

## NOTICIA

- + **El Gobierno** defiende la cobertura sanitaria universal en la cumbre del G20

## A FONDO

- + **Música en vena**  
Más de 2.000 microconciertos en hospitales para aliviar a los enfermos

## ENTREVISTA

- + **Pilar Porras**  
Un modelo de superación

## PANORAMA +

# INICIATIVAS PARA ACOMPAÑAR A LOS MAYORES

**ES NORMAL  
QUE TE ENTREN  
GANAS  
DE PROBAR  
LOS ASIENTOS  
TRASEROS**



Lo que no es normal es que te entren  
**ganas de complicarte la vida**

CERCA DE 4.000 NUEVOS DIAGNÓSTICOS DE VIH  
+ DE 17.000 DE OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

NO TE COMPLIQUES  
**#SiemprePreservativo**

Prevenir las Infecciones de Transmisión  
Sexual está en tu mano.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL

# 60 y más

nº 344 | agosto 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 · Freemimages  
Foto de portada: Freepik

## ADMINISTRACIÓN

Elena Garvía Soto

## COLABORADORES

Miguel Núñez · Cristina Pariñas ·  
Margarita Iglesias  
M<sup>ra</sup> José Prieto · Helena Curulla

## EDICIÓN

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

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

@Imserso

[www.revista60ymas.es](http://www.revista60ymas.es)

@Revista60ymas

## REDACCIÓN

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

## ADMINISTRACIÓN

## Y SUSCRIPCIONES

Tel. 91 703 34 03

DL: M-11.927-1985

NIPO PAPEL: 735-19005-7

NIPO EN LÍNEA: 735-190015

NIPO DIGITAL HTML: 735-190020

ISSN: 1132-2012

**TIRADA:** 15.500 ejemplares

## PRODUCCIÓN EDITORIAL

Editorial MIC | 902 271 902

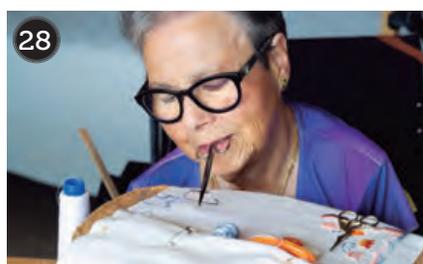
[www.editorialmic.com](http://www.editorialmic.com)



4



50



28



56

## 4 \_ NOTICIA

El Gobierno pone en valor la cobertura sanitaria universal de España en la cumbre del G20

## 6 \_ PANORAMA +

Iniciativas para acompañar y dar protagonismo a las personas mayores

## 14 \_ CARA A CARA

José J. Botella Trellis  
Geriatra Hospital Doctor Moliner

## 20 \_ A FONDO

Música en vena  
Medicina para el alma

## 28 \_ NOTICIAS IMSERSO

## 32\_ NOTICIAS MINISTERIO

## 36 \_ ENCUENTROS

II Jornadas Nacionales de Sexología  
40 Aniversario de CEATE  
Jornada: “Derechos de las Personas Mayores sel Siglo XXI”

## 43 \_ PUBLICACIONES

## 44 \_ PALABRAS MAYORES

José Jiménez Lozano,  
escritor y periodista

## 46 \_ CALIDAD DE VIDA

Cómo tomar el sol de forma segura

## 50 \_ INFORME

Sueños cumplidos:  
*Fundación 38 Grados*

## 56 \_ ESCENAS

Persiguiendo las estrellas  
Destinos Starlight

## 60 \_ MAYORGUÍA



### *Reunión de ministros de Economía y Salud*

## **EL GOBIERNO PONE EN VALOR LA COBERTURA SANITARIA UNIVERSAL DE ESPAÑA EN LA CUMBRE DEL G20**

**La ministra de Economía y Empresa en funciones, Nadia Calviño, y la ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social en funciones, María Luisa Carcedo, asistieron a la reunión conjunta de ministros de Economía y Salud del G20 que se celebró en la ciudad nipona de Osaka. El objetivo del encuentro es promover la coordinación entre organizaciones nacionales e internacionales en el fortalecimiento de los sistemas de salud.**

Las dos ministras pusieron en valor la cobertura sanitaria universal en España. “Creemos que la cobertura sanitaria universal es el reflejo de una sociedad justa, solidaria y cohesionada. Pero además creemos que nos hace más eficaces y eficientes”, defendió la ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

La ministra de Economía y Empresa afirmó que una sanidad universal de calidad permite trabajadores y estudiantes más sanos, lo que mejora la capacidad laboral y los resultados académicos con efectos positivos sobre la productividad y el crecimiento. Además, reduce la desigualdad y se convierte en un motor de innovación. En este sentido, destacó la posición puntera de España en la investigación de nuevos medicamentos.

“La evidencia científica ha demostrado que los sistemas nacionales de salud son una inversión efectiva

para reducir la pobreza y la desigualdad socio económica y territorial, permiten economías de escalas y ayudan a fijar la población en los territorios”, añadió la ministra de Sanidad. Carcedo recordó que la apuesta de España por la universalización está presente desde la misma creación del Sistema Nacional de Salud en la Ley General de Sanidad de 1986 y la creación del Sistema Nacional de Salud (SNS), con un modelo de provisión pública y financiada con cargo a los Presupuestos Generales del Estado. “Se hizo a través de servicios públicos que cubren prácticamente todas las necesidades de salud de nuestra población”.

Recientemente, el Real Decreto-Ley 7/2018 sobre el Acceso Universal al Sistema Nacional de Salud ha consolidado el modelo español al garantizar que todas las personas que se encuentran en España sean atendidas en igualdad de condiciones por el SNS.



El RDL, además, desliga la cobertura sanitaria del concepto de asegurado (cotizante) y la asocia a la condición de ciudadanía española o residencia en España, además de salvaguardar la atención a los colectivos excluidos de atención en 2012.

Esta política sanitaria ha permitido que España sea el país más saludable del mundo, según el Bloomberg Healthiest Country Index. España cuenta hoy con un Sistema Nacional de Salud con una cobertura universal de amplio alcance y es uno de los pilares de nuestro Estado del Bienestar.

Calviño expuso que el Gobierno considera el dinero destinado a la sanidad como una inversión, no como un gasto, y que nuestro buen sistema de salud permite a España ser uno de los países de mayor longevidad.

La postura de España en el G20 pasa por promover la cobertura sanitaria universal a todo el planeta "porque los determinantes de salud son globales y la cobertura sanitaria también debería ser global", tal y como ha expresado María Luisa Carcedo.



## ENVEJECIMIENTO Y RESISTENCIAS A ANTIBIÓTICOS

Otros dos temas están centrando las prioridades de la presidencia japonesa en el Grupo de Salud del G20: la respuesta ante el envejecimiento de la población y la seguridad y gestión de los riesgos sanitarios (la respuesta ante las resistencias a los antimicrobianos). Los trabajos sobre estas materias, ahora en desarrollo, se plasmarán en un documento de consenso el próximo mes de octubre.

España es hoy, detrás de Japón, el segundo país con mayor esperanza de vida y, según la revista científica The Lancet, ocupará el primer puesto en 2040. En la actualidad la esperanza de vida en España se encuentra por encima de los 83 años, según datos del Instituto Nacional de Estadística (80,4 años en los hombres y 85,7 en las mujeres).

España aboga en el seno del G20 por la puesta en marcha de políticas de envejecimiento saludable. Unas iniciativas que responden a un criterio de envejecimiento poblacional pero también de la convicción de que trabajar por un envejecimiento saludable y activo supone desplegar una estrategia que mejora la salud de toda la población.

Respecto a la gestión de riesgos, uno de los aspectos centrales de los debates se refiere a las resistencias a los antimicrobianos. España cuenta con el Plan Nacional de lucha contra las Resistencias a los Antibióticos (PRAN) y Programas de optimización del uso de los antibióticos.

El consumo de antibióticos en el ámbito de la salud humana se ha reducido en España un 7,2% entre 2015 y 2018, y en el ámbito veterinario se ha registrado una reducción de un 14% entre 2014 y 2016.



## COMPLEJO KENTO

Horas antes de la reunión de Ministros de Economía y Salud del G20, la ministra Carcedo visitó el complejo Kento (Knowledge, Exercise, Nutrition, Town).

Estas instalaciones, también conocidas como la Ciudad Biomédica y de la Salud de Osaka del Norte, tienen como objetivo promover una mayor integración de empresas relacionadas con la salud.

El Clúster Biomédico de Osaka del Norte reúne las actividades de I+D+I de los institutos nipones más punteros en investigación académica, empresas de capital privado y del propio Gobierno de Japón con el objetivo de liderar un crecimiento sostenido y agregar valor añadido a los productos farmacéuticos y médicos.

La ministra Nadia Calviño estuvo en Osaka para participar con el presidente del Gobierno en funciones, Pedro Sánchez, en la cumbre de líderes del G20. Comenzó su estancia en Japón con una intervención en Tokio en la Women Political Leaders Summit, donde expresó el compromiso del Ejecutivo con la igualdad de género.

*Abuelo, ¿quedamos?*

## INICIATIVAS PARA ACOMPañAR Y DAR PROTAGONISMO A LAS PERSONAS MAYORES

Cada día recibimos *WhatsApp*, *emails*, líneas de *twitter* proponiendo ideas geniales para conseguir una sociedad más solidaria, inclusiva, participativa. Impulsos a golpe de clic y *likes* que mañana se olvidan. Proyectos como *Adopta un abuelo* y *Quiero un abuelo* pusieron en práctica el acercamiento intergeneracional sin intermediarios, ni mensajes, sin campañas, sólo con sentimientos.

**Texto y fotos:** Miguel Núñez Bello

¿Por qué sonríes siempre? Entre la satisfacción y la envidia cabía esta pregunta cada semana. Daba igual el día que escogiese. La escena se repetía sin respuesta pero cada vez la sonrisa se arqueaba más. Emilio y Manuel se conocieron en una residencia para personas mayores. El primero, más extrovertido, muy pronto le presentó a su familia. "Cuando quieras nos acompañas a comer fuera, son buena gente y encima nos invitarán". Siempre estaba de broma y con un sentido del humor paciente para indagar en la vida de Manuel. Llena de tribulaciones. Sin anécdotas. Sin nada extraordinario. Sin más familia que el resto de residentes.

Hasta llegar a encajar esa sonrisa, ahora perpetúa, tuvo antes que conocer de cerca lo que es la soledad. No la sensación de no tener el afecto necesario deseado. No es lo mismo estar solo que

sentirse solo. Ya lo decía Paulo Coelho al referirse a que "la soledad, cuando es aceptada, se convierte en un regalo que nos lleva a encontrar nuestro propósito en la vida". No era el caso de Manuel, que recuerda a menudo cómo se sentía muchas tardes, bastantes domingos, algunos sábados. ¡Qué más da el día ¡Lo que anhelaba era el reencuentro. La familia, la visita, el abrazo, el nieto, el hijo, todos juntos...aquellos ratos que veía a Emilio, Pilar, Isabel con los suyos le producían un nudo de desazón que pasaba de la garganta al corazón. Hasta que llegó *Adopta un abuelo*. Lo primero que pensó el bueno de Manuel es qué puede llevar a unos jóvenes a invertir su tiempo en las relaciones intergeneracionales. Y después se preguntó, ¿por qué yo? Alberto Cabanes es el fundador de esta app que conecta generaciones y que tiene como principal objetivo





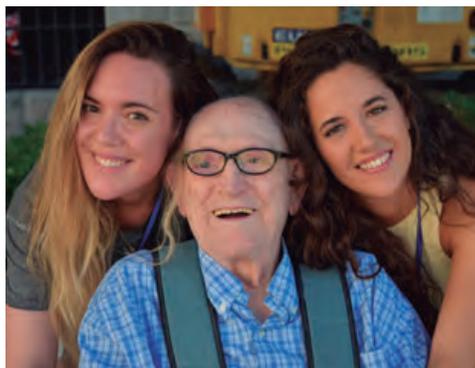
*“La mayoría de emprendedores tiene la pretensión de acelerar su empresa, venderla y hacer caja. Hay una nueva vertiente de emprendimiento social en el que estamos jóvenes que pensamos que la vida hay que entenderla con un sentido de profundidad y dejar huella”*

**ALBERTO CABANES**  
Fundador 'Adopta un abuelo'

“paliar las situaciones de soledad para que las personas mayores se sientan escuchadas, acompañadas y queridas”. En toda iniciativa hay algo más que una inquietud que prende la idea. La historia que conmovió a estos jóvenes a crear *Adopta un abuelo* puede parecer corriente, pero no lo es. Lo vivió en primera persona su fundador. “Cuando mi abuelo Clemente fue un gran dependiente estuvo en una residencia. Iba mucho a visitarle y así conocí a Bernardo”. Un buen amigo de su abuelo que se quedó viudo y sin descendencia. Pero con un sueño. Tener un nieto. “En ese momento le adopté como abuelo” recuerda con satisfacción. Esa genial idea se hizo viral. Lo que permitió que brotasen más sueños entre las personas mayores. Tener más compañía –lo más demandado- Una amistad. Un nieto. Un apoyo. Y surgió *Adopta un abuelo* en 2013, en parte

“porque me daba cuenta que cuando te haces mayor pierdes autonomía, y fundamental, parte de tu socialización”.

La historia de Leticia Jiménez inexorablemente está unida a su abuela “Filo”, de la que habla con admiración por toda una vida de recuerdos, consejos y aprendizaje. Se ha sentido siempre una afortunada. Un privilegio que fue valorando con el tiempo y entre matices. “Hay muchas familias cuyos hijos no pueden criarse cerca de sus abuelos.” A menudo piensa en esos niños que no podrán tener esos maravillosos recuerdos que ella ha podido agarrar con la memoria. A diferencia de *Adopta un abuelo*, ella apostó más por cubrir una necesidad bidireccional, “intentando unir a esas personas mayores que les apetece tener cerca a unos pequeños en los que volcar su cariño y



pasar tiempo con ellos, con esas familias cuyos pequeños no tienen la suerte de tener a sus abuelos/as cerca. El nombre de la plataforma quedó claro: *Quiero un abuelo*.

### MOTIVACIONES

Pese a su juventud, Alberto Cabanes ya ha convivido con el éxito. Camino iba cuando ejercía como consultor. También con la incertidumbre. Reducir la información a ceros era una tarea matemática, mecánica, rutinaria. Salvo cuando se habla de personas y relaciones sociales. Algo que a buen seguro echaba de menos en ese carácter emprendedor. En su cabeza rondaba una idea, un convencimiento que el tiempo le ha dado la razón: "La generación *millennial* está comprometida en cambiar el mundo", asume a la vez que aconseja y percibe que "las personas mayores también deben de adaptarse a los nuevos tiempos y hablar el mismo idioma. Cuando les das esa oportunidad surgen las cosas".

*Adopta un abuelo* se creó a través de muchas vivencias. De asistir a la expresión más fiel del ensayo y error. "Me acuerdo que de niño me llevaron a una

residencia a tocar la pande-  
ta". Cada navidad, cada año. Un concepto que no encajaría en la filosofía de esta plataforma que "pretende ser un programa recurrente de visitas". *Adopta un abuelo* llevo a cabo un método heurístico que no se había explorado hasta entonces. Cambiaron el modelo. Al principio eran las residencias las que pagaban, "y ahora son los jóvenes los que pagan por acompañar abuelos. Tú pagas por aprender sabiduría y así valoras mucho más la experiencia que estás viviendo". Una idea de sentido común, racional y meditada. "La mayoría de emprendedores tiene la pretensión de acelerar su empresa, venderla y hacer caja. Hay una nueva vertiente de emprendimiento social en el que estamos jóvenes que pensamos que la vida hay que entenderla con un sentido de profundidad y dejar huella para que este mundo

sea más sostenible con soluciones escalables. El emprendedor quiere vender, nosotros generar valor e impacto a largo plazo".

### CÓMO FUNCIONA

El ámbito de desarrollo programático de estas entidades es muy flexible. Mientras que *Adopta un Abuelo* trabaja en residencias y centros de día, sin excluir otros entornos, *Quiero un Abuelo* abre escenarios sobre todo en familias y círculos cercanos.

La edad de los voluntarios de *Adopta un abuelo* ha cambiado. Ya no hay tantos universitarios pero el rango de edad va desde los 16 a los 49 años. Los embajadores son los encargados de implantar el programa en sus ciudades, 34 de 24 provincias. El proceso de selección de los voluntarios es meticuloso. Jóvenes de entre 16 y 30 años, la mayoría universitarios y casi el 90% son



chicas. Otro dato mayúsculo. Sólo entre el 5% y el 10% terminan por acompañar a las personas mayores.

“Por cada abuelo que se adopta hay dos voluntarios para que no haya relaciones de dependencia emocional y el vínculo sea más fuerte”. Y muy importante. Desde su fundación los planes los proponen las personas mayores y los voluntarios. Compañía, actividad conjunta, excursiones, paseos...hasta donde llegue la imaginación. Por volunta-

rios desde luego no será. Los números abruman de satisfacción. Cerca de 900 abuelos adoptados. El próximo año esperan llegar a los 5.000 voluntarios. Alberto ha convertido los ceros en los más sociales. Y el éxito en una consecuencia natural, algo que “llegará dentro de sesenta años cuando haya dos voluntarios que me adopten a mí”, concluye esperando plácidamente ese momento y convencido de que “el siglo XXI será recordado como el de la inclusión”.

## ¿SOLEDAD DESEADA O NO?

La Real Academia Española (RAE) define la soledad como “la carencia voluntaria o involuntaria de compañía”. Alejada de esa soledad deseada que admite situaciones como el crecimiento personal, la intimidad o la libertad, está la no deseada. Con unas expectativas tan opuestas como negativas a las citadas anteriormente. Sentimientos como la añoranza, la tristeza, la ausencia, cohabitan entre emociones y experiencias subjetivas de insatisfacción. La percepción de la vida cambia. Los motivos no. La soledad puede ser conyugal (una ausencia o pérdida de la pareja) social (por falta de relaciones con el entorno) familiar (falta de apoyo, presencia y protagonismo de la persona mayor) o existencial (relativa a la condición humana).

En España hay 4,7 millones de hogares unipersonales. 2 millones de personas mayores de 65 años viven solas. La soledad es una de las principales causas de exclusión social que afecta a todos los rangos de edad. El Instituto Nacional de Estadística estima que en 2031 habrá más de 5,5 millones de hogares unipersonales.

La soledad en Reino Unido es un asunto de Estado a tenor del último estudio que asegura, afecta a 9 millones de británicos. Por eso han creado lo más semejante a un Ministerio de la Soledad, dependiente del Gobierno y con un claro objetivo: invertir en servicios sociales, conocimiento, voluntarios... para reducir otra cifra catastrófica que apunta a que la mitad de los ancianos de 75 años en el Reino Unido o más viven solos.

Lo cierto es que estamos ante lo que se ha calificado como la epidemia del siglo XXI. La neurobióloga de la Universidad de Chicago Louise Hawkey ha realizado varios estudios al respecto y los resultados no pueden ser más alarmantes sobre el impacto negativo que tiene la soledad: existe una relación directa con enfermedades como el Alzheimer, problemas cardiovasculares, ansiedad, depresión...



## LETICIA JIMÉNEZ

FUNDADORA "QUIERO UN ABUELO"

*“Resulta paradójico que en la era de la conectividad haya tanta soledad”*

Alguien tan apegada a la familia y con una inquietud casi científica por la conducta humana en las relaciones sociales, debía de satisfacer lo que empezó siendo una curiosidad. Licenciada en Administración y Dirección de Empresas, fundó *Quiero Un Abuelo* “para que fluyan sentimientos de cariño y afecto en ambas direcciones”.

**“EN NUESTRA SOCIEDAD HAY UN DESAJUSTE EN LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO, DE JOVEN PARECE QUE FALTA Y DE MAYOR PARECE QUE SOBRA”**

**Personalmente, ¿Qué ha aprendido de los abuelos/as y las familias durante este tiempo?**

Resulta paradójico que en la era de la conectividad haya tanta soledad en nuestra sociedad. También me ha sorprendido la capacidad de dar y recibir cariño que tiene el ser humano. Todos necesitamos querer y sentirnos queridos, y con las nuevas relaciones que se han generado gracias a *Quiero Un Abuelo*, es precisa-

mente eso lo que estamos consiguiendo: que fluyan sentimientos de cariño y afecto en ambas direcciones.

**¿Cómo trabaja *Quiero un Abuelo* para paliar la soledad, para muchos la enfermedad del siglo XXI?**

El antídoto a la soledad es poder tener a alguien con quien compartir momentos y vivir experiencias. Eso es lo que propone *Quiero*

*Un Abuelo*, en definitiva, conectar a personas para que compartan parte de su tiempo. Quiero señalar que no sólo hay soledad en la tercera edad, también hay madres o padres que se sienten muy solos en una ciudad, o incluso los niños también pueden sufrir por la falta de seres queridos cercanos. Al conectar mayores con familias actuamos sobre esos tres grupos de personas que, al fin y al cabo, representan una parte muy importante de la sociedad.

**El beneficio bidireccional consigue que la necesidad de asegurar una infancia feliz lleve aparejado un envejecimiento activo de la persona mayor ¿De qué adolece más esta sociedad?**

Quizás sea la mala organización del tiempo. Cuando se es padre o madre se suele tener muy poco tiempo para dedicar a los hijos. Los trabajos no están pensados para padres y madres. Así, llenamos a los niños de actividades extraescolares para que estén ocupados y no sean conscientes de las ausencias de los progenitores. Se suele generar un sentimiento de impotencia y de no poder llegar a todo lo que se quiere hacer en el día. Por el contrario, cuando uno se jubila, lo que sobra es tiempo. Hay que comenzar a buscar actividades para ocupar todo el tiempo que antes se invertía en trabajar. Quienes no hacen por buscar nuevas ocupaciones y nuevas relaciones sociales pueden correr el riesgo de sufrir su soledad e incluso caer en enfermedades tan graves como la depresión. En nuestra sociedad hay un desajuste en la organización del tiempo, de joven parece que falta y de mayor parece que sobra.

**¿Nos damos cuenta del valor e importancia de tener un abuelo a nuestro lado?**

En muchas ocasiones no nos damos cuenta en el momento, sino en momentos posteriores cuando vemos el poso que ha dejado el hecho de habernos criado junto a un abuelo o abuela. Los niños que crecen junto a la figura de un abuelo o abuela suelen ser adultos que respetan a las personas mayores y eso es difícil de enseñar si no es porque se ha querido y admirado a un mayor en la infancia.

**¿Cómo cree que ha ido considerando y tratando la sociedad**



*“La figura del abuelo es una figura más emocional que legal, por eso entiendo que no está reglada por ley al igual que la relación de un padrino o madrina”*

**a los abuelos en los últimos 20 años?**

Los abuelos están siendo un pilar básico para la viabilidad tanto económica como logística de muchas familias. Debemos de admirar el papel tan importante que están desarrollando en nuestra sociedad. Sin ellos, muchas familias no tendrían forma de conciliar horarios y otras muchas ni si quiera podrían llegar a final de mes. Pero también hay otra vertiente

muy triste y que no habla precisamente bien de nuestra sociedad. Y son todos esos mayores que parece que “se aparcan” en las residencias o en sus propias casas y que son olvidados por todos sus familiares. Tenemos que ser más sensibles a este problema e intentar buscar soluciones entre todos.

**En nuestra legislación no se contempla que una persona pueda adoptar legalmente nietos para ejercer de abuelo de una forma**

**legal. ¿Por qué cree que es así?  
¿Qué deberíamos de cambiar en  
este sentido?**

La figura del abuelo es una figura más emocional que legal, por eso entiendo que no está reglada por ley al igual que la relación de un padrino o madrina. No soy experta en leyes pero creo que sería complicado legislar al respecto para poder adoptar nietos de forma legal. No obstante, sé por experiencia, que no es necesario que la ley indique que una persona es legalmente el abuelo/a de un niño/a para que se considere como tal.

Hablando de leyes y de abuelos, no puedo dejar pasar la oportunidad de lanzar una lanza a favor de esos abuelos/as de padres separados que no pueden ver a sus nietos y donde entiendo que sí debía de actuar la justicia.

**¿Cuál es el principal enriquecimiento que comprobáis en ese intercambio, qué aporta el abuelo/a a la familia y viceversa?**

El abuelo/a aporta calor familiar, cariño y comprensión. En la mayor parte de las ocasiones las familias se sienten solas y poco arropadas por la falta de familiares. Encontrar a una persona mayor que de forma desinteresada se preocupe por ellos y compartan vivencias, les hace sentir más queridos y que forman parte de sus vidas. El beneficio es tanto para los padres como para los hijos.

A los abuelos/as el hecho de poder compartir tiempo con niños pequeños, les hace que se contagien de su ilusión y sus ganas de aprender y de vivir experiencias nuevas. Se ilusionan preparando las actividades a realizar en cada encuentro y les encanta recibir abrazos de los pequeños.

En definitiva, ambas partes sienten que son queridas y tienen a

otras personas en las que pueden confiar y apoyarse.

**¿Qué perfil de abuelos/as y familias se registran en *Quiero un abuelo*?**

Los abuelos/as que se registran son el 98% mujeres con perfiles muy diversos: amas de casa, jubiladas, mujeres que trabajan

fueran de casa, casadas, viudas, divorciadas, con hijos, sin hijos, con nietos, sin nietos, etc. El denominador común de todas ellas es que le gustan los niños y no suelen tener la suerte de poder disfrutar de sus propios nietos, y les encantaría poder ejercer de abuelas contando cuentos, ju-





*“Los niños que crecen junto a la figura de un abuelo suelen ser adultos que respetan a las personas mayores y eso es difícil de enseñar si no es porque se ha querido y admirado a un mayor en la infancia”*

gando, enseñando sus *hobbies*, etc. Respecto a los perfiles de las familias suelen ser familias que están lejos de su núcleo familiar y/o no tienen contacto con sus padres o suegros, con lo que sus hijos no tienen la oportunidad de relacionarse con ninguna persona mayor. Las características propias de cada familia también son muy diversas: hay familias monoparentales, biparentales, inmigrantes, de todas las clases sociales y económicas, con un solo hijo o con varios...

**Más allá de ser una plataforma que pone en contacto a abuelos/as y familias, es un ejemplo de apoyo y fomento a la intergeneracionalidad... ¿Hemos recuperado el sentido de esta palabra?**

Sin duda en la sociedad de hoy día las generaciones interactúan menos que en siglos pasados, donde la familia vivía con los abuelos y el concepto de familia era más amplio que el de padres-hijos.

Se está comenzando a trabajar en proyectos intergeneracionales pues está demostrado que es beneficioso para la sociedad en general. Aún nos falta mucho camino por recorrer y sobre todo mucha labor de concienciación para devolver a nuestros mayores esa figura de “sabios de la tribu” que es lo que son realmente. Para admirar a los mayores es fundamental acercarse a ellos y conocerles, saber que sus experiencias son fuente de aprendizaje. Por eso son

esenciales todas las actividades que se realicen de forma intergeneracional.

**¿Es la familia el núcleo e institución más relevante para el desarrollo social y crecimiento de valores en la sociedad?**

Por supuesto, el desarrollo del individuo se adquiere en un primer nivel en el seno de la familia. Es donde se adquieren los hábitos, las costumbres y algo tan esencial como los valores y la educación en sentido amplio y no académico. En este sentido, los abuelos también colaboran en el aprendizaje de estos valores, pues suelen ser ejemplo de valores tan sólidos como el respeto, la paciencia o la solidaridad.



Texto y fotos: Miguel Núñez Bello

## JOSÉ J. BOTELLA TRELIS

GERIATRA HOSPITAL DOCTOR MOLINER

*“Hemos prolongado la vida a expensas de aumentar los años con discapacidad”*

Vivimos en un continuo proceso de envejecimiento. Hay que asimilarlo. Y de la manera más natural posible debemos de afrontarlo. Sin excesos José J. Botella, geriatra en el Hospital Doctor Moliner se muestra optimista, aunque ve a continuación que habrá que poner mucho de nuestra parte para alcanzar un envejecimiento de éxito, como gusta decir ahora.

“Todo debe de tener su justa medida”, se refiere este prestigioso geriatra a que cada vez hay más personas mayores a las que se les está transmitiendo tanto las bondades del envejecer, de la cultura del envejecimiento, que

están cayendo en algo que él llama “Gerontorexia”. Viven vidas muy activas, “tan activas que están siendo como nuevos adolescentes, con horarios que no les dejan pensar. Se les crean unas expectativas irreales y creo que

no son conscientes de su posible situación”. Interesante, ¿verdad?

Empecemos por esta reflexión. ¿Qué se quiere transmitir cuando se habla tanto en congresos y ponencias sobre “favorecer una cultura del envejecimiento”?



*“Hay que llegar a mayor  
más sano de lo que lo  
estamos haciendo”*



**“PREVENCIÓN DEBE DE SER UNA PALABRA CLAVE PARA  
MEJORAR EL ENVEJECIMIENTO”**

Ante esta cuestión me surge un sentimiento dual. Me viene a la memoria la tercera ley de Newton. Hemos pasado de actitudes ageistas, de exclusión de personas mayores y su discriminación por motivos de edad, a promover una desmedida y poco realista protección del envejecimiento. Todo debe tener su justa medida y esto lo digo como geriatra. Veo cada vez más casos de personas mayores a las que se les está transmitiendo tanto las bondades del envejecer, de la cultura del envejecimiento, que están cayendo en algo que yo vengo a llamar “Gerontorexia”. Viven vidas muy activas, tan activas que están siendo como nuevos adolescentes, con horarios que no les dejan pensar. Se les crean unas expectativas irreales y creo que no son conscientes de su posible situación. Llegado un momento en que esas expectativas que se han

creado, habitualmente si pierden funcionalidad, no pueden ser satisfechas aboca en frustración. Entre atender la Universidad de Mayores (hemos oído “yo he obtenido tres carreras universitarias desde que me jubilé”), el coro, el senderismo, el voluntariado, los viajes, las comidas,... están realizando una huida hacia adelante. Para mí, eso no es envejecimiento activo, satisfactorio ni productivo.

**Nos pasamos la vida buscando el lado positivo de las cosas, ¿pero no pensamos lo suficiente el que tiene el envejecimiento?**

El envejecer tiene aspectos muy positivos, que hay que potenciar, pero también tiene aspectos que no lo son tanto, puede presentar grandes dificultades y no estamos preparando a los mayores a afrontarlas. Creo que nos estamos equivocando. Cuando desde

formación de mayores se les enfrenta con esta posible realidad, la respuesta más habitual es “Calla, calla a mí eso no me lo nombres”. Es a eso a lo que también debemos prepararles, no a evitar afrontar las realidades. Creo que debemos promover una cultura del envejecimiento pero desde una perspectiva realista, no desde los mecanismos de evitación y huidas hacia adelante, de lo contrario los abocamos a expectativas que serán defraudadas y eso supone momentos finales de vida muy complejos y de difícil manejo.

**La Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) apuesta por una “nueva longevidad: nueva vida, nuevas oportunidades” ¿a qué retos y oportunidades cree que se enfrenta la población más mayor? ¿Nos preocupamos demasiado por los años en lugar de enriquecerlos**

## *“Debemos promover una cultura del envejecimiento pero desde una perspectiva realista, no desde los mecanismos de evitación y huidas hacia adelante”*

### **con calidad de vida y buenos hábitos?**

Es otro de los retos. Hemos prolongado la vida a expensas de aumentar los años con discapacidad. Aumentar los años libres de discapacidad es la siguiente etapa. Prevención de enfermedades crónicas discapacitantes es lo que llevará a mejorar la calidad de vida en años futuros. Mejor control de diabetes, de hipertensión, de dislipemias, prevención de obesidad, tabaquismo y evitar sedentarismo desde la juventud es la solución. No debemos abordarlo cuando ya es tarde. Al igual que el mejor tratamiento de la osteoporosis es en la infancia y juventud (prevención primaria), lo mismo sucede con la mejora de la calidad de vida.

La vida es un continuo y una carrera de fondo en su totalidad, no podemos compartimentalizarla y fragmentarla. No podemos mirar hacia otro lado durante ciertos años y luego no querer pagar un precio por no haberla cuidado. Lo que no cuidemos hoy lo pagaremos mañana.

Existe un momento de “mayor joven” en el que considero se ha mejorado mucho la salud, la actividad, la participación en múltiples ámbitos de la vida de las personas mayores. Pero en muchos casos, posteriormente, en la etapa de “mayor mayor”, tiende a existir

un declive con dependencia progresiva en el cual hay que aportar mucho esfuerzo en prevención de la misma. Hay que llegar a mayor más sano de lo que lo estamos haciendo. Prevención debe de ser una palabra clave para mejorar el envejecimiento.

### **¿En su opinión qué retos más inmediatos y relevantes debe de afrontar la geriatría y gerontología en España?**

Indudablemente la universalización de la especialidad en todas las comunidades autónomas y que todas las personas mayores puedan acceder a la mejor asistencia sanitaria acorde a sus necesidades. Existen grandes diferencias de implantación entre diferentes regiones.

Desde el punto de vista clínico considero que el gran reto es afrontar la fragilidad y conocer las causas que la precipitan. Si somos capaces de prevenir la fragilidad logremos demorar la dependencia en un gran número de situaciones.

**El aumento de la esperanza de vida supone un reto para la medicina actual, especialmente en lo referido a la atención geriátrica. La fragilidad afecta al 12% de la población mayor de 65 años. ¿Qué valoración puede hacer de los protocolos de detección precoz y manejo de la fragilidad en la actualidad?**

Como ya se ha comentado la fragilidad es uno de los grandes retos de la Geriatría. Valorarla precozmente es el primer paso para poder intervenir sobre la misma. No existen dudas de su beneficio, sobre la salud, la calidad de vida, la movilidad, la mejora en todas las esferas del individuo. Pero ya se ha hecho mención a la dificultad de realizar protocolos de detección precoz si la geriatría no está implantada en todo el ámbito nacional y desde atención primaria con los tiempos con los que están trabajando difícilmente pueden hacerlo de manera generalizada.

No sería descabellado intentar implantar la figura del geriatra en atención primaria. Se podría realizar este tipo de valoraciones, abordar el tratamiento de los pacientes frágiles y además colaborar en ese nivel asistencial a manejar la pluripatología, la polifarmacia, la pérdida de funcionalidad física y el deterioro cognitivo en las personas mayores de modo precoz. Fragilidad y sarcopenia considero que deben ser dos de los grandes retos de la medicina de nuestros pacientes.

**¿Qué importancia e incidencia tiene la implementación de unidades geriátricas de agudos en la reducción de la pérdida funcional asociada al ingreso hospitalario y en definitiva en la salud de estas personas mayores? ¿En qué nivel asistencial deben estar ubicadas las unidades geriátricas?**

Cuando un paciente mayor ingresa en el hospital de agudos, hay estudios que demuestran, que sabemos mejorar en la mayoría de los casos la causa del ingreso



**“SI SOMOS CAPACES DE PREVENIR LA FRAGILIDAD LOGRAREMOS DEMORAR LA DEPENDENCIA EN UN GRAN NÚMERO DE SITUACIONES”**

y que deterioramos su funcionalidad. La Funcionalidad: pieza clave en sus vidas. Ellos quieren hacer lo que necesitan hacer, quieren poder seguir con sus vidas, están acostumbrados a sus patologías crónicas. Luego, si les deterioramos su funcionalidad y no pueden seguir adelante y se sienten una carga para sus familiares, entonces sus vidas pierden sentido. El paso por el hospital de agudos su-

pone en muchos casos la puerta de la institucionalización. Esto es lo que hay que evitar y esto es en lo que se especializa la geriatría. Para evitarlo la precocidad de la intervención es primordial, el geriatra debe estar en la primera línea de intervención.

El geriatra debe estar integrado en todos los niveles asistenciales, y si se produce la pérdida funcional,

lograr la mayor recuperación posible o evitar complicaciones en la dependencia. Ello también ayuda a que otras especialidades vayan impregnándose de nuestros conocimientos y siendo conscientes de la geriatrización de la medicina y de cómo abordar a estos enfermos.

**Las deficiencias de distintos nutrientes es otro condicionante en la población geriátrica. ¿Cómo podemos mejorar nuestro conocimiento en alimentación, nutrición y actividad física?**

Hace falta mucha formación tanto en la población general como entre los profesionales sanitarios. Hábitos de vida saludables hay que llevarlos en todas las etapas de la vida. Estos hábitos se adquieren en la infancia, es otra de las cosas que no debemos posponer para más adelante. Las familias y los colegios deben de ser mucho más proactivos en las recomendaciones a nuestros niños. Como decía Grande Covian “es más fácil cambiar de religión que de hábitos alimentarios”. O los adquirimos en la infancia o luego es muy complicado.

Además, es cierto que otros aspectos están aflorando en nuestro conocimiento. Por ejemplo, en congresos y en la literatura científica, vamos viendo cada vez más interés acerca de microbiota y envejecimiento, microbiota y fragilidad. Tenemos que saber cómo cuidar nuestra flora intestinal y ahí muy posiblemente nuestra alimentación tenga mucho que ver.

## Cara a cara

Respecto al ejercicio la población cada vez está más concienciada. Es más, es fundamental entender que nunca es tarde si llega. Hay que adaptarlo a las personas mayores aunque nunca lo hayan hecho. Podemos empezar con ejercicio muy suave a cualquier edad, mover articulaciones y músculo es fundamental, ganando capacidad aeróbica. Siempre es buen momento para empezar, nunca es tarde.

**¿Le damos demasiada importancia a la salud física y mental en lugar de fundamentar nuestro envejecimiento con el conocimiento de nuevas experiencias, la participación en la sociedad o seguir aprendiendo?**

Si hemos sido apáticos y poco activos emocionalmente en etapas previas, difícilmente empezaremos a aprender tardíamente. Debe ser la positividad en las actitudes vitales y de espíritu un continuo. Hay que promover el desarrollo de la inteligencia emocional, nuestros niños y jóvenes deben ser mentes abiertas, las etapas siguientes no deben estar centradas solo en trabajo, criar hijos y un ocio poco estimulante cognitivamente. De lo contrario lo pagaremos a posteriori.

Cada vez más hay grupos muy activos de mayores, con la ya mencionada "gerontorexia", pero esas actitudes deben ser fomentadas en todas las etapas de nuestra vida. Entonces será una sucesión de actitud vital y no un cambio de la misma. No podemos dejar de cuidar lo que somos para mañana. El envejecimiento se empieza a tratar hoy, tengamos la edad que tengamos, y eso hay que inculcárselo a los niños. No se si vamos por buen camino.

**Premio Alzheimer solidario 2012, ponente del informe sobre la enfermedad del Alzheimer del Cole-**



**“SI HEMOS SIDO APÁTICOS Y POCO ACTIVOS, DIFÍCILMENTE EMPEZAREMOS”**

*“Es prioritario el tratamiento integral, no solo de la demencia, si no de sus complicaciones y de las otras patologías que el paciente mayor presenta en el momento del diagnóstico de esta nueva enfermedad”*

**gio de Médicos de Valencia, participante en diversos estudios, ponente...¿Cuál cree que ha sido el avance más notable en el conocimiento e investigación de esta enfermedad?**

En mi práctica clínica, mi mayor avance ha sido el poner el énfasis en la estimulación cognitiva y en la formación y adaptación de la familia y ver la enfermedad como un todo. No solo abordarla desde el punto de vista del tratamiento. En el momento en el que se encuentra el tratamiento farmacológico creo que debemos hacer ver a los pacientes y familias que existen muchas otras cosas que debemos solucionar, pongamos o no tratamiento farmacológico. Especialmente en las personas muy mayores y con cierto grado de dependencia hay que seleccionar muy bien a quien se ofrece tratamiento farmacológico. Valga como ejemplo que en países como Francia los tratamientos para la demencia no están incluidos dentro de la seguridad social.

Estamos viendo como en Enfermedad de Alzheimer asociada a LATE (un subgrupo de demencia) tienen poco efecto los fármacos, especialmente en los muy mayo-

res. Además debemos pensar que estos no están exentos de efectos secundarios. Un avance que considero importante es reconocer la multiplicidad de enfermedades que ocurren en cerebros de sujetos mayores que necesitan mucha investigación y análisis en los diferentes subgrupos. Necesitamos desentrañar que relación existen entre estas patologías. No creo que deban ser vistas de modo totalmente aislado.

**¿Desconocemos más de lo que sabemos?**

A nivel global, aún a riesgo de sonar pesimista, creo que debemos de evidenciar que las grandes cuestiones están aún por resolver. Existe demasiada maraña de conocimiento por desentrañar como para que podamos abordar el tratamiento curativo de la enfermedad. Hay avances de conocimiento a nivel genético, molecular, proteico, y un largo etcétera. Vamos teniendo cada vez más perlas del collar, aún no todas, pero no tenemos el hilo que las ensarta. No conocemos el mecanismo último de producción de la enfermedad por tanto no podemos abordar la curación.

**Y mientras curamos el Alzheimer, ¿Cuál es el papel del geriatra en**

**el proceso de esta enfermedad?**

El geriatra tiene múltiples roles que jugar. El primero en el diagnóstico, no debemos quedarnos como en muchos casos sucede con las personas mayores, con respuestas de profesionales a los familiares que han detectado la enfermedad del tipo de “a su edad que se puede esperar”.

El segundo sería la coordinación de tratamientos tanto farmacológicos, si se considera oportuno, como de tratamientos no farmacológicos. Siendo los segundos (las terapias de estimulación cognitiva) tanto o más importantes que los primeros.

En tercer lugar ayudar a la formación y la adaptación de las familias a la nueva situación. Esto es primordial. Que sepan qué está pasando, qué va a pasar y qué podemos hacer. El soporte a las familias es la base del manejo. Si se sienten acompañados y apoyados, si saben a quién recurrir su nivel de ansiedad e incertidumbre disminuye y son capaces de manejar mejor al paciente y la situación del día a día. El “vuelva a usted dentro de un año” no sirve en estos pacientes.

Es prioritario el tratamiento integral, no solo de la demencia, si no de sus complicaciones y de las otras patologías que el paciente mayor presenta en el momento del diagnóstico de esta nueva enfermedad. La demencia es una enfermedad más dentro del cortejo de múltiples enfermedades crónicas. El geriatra además de diagnosticar y tratar el Alzheimer y las complicaciones derivadas de él trata las otras patologías. Es necesario que veamos a un paciente, no a una suma de órganos. La medicina actual tiende a ver aparatos y ningún especialista ve al paciente como a un todo. El geriatra atiende a la persona e incluye además a la familia.

**OS EMOCIONALMENTE EN ETAPAS PREVIAS, OS A APRENDER TARDÍAMENTE”**

## *Música en vena*

# MEDICINA PARA EL ALMA

La música es emocional, flexible, activa y pasiva. Podemos escucharla, tocando un instrumento, utilizarla para explorar la creatividad o la socialización. También nos identifica. Nos conmueve. Y nos cura. Es la Música en Vena. Una melodía que suena muy bien para conseguir humanizar los entornos sanitarios a través de la música en directo. Mejorando las estancias hospitalarias de pacientes, familiares y personal sanitario.

**Texto y fotos:** Miguel Núñez Bello

*Sin giras ni promociones, ya llevan más de 2.200 micro conciertos en planta, hospital de día y auditorios de la red hospitalaria pública de la Comunidad de Madrid y Barcelona*

En la antigua Grecia la música era interpretada como un estímulo que condicionaba el pensamiento, las emociones y la salud física. Incluso obraba milagros como el sucedido en Esparta en el 600 A.C. Se decía que el filósofo Tales de Mileto usó la música para curar una "plaga" de ansiedad que assolaba entre los espartanos. Del poder curativo de las canciones que brotaban de la lira de Orfeo hemos pasado a la investigación, al método Tomatis, un prestigioso otorrino-

laringólogo e investigador que utilizaba la música de Mozart durante las sesiones de terapia con sus pacientes para estimular así el oído y el sistema nervioso.

### **MELODÍAS DE ÉXITO**

Sin la necesidad de llenar estadios. Sin giras ni promociones, ya llevan más de 2.200 micro conciertos en planta, hospital de día y auditorios de la red hospitalaria pública de la Comunidad de Madrid y Barcelona. Escenarios muy escogidos por donde han pasado



*“Es importante la calidad musical del músico, pero igual lo es la humana. Para mí una palabra clave es flexibilidad, porque el músico debe adaptarse al entorno con el que se encuentre”*

**RAQUEL OVEJAS, violinista Música en Vena**

más de 6.000 músicos voluntarios de géneros musicales muy diversos, pero todos con un talento especial. La gestión del compromiso, la dedicación, el carácter solidario, les identifica y convierte en héroes y genios al mismo tiempo para los pacientes. Como Raquel Ovejas, atrapada en un violín que desliza sonidos que van directamente al alma. Con ella –dicen– se ven más lágrimas de felicidad que aplausos. Hasta llegar a Música en Vena su carrera ha sido de vértigo y de notable éxito.

Del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid a Alemania. Premio Honorífico en violín, integrante de la Orquesta Nacional de España y Joven Orquesta de la Comunidad de Madrid. Y muchos conciertos, algunos en hospitales, orfanatos y cárceles, donde parece que la música suena diferente y retumba como un bien social. “Es importante la calidad musical del músico, pero igual lo es la humana. Para mí una palabra clave es flexibilidad, porque el músico debe adaptarse al entorno con el que

se encuentre. No solo en cuanto a que el recinto es un hospital y no un teatro (con sus imprevisibles ruidos y ajeteos), sino a que el tipo de público son personas que están muy sensibles, ya sean las que visitan a los enfermos, los propios pacientes sobrellevando su mal, e incluso el personal sanitario”.

Como si fuese una funambulista se mueve por una imaginaria cuerda que separa la salud de la enfermedad, vivir o morir. Y piensa “en la suerte que tiene el paciente

## LA HISTORIA DE VIRGINIA CASTELLÓ

Una experiencia con un diagnóstico irreversible. El cáncer que padeció su querida amiga, cuñada y hermana Marianela lo cambió todo. Cinco años a su lado. Con sus tardes y sus noches. Las batas blancas pasando por los pasillos del hospital. El ruido estridente de los monitores, el silencio de la sala de espera. Los rostros cabizbajos y realistas. Y una imagen que a Virginia le hizo pensar y después actuar. “Observaba todo lo que sucedía en la planta de oncología como eran las visitas de los familiares de los enfermos, las entradas y salidas de médicos dando buenas y malas noticias, más de una vez vi, como trasladaban los cuerpos de los pacientes fallecidos cubiertos por las mantas blancas del hospital, gritos de dolor de los pacientes porque no hacía efecto la morfina, las visitas del padre para dar la unción a los enfermos, desesperación y llantos de los familiares, personal sanitario con estrés, en conclusión respiraba todas las vivencias de dolor y sufrimiento con tanta desesperación...”.

Era difícil pensar que Virginia cambiase cualquiera de las noches de risas, películas e intercambio de recetas – aunque también había momentos tristes con largos paseos- por una mañana de diagnósticos, pruebas y consuelos. Pero lo hizo. Se presentaron en la habitación unas voluntarias de la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer) y encontró la respuesta a esa imagen que tanto la imponía del hospital.

El 14 de Junio del año 2010 Marianela se durmió para siempre. Días antes Virginia decidió acompañar el sueño de su familiar poniéndola su canción favorita a través de sus auriculares. La respuesta fue inmediata sobre unas mejillas que se humedecieron con lágrimas que rodaban agradeciendo un momento mágico, único, irrepetible. Fue la mejor despedida posible. La mejor caricia.

Ocho meses después, Virginia comenzó como voluntaria en AECC y Fundación Aladina, acompañando a pacientes y familiares. “Recuerdo la experiencia que tuve con Vera Lucía, una paciente brasileña que tenía como única compañía su bandera colgada en su habitación. La ofrecí escuchar a Caetano Veloso y le puse la canción *Pequeño Leonciño*, una de mis canciones preferidas”. La cara de Vera Lucía se convirtió en una sonrisa permanente con evidentes beneficios para su salud.

Llevar la música a los niños que están en el hospital Gregorio Marañón y Niño Jesús fue mucho más que jugar con las ideas. Allí llevaba su cuatro (instrumento típico de Venezuela de 4 cuerdas, parecido al ukelele) las maracas, los cascabeles para crear un concierto, un ambiente, un estado emocional, la felicidad presente. La sala se quedó pequeña. Había nacido “Música en Vena”. El primer “concierto” lo celebraron en el Hospital Puerta de Hierro para los pacientes de oncología. Hubo un segundo, un tercero...



de ser atendido por profesionales sanitarios y, por qué no, por ciertas dosis de música”. Al final, uno tiene que ofrecer al mundo lo que sabe hacer. “Si llevo toda la vida con el violín, ¿por qué no voy a poder ofrecer una muestra de ello en un hospital? A mí me parece toda una experiencia, siempre que sea bien recibida”. Artistas como Carlos Núñez, Rosario Flores, Rozalén, José Mercé también han colaborado con Música en Vena. En total, más de 44.000 pacientes y familiares se han visto beneficiados en seis años en la red hospitalaria pública de la Comunidad de Madrid y Barcelona.

### PROYECTO MIR

El proyecto Músicos Internos Residentes ha sido ideado por la asociación sin ánimo de lucro *Música en Vena* con la colaboración



científica de investigadores del Hospital 12 de Octubre de Madrid, cuya investigación ha sido aprobada por el Comité Ético de Investigación Clínica (CEIC) de dicho hospital.

El objetivo es comprobar e identificar de manera objetiva cómo la música en vivo puede tener efectos positivos en parámetros fisiológicos y biológicos, medibles y objetivables por medio de escalas validadas y pruebas complementarias dentro del método científico. D. Juan Carlos Montejo, jefe del Servicio de Medicina Intensiva del Hospital 12 de Octubre, lo tiene claro.

"Lo que necesitamos es medir una serie de sustancias que podemos decir "hormonas de estrés" en la sangre de los pacientes y ver cómo se pueden modificar después de recibir un estímulo beneficioso, agradable, como es la música. Y

al mismo tiempo lo que llamamos las constantes vitales, la tensión arterial, frecuencia cardíaca... y ver cómo responde a la música". La hipótesis que manejan los médicos es que los pacientes van a tener mejor evolución debido al efecto beneficioso. Y por consiguiente se piensa que recibirán menos dosis de fármacos sedantes, menos analgesia porque tendrán menos dolor... y quién sabe si pasarán menos tiempo en la UCI.

Allí estuvo Ángel, que agradece que hablemos en pasado porque estando en la UVI se veía muerto y en el cielo, pero con mucha paz al escuchar el sonido de la flauta travesera de Marta Mansilla. "En cuanto sentía dolor me ponían un calmante", pero cuando era la desesperanza la que acechaba, recuerda con una sonrisa y tarareando la canción, "era esa música la que me

insuflaba vida". Como los minuetos de Beethoven, Bach o Boccherini, el invierno de las cuatro estaciones de Vivaldi, Por una cabeza de Carlos Gardel o Leyendas de Pasión de James Horner que escoge Raquel Ovejas para su violín. En su caso como MIR siempre ha estado "en el Hospital 12 de Octubre, habiendo tocado principalmente en la UCI y UCI de Politrauma, pero también en Cardiología, Neonatología... Recientemente, incluso, he tocado para personal sanitario y mujeres en rehabilitación ginecológica".

Se han realizado ya 6 investigaciones clínicas en los servicios de Medicina Intensiva, Neonatología, Rehabilitación, Neurología, Hematología y Cardiología del Hospital 12 de Octubre de Madrid. El proyecto MIR ha permitido dar empleo a 32 jóvenes músicos en situación de desempleo a lo largo de tres años.



## VIRGINIA CASTELLÓ

CREADORA Y PRESIDENTA MÚSICA EN VENA

*“La música en directo puede ser una terapia más dentro de los protocolos de humanización sanitaria”*

**“SI CUANDO ESTAMOS BIEN, LA MÚSICA LLEGA A LO MÁS PROFUNDO DE NUESTRO ALMA PRODUCIENDO EMOCIONES MUY POSITIVAS, CUANDO ESTAMOS MAL LA MÚSICA PUEDE SER UNA MEDICINA”.**

### **¿Cómo nace Música en Vena (MeV)?**

MeV nace con un objetivo muy claro: aliviar el sufrimiento de las personas en los hospitales a través de la belleza de la música. A día de hoy no sólo ayudamos a mejorar la salud de los pacientes, también contribuimos a la investigación clínica, y abrimos nuevos circuitos laborales para el gremio musical.

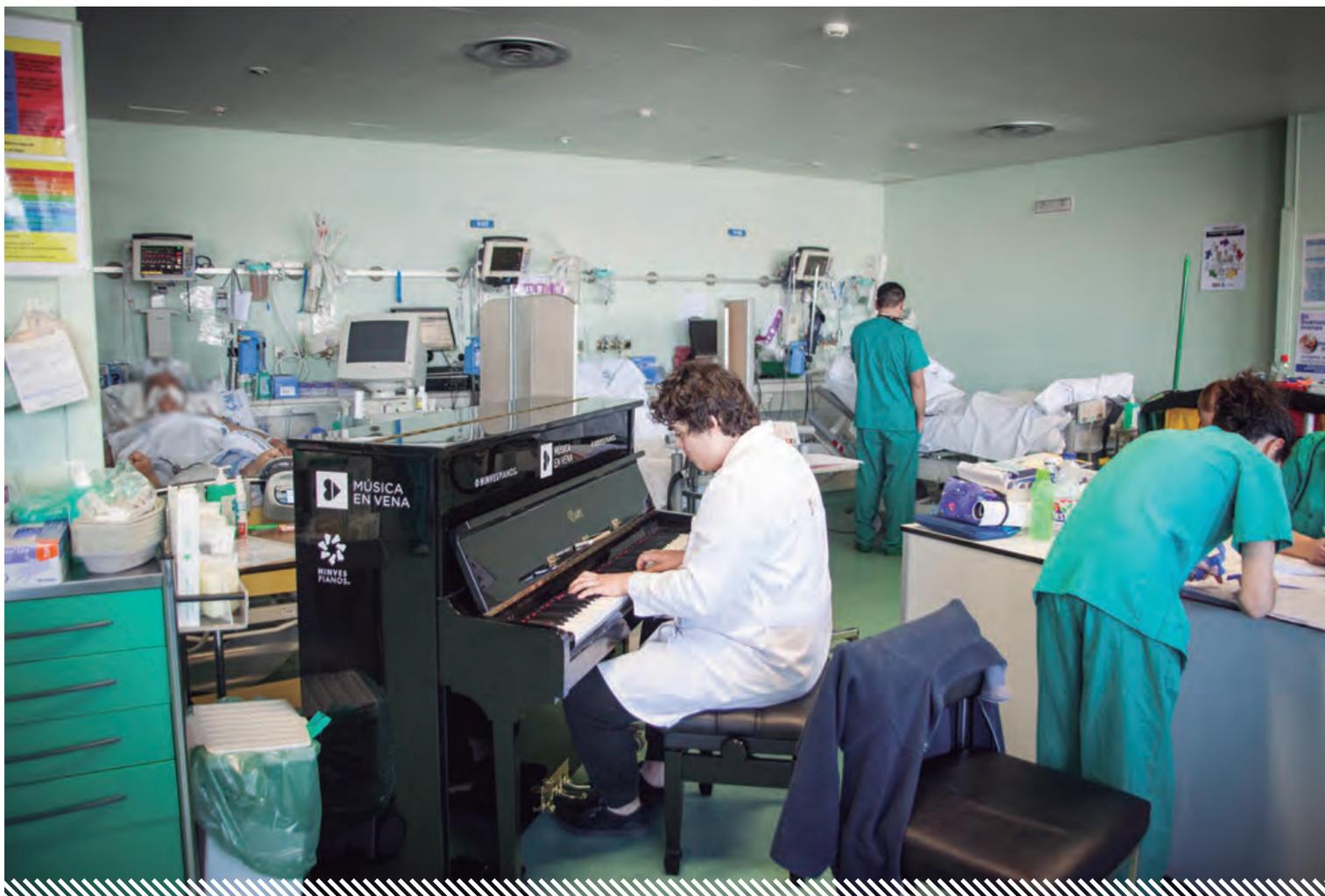
### **Humanizar la estancia hospitalaria a través de la música, pero también investigar sus efectos. ¿Cómo dais este paso tan importante?**

A lo largo de los primeros años vi-

vimos historias muy conmovedoras sobre el efecto de la música en diversos pacientes, que nos han animado, junto con los médicos, a dar un salto hacia a la investigación. Hemos visto cómo una joven quinceañera, en estado catatónico durante tres meses, reaccionaba por primera vez al escuchar la vibración de un pandero. Cómo pacientes terminales se levantan a taconear unas bulerías con el gotero de la quimio como pareja de baile. O cómo una paciente de Hematología que acaba de salir de quirófano, sedada tras una inserción de catéter, se pone a cantar *Historia de un amor* mientras se la escucha al pianista que toca al lado de su habitación.

Ejemplos como éstos nos han empujado a pasar de la humanización a la investigación clínica. Así nace el Proyecto MIR, los Músicos Internos Residentes de Música en Vena, cuyo objetivo es demostrar que la música en directo puede ser una terapia más dentro de los protocolos de humanización sanitaria. Como he mencionado antes, además de contribuir a la investigación, el proyecto tiene otra faceta de impacto social: abrir un nuevo circuito laboral a los músicos en situación de desempleo.

Se trata de un estudio, con una duración de tres años, realizado por profesionales del Hospital 12 de Octubre y aprobado por el Co-



mité Ético de Investigación Clínica. Se desarrolla en las áreas de UCI, Neonatología, Cardiología, Rehabilitación, Neurología, Medicina del Trabajo y Hematología.

Este año han finalizado los estudios, y estamos en fase de explotación de datos. El 5 de Julio celebramos el "Curso Música Y Salud" dentro de los Cursos de Verano de El Escorial de la Universidad Complutense de Madrid, donde los principales médicos investigadores mostraron las primeras conclusiones de sus estudios, que parece que van en muy buen camino. Independientemente de los resultados, los médicos y profesionales sanitarios demandan desde

ya el servicio de música en directo en sus áreas.

**"Se buscan donantes de Música" hemos podido leer alguna vez ¿Qué tipo de perfil buscáis? ¿Vale cualquier músico?**

En Música en Vena trabajamos con todo tipo de músicos y géneros, y los "inyectamos" todos en los hospitales, pero siempre con mucho cuidado y respeto. La experiencia nos ha ido enseñando qué, cómo, y cuando utilizar un tipo de música u otro. Desde un chute de jazz en Diálisis, una píldora de clásica en Oncología, hasta una inyección de flamenco en Psiquiatría. Todo vale teniendo en

cuenta la calidad del músico y las necesidades de los pacientes.

Ambas, calidad musical y humana, son imprescindibles para participar en el proyecto. Buscamos siempre la mejor calidad musical para llevar a los pacientes, pero combinada con un alto nivel de empatía y adaptación a las diferentes situaciones que se puedan encontrar.

Para elegir a los músicos que participan en nuestro proyecto de investigación contamos con un Comité Asesor, constituido por concertistas, médicos, psicólogos y musicoterapeutas. Todos ellos se encargan de seleccionar conjuntamente el repertorio, atendiendo

a parámetros de tímbrica, volumen, tesitura, tempo, acústica y estilo musical más adecuados para cada área médica.

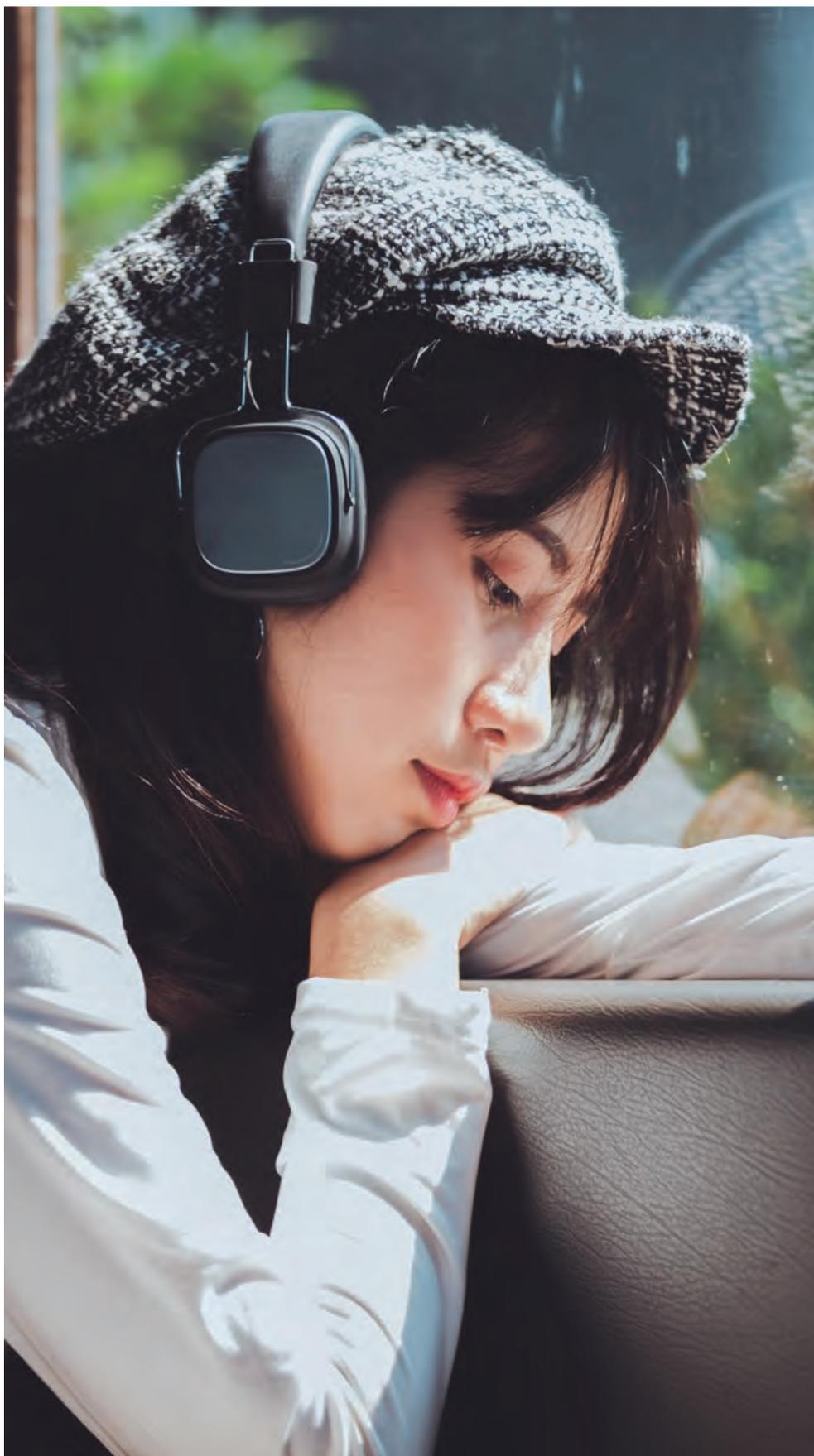
### **¿Por qué llevar la música a los pacientes de los hospitales, qué poder tiene la música sobre nuestro cuerpo y mente?**

Todos sabemos que la música tiene un efecto directo sobre el cuerpo y el cerebro del ser humano, eso es innegable, muchos estudios científicos lo demuestran. Desde Música en Vena queremos aportar nuestro esfuerzo, apostando por la música de calidad como herramienta para mejorar la salud, e investigando sus efectos junto a especialistas.

Si cuando estamos bien, la música llega a lo más profundo de nuestra alma produciendo emociones muy positivas, cuando estamos mal la música puede ser una medicina. Por esta razón, en Música en Vena acercamos la música a aquellos escenarios donde el dolor y el sufrimiento están muy presentes: los hospitales.

### **Hemos leído que no hacéis musicoterapia... ¿En qué os diferenciáis?**

Nos encanta la musicoterapia, y trabajamos con varios musicoterapeutas. Pero desde nuestros inicios queremos definir muy claramente la naturaleza de nuestra labor, diferenciándonos de ésta. Mientras la musicoterapia es un proceso sistematizado realizado por un terapeuta –con competencias musicales muy variables–, *Música en Vena* expone al paciente a los efectos beneficio-





*“Esto es la magia de la música, cuando nos hace desconectar de la enfermedad y nos traslada a otros lugares que nos emocionan y nos ayudan a remontar”*

...sos de una experiencia musical llevada a cabo por intérpretes profesionales.

Aunque obviamente se comparten muchos de los objetivos de la musicoterapia, los procesos y recursos no son los mismos, a pesar de que tanto una como otra se nutren de los beneficios

## LA MAGIA DE LA MÚSICA

- ✓ El último concierto que hicimos para personas mayores fue en la Unidad de Fragilidad del Hospital Rey Juan Carlos, con una cantaora de flamenco que llevó un repertorio muy variado pero donde predominaban los boleros. Entre otros muchos temas, cantó “Volver” de Carlos Gardel. La planta entera bailó y cantó este tema y una señora cordobesa, que llevaba tiempo ingresada, nos dijo:
- ✓ “Gracias por acercarnos estos momentos al hospital. Hacía mucho que no me emocionaba tanto. Me habéis hecho recordar las cosas más bonitas de mi vida”
- ✓ Esto es la magia de la música, cuando nos hace desconectar de la enfermedad y nos traslada a otros lugares que nos emocionan y nos ayudan a remontar.

de la música como herramienta terapéutica, demostrada en infinidad de estudios.

**¿Cómo trabaja *Música en Vena* con las personas mayores, la música se enfoca más en buscar una estimulación sensorial, una remotivación, conectarla con la realidad o fomentando la reminiscencia?**

En *Música en Vena* trabajamos en todo tipo de áreas hospitalarias para todo tipo de pacientes: Oncología, UCI, Psiquiatría, Diálisis, Neonatología, Hematología, Neurología...Uno de nuestros públicos más especiales son las personas mayores. Trabajamos en la unidad de fragilidad de varios hospitales y los efectos de la música son maravillosos.

## PILAR PORRAS,

PINTORA Y BORDADORA CON LA BOCA

### *Un modelo de superación*

“Querer es poder”, “nada es imposible”, “a través del trabajo y el esfuerzo la persona es capaz de superar cualquier adversidad y luchar por sus sueños”.

Son mensajes plenos de optimismo de Pilar Porras, una persona amable, creativa y porfiada que siempre se deja aconsejar por el corazón para tomar decisiones y superarse día a día. Una gran artista y, sobre todo, una gran mujer.

**Texto:** Jesús Zamarro Cuesta

**Fotos:** Eduardo Vilas Chicote

**PILAR PORRAS** nos recibe con una amplia sonrisa en su habitación del Centro de Atención a Personas con Discapacidad Física (CAMF) del Imserso, ubicado en la localidad cacereña de Alcuéscar. Es un espacio decorado con innumerables cuadros, fotografías de familiares, abanicos pintados, un gran panel bordado y retazos de toda una vida. Es una habitación alegre y con mucha luz, que penetra por unas grandes puertas de cristal, con acceso a la terraza, donde coexisten flores y plantas que se funden con las adelfas del fondo.

Una simple mirada por la estancia muestra una colección de pintura intensa y serena, que produce un efecto atractivo y llena de vida. En una de las mesas de trabajo se sitúan los pinceles estratégicamente colocados para poder utilizarlos con la boca y una paleta repleta de todo tipo de colores. En los cuadros de las paredes es posible adivinar la influencia de la naturaleza, las calles, los tejados, los motivos florales y los pequeños detalles que reflejan su propia experiencia vital y su carácter optimista antes las adversidades.

#### CONOCERLA A FONDO

Antes de preguntar por su pasión por la pintura, preguntamos sobre sus recuerdos de niña. “Los recuerdos más bonitos de mi infancia –asegura Pilar Porras– tienen

mucho que ver con las emociones y el cariño de mis padres, mis hermanos y mis amigos. Nací en 1944 en el seno de una familia humilde. Soy la menor de cinco hermanos. Los primeros años de mi vida transcurren en Jaraicejo en la provincia de Cáceres”.

Jaraicejo ocupa prácticamente todo el oeste del Parque Nacional de Monfragüe y ocupa las sierras que conectan con el Geoparque Villuercas hasta el Pico Miravete, un entorno con mucha riqueza natural y una gran calidad ambiental. De este pequeño pueblo extremeño le vienen recuerdos de su luz, el azul transparente del cielo, la calidez de los atardeceres en verano y los horizontes infinitos, que en varias ocasiones ha plasmado en sus cuadros.





Su discapacidad –artrogriposis múltiple congénita– le impide utilizar brazos y piernas desde su nacimiento, pero su perseverancia y espíritu de lucha hacen que sienta que “nada es imposible” y que será capaz de “conseguir todo lo que se proponga”.

De sus primeros años recuerda con mucho cariño las relaciones con sus padres y hermanos, con los vecinos y con los amigos. “Eran tiempos duros pero la gente era muy servicial y se preocupaba por el bien de los demás. Mis amigos ve veían como una más y, a pesar de mis dificultades, me llevaban al baile, al cine, a pasear...”

Para facilitar las relaciones sociales de Pilar, su padre compró con mucho esfuerzo su primera silla de ruedas. “Recuerdo que era

un sillón pesado de madera, con ruedas pequeñas, que con la ayuda del herrero del pueblo fueron sustituidas por cuatro ruedas de motocicleta, más ligeras, que me permitían moverme mejor con la ayuda de los demás. Fue el primer paso para poder salir a la calle, pasear con los amigos y contemplar los campos, la conjunción de colores y matices de los cultivos en las diferentes estaciones del año. Pienso que estos recuerdos de mi niñez influyen bastante a la hora de realizar mis cuadros”.

De hecho, la mayoría de su producción artística se basa en paisajes, casas rurales y temas florales, con colores vivos y mezclas atrevidas, juega con las luces, los volúmenes y las sombras y consigue que sus cuadros sean armónicos, vivos, relajantes...

Debido a las estrechas económicas en ese período de posguerra no pudo recibir estudios de ningún tipo. “Las primeras letras (a, e, i, o, u) me las enseñó mi hermano pequeño. Más adelante, hice cultura general por correspondencia. Mi ilusión era estudiar Magisterio porque siempre me gustó ser maestra de niños, pero no pudo ser porque debería desplazarme a Naval Moral de la Mata para realizar los exámenes y, en aquellos momentos ni había vehículos adaptados y posibilidades en casa para pagar a un profesor”.

A pesar de las dificultades de la época, Pilar recuerda la vida de antes como “más bonita, más humana, más familiar. La convivencia con los vecinos era más entrañable. Realmente entonces sí que había crisis, mis abuelos nunca

## PRIMER CONTACTO CON EL HILO Y LA AGUJA

Su habilidad con el bordado ha hecho que ya sea conocida por sus trabajos porque hasta que cumplió 50 años hizo encargos de costura para particulares. “En mi casa, con mis padres, dedicaba mi tiempo a bordar y hacer ganchillo. He hecho ajuares a varias personas del pueblo. También hago ropa para mí y chaquetas de ganchillo”.

Durante toda su vida ha intentado sobreponerse a su discapacidad y potenciar todas sus habilidades para lograr aquello que se proponía. “Desde pequeña he conseguido herramientas para ser lo más independiente posible, pero fue en el bordado y en la pintura en donde pude encontrar el medio para expresar mi sentir y mis ideas a los demás”.

Bordar es para Pilar también una manera de expresarse. Su conexión con el bordado es heredada de las mujeres de su familia y, desde su infancia, se familiarizó con la técnica. “Aprendí a coser con la boca siendo niña, viendo a mi madre realizar labores de costura, ya que mi mayor reto es ser útil en la vida”.

Con la aguja y los hilos de colores ha adquirido habilidades increíbles valiéndose de la boca. “Cuando era pequeña, mi madre me quitaba la idea de coser porque decía que me podría tragar la aguja o pincharme. Pero, al final viendo que yo insistía me enseñó a bordar. Curiosamente, ya cuando mi madre era mayor me pedía que yo le enseñara a enhebrar la aguja. También tuve una máquina de bordar a la que impulsaba el pedal con la rodilla mientras que con la boca desplaza la tela para la costura”.

Para una persona que puede utilizar las manos y los brazos bordar es una labor complicada, pero observando a Pilar trabajar con su boca parece sencillo y, además, se permite el lujo de realizar el bordado y conversar a la vez. Da la sensación que sus palabras son como el hilo, que va uniendo y construyendo sentido a medida que se van entrelazando.

tuvieron paga de jubilación y vivieron sus últimos años en mi casa. Antes se compartía lo poco que teníamos y la gente era más cariñosa”.

A través de una ayuda de la Caja de Ahorros pudo conseguir su primera silla de ruedas manual. “Con ella recorrí la ribera del río y los sitios más insospechados. Los domingos de verano, mi padre dejaba de trabajar antes en el campo para llevarme a misa”.

### PASIÓN POR LA PINTURA

En 1995, Pilar ingresa en el CAMF del Imserso de Alcués-car, donde continúa dedicándose a la costura y la pintura en los talleres ocupacionales. “Desde que empecé a pintar en el CAMF y, sobre todo, cuando ingresé en la Asociación de Pintores con la Boca y con el Pie, de alguna forma encontré el puente que me ha permitido sacar todo lo que tengo adentro, lo que me hace sentirme realizada y estar muy feliz”.

Pilar es becaria de la Asociación desde 1998. Comenzó a pintar con la boca como parte de una terapia y ahora pinta como una auténtica maestra. Poco a poco, Pilar encontró con los pinceles y la ayuda de los profesores el puente que le ha permitido sacar todo su potencial. “La persona que más me ha enseñado en este campo ha sido Marisa Escudero. Es un encanto, una bella persona. Estuvo aquí 17 años dando clase en el taller de pintura del centro. En la actualidad tenemos también un profesor muy majo”.

Pilar siempre tiene palabras de elogio hacia la Asociación de Pintores con la Boca y con el

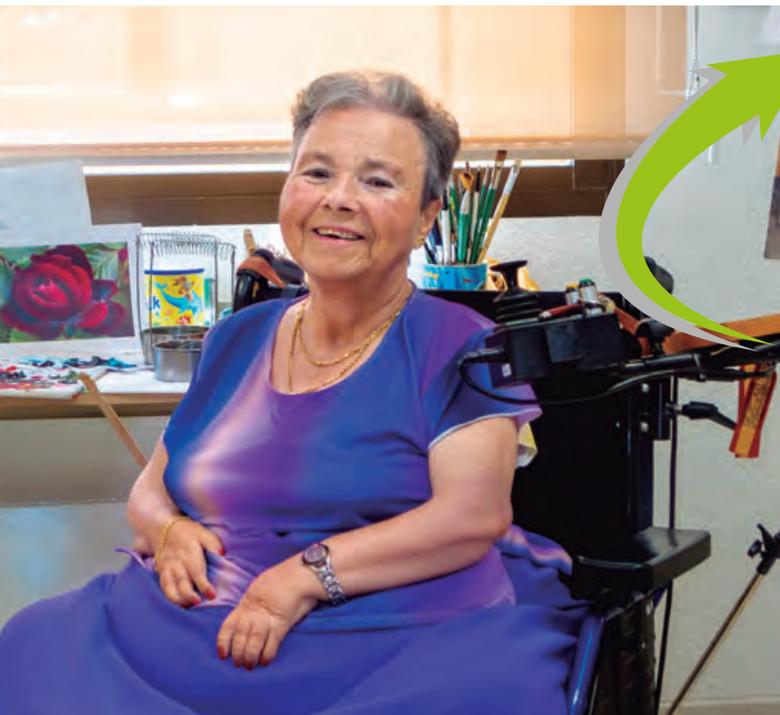


Pie y recuerda las palabras de su director, Ricardo Charfolé: “no se pinta con las manos, se pinta con el cerebro”, que siempre le han servido de estímulo para seguir adelante.

Hay que destacar la enorme calidad de estos pintores, que sirven de ejemplo a la sociedad para superar cualquier obstáculo, así como el esfuerzo y el sacrificio que hay detrás de sus cuadros. Belinda Redondo, una pintora con la boca que forma parte de la asociación, condensa con sus palabras el sentir de los miembros del colectivo: “mi sueño había sido poder pintar pese a que creía que nunca sería capaz. Hay que olvidarse de que no somos capaces y luchar por tus sueños”.

### LOS SUEÑOS SE HACEN REALIDAD

En la actualidad, las personas tienen grandes oportunidades para estudiar e integrarse social y laboralmente. “Si yo hu-



## *Con esfuerzo, todo es posible*

El ingreso de Pilar en el CAMF de Alcuéscar se produjo hace 24 años. “Mi marido, que era doce años mayor que yo, fue uno de los primeros usuarios del centro. Vivimos una relación maravillosa hasta su fallecimiento y siempre encontramos el cariño y el apoyo de los trabajadores y usuarios del CAMF”.

Desde el principio, los compañeros de Pilar han apreciado su bondad y su preocupación por ayudar a los demás. En su mundo no hay sitio para el aburrimiento y la tristeza. “Lo importante es que las personas que nos rodean sean lo más felices posible. Algunos compañeros llegan decaídos y tristes y hay que arrimar el hombro para levantar su ánimo”.

En su día a día, Pilar pretende ser lo más independiente posible. “Todo lo que yo pueda hacer por mí misma me lo hago yo. Los cuidadores se limitan a vestirme y bañarme, pero la cara me la cuido yo. Tengo el cuarto de baño adaptado, con una bolita en un palo. Me lavo, me echo mi crema, me pinto. Lo mismo ocurre con el cepillo para el pelo”.

Pilar tiene una máxima: “querer es poder. Y por ese motivo, todo lo que sea capaz de hacer procura hacerlo, sin duda. “Cuanto más independiente seamos, mejor; eso me produce una gran satisfacción personal. Por ejemplo, abro y cierro la puerta, cojo un vaso de agua del grifo, doy al ascensor, me desplazo en silla de ruedas, arreglo las plantas que tengo en la terraza, las riego, arranco las malas hierbas, etc.”

Con la ayuda de un palo de madera puede coger objetos e incluso es capaz de pelar un plátano en la mesa. “El otro día ayudé a un compañero en el comedor y se quedó sorprendido con mi destreza”.

Si algo destaca de Pilar es su carácter optimista y abierto, que sólo se ve mermado cuando tiene que hacer frente a una desgracia. “Es natural, me entra la tristeza cuando algún familiar está enfermo o se me va alguna persona querida. Pero nadie tiene la culpa de lo que tengamos. Es mejor llevar la vida con alegría”.

biera nacido en esta época posiblemente hubiera tenido más oportunidades para formarme. Yo me he criado en el campo pero hoy en día las personas con discapacidad tienen más oportunidades para todo, para la cultura, el ocio o el deporte. Veo a los deportistas paralímpicos y me da un poco de envidia cuando compiten”.

En su opinión, no hay motivos para lamentarse, mirar atrás y tirar la toalla. “Hay que mirar para adelante y potenciar las capacidades que tenemos hasta última hora. Siempre hay que apreciar que hay toda una vida por delante y disfrutar todo lo que se pueda.”

Pilar es consciente de sus limitaciones, pero también de sus capacidades. “Lo que más me limita en muchas cosas es no poder manejar las manos, pero asumo que soy una persona con discapacidad con los mismos derechos que los demás. Cuando me desplazo por Alcuéscar me suelo encontrar con obstáculos físicos insuperables, como subir una escalera, pero con la ayuda de mi silla eléctrica adaptada me manejo muy bien, voy de compras, paseo....”

Como colofón, Pilar nos resume en breves palabras su visión de la persona con discapacidad: “es como cualquier otra persona, tiene los mismos derechos y merece las mismas oportunidades. Y si quiere, puede ser igual y quizás más. Querer es poder y, por eso, los sueños pueden hacerse realidad si ponemos suficiente empeño en conseguirlos”.

● **AUMENTA HASTA 588 EUROS LA ASIGNACIÓN PARA FAMILIAS EN SITUACIÓN DE POBREZA EXTREMA**



Reconocimiento de la ministra a la “labor fundamental” del Tercer Sector

## **CARCEDO RECONOCE A LOS GALARDONADOS CON LOS PREMIOS SOLIDARIOS ONCE ASTURIAS, “QUE LUCHAN PARA QUE AVANCEMOS COMO SOCIEDAD”**

La ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social en funciones, María Luisa Carcedo, agradeció y reconoció el pasado 4 de julio el trabajo de las personas galardonadas con los Premios Solidarios ONCE Principado de Asturias, “que luchan para que avancemos como sociedad”.

La ministra también valoró la “labor fun-

damental del Tercer Sector”, en la gala de entrega de estos Premios, que presidió en Oviedo. “Necesitamos la colaboración de organizaciones como la ONCE en las políticas y servicios que impulsan las administraciones públicas”, insistió. En este sentido, recordó que

el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social ha propiciado adelantar la convocatoria de subvenciones para realizar actividades de interés general relativas a la convocatoria del IRPF, “garantizando la gestión de los proyectos sociales que se ejecutarán en 2020”.

Carcedo añadió que se está trabajando para que las empresas destinen el 0,7% de la cuota íntegra del Impuesto sobre Sociedades a la subvención de actividades de interés general consideradas de interés social.

Carcedo destacó que las medidas que ha tomado el Gobierno en su apuesta por la justicia social van en la misma dirección que la labor de los premiados. “Las administraciones públicas tenemos una



## PROGRAMA VECA

Carcedo destacó que el Gobierno ha puesto en marcha recientemente el programa VECA “para hacer posible que todos los niños y niñas, con independencia de su procedencia social, puedan disfrutar de ocio educativo y de una alimentación saludable en verano”.

La recuperación de las cotizaciones a la Seguridad Social de las cuidadoras familiares que atienden a personas en situación de dependencia ha sido otra de las medidas que valoró la Ministra.

En el ámbito de la sanidad, Carcedo recordó la recuperación de la Cobertura Sanitaria Universal y hizo especial mención a la ampliación de la cartera de prestaciones del Sistema Nacional de Salud con la inclusión de nuevos productos protésicos y de terapias innovadoras dirigidas a la población general. “Hemos avanzado también en las áreas de promoción y prevención de la salud que estaban prácticamente abandonadas cuando llegamos al gobierno”, aseguró.

Finalmente, la ministra concluyó su intervención insistiendo en la necesidad de “una ciudadanía sensibilizada y movilizadora, como la que la ONCE y los premiados representan hoy, para guiar y apoyar a los poderes públicos en la orientación e implementación de las medidas que contribuyen al avance social”.

labor fundamental en la garantía de los derechos y del bienestar de los ciudadanos”, insistió Carcedo, que desgranó las principales iniciativas en favor de las personas con discapacidad, de los colectivos económicamente vulnerables, en favor de la infancia, de los jóvenes o de los mayores.

También destacó que el Gobierno ha reformado la ley electoral para devolver el derecho de sufragio a las casi 100.000 personas que estaban privadas de él por razón de discapacidad.

Asimismo, reconoció el esfuerzo del Gobierno para avanzar en el respeto a la voluntad de las personas con discapacidad, para que puedan tomar sus propias decisiones. “Se han iniciado los trámites para reformar el artículo 49 de la

Constitución con el fin de acabar con la estigmatización de la persona con discapacidad”, explicó.

El Gobierno también aprobó la Estrategia Nacional de Prevención y Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social 2019-2023. “Se ha mejorado la asignación económica por hijo a cargo, que se ha fijado en 341 euros anuales, y aumenta hasta 588 euros en familias en situación de pobreza extrema”, detalló.

*“Las medidas que ha tomado el Gobierno en su apuesta por la justicia social van en la misma dirección que la labor de los premiados”*



## 'PROGRAMA REINA LETIZIA PARA LA INCLUSIÓN'; DIRIGIDO A MEJORAR LA FORMACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

**El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, a través del Real Patronato sobre Discapacidad, ha puesto en marcha el 'Programa Reina Letizia para la inclusión', que contará con 1 millón de euros en ayudas a la formación. Las personas que quieran participar en esta primera edición, tienen hasta el próximo 5 de agosto para presentar sus solicitudes.**

El Programa consiste en ayudas para promover la mejora de las condiciones formativas y profesionales de las personas con discapacidad de cara al próximo curso 2019-2020. Se trata de becas a estudiantes y titulados universitarios que tengan nacionalidad española, residencia legal en España y una discapacidad legalmente reconocida igual o superior al 33%.

El objetivo del programa es facilitar los recursos económicos y de apoyo necesarios para que este colectivo pueda desarrollar su actividad educativa y lograr unas mayores tasas de empleabilidad. En total, se destinan 1.039.000 euros para cubrir seis tipos de ayudas.

Una de las prestaciones que incluye el programa es impulsar la asistencia técnica y personal de apoyo, con el objetivo de

garantizar la inserción laboral a personas con discapacidad que requieran de este tipo de recursos. Este apartado está dotado con 300.000 euros. Pueden optar a esta asistencia personas con discapacidad intelectual o con trastornos del desarrollo que necesiten de esta figura para llevar a cabo su actividad educativa o formativa.

Las becas también contemplan ayudas para los estudios de postgrados y máster, con un total de 300.000 euros, y subvenciones destinadas a la movilidad tanto internacional (60.000 euros) como nacional (99.000 euros).

### AYUDAS

✓ Se destinarán también 130.000 euros a ayudas para el doctorado y 150.000 euros para becas de investigación.

✓ Para más información están disponibles los teléfonos 915068945 y 915068946, así como el correo electrónico [inclusionrpd@fundaciononce.es](mailto:inclusionrpd@fundaciononce.es). La Fundación Once es la entidad colaboradora para la gestión del programa.

✓ El modelo de solicitud está accesible por internet en la dirección [www.rpdiscapacidad.gob.es](http://www.rpdiscapacidad.gob.es) o en la sede electrónica del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, en la dirección <https://sede.mscbs.gob.es/>

### OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

✓ Con esta iniciativa, el Real Patronato sobre Discapacidad contribuye de forma activa a la consecución del Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) promovidos por Naciones Unidas. En concreto, el cuarto objetivo de los ODS incluye entre sus medidas la "eliminación de las disparidades de género en la educación y asegurar el acceso igualitario a todos los niveles de la enseñanza y la formación profesional para las personas vulnerables, incluidas las personas con discapacidad, los pueblos indígenas y los niños en situaciones de vulnerabilidad".



## ENTRAN EN VIGOR LAS ÓRDENES QUE AMPLÍAN LA CARTERA COMÚN DE SERVICIOS DEL SNS

El pasado 1 de julio entraron en vigor las Órdenes que actualizan el Real Decreto 1030/2006 y que amplían la cartera de servicios del Sistema Nacional de Salud (SNS) dirigidas, fundamentalmente, a la infancia, mujeres y personas con discapacidad.

- ✔ Cribado de cáncer de cuello uterino.
- ✔ Micropigmentación de la areola mamaria y el pezón tras cáncer de mama.
- ✔ Lector ocular u otros sistemas de comunicación en personas con grave discapacidad neuromotora.
- ✔ Actualización del catálogo

común de ortoprótesis del SNS. Se incluyen 81 tipos de productos. Entre ellos, nuevos tipos de prótesis de mama y de restauración facial: nariz, pabellones auriculares, globos oculares y prótesis de maxilares. También las prótesis auditivas: audífonos y recambios de componentes externos de implantes auditivos activos (implante de conducción ósea, implante coclear, de tronco cerebral y de oído medio), así como recambios de componentes externos de implantes quirúrgicos (componentes externos del estimulador diafragmático o electroestimulador del nervio frénico).

Además, incrementa la edad de financiación de los audífonos, desde los 16 años actuales, hasta los 26 años de forma gradual.



### MARÍA LUISA CARCEDO PRESIDE LA REUNIÓN DEL CONSEJO GENERAL DEL IMSERSO

La ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, María Luisa Carcedo presidió el pasado junio el Consejo General del Imsero. En el acto estuvo acompañada por el director general, Manuel Martínez Domene, junto a otros cargos del Instituto y representantes de la de la Administración General del Estado, representantes de las Centrales Sindicales: Unión General de Trabajadores, Comisiones Obreras, CIG y ELA/STV, representantes de la Confederación Española de Organizaciones Empresariales y de la Confederación Empresarial de la Pequeña y Mediana Empresa.

## II JORNADAS NACIONALES DE SEXOLOGÍA

**MARÍA LUISA CARCEDO:**

*“Recomendamos vivamente, especialmente a los jóvenes, que lleven siempre encima el preservativo y que lo usen”*

### **LA MINISTRA DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL INAUGURÓ LAS II JORNADAS NACIONALES DE SEXOLOGÍA QUE SE CELEBRARON EN MÉRIDA**

María Luisa Carcedo, destacó el pasado junio, en la inauguración de las II Jornadas Nacionales de Sexología que se celebraron en Mérida, que el Ministerio está impulsando la salud sexual y reproductiva y los derechos sexuales, para que se concreten y se hagan realmente efectivos en España. “Queremos, como reza el sugerente lema que habéis elegido para estas jornadas, construir Sexualidades sanas y libres”, aseguró.

Según explicó, colocar los derechos sexuales y la salud sexual como uno de los ejes centrales de las políticas de salud pública responde, por una parte, al mandato de la Constitución. Además, añadió que cuando llegó al Gobierno, encontró “grandes retrocesos en todas estas áreas” por “la ausencia de cualquier intervención pública sobre algunos de ellos”.

La Ministra señaló que “en años atrás no se desarrolló la Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva,

aprobada por el Ministerio y las comunidades autónomas en 2011. “Quizá una de las cuestiones más preocupantes es que en estos años también se retrocedió en el derecho de los niños a recibir educación sobre la salud sexual”, añadió. Se eliminó la asignatura de Educación para la Ciudadanía y sus contenidos en educación sexual.

Carcedo recordó que España está a la cola en educación sexual en los centros escolares, en campañas



## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN

La Ministra destacó la campaña que se ha lanzado esta misma semana para promover el uso del preservativo.

“Recomendamos vivamente a toda la población, pero muy especialmente a los y las jóvenes, que lleven siempre encima el preservativo y que lo usen”, insistió.

Finalmente, la Ministra reafirmó el compromiso del Ministerio con los derechos sexuales reconocidos en la primera Declaración de los derechos sexuales, proclamada en 1997 en el XIII Congreso Mundial de Sexología, y con los principios de Yogyakarta, que recogen la aplicación extensiva de los derechos humanos y la total inclusión en ellos de todas las personas, independientemente de su orientación sexual, identidad de género u otra característica.

“La desigualdad, la ausencia de oportunidades, cuya manifestación extrema es la violencia de género y la violencia sexual deben ser combatidas por toda la sociedad. Necesitamos hacerles frente con un Estado de Bienestar fuerte, dispuesto a organizar servicios públicos que faciliten iguales oportunidades de salud a mujeres y hombres”, concluyó.

públicas que prevengan infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados o den información sobre métodos anticonceptivos en menores de 30 años, según el barómetro elaborado por la Federación Internacional de Planificación Familiar en 2015.

La Ministra también destacó que el Ministerio ha empezado a poner remedio a la falta de información de calidad sobre la evolución de los hábitos sexuales de los últimos años. “En los últimos años, el uso del preservativo ha descendido entre los 15 y 18 años. Si en 2002 el 84% afirmó haberlo usado en su última relación sexual, en 2018 esa cifra baja 9 puntos porcentuales, hasta el 75%”, destacó.

“En salud, los retrocesos no son

gratuitos”, insistió. Según recordó, las tasas de infección por gonorrea se han incrementado desde 2010. Su mayor subida, un 26% anual, se produjo entre 2013 y 2017, según los últimos datos de Vigilancia Epidemiológica del Instituto de Salud Carlos III.





La Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad (CEATE) agrupa un centenar de aulas orientadas a las personas mayores

## 40 ANIVERSARIO DE CEATE

El pasado 20 de Junio, el director general del Imserso, Manuel Martínez Domene se reunió con Blas Esteban Barranco y José Luis Jordana Laguna, presidente y secretario general de la Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad (CEATE), una entidad sin ánimo de lucro de ámbito estatal, que celebra su 40 Aniversario.

Blas Esteban le entregó la Memoria de CEATE del año 2018 recién editada y agradeció el decisivo apoyo económico que desde hace muchos años el Imserso presta a esta confederación, con la subvención anual para el programa "Mantenimiento, funcionamiento y actividades habituales de la Entidad" que permite mantener abierta y a pleno rendimiento su sede social. Por su parte, José Luis Jordana, informó en detalle al director general de los problemas que sufren alguno de los programas que llevan a cabo por falta de apoyo económico.

Especial interés mostró Martínez Domene por los innovadores y ambiciosos proyectos de CEATE: el "Centro de Formación de Líderes Mayores", "La Mayor Aventura: Mayores por el Mundo" y "Lo que las personas mayores quieren, saben y pueden hacer en favor de su Municipio". También le informaron al director general de la peculiaridad de su entidad con respecto a otras organizaciones de mayores, ya que de acuerdo con sus Estatutos trata de elevar los niveles educativos y culturales de las personas mayores con el fin de que puedan seguir ac-

tivas, participativas y útiles a la familia y a la sociedad, y, de este forma, mejorar su salud integral, su bienestar personal y calidad de vida. CEATE es un ejemplo de cómo se lleva a la práctica el mensaje del Imserso: "Hacia un envejecimiento activo y saludable, como prevención de la dependencia y como promoción de la autonomía personal".

Agrupa a un centenar de "Aulas de Tercera Edad", "Aulas Culturales para Mayores", "Aulas Universitarias para la Gent Gran", Federaciones (AFOPA de Cataluña, FEVATED de la Comunidad Valenciana, ATEGAL



Blas Esteban, Manuel Martínez Domene y José Luis Jordama (de izda. a dcha.)

## *“Unas 100.000 personas mayores se benefician cada año de las múltiples y variadas actividades socioculturales que se realizan en el centenar de Centros y Entidades integrados en CEATE”*

de Galicia, ACATEMA de Madrid, UNATE de Cantabria), Asociaciones, Fundaciones y similares que trabajan a favor de las Personas Mayores desde la cultura y la formación permanente. En CEATE se entiende la cultura como herencia y tradición, como saber y motivación, como expresión y comunicación, como creatividad y participación.

Las primeras 22 “Aulas de Tercera Edad” se crearon por el Ministerio de Cultura en otoño de 1978 como una respuesta a las demandas culturales y educativas de los Mayores, a su necesidad de estar al día en una sociedad de cambios acelerados y a su deseo de seguir activos, participativos y útiles a la sociedad.

CEATE nace en el año 1983 coincidiendo con la creación de la España de las Autonomías por la necesidad de desarrollar proyectos y programas de ámbito estatal, promover el

intercambio de actividades y experiencias entre las “Aulas de Tercera Edad” de las diferentes Comunidades Autónomas y representarlas ante los poderes públicos.

En la actualidad unas 100.000 personas mayores se benefician cada año de las múltiples y variadas actividades socioculturales que se realizan en el centenar de Centros y Entidades integrados en ella.

### **VOLUNTARIADO CULTURAL**

CEATE desde hace 25 años desarrolla el programa “Voluntarios Culturales Mayores para enseñar los Museos de España a niños, jóvenes y jubilados.” Este innovador y ambicioso programa nació en 1993 con motivo del “Año Europeo de las Personas Mayores y de la Solidaridad entre las Generaciones” declarado por la Unión Europea. En la actualidad más de 1.500 voluntarios mayores, entre 55 y 90 años

de edad, enseñan más de un centenar de museos españoles y más de 50 espacios culturales diversos (iglesias, palacios, monasterios, castillos, rutas culturales, ermitas, bibliotecas, archivos, etc) repartidos por toda la geografía española. Más de cinco millones de niños y jóvenes estudiantes y medio millón de adultos y jubilados se han beneficiado con las enseñanzas de los Mayores que les han transmitido todo el arte, la historia, la cultura y la ciencia que se encierra entre las paredes de los museos.

En la actualidad CEATE desarrolla los siguientes programas de Voluntariado Cultural: “Voluntarios Culturales Mayores para enseñar los Museos de España; “Acerquemos los Museos a las Residencias de Mayores y Centros de Día de la Comunidad de Madrid” (conferencias); “Acerquemos los Museos y los Centros de Día a los Museos de la



*“CEATE está especializada desde hace muchos años en la realización de Cursos de Formación”*

Comunidad de Madrid” (visitas); “¡Vamos al Museo!” dirigido a los menores tutelados de la Comunidad de Madrid. “Voluntarios Culturales para enseñar las Exposiciones Itinerantes de la Comunidad de Madrid” (Red Itiner). “Voluntarios Culturales Mayores para enseñar los Museos a los trabajadores de Repsol, cónyuges e hijos”; “Voluntarios Culturales Mayores para enseñar los museos a personas con discapacidad y a otros grupos sociales marginados del disfrute de los bienes culturales.

CEATE está especializada desde hace muchos años en la realización de cursos de formación como los de Preparación para la Jubilación, la Dinamización de Centros y Asociaciones de Mayores, Animación Sociocultural y Mayores, la Participación de los Mayores en la Sociedad, etc. También desarrolla otros importantes proyectos y programas como: Energía Mayor en colaboración con la Fundación Repsol, el Foro España-Japón Mayor y el Foro Turismo Senior. Además participa activamente en el Foro LideA, junto a las principales organizaciones de mayores (UDP, CEOMA, CAUMAS, SECOT, SEGG, etc.).



Más de 40 años lleva la Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad (CEATE) al servicio de los Mayores, la Cultura y la Formación Permanente a lo largo de la vida, tratando de elevar los niveles educativos y culturales de las personas mayores para que sigan activas, participativas y útiles a la familia y a la sociedad donde viven. De esta forma ayuda a mejorar la salud integral, el bienestar personal y la calidad de vida de las personas mayores.

A través de sus innovadores y ambiciosos programas y de sus buenas prácticas son un ejemplo de promoción del envejecimiento armónico, equilibrado, activo y saludable y, al mismo tiempo, un modelo de la prevención de la dependencia y la promoción de la autonomía personal. Su Misión no es otra que ayudar a los mayores a desarrollar y hacer crecer sus conocimientos, habilidades y capacidades a través de la cultura, la formación permanente y la motivación para una participación activa durante la etapa de la jubilación. CEATE piensa que los mayores pueden aportar experiencia y sabiduría en cualquier ámbito y por lo tanto representan un potencial de primer orden, claramente infrutilizado y desaprovechado.



**Más información:**  
[www.ceate.es](http://www.ceate.es)

CEATE: Avenida de América, 1, 28002 Madrid. Horario: De lunes a Viernes, de 9,00 a 14,00 horas  
914 55 76 65 y 696 29 70



*Celebrada en la sede del Imserso*

**JORNADA:**

# **“DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES DEL SIGLO XXI”**

La longevidad es una extraordinaria noticia y cada día son más las personas mayores que salen a la calle y aparecen en los medios de comunicación, con sólidos argumentos para dar a conocer sus preocupaciones: las presentes y las que se avecinan. La experiencia y sabiduría de estas personas que hoy tienen la satisfacción de haber llegado a esta etapa vital les exige no claudicar, sino reivindicar públicamente una serie de derechos fundamentales.

El Consejo Español para la Defensa de la Discapacidad y la Dependencia (CEDDD), haciendo propias esas preocupaciones, organizó el pasado mes de junio en la sede del Imserso su primera Jornada “Derechos de las Personas Mayores del Siglo XXI”.

El objetivo de este encuentro fue crear un espacio de diálogo en

torno a tres temáticas: “El envejecimiento en la Discapacidad Intelectual”, “Pensiones y sostenibilidad del sistema” y “Testamento Vital”, elegidas cuidadosamente, de gran interés y afectación en esta etapa vital, con el fin de dar voz a las personas mayores ante expertos y agentes implicados como repre-

sentantes políticos, técnicos de las Administraciones Públicas, economistas, proveedores, especialistas médicos etc...

Fue una oportunidad de hacer oír, escuchar y aprender porque: “Las personas mayores nos hemos ganado el derecho, nuestros Derechos”...





Los días 5 y 6 de junio, Cáceres acogió la XVI Convención Nacional de Lares bajo el lema 'Cuidamos con pasión, cuidamos con compasión'. Más de un centenar de personas acudieron a este encuentro, dirigido a reflexionar sobre el futuro de los cuidados a largo plazo en el horizonte 2030.

XVI Convención Nacional de Lares

## PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO DE LOS CUIDADOS A LARGO PLAZO

La XVI Convención Nacional comenzó con la ponencia 'Los cuidados de larga duración en Europa en el horizonte 2030', desarrollada por Juan Vela, presidente nacional de Lares. Vela reflexionó sobre la situación del sector en Europa y destacó la necesidad de "mejorar la coordinación entre sanidad y servicios sociales para centrarse en la persona".

La jornada se sucedió con dos mesas redondas: 'Cuidar versus curar; los nuevos modelos de cuidados' formada por profesionales del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia y de la Unión de Casas Misericordias de Portugal y 'Haciendo camino hacia el S. XXI' compuesta por expertos en psicología, economía social y Tercer Sector. Se habló

sobre el actual envejecimiento de la población y la necesidad de afrontar el futuro de los cuidados atendiendo la dignidad y autonomía de la persona.

Tras las ponencias, los asistentes se dividieron en cuatro grupos de trabajo en el que se trataron los retos a los que se enfrenta Lares en los próximos años. La relación con la administración pública, la importancia de la comunicación o la necesidad de coordinación a nivel estatal y local fueron algunos de los temas tratados durante los grupos de reflexión.

La Convención finalizó el viernes día 6 con la ponencia impartida por Fernando Domínguez sobre 'Cómo gestionar el cambio dentro de nuestras organizaciones', en la cual se habló sobre el modelo adecuado para adaptarse a los nuevos cambios.



Manuel Martínez Domene, director general del Imserso, asistió a la inauguración y advirtió que "el modelo de atención debe girar en torno a las necesidades de las personas y no a los recursos disponibles".

## Feliz de ser yo

**INCLUSO LAS HERIDAS MÁS PROFUNDAS SE SANAN CON AMOR**

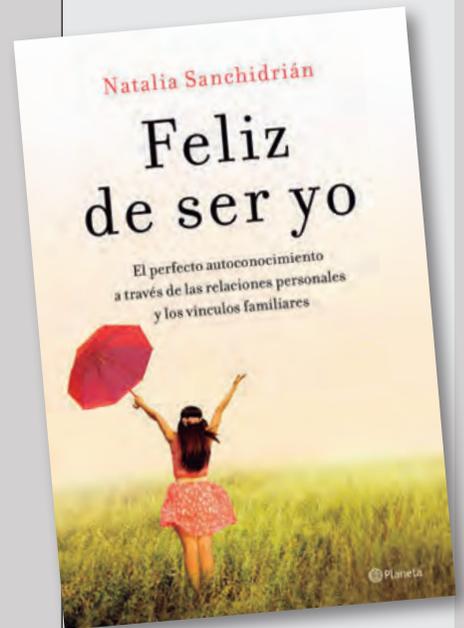
“Feliz de ser yo” nos enseña cómo muchos de los problemas que tenemos con las relaciones personales y familiares pueden sanarse y regenerarse, independientemente del tiempo que haya podido pasar desde que surgieron.

La mayoría de estos problemas proceden de creencias colectivas aprendidas, de una falta de comunicación y de una educación donde no se enseñaban ni se abordaban las emociones humanas. Descubrir quiéres realmente y convertirte en esa persona que anhelas ser está a tu alcance. No permitas que nada ni nadie tome las riendas de tu vida, y aléjate de todo aquello que no contribuya a ser parte de tu felicidad. La verdad se encuentra en tu interior. Vive esa verdad y el resto llegará solo.

### FICHA TÉCNICA

**Autora:** Natalia Sanchidrián Polo  
**Nº de páginas:** 208  
**Editorial:** PLANETA  
**Idioma:** Castellano

**Encuadernación:** Tapa blanda  
**ISBN:** 9788408210535  
**Año de edición:** 2019  
**Plaza de edición:** Barcelona  
**PVP:** 18,50 Euros

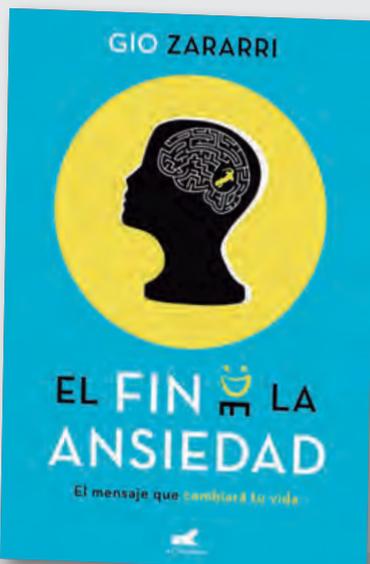


**NO PERMITAS QUE NADA NI NADIE TOMÉ LAS RIENDAS DE TU VIDA**

## PUBLICACIONES

### FICHA TÉCNICA

**Autor:** Gio Zararri  
**Nº de páginas:** 208  
**Editorial:** Vergara (Ediciones B)  
**Idioma:** Castellano  
**Encuadernación:** Tapa blanda



## El fin de la ansiedad:

**EL MENSAJE QUE CAMBIARÁ TU VIDA**

¿Qué es la ansiedad y por qué aparece? Existe una solución para superarla que nos ayudará a convivir con sus síntomas y nos convertirá en personas más fuertes y felices.

Todo lo que necesitas para vencer la ansiedad lo tienes dentro de ti. En este libro encontrarás las herramientas para comprender por qué esta emoción se presenta en tu vida y aprenderás a ponerle remedio. Descubrirás que convivir con ella puede ser sencillo e incluso divertido.

**ISBN:** 9788417664336  
**Año de edición:** 2019  
**Plaza de edición:** ES  
**PVP:** 16,06

El fin de la ansiedad se ha posicionado en numerosas ocasiones entre los libros más vendidos de Amazon y es recomendado en revistas web de psicología y estilo de vida. Su autor, Gio Zararri, a través de su propia experiencia con la enfermedad, nos ayudará a cambiar el modo de entender y superar uno de los problemas psicológicos más extendidos en nuestra época.

**“DESDE LA CERCANÍA Y EL HUMOR, ZARARRI NOS ENSEÑA QUE LA ANSIEDAD SIEMPRE LLEGA DEBIDO A LA NECESIDAD INMINENTE DE UN CAMBIO: EL NUESTRO”**

Erudición y sencillez, mucha sencillez. Entrevistar a un Premio Cervantes ofrece, entre sus muchos alicientes, el aprender algo. Y el maestro José Jiménez Lozano (Langa, Ávila, 1930) tiene, además, el don de los grandes conversadores, por las cosas que dice, por el modo en que las dice y también por su capacidad de escucha. Afirmo que le parece “una deferencia” cuando le solicitan contestar una entrevista” -explica-, “pero no con exceso tal que se convierta uno en un loro parlón”.

## JOSÉ JIMÉNEZ LOZANO

ESCRITOR Y PERIODISTA

Texto Fotos: Margarita Iglesias · Fotos: ICAL

*“La civilización se sostiene sobre la escuela, la lectura y la conversación”*

OPINIONES Y EXPERIENCIAS, LA LECTURA, LOS LIBROS DE PAPEL Y EL PAPEL DE LOS LIBROS O INCLUSO LA VEJEZ COMO ASUNTO... SU CHARLA CONFIRMA EL PLACER DE LA CONVERSACIÓN POR LA CONVERSACIÓN MISMA.

60 y *más* tiene la oportunidad de entrevistarle ya en las puertas del verano. Jiménez Lozano es un escritor al que le gustan las mañanas y los atardeceres de junio con el canto de las alondras, el cuco y las lilas de la primavera pero también la niebla del invierno y los colores rojos y dorados del otoño. “Cada maravilla a su tiempo”, justifica.

**Sobre la elección que cualquiera podemos realizar sobre nuestra vejez; Maestro, ¿entiende de igual manera a quien la prefiere activa y a quien, por el contrario, decide el descanso total cuando llega esa etapa de la vida?**

Hay quien necesita trabajar para seguir viviendo porque su pensión no alcanza a cubrir los gastos de la vejez; y la misma vejez también depende del trabajo que se haya tenido y, desde luego, de la

tradición cultural. Es muy frecuente que, mientras puede valerse físicamente, el jubilado se dedique a “servicios auxiliares”, que quiere decir echar una mano a sus familiares. Las cosas dependen incluso del bagaje cultural, y la vejez es un tiempo para hacer cosas que no se han hecho antes. Y algo importantísimo: de ordinario se puede disfrutar de lo que aporta la conversación con los demás. La conversación puede ser divertida pero también reflexiva. La civilización se sostiene sobre la escuela, la lectura y la conversación. Las cafeterías de ahora no están pensada para hablar ni los periódicos tienen ya tertulias nocturnas. Dudo ya de que haya noticia con tiempo para comentarla y valorarla. Y sobre la vejez le añadiré que, pese a las limitaciones, algunas veces permite seguir viviendo con gran placer. Hoy la vejez es algo muy despreciado, incomprensiblemente sal-



vo para los que aman la muerte; ese cierto desprecio es algo que nunca había sucedido, pero que aterradoramente hoy sucede.

**Usted ha atravesado a lo largo de su vida épocas, etapas bien distintas. ¿Qué destacaría como positivo del mundo de hoy?**

El enorme paso dado de las clases más modestas, o incluso absolutamente necesitadas, hacia un mayor bienestar, una cierta confianza en todos nosotros mismos. No la ilusión progresista que Don Carlos Marx llamaba de "el tonto del calendario", sino la esperanza en el esfuerzo, en la sensatez, que me parece que se nos está escapando un poco hacia la ilusión del calendario empujados por la magia de una palabra como "moderno" que incluso ya ha perdido mucho de su brillo.

**Se dice que generalizar es equivocarse, pero parece cierto que estamos en un país que no lee lo suficiente...**

No, no es que no leamos lo suficiente, sino ni siquiera el mínimo necesario; y no se trata de una mera generalización a partir de

*“Vivimos en una nube, en una nube que por muy perfectamente técnica que sea, es una nube; y, lo que es peor: vivimos en un vacío de humanidad”*

unos datos, no; es una comprobación. Y que ha sido el éxito de un odio al saber, comenzando por el saber del pasado. En cierta medida la educación consiste en introducir en cada niño, que está más o menos en estado neanderthal, unos tres mil años de saber, de saberes y de sensibilidad, pero si estos, como decía el señor Mao, son una anti-gualla a destruir, ¿para qué leer y ser sensible a la belleza?

Don Gumersindo de Azcárate (1840-1917), un eminente jurista y miembro de la "Institución Libre de Enseñanza" ofrecía un concepto muy gráfico, y perfectamente realista, cuando advertía que educar y enseñar no era cortar las levitas sino alargar las chaquetas, algo que lleva su tiempo, material y trabajo. Y la lectura es el centro de esta tarea y del disfrute de todas las conquistas culturales de la humanidad.

**Maestro, ¿qué nos perdemos cuando no estamos cerca de los libros?**

Que vivimos en una nube, en una nube que por muy perfectamente técnica que sea, es una nube; y, lo que es peor: que vivimos en un vacío de humanidad.

**¿Suele ver televisión?**

Pocas veces la televisión tiene algo que me invita a verla, la encuentro muy reiterativa y pedagógica cuando da sus noticias. Me reservo la expresión de cierta tristeza por el viejo periodismo, el periodismo de un tiempo en el que había respeto intelectual y una seria consistencia moral. Ahora la cosa pública necesita una intervención urgente si no queremos que todo se venga abajo, y en el plano moral el recuerdo de una manera de ser persona;

pero esto es tan solo una opinión y, por lo tanto, poca cosa.

**¿Se refiere por casualidad a que hoy, con intención o sin ella, hacen que confundamos actualidad con realidad? ¿Es algo así?**

Sí, éste es un aspecto, pero también la sensación de una cierta prisa en noticiar o un cierto barroquismo, que torna algo imperativa la información o sospechosa de descuidada lealtad con los hechos.

**¿Ha oído hablar del lector por horas, algo que hasta podría convertirse en una actividad laboral, en un trabajo un tanto especial: leer para otros?**

Bueno, hasta la edad moderna la lectura fue de ordinario una actividad colectiva en muchos ambientes que no sabían leer, y además un oficio o profesión muy distinguidos y buscados por los grandes de este mundo, y lógicamente también por quienes no podían; y no pueden, ahora mismo, pero lo necesitan. O les gusta la viva voz de otro. Lo tremendo es que ahora abundan más bien las gentes que no necesitan leer. Ni tampoco oír o escuchar leer.

**Quisiera recordarle su faceta de periodista. ¿A qué escritor le hubiera gustado entrevistar?**

A Azorín, como hizo el crítico literario Jorge Campos. Azorín es el mayor conocedor de nuestra literatura clásica. Le preguntaría sobre Cervantes, a quien llegué a través suyo; hablaríamos sobre su acercamiento perfecto hacia la figura de la monja que ningún otro escritor moderno ha tenido en España. Hubo otros periodistas, como Marino Gómez Santos, que entrevistaron a Azorín.

**Sobre el periodismo que hoy se hace y sobre los libros de papel que no deben morir, me diría...**

Le diría que los nuevos medios no son para servir ni transmitir la cultura, son para usos bien distintos

### "MEMORIAS DE UN ESCRIBIDOR"

*Autor de una obra extensa y variada traducida en ocho idiomas, en 2018*

*Jiménez Lozano publicaba "Memorias de un escritor". "Ficticias –comenta– pero ciertas", explica. "Si las lee se reirá un poco y verá que no soy maestro de nada, simplemente un escritor libre con algunos años a cuestas, aunque no me importaría llevar unos cuantos más".*

*Sus veintiséis novelas publicadas, cuentos, obra poética, diarios, ensayos y artículos periodísticos le avalan como una de las glorias vivas de nuestra literatura.*

como la noticia y la enseñanza o transmisión no conceptual ni con sentido histórico. No puede aspirar a una escritura más allá del rollo; sólo el libro ofrece el control conceptual o literario, permitiendo ir hacia atrás y hacia adelante. La cultura se basa en la enseñanza y el estudio, la conversación y el libro: "in angulo cum libro", o "en un rincón con un libro", pero resulta que el soporte de la escritura no es indiferente. El periódico electrónico no permite sino muy relativamente el juego de las hojas, su anotación y glosa. El paso del libro cosido a encuadernado y con grandes márgenes discrimina ya al lector, porque el lector de este último libro tiene la posibilidad técnica de la referencia, necesaria para el estudio. Bertrand Russell avisó de que la técnica digital o cualquiera otra no puede hacer cuenta de una conciencia e incluso de una materialidad subjetiva. Y luego está el asunto de lo que es estrictamente tecnología u obediencia de los hombres a lo que digan las máquinas. Aunque esto es ya otra cuestión.

**Usted fue enviado especial en el Concilio Vaticano II. ¿Cómo recuerda aquel gran evento?**

Fue un magno acontecimiento religioso, pero también de un gran alcance cultural. Lo que yo recuerdo es, más bien, lo que estaba en torno al Concilio propiamente, y ello es lógico porque un periodista no es un padre conciliar ni tampoco un teólogo. Hubo ocasión de conocer y charlar con gente a quien nunca

hubiera pensado conocer y que en muchos aspectos nos abrieron otros mundos diferentes a los estábamos acostumbrados.

**¿Está de acuerdo con que el castellano es un idioma precioso?**

Es lógico que todo el mundo diga eso de su propia lengua. En la nuestra ocurre que tiene una cualidad que, sin embargo, no tiene ningún otro gran idioma: que se lee como se escribe. Quizás se deba a esto que sea la segunda lengua más hablada después del inglés, entre otras razones más obvias, como ser la lengua de todos los países de América del Sur.

Últimamente en España misma se suele hablar del castellano en lugar del español como si se tratase de un dialecto que se habla en Castilla como el catalán o el gallego; aunque es claro que el castellano puro ya desapareció realmente y se convirtió en el español, que conserva ciertos castellanismos muy hermosos, y bastantes en Santa Teresa, muchos menos en Cervantes o en Fray Luis de León todavía. Y que conservan de maravilla, y con su antigua y armoniosa cantilenación, los sefardíes y los indios suramericanos.

**Usted es también un gran enamorado del arte..**

Podría decir que la pintura es lo que más me gusta en este mundo. Después va el oír contar algo y también el leer una narración y esto es lo que ha hecho que escriba y saque su placer al vivir tanto el vivir.



**Por último, debo mencionarle “Las Edades del Hombre”, una idea embrionaria que usted mismo y un grupo de amigos tuvieron en su momento...**

Siempre habíamos criticado el modo seco y escolástico con que se hablaba a la gente frente a una obra de arte y también de las maravillosas obras que había en igle-

sias y conventos o monasterios que las gentes a veces ni tenían ocasión de ver. Los entendidos hablaban de “arte religioso”, e incluso de arte sagrado y se miraba de una cierta manera devocional solamente. Pero fue el Papa Gregorio I (590-604) quien estableció que no son sacramentos ni epifanías divinas, sino asunto de este

## ¿QUÉ LEE UN PREMIO CERVANTES?

*Considerado una gloria viva de nuestra literatura, Jiménez Lozano recibía en 2002 el Premio Cervantes. Y entre otros galardones recibidos a lo largo de su carrera se encuentra el Premio Nacional de Periodismo Miguel Delibes en 2000 y El Premio Luca de Tena, 1994. En 1992 recibía el Premio Nacional de las Letras Españolas; en 1998 se le otorgaba la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes.*

*En los ochenta, y junto al sacerdote José Velicia (fallecido en 1997) y un grupo de profesionales amigos, el escritor fue promotor y artífice de una serie de exposiciones de arte sacro que, sin pretenderlo, le convertiría en uno de los inspiradores de “Las Edades del Hombre”. En octubre de 2017 esa contribución le hizo merecedor de la preciada Medalla Pro Ecclesia et Pontifice, concedida por el Papa Francisco y recibida de manos de Don Ricardo Blázquez.*

*Pero, ¿Qué lee un Premio Cervantes? Ante la pregunta el maestro responde sencillamente: “Un escritor lee lo que le gusta o le interesa, como todo el mundo”.*

mundo, cosa de hombres, y esto fue lo que ocasionó que en Occidente no haya habido pintura o arte religioso o sagrado como en el Oriente cristiano, sino pintura o arte de tema cristiano, pero de ejecución y mostración naturalistas. A nosotros nos pareció que se podía contar y ayudar a entender ese arte si se mostraba con fidelidad histórica y un poco teatralmente, o como representación. Y fue lo que hicimos.



# CÓMO TOMAR EL SOL DE FORMA SEGURA

## CONSEJOS DE LA AEMPS

### DECÁLOGO PARA FOMENTAR EL BUEN USO DE LOS FOTOPROTECTORES PUBLICADO EN LA WEB DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS SANITARIOS (AEMPS)

El sol es esencial para la vida. Interviene en distintos procesos fisiológicos del ser humano, como en la síntesis de la vitamina D, y además, actúa mejorando algunas enfermedades de la piel.

Pero también presenta efectos negativos para la salud que pueden derivar bien de una exposición intensa (quemaduras de la piel y lesiones oculares), o de una exposición crónica (envejecimiento, manchas y cáncer de piel). Resultan especialmente nocivas las exposiciones sin protección en las edades infantiles y juveniles, que se relacionan con un mayor riesgo de padecer cáncer de piel.

Consciente de los mencionados riesgos, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), adscrita al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, insiste en un decálogo de recomendaciones generales que busca promover

#### DISPONIBLE EN WEB

El decálogo de la AEMPS está disponible también en la web [www.aemps.gob.es](http://www.aemps.gob.es) en formato descargable de tríptico e infografía.

una exposición solar segura y fomentar el buen uso de los cosméticos.

*El sol también presenta efectos negativos para la salud que pueden derivar de exposiciones inadecuadas*



### ¿Cómo puedo tomar el sol de forma segura?

CONSEJOS DE LA AEMPS SOBRE PROTECCIÓN SOLAR:

- Aunque use un factor de protección alto, no permanezca mucho al sol.
- Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.
- Siga las instrucciones de aplicación de los protectores solares.
- No exponga al sol a niños menores de tres años.
- Utilice un producto que proteja frente a la radiación UVB y UVA.
- Utilice el protector solar incluso en días nublados.
- Ante cualquier cambio en manchas o lunares, acuda al especialista.
- Elija un protector solar adecuado a cada tipo de piel.
- Proteja la piel, la cabeza y los ojos de la radiación solar.
- Extremar las precauciones en las zonas más sensibles.



- ✓ *La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar. Aunque use un factor de protección alto, no debe permanecer mucho rato al sol.*
- ✓ *Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. Procure no dormirse al sol y extreme las medidas protectoras en las actividades al aire libre.*

- ✓ *No exponga al sol a niños menores de tres años. Protéjalos con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de Factor de Protección Solar (FPS o SPF, por sus siglas en inglés) alto, que sean especiales para niños y resistentes al agua. Hágalos beber agua con frecuencia. Tenga en cuenta que durante los recreos, los niños pueden estar expuestos al sol, por lo que debe introducir la protección solar en la rutina de cuidado diario de la piel del menor.*
- ✓ *Utilice un protector solar que proteja al menos frente a la radiación UVB (frecuentemente indicada como FPS), causante de las quemaduras solares; y UVA (frecuentemente indicada con las siglas UVA enmarcadas en un círculo), principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel. Estos dos tipos de radiación afectan también al sistema inmunológico y contribuyen al riesgo de cáncer cutáneo.*
- ✓ *Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, spray, leche o gel), teniendo en cuenta el fototipo de su piel (cuanto más clara, mayor es el FPS necesario para garantizar una adecuada protección solar), la edad y las circunstancias de la exposición solar. Emplee un FPS más alto en las primeras exposiciones.*
- ✓ *Lea atentamente las instrucciones del producto y aplíquelo siguiendo el modo de empleo indicado, siendo especialmente relevante en el caso de productos en bruma y spray. Aplique el producto en cantidad generosa y uniforme sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol, y repita cada dos horas y después de transpirar, bañarse o secarse. No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.*
- ✓ *Extremar las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: la cara, el cuello, la calva, los hombros, el escote, las orejas, las manos y los empeines. La protección de los labios debe hacerse con lápices o barras fotoprotectoras y la del cabello con productos específicos.*
- ✓ *Utilice el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve, también en días nublados.*
- ✓ *Proteja además la piel con ropa (camisetas y pantalones), la cabeza con sombreros y los ojos con gafas de sol, de la radiación solar.*

**NO HAY UN MANUAL  
PARA CUMPLIR SUEÑOS.  
CADA UNO TIENE UN  
PROCESO, UN TIEMPO**

Conjugar los sueños con el final... puede no cuadrar. Como la vida y la muerte. Ser o no ser. Empezar de manera altruista una vocación por ayudar a que los enfermos puedan resolver sus temas pendientes o ese sueño anhelado tiene que ser de valientes. Así nació la *Fundación 38 grados*. Y un lema intacto a día de hoy. "Cuando no se puede curar, siempre se puede cuidar".



## **SUEÑOS CUMPLIDOS**

*Es posible que la vida les pudiese sonreír menos de lo esperado. Que tuvieran que esquivar más veces que tú a la mala suerte, al infortunio y la muerte. Pero como las buenas películas, tuvieron un final feliz que merece contarlo. Alfonso quiso grabar una nana para su nieto que aún no había nacido. María pudo estar en el mar con su familia. Un abuelo quiso tatuarse el nombre de su nieto. Nona pudo grabar un cuento con su historia preciosa. Los cuatro relatos son reales. Cuatro sueños cumplidos.*

**Texto:** Miguel Núñez Bello





✓ [fundacion38grados.org](http://fundacion38grados.org)

Cuatro secuencias llevadas a cabo por la *Fundación 38 grados* que, cuando se funden en negro, explican muchas de las cosas que nos suceden por dejar las cosas (importantes) para el final. "Constituida para ayudar a los enfermos al final de su vida y puedan resolver sus temas pendientes de una forma única y personal". Una presentación directa, con sentido, como el nombre elegido para la Fundación: para que una mariposa pueda volar los músculos de sus alas tienen que alcanzar una temperatura mínima: 38 grados centígrados. Este lepidóptero azul es la imagen que han elegido.

Los expertos aseguran que hay tres aspectos que pueden aliviar el sufrimiento de las personas enfermas al final de sus vidas: calmar el dolor físico, estar acompañados de los seres queridos y resolver los temas vitales pendientes. Una de las fundadoras pasó una grave enfermedad y se dio cuenta de que había muchas personas que no finalizaban el tratamiento o expresaban lo que les gustaría

llevar a cabo si les quedara tiempo".

Rocío Ramos, psicóloga y una de las personas que pertenecen al *Patronato Fundación 38 grados* afirma que "calmar el dolor físico es algo que hacen estupendamente los profesionales en los hospitales; para acompañar están los seres queridos. Y para resolver los temas pendientes entraríamos nosotras". Con Araceli Herretero, fundadora y presidenta, y María Martínez-Mena Molina, fundadora y vicepresidenta, hace ya cinco años, pensó "que había que conseguir cumplir los deseos de las personas que están al final de su vida para que puedan afrontar ese momento con más paz y serenidad". Y es que ya lo dijeron ellas, toda historia merece un buen final.

## PREMISAS Y GRADOS

No hay un manual para cumplir sueños pero existen unas premisas. En la *Fundación 38 grados* piden a la persona que sea consciente del compromiso y se sienta protagonista. "Es necesario que tenga un deseo o algo que le cause desasosiego y que resolverlo le suponga un alivio". No hay restricción de edad, religión o creencia ni condición social. Solicitar el servicio no cuesta nada, el trabajo es altruista.

El proceso debe pasar por una valoración previa del equipo médico –si el solicitante está ingresado– asistentes sociales, psicólogos... hasta que se solicita hasta que se cumple el deseo. Conseguir que un padre mermado de facultades físicas, pudiese asistir a



la boda de su hija. Que una madre volviese a Guatemala después de muchos años para despedirse de sus hijos al estar recibiendo cuidados paliativos. Los hay que prefieren compartir un momento especial con su ídolo. Como el caso de una niña admiradora del presentador de televisión Christian Gálvez. Estar en una silla de ruedas con una musculatura castigada y con falta de movilidad, no fueron obstáculo para que un adolescente acudiese al concierto de su ídolo Pablo Alborán gracias a la *Fundación 38 grados*. A veces lo sencillo se convierte en lo más complejo, pero también se consigue. Como escuchar la rondalla donde tocaba su marido, hacerse un piercing o ver por primera vez el mar...

#### **PREPARARNOS PARA EL FINAL**

¿Por qué nos cuesta hablar del final de nuestra vida, de cómo queremos que sea y llegue ese momento? La sociedad nos ha enseñado a obviarla e ignorarla, “porque todo lo que suene a enfermedad, a vejez, a muerte hay que tapanlo, ocultarlo. Entonces cuando nos enfermamos seguimos ocultando. Nadie quiere morir, eso es obvio, pero puestos en que todos vamos a morir, si podemos elegir, mejor morir bien. Los Cuidados Paliativos juegan en eso un papel muy importante. Denostados por los propios equipos médicos. Su trabajo es impecable. Tienen que renunciar a luchar por la vida, para aceptar la muerte y conseguir que la vida que nos quede reúna todas las condiciones”, reflexiona Ramos aceptando que los avatares de la vida nos los elegimos, te golpean y te arrastran. Por eso hay que luchar por vivir, que ya llegaremos hasta el final. Aunque se nos aconseje “que lo bueno es prepararse cuando estamos con salud, todo el camino que tengamos recorrido nos vendrá bien para cuando las cosas vengan mal dadas”. Un apunte psicológico pleno de lógica si la vida te ha golpeado con la mano abierta, sin eso, sin avisar, si estar preparado. Por eso transmiten en una mariposa su propia experiencia, también esquiva e injusta para María, Araceli y Rocío, personas como nosotros, pero sin miedo a decir “que humildemente vamos introduciendo el concepto de muerte sin alegría, es algo triste, pero con serenidad y aceptación que pensamos que es la forma”.

# ARACELI HERRERO, ROCÍO RAMOS Y MARÍA MARTÍNEZ-MENA

PATRONATO FUNDACIÓN 38 GRADOS

*“A veces llegamos tan tarde a darnos cuenta de que estamos al final que no nos da tiempo a cumplir los sueños”*

**“Vamos a decir más ‘te quiero’, más ‘perdóname’, no lo dejemos para el final, nunca sabemos dónde está”**

Texto: Miguel Núñez

**Después de un tiempo desde la creación de Fundación 38 grados, ¿cuál es el valor más notable que habéis aportado al final de nuestras vidas, tal vez conocimiento, divulgación...?**

Cada día aporta un valor nuevo y más importante que el anterior. Nuestro objetivo es algo muy concreto: aliviar el sufrimiento de las personas que están al final de la vida resolviendo temas pendientes que puedan causarles desasosiego, que toda persona que lo desee pueda encontrarse con sus seres queridos y poder despedirse, decir te quiero o pedir perdón. Nos hemos dado cuenta que el deseo no solo repercute en la persona que se va, sino en todos los que tiene a su alrededor, que la onda expansiva supera con creces nuestras previsiones. Hablar de la muerte se hace algo habitual en nuestra vida, lo normalizamos y da mucho más sentido a nuestras vidas y a la vida de las personas que tenemos cerca.

**¿Deberíamos cultivar más los sueños entre las personas mayores en el último ciclo de sus vidas?**

No solo con las personas mayores. Nos morimos a todas las edades, restringirlo a un rango de edad es poner vallas al campo. Vamos a trabajar nuestros deseos, vamos a decir más “te quiero”, “perdóname”, no lo dejemos para el final, nunca sabemos dónde está. Los deseos son muy variados. Quizá lo que más ayudamos a conseguir serían reencuentros, al final todos queremos estar con nuestros seres queridos, no importa lo lejos que estén. Una madre es una madre, un hijo es un hijo. Ese calor es insustituible.

**¿Por qué tardamos tanto en darnos cuenta de lo importante que puede ser para una persona querida satisfacer su sueño?**

El día a día nos quema nuestra ilusión, el mundo en el que vivimos, las nuevas tecnologías nos alejan de vivir el hoy y ahora y nos llevan a un mundo virtual. Pero además, la muerte es un tabú en nuestra sociedad. Vivimos en un mundo ficticio donde estamos más en el parecer que en el ser y si alguien se está muriendo preferimos mirar hacia otro lado. Eso también es parte de lo que perseguimos en la Fundación, incluir la muerte en un lenguaje natural y que los deseos formen parte de nuestra vida y que no tengamos que estar solo al final de la vida para pensarlo. A veces llegamos tan tarde a darnos cuenta de que estamos al final que no nos da tiempo a cumplirlos.

**¿Existen muchas personas mayores que se despiden de esta vida sin haber cumplido alguno de sus sueños/deseos?**

Muchos se quedarán sin cumplirlos porque no saben si los tienen. Trabajamos desde hace algún tiempo con los equipos médicos y nos hacemos muy amigos recorriendo este trayecto de tanta emoción. Ellos disfrutaban de lo que viven cuando se detecta un deseo, están alerta. Antes apenas prestaban atención, si nadie podía hacerlo, para qué indagar. A veces se veían ellos mismo inmersos haciendo “algún grado” sabiendo lo importante que era, con un sobreesfuerzo extraordinario. Para ellos es un descanso que haya alguien que, en estos momentos, esté aquí con una solución creativa



### **VOLUNTARIADO**

*El voluntariado no es un voluntariado al uso. No hay una actividad cotidiana y regular. Cada grado es diferente, puede surgir un viernes y el trabajo se hará el fin de semana, no tenemos horarios y no sabemos qué va a surgir. El voluntariado es más un grupo donde planteamos la necesidad y vemos la disponibilidad para poderlo llevar a cabo. Necesitamos personas con sensibilidad, preparadas, no es algo fácil ni lo puede hacer cualquiera. La buena intención no es suficiente.*

para resolver un tema pendiente. Deseando trabajar en conjunto. Aquí ganamos todos.

### **¿Le estamos dando el sentido que merece al final de nuestras vidas y nos tomamos la muerte demasiado en serio?**

Este es otro de los objetivos de la Fundación. El final de la vida es algo muy serio por eso nos preparamos

constantemente para saberlo afrontar cuando llega el momento. Pero que todos vamos a pasar por aquí es un hecho, queremos poder hablarlo sin demasiado drama, con la importancia que requiere eso sí, pero mirarlo de frente y solo así conseguiremos que no nos pille desprevenidos. Pensar que la muerte puede estar en cualquier momento tocándonos la puerta es un valor importante para la vida. Para no aplazar nada, para disfrutar de todo sin que eso signifique tirar la casa por la ventana. Una visión serena con consciencia.

### **Tenéis el apoyo de un equipo de profesionales, psicólogos, médicos, asistentes sociales. ¿Cuál es el cometido que tiene cada uno de ellos?**

Sin ellos, nuestro trabajo no sería posible. Ellos son la piedra angular de nuestro trabajo. Parte de lo que debemos hacer es transmitirles cuáles son nuestros objetivos, cómo trabajamos, qué podemos resolver y qué no. Una vez que saben y que se empapan de lo que significa la Fundación, ya son nuestros embajadores. Ya tienen una mariposa en el corazón que les sirve para estar atentos y en cuanto hay un deseo, trabajarlo y ponerse en contacto con nosotros para darle cobertura. Son una pieza muy importante de nuestro engranaje. Ellos están a pie de cama para poderlo detectar y nosotras se lo agradecemos infinitamente.

### **¿Qué perfil de personas son las que solicitan tanto el grado como los que intervienen en él?**

Siempre acabamos diciendo: "es alguien muy especial", claro que lo son. Saber qué te mueres, que estás al final y no tirar la toalla, tener la oportunidad que te da esa enfermedad que no ha sido de forma repentina para cumplir tu deseo. Esto nos trae a la memoria a Nona, una mujer a la que diagnosticaron de cáncer y con una esperanza de vida muy corta desde su diagnóstico que nos dijo que agradecía la oportunidad que le había dado la enfermedad para poder cumplir su deseo, que eso no lo tenía cualquiera. Su deseo era grabar un mensaje precioso para toda su familia, de serenidad, de satisfacción de irse con todo su trabajo hecho. Fue una experiencia única que nos sigue enseñando cada vez que lo vemos... ¡eso fue algo especial! ¡Ella era especial!

### **¿Qué relación y cómo se trabaja con las Unidades de Cuidados Paliativos?**

Los equipos de Cuidados Paliativos tienen una preparación y una sensibilidad por encima de la media. Eso nos sitúa en un marco muy cómodo de comprensión. Los conocemos, compartimos lo que hacemos y nos ponemos a trabajar. A veces la persona de contacto es el médico, a veces el enfermero, o el trabajador social. Ellos detectan un deseo y se ponen en contacto con nosotras para que abordemos la posibilidad de hacerlo. Lo valoramos y seguimos trabajando.



## *Persiguiendo las estrellas*

# DESTINOS STARLIGHT

*Gudar-Javalambre-Via Lactea*

EL 21 DE JULIO DE 1969 EL HOMBRE PISÓ LA LUNA POR PRIMERA VEZ. ESTE AÑO SE CUMPLEN 50 AÑOS DE UN HITO QUE CAMBIÓ LA HISTORIA. PROPONEMOS UNA RUTA POR LOS MEJORES LUGARES DE ESPAÑA PARA CONTEMPLAR LAS ESTRELLAS EN UN AÑO TAN PROFUNDAMENTE VINCULADO AL ESPACIO.

La certificación de Destino Starlight, creada por La Fundación Starlight y avalada por la UNESCO, cataloga los mejores cielos del planeta para la observación astronómica, entre los que nuestro país es referencia mundial.

**Texto:** María José Prieto  
**Fotos:** Fundación Starlight

**DESTINO Y RESERVA STARLIGHT DE GÚDAR-JAVALAMBRE.** La comarca de Gúdar-Javalambre obtuvo la doble calificación de Destino y Reserva Starlight en 2016. El territorio comprende 23 municipios y preserva un excepcional cielo estrellado y limpio de contaminación lumínica. Estas condiciones han propiciado la construcción de uno de los observatorios más importantes de España: el Observatorio Astrofísico de Javalambre, ubicado en El Pico del Buitre. En sus proximidades se encuentra el edificio Galáctica, un centro de difusión y práctica de la Astronomía promovido por el Centro de Estudios de Física del Cosmos de Aragón, que cuenta con instalaciones para visitas científicas, divulgativas y de educación cultural y ambiental.



Destino Turístico Starlight Gredos Norte

### DESTINO TURÍSTICO STARLIGHT SIERRA DE GREDOS

El cielo de la sierra de Gredos preserva unas condiciones extraordinarias para la observación astronómica y la astrofotografía. Fue declarado Destino Starlight en 2013, distinción con la que pretende proteger el cielo y fomentar el desarrollo turístico sostenible. La sierra alberga un magnífico paisaje de enorme sensibilidad. Los programas de conservación son imprescindibles para concienciar sobre el turismo ecológico. Como ejemplos, el Festival del Piorno y la promoción de la gastronomía Km0 demuestran la vocación por la defensa de los valores naturales.

### PARQUE DE LA SERRANÍA DE CUENCA

El Parque Astronómico de la Serranía Conquense está inmerso en el Parque Natural de la Serranía de Cuenca, un lugar que destaca por su impactante riqueza natural. El terreno es privilegiado por la imponente orografía y el valor de los recursos medio ambientales. Resulta espectacular vislumbrar las estrellas entre las formaciones calizas de la Ciudad Encantada, un capricho esculpido por la naturaleza que ha recreado en la roca auténticas calles, plazas y edificios.



Monfragüe | Foto José Luis Quiñones

### PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE, CÁCERES

*El primer reconocimiento de Destino Turístico Starlight de Extremadura se concedió en el año 2016 y comprende el increíble entorno del Parque Nacional de Monfragüe. El espacio es un paraíso para los amantes de las aves y un extraordinario ejemplo de dehesa, uno de los ecosistemas más emblemáticos de la España mediterránea. La oscuridad del cielo, la buena climatología y la transparencia atmosférica fueron imprescindibles para ganar la merecida catalogación.*

### DESTINO Y RESERVA STARLIGHT DEL MONTSEC (LLEIDA)

*La sierra del Montsec, situada en el Prepirineo catalán, fue en los años 90 un lugar pionero en la observación astronómica. La baja pluviometría, un porcentaje elevado de noches despejadas, la buena estabilidad de las imágenes y, sobretodo, la constatación de su baja contaminación lumínica, lo acreditan actualmente como el mejor cielo de Catalunya y uno de los mejores del mundo. Un total de veinticuatro municipios están certificados como Destino Turístico Starlight y once de ellos son Reserva Starlight, es decir, poseen la catalogación de cielos excelentes.*



Montsec | Foto Mar Tapia

### **VALLES DE LEZA, JUBERA, CIDACOS Y ALHAMA, (LA RIOJA)**

La Reserva de la Biosfera de La Rioja ubicada en los valles del Leza, Jubera, Cidacos y Alhama, fue reconocido en 2012 como el primer espacio natural de España en recibir la certificación Destino Turístico Starlight, por las aptitudes del cielo nocturno y sus recursos naturales y culturales vinculados al turismo astronómico. Este hermoso paisaje de valles verdes y espesos bosques ampara especies protegidas como el buitre leonado que circunda el cielo con su majestuoso vuelo.

### **RESERVA STARLIGHT DE LOS PEDROCHES (CÓRDOBA)**

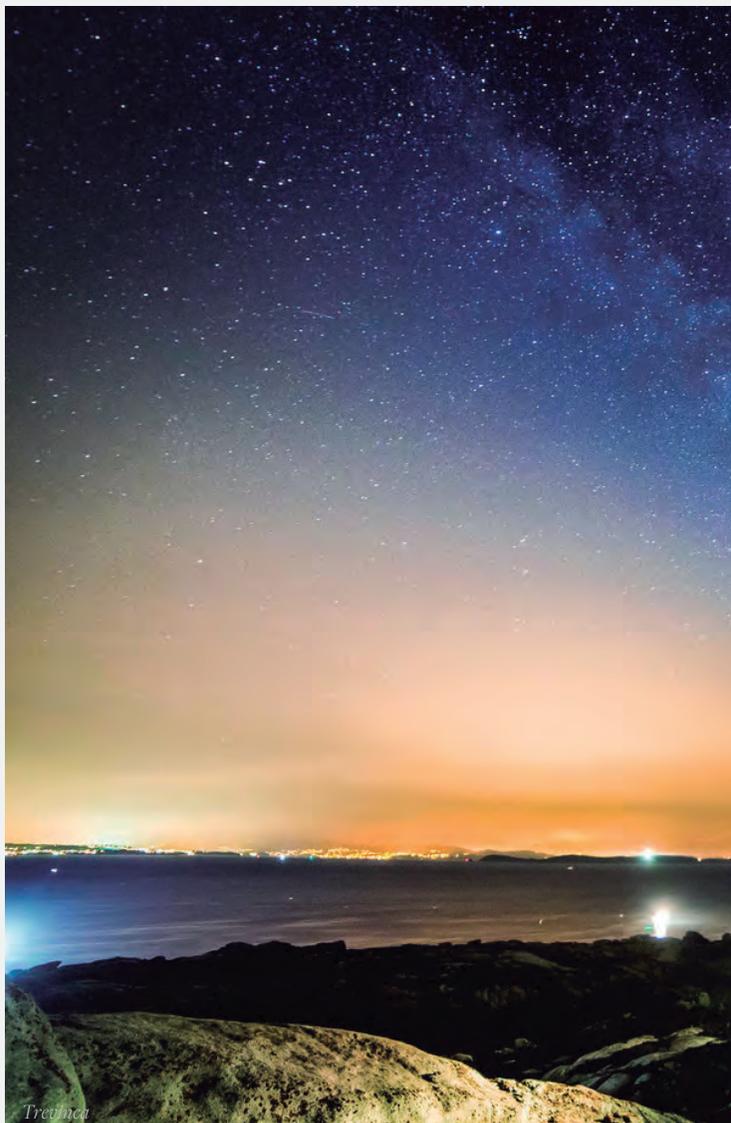
Los Pedroches fue declarada Reserva Starlight en 2016, confirmando así la calidad del cielo de esta comarca situada al norte de la provincia de Córdoba. El área cuenta con numerosos puntos para observar las estrellas, entre los que destacan parques periurbanos, ermitas o antiguas minas que se distribuyen por 17 municipios. Los cielos poseen, entre otras cualidades, una extraordinaria oscuridad y limpieza.

### **DESTINO STARLIGHT TREVINCA (ORENSE, SANTO ESTEVO)**

La zona protegida se encuentra dentro del Espacio Natural de Pena Trevinca, declarado zona LIC y Zepa en el municipio de A Veiga, colindando con el Parque Natural de Sanabria. La contemplación de las lluvias de estrellas de las Perseidas en agosto y de las Gemínidas en diciembre; la marcha nocturna "Entre Lobos e Estrelas", coincidiendo con la luna llena de septiembre; las jornadas de "AstroTrevinca" en octubre; los choco-anohecercos y conciertos musicales "Nanas para Trevinca" desde el Mirador Estelar de O Rañadoiro, constituyen las principales actividades organizadas bajo el paraguas del Destino Turístico Starlight.



*Serranía de Cuenca / Foto Esteban Donate*



*Trevinca*



Tenerife / Foto Turismo de Tenerife



### **CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL CIELO DE GORAFE**

El Centro de Interpretación del Cielo (CIC) de Gorafe, en la provincia de Granada, es un complejo de 600 m<sup>2</sup> con una plaza pública en la que se realizan actividades astronómicas y eventos de astroturismo. Este Parque Estelar Starlight tiene un horizonte despejado de 360°, lo que permite contemplar la calidad del cielo sin perturbaciones.

### **RESERVA STARLIGH DE EL TEIDE**

El Teide se convirtió en enero de 2014 en el primer lugar Patrimonio de la Humanidad catalogado como Destino Turístico Starlight. Desde Tenerife es posible observar 83 de las 88 constelaciones oficialmente reconocidas. En verano tiene lugar uno de los fenómenos más espectaculares ya que es posible contemplar la banda plateada de estrellas que conforman la Vía Láctea.



## ROMERÍA VIKINGA

# DRAKKAR EN LAS TIERRAS DEL ULLA

LA NIEBLA ENVUELVE LAS SUAVES COLINAS EN UN FANTASMAGÓRICO MANTO GRIS, LAS AGUAS TRANQUILAS QUE REFLEJAN EL CIELO PLOMIZO DE UN TÍMIDO AMANECER AÚN POR LLEGAR. JUNTO AL SINUOSO RÍO SE ALZAN LAS SOLEMNES TORRES DE LA "LLAVE Y SELLO DE GALICIA", ENTRE SUS ALMENAS LOS SOLDADOS OTEAN EXPECTANTES LAS SOMBRAS. ALGO SE MUEVE EN LA OSCURIDAD. ¡AHÍ! ¡DRAGONES! UN RUGIDO DEL AVERNO ANUNCIA A LOS BÁRBAROS SEDIENTOS DE SANGRE A LOMOS DE MONSTRUOS INFERNALES. LOS VIKINGOS HAN LLEGADO A CATOIRA.

**Texto:** Helena Curulla-Matosas · **Fotos:** Concello de Catoira

Catoira, un municipio de casi de 3.500 habitantes, se alza junto al río Ulla, en un enclave privilegiado de clima suave y verdes colinas. Territorio habitado desde la Edad de Bronce, fue hogar de poblados castreños en la Edad de Hierro y puerto comercial roma-

no en el siglo I. Durante generaciones Catoira fue una pieza clave en la defensa de las tierras gallegas gracias a su posición estratégica y a la construcción del *Castellum Honesti* (Torres de

Oeste). Las siete torres de la fortaleza sirvieron de escudo defensivo hasta el reinado de los Reyes Católicos, momento en el que la zona comenzó a caer en un periodo de lenta e imparable decadencia.

No obstante, la historia del conchejo es fascinante y, en 1960, los intelectuales del foro artístico y literario Ateneo do Ullán, iniciaron la Romería Vikinga para darla a conocer. Lo que comenzó como una serie de conferencias para culturizar al pueblo, se convirtió poco a poco, año tras año, en una de las fiestas más importantes del municipio.

### ¿A QUÉ VIENEN LOS VIKINGOS?

Los piratas escandinavos, convencidos de que Santiago de Compostela contenía grandes riquezas, pretendían utilizar Catoira como punto de entrada en la codiciada Jakobsland (tierra de Santiago), navegar a través de la Ría de Arousa y después



seguir el curso del río Ulla hasta Compostela.

Los ataques normandos se sucedieron repetidamente durante los siglos IX hasta el XI. No obstante, todos sus intentos fueron en balde, la valiente defensa gallega del Torres de Oeste impidió su acceso una y otra vez, ganándole a la fortaleza el ape-

lativo "Llave y sello de Galicia".

Tras el último ataque truncado, los *drakkar* (las típicas naves nórdicas) dejaron las aguas del municipio, pero casi un milenio más tarde Catoira recuperó su relación con las tierras normandas a principios de los 90. La estrecha relación entre Catoira y la ciudad danesa de Frede-

rikssund, culminó en la hermandad entre ambas.

### ROMERÍA VIKINGA

El primer domingo de agosto – sobre la 1 del mediodía – las orillas del Ulla se llenan de soldados, piratas y turistas. A la sombra de las dos torres que aún quedan en pie de la fortaleza Torres de Oeste, se prepara el apogeo de una semana de fiesta. Dos gran-



des *drakkar* aparecen cargados hasta la bandera de guerreros listos para la batalla.

Una lucha multitudinaria en la que, en vez de sangre, fluye abundante vino tinto del Ulla. Nada queda del terror y la violencia de los ataques pasados, en esta recreación, todos los participantes quieren pasarlo bien.

La fiesta, considerada de Interés Turístico Internacional desde el año 2002, cuenta con una amplia programación durante la semana previa al desembarco. Conciertos, exposiciones, presentaciones de libros, charlas y competiciones deportivas mantienen el espíritu cultural de los fundadores.

Entre las actividades incluidas está la semana del Teatro Romarí Vikinga, una tradición que una que los catoirenses adoptaron directamente de sus herma-

nos en Frederikssund. El Premio Teatro Romarí Vikina se creó en 1993 para promover las artes escénicas y se otorga bianualmente. La obra galardonada se representa durante las romerías de los dos años siguientes en el recinto Torres de Oeste, con la participación de alrededor de 200 vecinos quienes se encargan de todos los aspectos del montaje.

El primer sábado de agosto, la víspera del desembarque, se celebra la Cena Vikinga en una gran carpa ubicada en el recinto de las Torres de Oeste. Se trata de una velada que reúne a cientos de personas para degustar viandas típicas de la tierra y revivir el espíritu de la época. Al terminar se lleva a cabo un impresionante espectáculo de luz y pirotecnia, rematado con la dramatización del conjuro de la quemada que luego se reparte para un brindis de paz y fraternidad.





Foto: Follow the Vikings



### DRAKKARS GALLEGOS

La estrecha relación entre las dos ciudades hermanadas, permitió a un grupo de artesanos catoirenses la oportunidad de estudiar los planos originales de un navío de ribera encontrado en el fiordo danés Roskilde. Con esta información crearon una réplica del famoso Skuldelev

5 para su Romería Vikinga. El drakkar gallego, Torres de Oeste, se construyó en la Escuela Taller y participó por primera vez en la romería de 1994. En 2008 se le unió el segundo navío, Fredrikssund, con el fin de dar respuesta a la creciente demanda de personas que querían participar en el asalto a la fortaleza.

### CURIOSIDADES VIKINGAS

- ✓ Los cascos vikingos no llevaban cuernos: El típico casco cornudo viene del siglo XI. Se le atribuye a Carl Emil Doepler, quien lo creó para la producción de la ópera de Wagner, *El Anillo del nibelungo*.
- ✓ No todos los vikingos eran saqueadores: La mayoría eran granjeros, comerciantes o artesanos y solo un pequeño porcentaje participaba en saqueos.
- ✓ Las mujeres tenían derechos: La sociedad vikinga era bastante progresiva. Las mujeres podían tener posesiones y riquezas, tenían (entre otros) el derecho de divorciarse y casarse de nuevo.

## MEDIO AMBIENTE



# VALENCIA

## Fundación Oceanográfica

Algunas especies de tiburones y rayas se encuentran entre los animales marinos más amenazados del planeta, ya sea por cambios en su hábitat o por el efecto de la sobrepesca. Con el objetivo de garantizar la supervivencia de estas especies en el mar Mediterráneo, la Fundación Oceanográfica de Valencia lleva a cabo diferentes proyectos de investigación y conservación. La colaboración de los pescadores locales es vital para hacerlos realidad. Ellos son los responsables del minucioso trabajo desenredando y extrayendo los huevos de rayas y tiburones que, a menudo, quedan atrapados en las redes durante los “descartes de pesca.” Estos

huevos, en su mayoría de dos tipos de tiburón, el pintarroja y el olayo, son trasladados a las instalaciones de cuarentena del Oceanográfico. Allí la fundación se encarga de limpiarlos y colocarlos en acuarios especializados con el objetivo de soltar mar adentro –en una zona similar a la elegida por las hembras en el medio natural para sus puestas– a los pequeños tiburones y rayas cuando alcancen las condiciones óptimas.

**i** La Fundación Oceanográfica de Valencia lleva a cabo diferentes proyectos de investigación y conservación para proteger y preservar el medio marino



## PRADO

## Miradas afines

En el marco de la celebración de su Bicentenario, el Museo del Prado presenta “Velázquez, Rembrandt, Vermeer. Miradas afines”, un ambicioso proyecto que, con el patrocinio de la Fundación AXA y la colaboración especial del Rijksmuseum de Ámsterdam, se dedica a la pintura holandesa y española de finales del siglo XVI y del siglo XVII. La exposición, compuesta por 72 obras procedentes del Prado, el Rijksmuseum y 15 prestadores más, propone una reflexión sobre las tradiciones pictóricas de España y los Países Bajos. Invita al público visitante a disfrutar de la calidad y relevancia de las 72 piezas que la componen y a establecer puntos de comparación entre ellas.

**i** Museo Nacional del Prado.  
Hasta el 29 de septiembre  
ACCESO: Sala A y B.  
Edificio Jerónimos

## MUSICAL



### *El Médico*

El Médico es un musical basado en la novela de Noah Gordon, El Médico. Fue estrenado el pasado 17 de octubre en el Teatro Nuevo Apolo de Madrid, y en tan sólo 3 meses se convirtió en la obra número 1 de la crítica especializada en el panorama escénico español. Noah Gordon ha participado activamente en el proceso creativo, aportando ideas y apuntes. En palabras del escritor, «la emoción de la novela ha conseguido traspasar a la música para que los lectores ahora puedan experimentar las aventuras de Rob J. Cole de una manera nueva y maravillosa».

Cada noche más de 30 actores y 20 músicos en directo, la orquesta más grande del teatro musical español, junto a un equipo de más de 100 personas, ofrecen al espectador una experiencia única.



**Dónde:** Teatro Nuevo Apolo

**Horarios:** Miércoles y jueves: 20:00h; Viernes y Sábados: 17:00h y 21:00h; Domingos: 17:00h  
**Duración:** 3 horas - descanso de 15 minutos.

## TEATRO CLÁSICO

### *65 edición*



## MÉRIDA

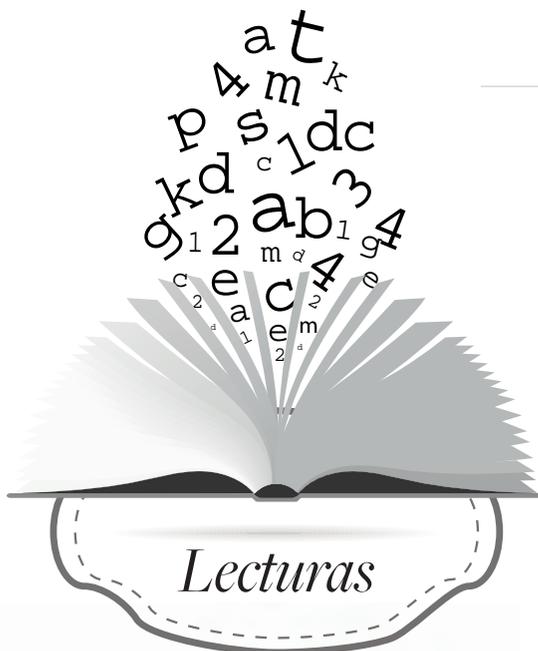
### *El Odiseo de Mérida*

Mérida celebra este año la 65 edición de su Festival Internacional de Teatro Clásico, con una cuidada programación protagonizada por algunos de los nombres más importantes de la escena como Josep María Pou, Lluís Homar, Amaia Salamanca o Concha Velasco. Mientras, en Almagro, la 42 edición del Festival rinde homenaje a México como país invitado. Casi 70 compañías y 144 obras a representar en 20 escenarios entre los que destaca con luz propia su fabuloso corral de comedias. El indiscutible protagonista del Festival es el Teatro Romano: una construcción milenaria que recuesta su magnífica gradería sobre el cerro de San Albín. Puede albergar hasta 6.000

personas en su hemiciclo y constituye uno de los teatros en funcionamiento más antiguos del mundo. Erigido hace más de dos mil años ha visto pasar ante sus vanos a reyes y tiranos, dado voz a incontables actores, soportado guerras y tormentas y sufrido las calamidades de quienes quisieron destruirlo cuando, durante los años del desarrollo del cristianismo, fue enterrado.



**Sede oficial del Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida:**  
Calle Santa Julia, 5 - 06800 Mérida, Badajoz  
Tel: 924 00 94 80



## LA FIESTA EN EL JARDÍN

**KATHERINE MANSFIELD**

La fiesta en el jardín reúne dos de los mejores relatos de Katherine Mansfield: el que da título al libro y «La señorita Brill». «Y hacía un tiempo ideal. No habrían encontrado un día mejor para celebrar una fiesta en el jardín, ni si lo hubiesen encargado. Sin viento, cálido, ni una nube en el cielo. Solo velaba el azul una tenue bruma dorada, como ocurre a veces a inicios del verano». Así comienza «La fiesta en el jardín», uno de los mejores relatos de Katherine Mansfield. Junto al impresionante «La señorita Brill», da forma a este libro, que puede leerse como una introducción a la genial obra de la escritora neozelandesa.

**Autor:** Jesús Marchamalo  
**Editorial:** NordicaLibros  
**Tamaño:** 13 x 19 cm.  
**Encuadernación:** Rústica  
**Páginas:** 88  
**ISBN:** 978-84-17651-63-3



## PAPEL Y TINTA

*La apasionante historia de una inconformista en el Madrid anterior a la Segunda República*

Papel y tinta se sitúa en Madrid en las primeras décadas del siglo pasado. Elisa Montero, aunque de origen humilde, es criada desde niña por su madrina, una adinerada y misteriosa mujer perteneciente a la alta burguesía madrileña. Elisa no solo buscará liberarse de las limitaciones que le imponen su condición de mujer y suposición social para lograr convertirse en periodista, sino que intentará tomar las riendas de su destino y entregarse al verdadero amor. Como testigo, la rabiosa y convulsa actualidad de una España entre guerras que la acompañará en su lucha por conocerse a sí misma y sobreponerse a sus propios prejuicios.

**Autora:** María Reig  
**Páginas:** 784  
**PVP:** 19,90 euros  
**Editorial:** Suma  
**Idioma:** castellano  
**Encuadernación:** Tapa blanda  
**ISBN:** 9788491293224  
**Año de edición:** 2019  
**Plaza de edición:** ES



## LUIS MATEO DÍEZ

*Gente que conocí en los sueños*

Las cuatro historias de este libro inédito de Luis Mateo Díez tienen el común denominador de una mezcla de irrealidad y fantasmagoría y algunas secretas revelaciones de lo que nos sucede e inquieta más allá de la vigilia, donde existen habitantes que se nos pueden aparecer, además de ser como nosotros mismos. Las historias tienen tonalidades de ensañación y delirio, muertos que van y vienen, fantasmas profesionales o amigos del diablo. No son las primeras historias de fantasía de Luis Mateo Díez, pero sí algunas de las que con mayor intensidad y belleza nos ofrecen una exploración por el más allá que está a la vuelta de la esquina.

**Tamaño:** 13 x 19 cm.  
**Encuadernación:** Rústica  
**Páginas:** 120  
**ISBN:** 978-84-17651-65-7



**IMSERSO**

*“Mucho más que viajes”*

¡Descúbrenos!  
[www.imserso.es](http://www.imserso.es)



# Apúntate a un estilo de vida más saludable

Conoce la web [estilosdevidasaludable.es](http://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.

