estará un buen tiempo. Pienso que la rebelión de los abuelos ha pillado

con el pie cambiado a partidos políticos y agentes sociales de todo orden y condición. ¿Cómo vas a ser portavoz sin haber dedicado antes un minuto a interesarte por sus preocupaciones?

Aunque la Real Academia Española (RAE) no lo reconoce todavía, psicólogos, sociólogos y gerontólogos hablan de edadismo. La discriminación por edad. ¿Qué manifestación del mismo es más hiriente?

"Esto no es de tu tiempo". Me molesta muchísimo. También que a los 65 años parece que somos seres asexuados, pero tenemos cuerpo, deseo, ilusión, amor...no entiendo por qué no podemos hablar de sexo, es como un tabú ridículo. ¿Alguien se ha fijado en las



CARTA A UN JOVEN DE HOY

“Querido joven: Si en los últimos meses has visto a ciudadanas y ciudadanos de edad avanzada manifestándose en la calle para pedir pensiones dignas y reclamar respeto para los mayores, ten presente que no lo hacemos por nosotros, lo hacemos por ti....piensa que luego tú estarás donde yo me encuentro.

Tú serás el mayor de dentro de varias décadas. ¿Qué crees que te vas a encontrar? ¿Acaso piensas que la situación de las personas de edad avanzada mejorará por sí sola? ¿Acaso crees que las condiciones de vida de los jubilados de dentro de 20,30 o 40 años van a ser más dignas si los pensionistas de ahora no peleamos por mejorarlas? Tenlo claro: Si los mayores de hoy perdemos esta batalla, los grandes perjudicados seréis los mayores de mañana. Te animo a que tú también pongas a las personas por encima de todo”.

señales que anuncian los centros dedicados a los mayores? Animo al lector a que haga la prueba y vea como están representados un dibujo de un señor o señora con boina o sombrero de ala ancha en postura encorvada sujetando un bastón. ¡Es el colmo! También sufrimos discriminación en la ley electoral. Soy jubilada, puedo votar, ¡pero no dar fe de lo que votan mis conciudadanos, porque según dice el ordenamiento jurídico, tengo demasiada edad para hacerlo! En un barómetro realizado por la UDP hace dos años se les preguntó a las personas de edad cómo les trataba la sociedad. Casi un 60% declaró sufrir habitualmente situaciones de

discriminación y 7 de cada 10 decía percibir un trato incorrecto e inadecuado por parte de los medios de comunicación, la publicidad, el cine, los empresarios...

¿Cómo contribuye una institución como el Imsero a fomentar un envejecimiento activo y saludable?

El envejecimiento de la población en el mundo no es un hecho de ahora. En la primera Asamblea Mundial del Envejecimiento en 1982 ya se dijo que el mundo envejecía. Los políticos miraron a otro lado. En la segunda asamblea (2002) celebrada en Madrid se volvió a decir lo mismo pero con



“Tres décadas más tarde, este programa de envejecimiento activo del Imserso se ha erigido en todo un referente para la mejora de la calidad de vida de los mayores mediante su participación en todo tipo de actividades turísticas”



grandes informes. Lo que se necesitaba era poner parches reales a un mundo envejecido, pero claro, siempre es más caro que un mundo pensado para los jóvenes. A día de hoy, la realidad de los mayores supera las previsiones que se hicieron aquellos políticos y la definición que da la OMS. Sencillamente el envejecimiento de los jubilados del siglo XXI o será activo o no será.

En este sentido, me acuerdo del Imserso. Nació con el objetivo de brindar a los jubilados la ocasión de viajar que no tuvieron en la juventud. Tres décadas más tarde, este programa de envejecimiento activo se ha erigido en todo un re-

ferente para la mejora de la calidad de vida de los mayores mediante su participación en todo tipo de actividades turísticas. Hacen falta más 'Imsersos' en otros ámbitos de la vida, aparte de las vacaciones. En el mundo de la tecnología, en el de la cultura, en el deporte...

¿Nos estamos equivocando cuando escuchamos (en muchos medios) que los mayores necesitan cariño, no será mejor decir que necesitan respeto?

Claro que necesitamos cariño, pero los mayores lo que quieren es que se les tenga en cuenta. No deseamos que nos digan qué buenos somos y cuánto nos quieren si des-

pués me vas a llamar vieja de una manera peyorativa. Entérense de una vez: la vejez no es ninguna enfermedad ni nada por lo que haya que sentir lástima. Los mayores no somos una rémora, sino agentes activos de la sociedad. ¿Alguien puede pensar que el día que firmamos nuestra jubilación y dejamos nuestras profesiones perdimos nuestra capacidad para oír, ver y pensar? La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) se crea porque los mayores no tienen derechos. Nosotros tenemos 1.200.000 socios en todo el mundo, la mayoría en España, pero también en Suiza, Alemania, Francia, Chile...



¿Podemos envidiar a los mayores de algunos de estos países?

No me atrevería a decir que tengan mejores condiciones económicas que nuestros mayores – que las tienen- pero no es lo más importante. El reconocimiento que se tiene a estas personas es mucho mayor. Si hay que mirar a algún país me vale el norte de Europa. El dinero que se mueve en viajes, turismo senior es un ejemplo. Allí se les ve como una aportación y no como un gasto. No se cuestiona que es un ciudadano con un valor y una experiencia aprovechable, inigualable.

¿Qué tipo de inversión es el mayor en esta sociedad?

En este país que se hacen tan mal las cuentas. Al mayor solo se nos considera objeto de gasto, y eso es un insulto. Y hay afirmaciones

peores. Recuerdo que Luis María Linde, gobernador del Banco de España dijo que ya que los jubilados tienen la casa pagada y no tienen hipoteca se pueden apañar con prestaciones bajas. Yo le diría, ¿nos ha pagado usted la casa? No, y afortunadamente en unas situaciones afortunadamente mejor que la que tienen nuestros hijos y nietos. Estamos haciendo de gente independiente, gente dependiente de sus padres, que es el colmo. Lo normal es que los jóvenes vayan a casa de sus padres a visitarlos no a vivir con ellos. Es un daño tremendo a la juventud de hoy, pero parte es por la falta de decisiones políticas con la reforma laboral. Mientras que no tengáis un sueldo digno con temporalidad suficiente, no vais a tener una pensión. Por eso los jóvenes tienen que alzar la voz.

Tampoco ayudan opiniones como la de Christine Lagarde, directora gerente del Fondo Monetario Internacional...

Han sido de las declaraciones más terribles. “Los ancianos piden demasiado y ese es un problema para la economía global”. ¿Cómo es posible que diga que somos una carga para la sociedad? Yo entiendo que la política es complicada. No sé si es políticamente correcto lo que voy a decir, pero la política adocena. Una cosa es lo que dicen cuando están fuera y van a acceder a ella y otra cuando ya tienen un asiento y cambian de discurso. No es lo mismo predicar que dar trigo. Con todo esto, creo que tenemos políticos de altura, en algunos casos.

Habla en el libro de la soledad. La epidemia, la enfermedad del



noticia hay que tomar medidas, desde la familia primero.

Entonces, ¿cómo ves a los mayores dentro de 30 años?

Pues si ahora somos así (esboza una media sonrisa inconformista) imagínate los que nos siguen. Ellos, dentro de 30 años, serán una bomba. Conseguirán todo lo que no lo hayamos hecho nosotros. Y aviso que vamos a luchar

por conseguir alcanzar nuestros derechos. Serán un pilar fundamental de una sociedad que seguirá envejeciendo, pero bajo la influencia del mayor, de su experiencia, historia de vida, talento. Una cosa es ver y otra mirar. Oír y escuchar. A los mayores nos ven pero no nos miran ni escuchan. Como consecuencia hemos tenido que gritar, y lo vamos a seguir haciendo.

siglo XXI. En el Reino Unido se ha creado un ministerio para tratarla...

Para los mayores, y según encuestas que hemos elaborado, la soledad mata más que el hambre. Y es verdad. O te preparas o el golpe que te da la vida es tremendo. Crear aquí un ministerio de la soledad sería muy grandilocuente, pero desde luego una política sería sobre ello, desde luego que puede haberla. ¿Para qué nos hacen un censo de dónde vivimos, cuántos hijos y qué edad tenemos, y no lo aprovechamos para saber una estimación más concreta y localizada sobre qué hogares están en riesgo de soledad? ¿Puede haber algo más terrible que acabar tus días de esa manera? ¿Y morir solo sin que nadie te reclame? Antes de que sea



“Entérense de una vez: la vejez no es ninguna enfermedad ni nada por lo que haya que sentir lástima. No somos una rémora, sino agentes activos de la sociedad”

ALEGATO AL MAYOR: LEVÁNTATE, TIENES MUCHO POR VIVIR

“Tener edad no significa perder el derecho a rebelarte y alzar la voz. Al contrario: si alguien tiene autoridad para pedir la palabra, somos nosotros y nosotras, que llevamos más tiempo que nadie en este lugar. Es hora de poner en valor todo lo que has aprendido a lo largo de tu carrera. Ofrécete, da el paso. Hay decenas de asociaciones de seniors que sirven de plataforma para que los mayores compartan con los jóvenes el saber que han acumulado. Tu memoria es tu capital, pero tampoco te limites a vivir de los recuerdos. Y si prefieres quedarte en casa, hazlo, pero que sea porque tú lo eliges. Lo que estamos planteando los mayores tiene más que ver con un cambio social que con una propuesta momentánea. Y no vamos a parar hasta que el mundo entero se dé cuenta”



¡EN MARCHA!

LA EDAD YA NO ES EXCUSA

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO SON INDUDABLES. EN LAS PERSONAS MAYORES, LA PRÁCTICA DE TÉCNICAS COMO EL PILATES, YOGA O SIMPLEMENTE UN PASEO DE TREINTA MINUTOS, MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA, EL ÁNIMO Y PREDISPONEN EN GENERAL A UN MEJOR ESTADO DE SALUD. NUNCA ES TARDE PARA DISFRUTAR DEL DEPORTE.

A los 80 años, Joseph Pilates, creador del método Pilates, seguía cuidando su cuerpo con ejercicios. Contaba sin duda con una forma física envidiable y un excelente estado vital. ¿Cómo pudo llegar a esa edad con ese extraordinario aspecto?

A estas alturas es de sobra conocido que la práctica del ejercicio físico conlleva múltiples beneficios para la salud, incrementa la esperanza de vida y reduce el riesgo de padecer numerosas enfermedades. Sin embargo, este principio no se aplica de la misma manera en todas las etapas de la vida, reduciéndose sobre todo en los más mayores, que acaban prescindiendo del

deporte por miedo a lesionarse. Existen modalidades, como el Pilates, que no requieren de grandes esfuerzos y que cuentan con variadas virtudes para las personas que se encuentran en la tercera edad. Veamos por qué.

Uno de los beneficios del Pila-

tes, en el caso de las mujeres, se centra en el fortalecimiento y control del suelo pélvico. Por eso, los ejercicios específicos resultan imprescindibles para prevenir problemas como la incontinencia urinaria.

Otra de las grandes cualidades del Pilates es la reeducación postural a través del movimiento, un aspecto que está directamente relacionado con la estabilidad de la persona y con la prevención de las caídas, muy peligrosas cuando se



Texto: M^a José Prieto

sufre de osteoporosis y patologías similares. La pérdida de masa ósea en la tercera edad incrementa el riesgo de sufrir fracturas. Hacer ejercicio mejora el proceso de envejecimiento y, por lo tanto, incrementa la calidad de vida porque trabaja con los músculos para realizar movimientos eficientes y favorece la alineación de las articulaciones y el esqueleto.

“Uno de los beneficios del Pilates, en el caso de las mujeres, se centra en el fortalecimiento y control del suelo pélvico”

“Hacer ejercicio mejora el proceso de envejecimiento y, por lo tanto, incrementa la calidad de vida porque trabaja con los músculos para realizar movimientos eficientes”

VIRTUDES DEL PILATES PARA SENTIRSE BIEN

- ✓ Fortalece el tono muscular.
- ✓ Aporta equilibrio y bienestar general, tanto físico como mental.
- ✓ Previene la osteoporosis.
- ✓ Aumenta la flexibilidad. Los músculos y articulaciones se verán fortalecidos además de prevenir posibles fracturas o lesiones.
- ✓ Mejora la postura y alineación del cuerpo.
- ✓ Mejora la salud de la espalda.
- ✓ Ayuda a respirar correctamente.
- ✓ Mejora la autoestima.
- ✓ Favorece el correcto desarrollo del sistema circulatorio.
- ✓ Ayuda a evitar numerosas enfermedades.





“La práctica del yoga debe ser regular y requiere de un profesor experto que le enseñará las posturas más adecuadas para su estado físico”

Más allá de los beneficios físicos, el Pilates es una modalidad que suele practicarse en clases colectivas, gimnasios y similares. Una puesta en marcha que implica relacionarse con otras personas y que ayuda a evitar el aislamiento y la soledad.

EL YOGA AYUDA A SER POSITIVO

El yoga es una actividad física muy recomendable para las personas mayores por sus beneficios, tanto físicos, como psicológicos y sociales. Con la práctica regular pueden corregirse muchos de los problemas asociados a la edad como el insomnio, la falta de iniciativa, circulación insuficiente y ciertos problemas digestivos. Además, estimula la flexibilidad muscular y corrige la postura ayudando a mejorar el estado físico. Practicar yoga ayuda a obtener más energía y tener una actitud más positiva ante la vida.

Eso sí, la práctica del yoga debe ser regular y requiere de un profesor experto que le enseñará las posturas más adecuadas para su estado físico, así como a corregir movimientos inapropiados para prevenir lesiones frecuentes y peligrosas en personas mayores.

SIMPLEMENTE CAMINAR

Caminar diez minutos al día es un ejercicio muy saludable. Se trata de una actividad accesible, que se realiza al aire libre, y no requiere de la ayuda de un monitor. Lo que sí se necesita son pautas de rutina. Hay que establecer el paseo como un hábito del día a día. Se puede comenzar con un paseo diario de 10 minutos durante el primer mes, y aumentar progresivamente durante los siguientes meses hasta los 30 minutos diarios, siempre y cuando las condiciones físicas lo permitan. Caminar mejora el funcionamiento del corazón, el sistema circulatorio y los pulmones

CONSEJOS

PARA DISFRUTAR DEL PASEO

- ✓ *Use zapatos cómodos. Si el clima no es favorable, diríjase a un lugar amplio y techado, camine dando varias vueltas dentro del lugar.*
- ✓ *Pasee cerca de su vivienda, de un parque, o cuando salga a realizar los quehaceres cotidianos.*
- ✓ *Aproveche los días soleados, se convertirá en un placer.*
- ✓ *Siempre busque lugares bien iluminados y seguros.*
- ✓ *Fije una meta para participar en una caminata organizada con otras personas de su misma edad. Hará compañeros de paseo.*



BENEFICIOS DEL **YOGA** EN LOS MAYORES

Físicos

- ✓ *Aumenta la flexibilidad.*
- ✓ *Mejora el equilibrio.*
- ✓ *Mantiene la masa muscular.*
- ✓ *Mejora de la respiración.*

Psicológicos

- ✓ *Fortalece la memoria.*
- ✓ *Mejora el estado de ánimo.*
- ✓ *Reduce el estrés.*
- ✓ *Mejora el sueño.*
- ✓ *Ayuda a la concentración y relajación.*

Sociales

- ✓ *Reduce el sentimiento de depresión y soledad.*
- ✓ *Mejora las relaciones sociales.*





Futuro vital

¿CÓMO SE IMAGINA CON SESENTA Y MÁS AÑOS?

Dicen que el envejecimiento como tal empieza exactamente a partir de los cuarenta años de edad y es, ciertamente, un proceso que responde a eso que llamamos ley de vida. Y el tiempo pasa para todos. Imaginar la vejez cuando aún no está cerca, en algunos casos; y también cuando, por el contrario, la edad del calendario indica que esa veteranía está más próxima.

Texto: Margarita Iglesias



EL VIEJO DESEO DE SER (SIEMPRE) JOVEN

Ese es el ejercicio de imaginación que hemos pedido a un grupo variado de personas en diferentes rangos de edad (es decir, en diferentes momentos vitales) y de distintos estilos de vida. Un sencillo ejercicio de tan solo cuatro preguntas.

Muy posiblemente la mayoría de nosotros perseguimos o elegimos para nuestro futuro vital algo que sería una paradoja: seguir siendo, tras el paso del tiempo, y de alguna forma, lo más jóvenes posible. Quizá conozcan el libro titulado “Yo de mayor quiero ser joven”, de Leopoldo Abadía, esa estupenda paradoja que ha sido utilizada no pocas veces, incluso, como un sugerente slogan publicitario relacionado con muy diferentes productos.

Es el ejercicio de soñar a ser jóvenes cuando ya seamos mayores. Aunque también se dice que la (siempre) apetecible juventud sería algo insoportable si fuera un estado permanente en nuestras vidas; se dice que no sería del todo agradable ser eternamente joven.

El tiempo pasa para todos. Tras la infancia, la juventud y la vejez son fases de la vida que cada uno, en realidad, percibe y disfruta, (casi huelga decirlo), a su manera. En cualquier caso, la vejez nos espera en el futuro y su posibilidad real puede hacernos pensar sobre cómo asumirla y sobre cómo nos posicionaremos ante ella.

En una doble lectura, es hasta posible que aunque sean patentes las diferencias o matices diferenciadores de las opiniones de cada uno de los participantes en esta curiosa encuesta, también puede pensarse que la respuesta última o concluyente es que seguimos valorando de forma muy positiva la

BENEFICIOS DE LA NOSTALGIA

- ✓ La sensación de conectarte al pasado ayuda a aliviar el estrés y a sentirte menos ansioso
- ✓ Contrarresta la soledad y ayuda a prevenir la depresión
- ✓ Permite elaborar estrategias más positivas a la hora de afrontar situaciones difíciles y encontrar soluciones
- ✓ Según un estudio de Psychology & Health, incluso puede cambiar a mejor tu estado físico
- ✓ Para evocar los buenos tiempos pasados (“Nostalgia anticipatoria”) no tienes que esperar a que otras situaciones, hechos puntuales, o personas los desencadenen. Puedes provocar esos recuerdos en el momento que desees y a tu conveniencia.
- ✓ Hojear de vez en cuando los álbumes de fotos antiguas de la familia o de viejos amigos brinda la ocasión de sacar a colación viejas y locas experiencias y compartir historias de alguien ya fallecido. La nostalgia personal es también positiva y conmovedora cuando se recuerda la pérdida de un ser querido. Ayuda a integrar sentimientos negativos con sentimientos positivos, como los recuerdos de buenos momentos que se pasaron juntos.
- ✓ Anima a las personas mayores a acercarse a los demás y mantenerse socialmente conectadas cuando en determinados y adecuados momentos comparten algún recuerdo nostálgico.

*“El pasado no ha huido.
Permanece en el presente”*

MARCEL PROUST



juventud y todo lo que supone y conlleva. Y también, por otro lado, que los afectos y las emociones, y el deseo y la posibilidad de seguir siendo útiles, de sentirnos vivos y activos son los más recurrentes deseos para vivir nuestra vejez. Una vejez lo mejor vivida posible, también de la forma más adecuada posible y que resulte una etapa interesante de la vida.

PRIMERA PREGUNTA:

¿CÓMO SE IMAGINA CON SESENTA Y MÁS AÑOS?

Juana (hostelera. 48 años): (Se ríe abiertamente ante la pregunta) “No sé; me veo viviendo en Madrid, como ahora, y disfrutando de tranquilos paseos, de la vida, también de la familia, de cosas que antes no he podido saborear con más tiempo y calma. Y si la salud me lo permite, apuntarme a todo. A todo. Y también disfrutar de dormir todo lo que quiera” (se ríe).

Raquel (en paro. 39 años): “Con lucidez y también ágil, lo más ágil posible; eso espero”.



Ignacio (pintor y escultor y profesor. 59 años): "Probablemente con menor capacidad física, pero también con más tranquilidad y serenidad y haciendo actividades como leer, escribir, pintar y dibujar, cosas que forman parte de mis grandes aficiones. Me imagino también con una pensión bastante ajustada y, por tanto, mi ritmo de vida sería algo sobrio en cuanto a lo económico".

Adriana (propietaria de tienda de ropa. 33 años): "Con sesenta y tantos años me imagino que llegaré bastante mal porque la sanidad nos hincha

con basura, y con los sueldos que recibimos, si quieres vivir necesitas dos trabajos".

Coper (empresario de hostelería. 22 años): "En realidad, casi ni me lo imagino, nunca lo he pensado, pero, bueno, sí puedo imaginarme con mi familia, con la familia que habré creado yo mismo".

Pepa (empresaria. 40 años): "Me imagino rodeada con el amor de mis hijos, y de los nietos que tendré. Me imagino a mí misma estupenda y serena. Y con la expectativa de un futuro que, en realidad, diría que es casi, casi irreal.

Gali (maestro. 29 años): "Quisiera sentirme físicamente bien, especialmente, a nivel muscular; es así como quiero imaginarme. Y también con pelo (se ríe)".

Juan (informático. 62 años): "Como ya sobrepaso los sesenta que se me plantea en la pregunta, de alguna manera, ya lo sé, pero al mismo tiempo, y según sigan pasando los años, supongo que tomando más medicamentos para los dolores, de los que ya estoy tomando ahora".

Ana (estudiante de Derecho y Relaciones Internacionales. 18 años): "Me imagino viviendo con un perro en una casa en la playa y viajando cada vez que me apeteciera hacerlo".

Joseff (encargado de hotel rural. 27 años): "Me imagino estar jubilado a los 68, por ejemplo, y después de toda una vida de trabajo si hay suerte. Y también me imagino en el campo, rodeado de mis animales y en compañía de mi pareja, envejeciendo con ella".

Francisca (jubilada. Ama de casa. 65 años): "Quiero verme viviendo bien a gusto todo mi tiempo libre. Sí, así me imagino. Sobre todo, disfrutando no sólo de mis hijos y de mis nietos sino de hacer prácticamente nada".

Félix (agricultor. 58 años): "Bueno, en mi caso diría que pocas, muy pocas veces me planteo la edad que tengo en cada momento, pero al preguntármelo de forma directa, diría que para cuando tenga algo más de 60, me veo todavía haciendo las mismas cosas, cerca del campo, aunque, eso sí, también algo más libre del trabajo, pero siguiendo con las mismas aficiones que hoy tengo: la fotografía y el seguir investigando sobre la historia de mi pueblo y de sus alrededores".

SEGUNDA PREGUNTA

¿QUÉ ENCUENTRA USTED DE POSITIVO EN HACERSE MAYOR?

Juana: "Supongo que el vivir los cambios del entorno y del mundo, del paso de los años y descubrir que tú también sigues ahí, en el mundo".

Raquel: "No lo había pensado. Pero algo positivo de envejecer podría ser el poder enseñar cosas que yo ya sabría a las generaciones que vienen detrás; no sé, por ejemplo, sobre la experiencia de la vida, que de los estudios ya se encargan los profesores".

Ignacio: "Pienso que al tener más experiencia, las situaciones más comprometidas se relativizan. Se aprecia lo vivido plena y serenamente y se tiende a dejar de lado lo superficial y lo superfluo. Creo que al hacerte más viejo empiezas a templar el ánimo, a alterarte o enfadarte mucho menos de cuando somos jóvenes".

Adriana: "Si algo tiene de bueno el hacerse mayor yo creo es el que aprecias más y mejor la vida, y te hace más culto y sabio por la información que acumulas con los años".

PREGUNTA NÚMERO TRES

¿SE IMAGINA ENAMORADO/A CON SESENTA Y MÁS?

Juana: "No (rotunda), eso no entra en mis planes."

Raquel: "Sí, por supuesto, y ojalá fuera de la misma persona que ahora está en mi vida."

Ignacio: "Prefiero decir que sí. Ojalá pueda estar enamorado en la vejez. Soy un firme creyente en el amor, la mejor medicina para todos. Y me considero con gran capacidad de ser amigo y de amar."

Adriana: "Claro que puedes enamorarte con sesenta y más; lo que ocurre es que te enamoras más de la persona en sí, y ya no del físico."

Coper: "Sí, porque lo estoy ahora y quisiera –quiero– seguir estándolo."

Pepa: "Por supuesto que sí; yo pienso que el hecho de envejecer no tiene por qué impedirte tener emociones así."

Gali: "Pues sí. Llevo ocho años con mi pareja, veo que todo va a más, y así espero e imagino que va a continuar."

Juan: "Sí, estoy seguro de que sí".

Ana: "Claro que sí, por qué no".

Joseff: "Yo creo que sí; tengo esa esperanza".

Francisca: "¿Enamorada ya de muy mayor? (Se ríe). No, no lo creo".

Félix: "No, yo no me imagino a mí mismo enamorado teniendo más de 60 años; y, de hecho, cada vez soy más independiente".



Coper: "Diría que es el haber creado una familia, porque yo casi no le veo nada bueno a eso de hacerse mayor. Creo que siempre pensaré que el tiempo pasado era mejor".

Pepa: "Sobre todo, yo creo que es el equilibrio emocional y psicológico que uno alcanza con la madurez".

Gali: "Si tengo hijos, diría que el verles crecer y madurar. Cada etapa tiene su lado bueno, sus

cosas buenas, e intentar llevar lo mejor que pueda esa etapa de mayor".

Juan: "Diría que el tenerlo todo pagado, todo ya cubierto. Y sentir que ya estás descansando. También sentir, de alguna forma, serenidad, la aceptación de que estás envejeciendo".

Ana: "Tener más tiempo para mí al no tener que trabajar y poder dedicarlo a las cosas que me gusta y me divierte hacer".



Joseff: "El estar tranquilo y poder vivir solamente el día a día, sin el estrés de los horarios y sin obligaciones".

Francisca: "Lo bueno será poder disfrutar del tiempo libre, y pensar que todo estará resuelto".

Félix: "Es natural que con la edad ganes en experiencia y seas capaz de comprender muchas situaciones y cosas que de joven no entendías, eso es algo muy positivo de cuando te haces mayor".

PREGUNTA CUATRO

¿QUÉ CREE QUE ECHARÁ DE MENOS DE LA JUVENTUD CUANDO SE HAYA IDO DEL TODO?

Juana: "Yo diría que será a nivel social, el pensar que estás ya en exclusión, eso; que con esas edades algo avanzadas unos ya te quedas fuera de muchas cosas".

Raquel:(Sonríe)"El ir de discoteca, por ejemplo, o el salir en pandilla".

Ignacio: "La energía, la resistencia para hacer cosas; claro, más en el aspecto físico que en el mental y también el no tener a algunos amigos y familiares desaparecidos con los que compartí esa juventud. Y, por supuesto las ilusiones que me acompañaban".

Adriana: "Siempre echamos de menos lo que ya no tenemos, ¿no?; y en mi caso pienso que echaría de menos -y muchísimo- la infancia de mi hija de la que ahora no puedo disfrutar en su totalidad como yo quisiera".

Coper: "Echaré de menos, creo, el no tener apenas responsabilidades o el irme de fiesta. Pero también a la gente que perderé".

Pepa: "Por ejemplo, el hacer proyectos de futuro y también la agilidad, la fortaleza, la fuerza para trabajar, para hacer cosas".

Gali: "Creo que lo más que echaré de menos será la agilidad y la fuerza para hacer deporte".

Juan: "Creo que el echar de menos a las chicas, el poder tontear con las chicas".

Ana: "Pasar el día con mis amigas, el descubrir sitios o vivir experiencias por primera vez, el salir de fiesta..., todo lo que no pueda hacer siendo tan mayor".

Joseff: "Echaría de menos no estar rodeado de mis hermanos y de mis sobrinos, de mis padres, de las amistades que hoy tengo y que no sé si mantendría al llegar a esas edades. Sí, echaría de menos sobre todo el ambiente familiar".

Francisca: "Bueno, no creo -o eso espero- echar nada menos. En todo caso la fuerza, la capacidad o la energía para hacer cosas".

Félix: "Creo que lo que más echaré en falta de la juventud será el arrojo y también las ansias o la ilusión de seguir teniendo experiencias".



ANASTASIA, EL MUSICAL

CUENTA LA LEYENDA QUE LA HIJA PEQUEÑA DEL ÚLTIMO ZAR DE RUSIA, NICOLAS II ROMANOV, SOBREVIVIÓ A LA MASACRE DE SU FAMILIA EN 1917, HUYENDO DE LOS PRIMEROS TURBULENTOS Y OPRESIVOS AÑOS DE LA ANTIGUA UNIÓN SOVIÉTICA HASTA RE-ENCONTRARSE CON SU ABUELA EN EL PARÍS DE LOS AÑOS 20. SU NOMBRE: ANASTASIA.

El pasado 3 de octubre, en el teatro Coliseum de Madrid, se estrenó uno de los fenómenos musicales más destacados de los últimos tiempos. Únicamente un año después de su llegada a Broadway, Stage Entertainment presentó en plena Gran Vía madrileña el musical de Anastasia.

Basado en la homónima película de dibujos animados de 20th Century Fox (1997), la obra cuenta con un libreto escrito por el guionista ganador de 4 premios Tony, Terrence McNally, y temas originales compuestos por Stephen Flaherty y la letrista Lynn Ahrens, así como algunos de los temas más icónicos de la película: "Journey to the Past" y "Once Upon a December".

Desde su debut en 2017, Anastasia llena el teatro cada noche en Broadway y acumula ya 25 nominaciones, entre ellas dos a los Tony; 13 a los Outer Critics Circle y 9 a los Drama Desk; incluyendo la ca-

Texto: Helena Curulla-Matosas



ESCENARIO Y VESTUARIO QUE TRANSPORTAN AL PASADO



La historia a través de los tiempos transporta al espectador desde la gloriosa San Petersburgo de 1907 hasta el efervescente París de 1927, pasando por el espeluznante asesinato de la familia imperial en 1917.

La escenografía, creada de cero para la producción española, cuenta con 3 elementos giratorios: uno central y dos laterales; 9 pantallas traseras: una central de 12x8 metros y más de 3 toneladas de peso y 8 laterales. Durante el montaje se construyó una estructura gigante a medida del teatro Coliseum, lo que imposibilita que la producción vaya de gira.

Para la realización de un vestuario compuesto por más de 125 trajes participaron 16 talleres de España, Holanda, Alemania y Reino Unido. Entre los vestidos más elaborados se encuentra el de la Zarina, que cuenta con un miriñaque, telas brocadas, bordados, cristales cosidos, ricas aplicaciones y adornos. Asimismo, la impresionante corona ha sido hecha a medida para la actriz.

tegoría de Mejor Musical. Con estos antecedentes, Stage Entertainment no ha podido sino hacerse con la superproducción, trayéndola a través del Atlántico hasta las calles de Madrid.

LOS ACTORES

La protagonista de la obra es Jana Gómez. La cantante barcelonesa lleva en los escenarios desde los 10 años; debutó dando vida a Chip en "La Bella y la Bestia". Ha participado en producciones tan reconocidas como "Rent", "El Despertar de la Primavera" (por el que ganó el premio a Mejor Interpretación destacada femenina) y en 2017 fue escogida para la primera producción musical de Nostromo Live "Casi Normales", donde interpreto a Natalie.

El pícaro Dimitry está interpretado por Iñigo Etayo Ochoa-Lácar. Originario de Pamplona, este cantante es cofundador de la asociación de teatro musical de Navarra. Dio su primer paso en el mundo profesional al protagonizar el film "Un dios prohibido" y participó en su primer musical "Blancanieves Boulevard". Ha protagonizado proyectos como "La Vida es Sueño", "Company", "Kappa" o, más recientemente, "La familia Addams", donde ha interpretado el papel de Lucas Beineke.

Nacido en Segovia y formado actoralmente en Alcorcón, Javier Na-

DE SAN PETERSBURGO A PARÍS

Escenas

vares es el encargado de dar vida a Vlad. Hizo su incursión en el teatro musical con "Hello Dolly" y más tarde participó en proyectos como "Queen. We will rock you", "Hoy no me puedo levantar", "Evil dead. El Musical", "El médico. El musical sinfónico" o "La Familia Addams".

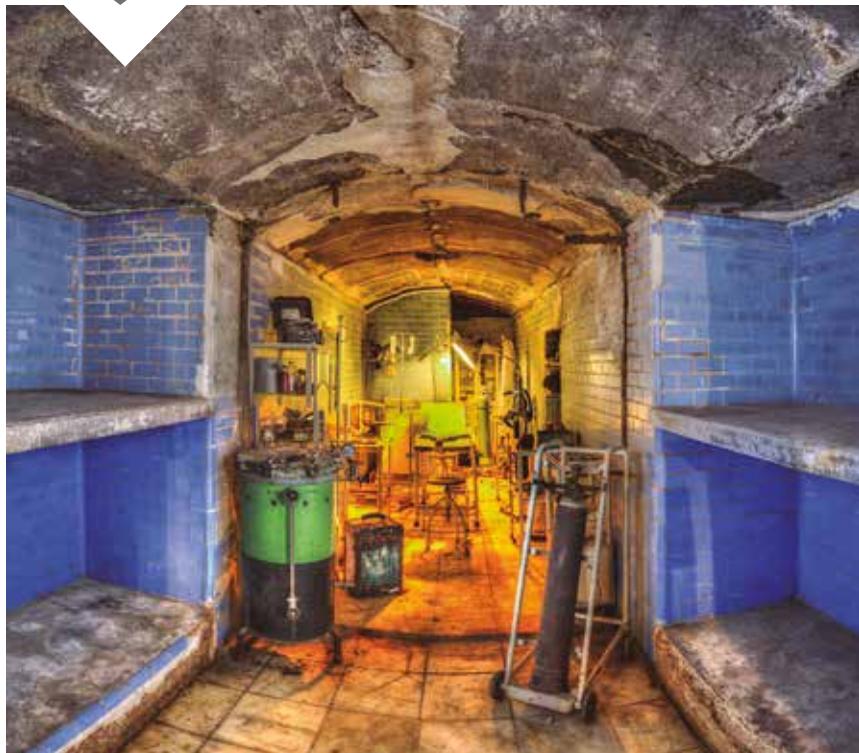
El villano, Gleb, está interpretado por Carlos Salgado. Habiendo pasado por la serie "La Pecera de Eva", a los 22 años dio vida a Gastón y a la Bestia en el musical "La Bella y la Bestia", enlazándolo directamente con su papel como swing y cover de Enjolras en "Los Miserables". Recientemente ha sido el cover de Tony Elliot en "Billy Elliot, el Musical".

CURIOSIDADES DE PRODUCCIÓN

- Más de 100 personas trabajan cada día en Anastasia para hacer la función posible.
- Más de 75 toneladas de material componen la escenografía del musical. Algunas piezas superan la tonelada. El decorado más voluminoso y pesado es el Palacio de los Romanov.
- El cambio más rápido del musical sucede en apenas 30 segundos y el elenco se tiene que cambiar por completo de una escena a otra en tan solo 1 minuto. Hay dos actores que tienen un total de 13 cambios de vestuario cada uno.
- En el departamento de peluquería hay un total de 85 pelucas, de las cuales 40 se usan durante cada función. Todas son de pelo natural y están hechas a mano. Cada peluca se hace a medida del actor o actriz, y puede llevar hasta 4 semanas de fabricación. Todas las pelucas se arreglan cada día antes de función.
- La orquesta cuenta con 13 miembros que interpretan en directo 25 instrumentos diferentes.
- El musical incluye 6 canciones de la película, y se añaden 12 temas nuevos compuestos por la letrista Lynn Ahrens y el compositor Stephen Flaherty, entre las que destacan "Entre aquel gentío", "Mi ciudad" o "Lo soñé".







HISTORIA SUBTERRÁNEA **LOS REFUGIOS DE ALMERÍA** UNA VISITA OBLIGADA

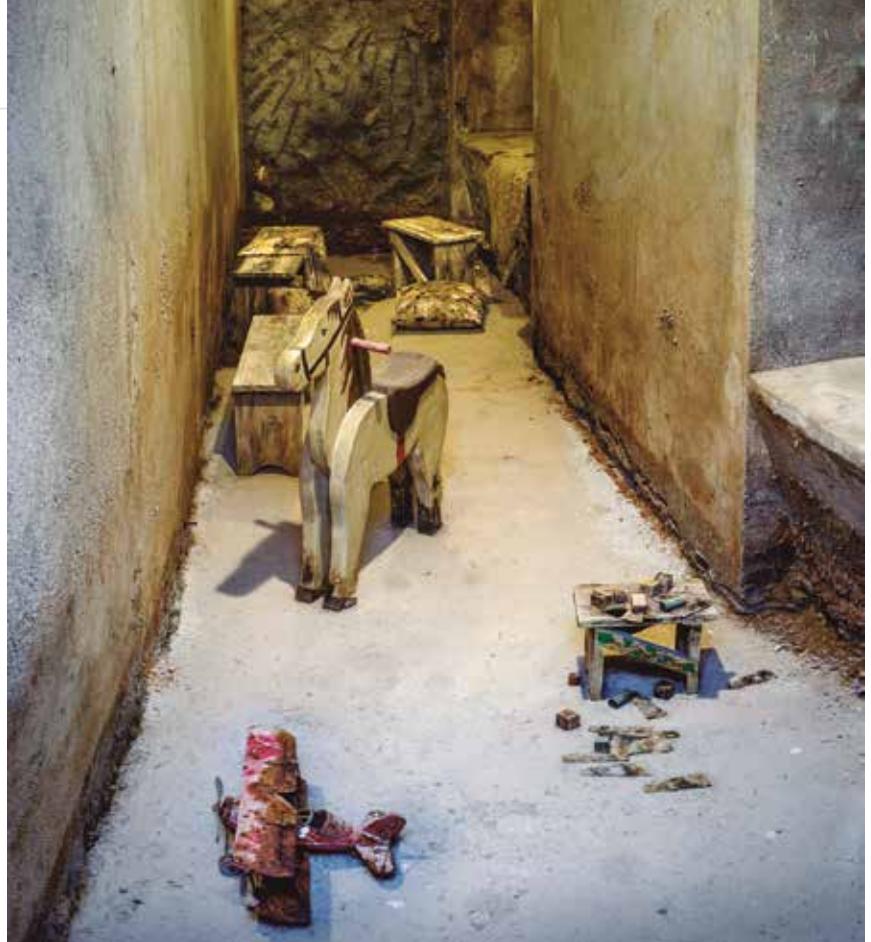
*“Por una herida abierta en sus raíces
Respira la ciudad viejos dolores...
Memoria permanente y superada”,
canta el poeta Julio Alfredo Egea...*

**...Y DE SUS LETRAS EMANA UN DOLOROSO
AROMA A DÍAS DE ALARMAS Y OBUSES.
MEMORIA RESUCITADA DE DE UNA OBRA
QUE SALVÓ VIDAS.**

Texto: Ana Xeoane

La historia de los refugios comienza a escribirse el 22 de enero de 1937, fecha en la que el equipo de gobierno de la ciudad firma un proyecto para construir una red de túneles con los que proteger a la población de los bombardeos de la Guerra Civil. En 16 meses, se excavaron casi nueve kilómetros de galerías subterráneas en las que encontraron refugio a la vez hasta 40.000 personas.





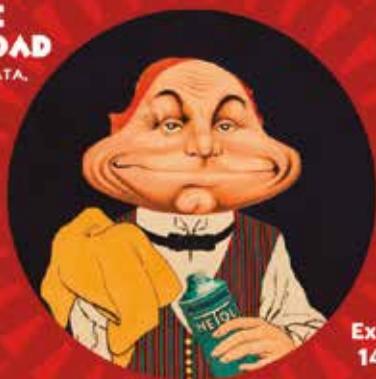
La obra costó 4.5 millones de pesetas y, para financiarla, el Ayuntamiento creó un impuesto especial sobre las compras. Bajo la dirección del arquitecto municipal Guillermo Langle, ingenieros de las minas almerienses, ingenieros de caminos, obreros, vecinos de la ciudad, voluntarios, empresarios, políticos y sindicalistas trabajaron en su construcción.

LA INSPIRACIÓN DE NERUDA

Almería sufrió 52 bombardeos y el ataque por mar del Canarias. Sobre la ciudad cayeron casi mil bombas. Los refugios, que seguían por debajo el trazado de las principales calles y tenían decenas de entradas públicas y privadas, desde domicilios particulares –sobre las que se colocaron al acabar el conflicto quioscos municipales de diseño modernista–, son una increíble obra de ingeniería excavada a nueve metros de profundidad con tramos bajo el nivel del mar. Tienen dos metros de ancho con bancos corridos, quirófano y sala de partos, almacén de víveres y ventilación natural. Son de los más importantes y mejor conservados de toda Europa. Soportaron el mayor ataque sobre la ciudad el 31 de mayo de 1937, cuando una escuadra alemana liderada por el acorazado Admiral Scheer despertó a la ciudad con 200 cañonazos que mataron a 31 personas y destruyeron medio centenar de edificios: otro Guernica que hizo escribir a Neruda aquello de “un plato de sangre de Almería”.

El ataque, ordenado por Hitler a la armada nazi fue la venganza por la destrucción en el Mediterráneo español del acorazado alemán Deutschland, bombardeado y hundido por una escuadrilla de tupolev republicanos, los ‘katiuska’. Los refugios forman parte de la red de Lugares de la Memoria Histórica de la Junta de Andalucía. Quizá buscando un contraste singular, se ha rehabilitado para la visita el tramo que discurre bajo el Paseo de Almería, principal eje de la ciudad, donde se concentran amenas terrazas y tiendas de moda. Al finalizar la visita, en la plaza del Marqués de Heredia, puede verse uno de los quioscos diseñados por el mismo Langle, que ha sobrevivido como puesto de prensa.

ARTE COMERCIAL

EL BOOM DE
LA PUBLICIDADRECLAMOS DE HOJALATA,
CARTÓN Y AZULEJO
1890-1950Exposición temporal
14.12.18 - 31.03.19
Museu del Disseny

BCN

Esta exposición ofrece un recorrido desde finales del siglo XIX hasta mediados del siglo XX a través de la publicidad comercial gráfica dedicada, especialmente, a la difusión de productos de uso cotidiano como alimentos, vinos, cavas, fármacos, perfumes, tabaco.

OBJETIVOS

Además de los populares carteles de papel, la muestra pone en relieve otros soportes más curiosos como la hojalata, el cartón o el azulejo, que contribuyeron a una mayor difusión de productos, principalmente en los establecimientos comerciales. Las

más de 250 piezas de entre 1890 y 1950, provienen de la Colección Matteu Llinàs i Audet de Barcelona, así como el Museo de Cerámica de Manises en Valencia, y Barcelona.

i *Fecha:* Desde 14 de diciembre de 2018 hasta 31 de marzo de 2019

Dónde: Museu del Disseny de Barcelona

Dirección: Plaza de las Glorias Catalanas, 37-38

Horarios: M a D, de 10 a 20 h.

Cerrado: 1 de enero, 1 de mayo, 24 de junio y 25 de diciembre, y L (excepto festivos).

Precio: 3 euros. Reducida, 2 euros

CINCO HORAS
CON MARIO*Melancolía
y soledad*

En 1979 Lola Herrera se daba a conocer en los escenarios con el papel de viuda Carmen Sotillo. Cuarenta años más tarde la gran dama de la escena se despide de la escena calzándose una vez más los zapatos de este personaje nacido de la pluma de Miguel Delibes. Este testimonio de la incomunicación de dos personas, de la condición de la mujer en España es un fiel espejo de la vida provinciana española de antaño perfectamente capturado en *Cinco horas con Mario*, uno de los clásicos más importantes del genial escritor vallisoletano.

i *Murcia*

Fecha: 7 y 8 de junio de 2019

Dónde: Teatro Circo Murcia

Dirección: Enrique Villar, 11

Horarios: 21 h

Precios: De 13 a 20 euros

Autor: Miguel Delibes

Director: Josefina Molina

Intérpretes: Lola Herrera

Duración: 1 h 30 min

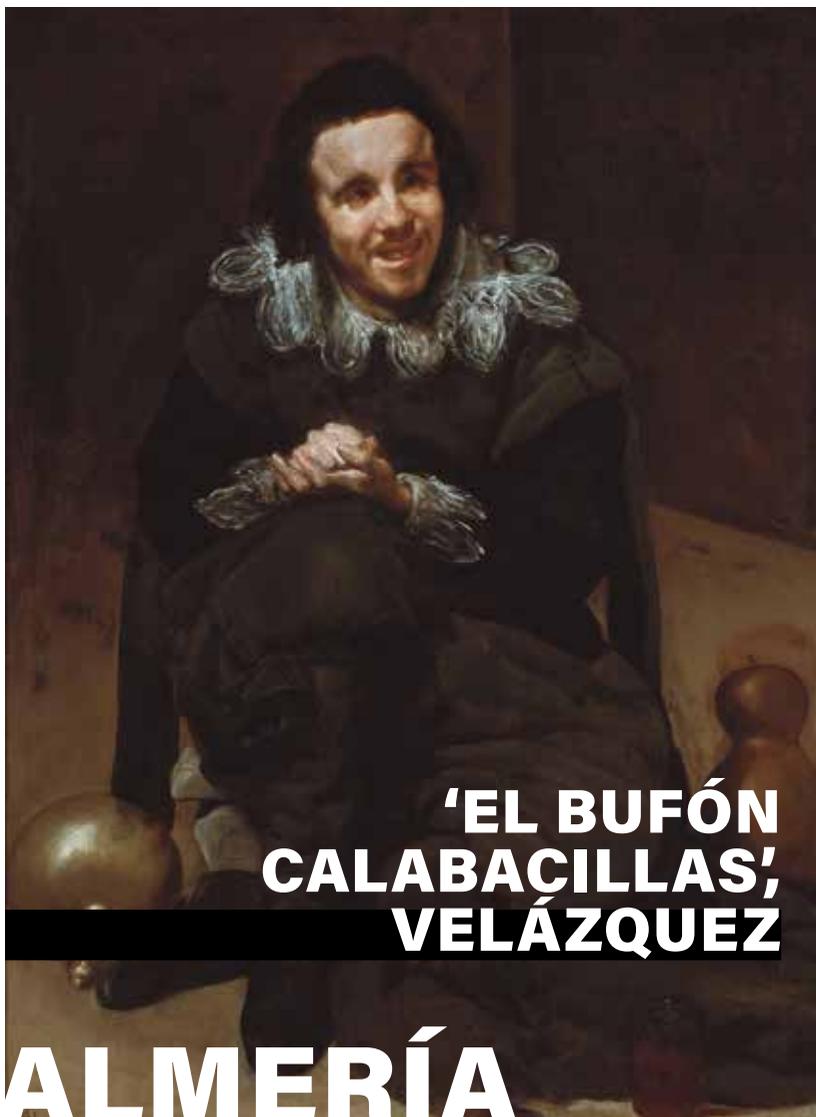
SERIE MALEVICH

Las caras de la luz

La obra "Serie Malevich. Variaciones de una misma estructura", de Julián Casado, donada a Paradores de Turismo, está considerada su obra maestra y uno de los trabajos más complejos y profundos del artista. Consta de 42 cuadros de 100 x 81 cm. realizados en acrílico sobre lienzo. Se trata del resultado al que llegó el artista al preguntarse si, variando la funcionalidad de la estructura de la imagen, permaneciendo idéntica esta y su interna estructura, variaría también el espacio plástico. En esta serie imaginó un cubo escorzo, basado en los famosos cuadros de Malevich, con dos pirámides inscritas en él, sobre un rectángulo por el que debería emerger la luz siendo esta misma la que determinaría las variaciones atendiendo a la iluminación de las diferentes partes de la estructura.

i Cuenca

Fecha: *Exposición Permanente*
Dónde: *Claustro del Parador de Cuenca*
Hora: *20.30 h*



'EL BUFÓN CALABACILLAS', VELÁZQUEZ

ALMERÍA

ARTE DE GIRA

Para su bicentenario, el Museo Nacional del Prado ha querido celebrar con el público de todas las comunidades autónomas. Para ello ha prestado 12 obras maestras de su colección a museos estatales o provinciales. Entre ellas destaca "El Bufón Calabacillas" de Velázquez que podrá ser admirado durante un mes en el Museo de Almería. Es un óleo sobre lienzo que retrata a Juan Calabazas que sirvió primero como bufón del cardenal infante don Fernando de Austria y en 1632 pasó al

servicio del rey, para morir siete años más tarde. En esta obra destaca el tratamiento técnico, sobre todo de la cabeza, realizada a base de un eficaz difuminado.

i Almería

Fecha: *Desde 08 de abril de 2019 hasta 05 de mayo de 2019*

Dónde: *Museo de Almería*

Dirección: *Carretera de Ronda, 91.*

Entrada por *Calle Hermanos Pinzón*

Precio: *entrada gratuita para ciudadanos y residentes en la Unión Europea. Resto, 1,5 euros.*

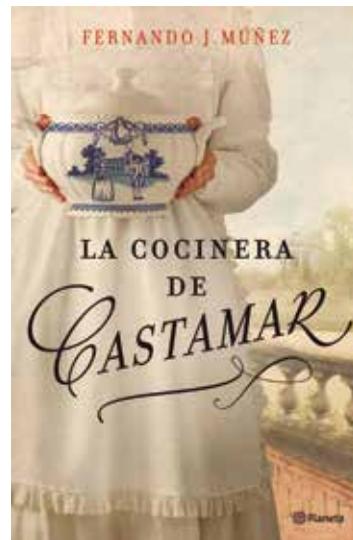


Lecturas



Pedro Amorós nos guía por increíbles lugares donde han ocurrido sucesos inexplicables, místicos y paranormales que a día de hoy siguen planteando misteriosos enigmas. De su mano, visitaremos enclaves extraordinarios cargados de historia, para comprender los sucesos extraños que han ocurrido y que aún tienen lugar. Una visita guiada, acompañada de relatos y toda la experiencia de Pedro Amorós, que nos permitirá comprender la historia de lugares tan mágicos como la abadía del Sacromonte de Granada o la catedral de Santiago.

Autor: Pedro Amorós
Editorial: Ediciones Luciérnaga
Tamaño: 15 x 23
Encuadernación: Rústica con solapas
Páginas: 640
PVP: 25,00
ISBN: 978-84-17371-37-1



FERNANDO M. NÚÑEZ LA COCINERA DE CASTAMAR

Gracias a su prodigiosa cocina, la agorafóbica Clara consigue acceder al ducado de Castamar como oficial. Con su llegada trastocará el apático mundo de don Diego quien, desde la pérdida de su esposa, vive aislado en su mansión y descubrirá que la calma que rodea la hacienda no es sino el preludio de una devastadora tormenta.

Fernando J. Múñez teje para el lector una prosa detallista y delicada, una urdimbre de personajes, intrigas, amores, envidias, secretos y mentiras que se entrecruzan en una impecable recreación de la España de 1720.

Autor: Fernando J. Múñez
Editorial: Editorial Planeta
Tamaño: 15 x 23
Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta
Páginas: 768
PVP: 21,90
ISBN: 978-84-08-20478-7

STEFAN ZWEIG

la tinta violeta

“Escribía con una letra pulcra, redonda y firme. Una caligrafía cuidada, tinta violeta en folios y cuartillas de papel grueso que tenían en el encabezado un monograma con sus iniciales: S Z, convertidas en sello, en divisa.

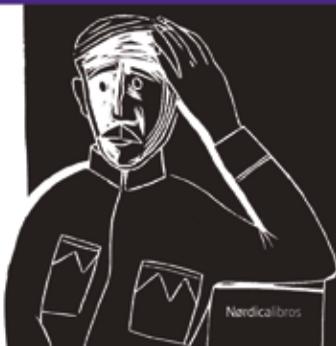
Era educado, cortés, mirada inquieta y en su rostro, tez clara y gesto relamido, destacaba un flequillo lacio sobre la frente y el bigote poblado, grave, de una formalidad administrativa.”

Un año más, Jesús Marchamalo y Antonio Santos nos descubren la vida de autores imprescindibles. En esta ocasión nos sumergen en la primera convulsa primera mitad del siglo pasado para hablarnos de su espectador y cronista Stefan Zweig. Una pequeña joya de cuidado lenguaje y potentes grabados.

Jesús Marchamalo

STEFAN ZWEIG, LA TINTA VIOLETA

Ilustrado por Antonio Santos



Autor: Jesús Marchamalo
Ilustraciones: Antonio Santos
Editorial: Nórdica Libros
Tamaño: 12x17 cm
Encuadernación: Rústica
Páginas: 48
PVP: 9,95
ISBN: 978-84-17651-17-6

Programa de Termalismo Saludable del IMSERSO

Destinado a pensionistas mayores de 60 años y pensionistas de jubilación e invalidez que precisan los tratamientos termales que se facilitan en los balnearios, junto con sus cónyuges

12 días - 11 noches
10 días - 9 noches



SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES



Plazos para la presentación de solicitudes

Para los meses de febrero a agosto

hasta el 11 de enero

Para los meses de septiembre a diciembre

hasta el 16 de mayo



www.imserso.es ©901 10 98 99

TOTAL PLAZAS OFERTADAS
208.500

TOTAL ESTANCIAS
2.143.646

TOTAL EMPLEO
13.512

TOTAL BALNEARIOS
108

ACTIVIDAD ECONOMICA
119 millones de €
36 millones de €
aportación Imserso



Apúntate a un estilo de vida más saludable

Conoce la web estilosdevidasaludable.es

Aquí encontrarás recomendaciones, herramientas interactivas, videos y materiales muy útiles de los seis aspectos que más influyen en tu salud.

 Actividad física  Alimentación  Bienestar emocional

 Consumo de riesgo de alcohol  Tabaquismo  Seguridad y lesiones



Vivir más años
con mejor salud es posible.

