

# Sesenta

y más

PUBLICACIÓN DEL  
MINISTERIO DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES.  
SECRETARÍA GENERAL  
DE ASUNTOS SOCIALES.

IMSERSO



NÚMERO 219 SEPTIEMBRE 2003



A fondo

**Plan de Acción para  
las Personas Mayores  
2003-2007**

Entrevista

**Jane Goodall, Premio  
Príncipe de Asturias  
de Investigación**

Informe

**La Secretaria  
General de Asuntos  
Sociales presentó  
las subvenciones  
del 0,5% del IRPF**





# LA FAMILIA ES LO PRIMERO



Por eso estamos trabajando, para que las familias tengan todo el apoyo necesario. Ya hemos conseguido algunas mejoras importantes: más permisos por razones familiares, más protección a las mujeres embarazadas en su puesto de trabajo, más bonificaciones a las empresas para que la maternidad no sea un obstáculo a la hora de conseguir un empleo, reducciones fiscales a las familias por cada hijo a cargo, prestaciones especiales de la Seguridad Social en caso de partos múltiples, pensiones de viudedad y de orfandad más altas... Y seguiremos trabajando. Porque la familia merece todo nuestro apoyo.

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

**Plan Integral de Apoyo a la Familia 2001-2004**



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES



### CONSEJO EDITORIAL

Antonio Lis Darder, Adolfo Gallego Torres, José Carlos Baura, Ernesto García Iriarte, Manolo Domínguez, Francisco Cánovas Sánchez, Angeles Aguado, Amparo de Rus e Inés González.

### DIRECTORA

Inés González.

### REDACTORES

José L. González Cañete y Milagros Juárez.

### MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

### PORTADA

Stock Photos.

### ADMINISTRACIÓN

M<sup>o</sup> Dolores del Real Ballesteros y Concha Largo Rodríguez.

### COLABORADORES

Araceli del Moral, Juan Manuel Villa, Jesús Ávila Granados, Reina G. Rubio, Noelia Calvo, Angel G. Bou, Beatriz Blanco, Rafael Pineda y Andrea García.

### CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González y José L. González Cañete.

### EDITA

Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMERSO).  
Avda. de la Ilustración s/n.,  
c/ Ginzo de Limia, 58.  
28029 Madrid.

### DIRECCIÓN INTERNET

<http://www.seg-social.es/imerso>.

### REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n.,  
c/v a Ginzo de Limia, 58.  
28029 Madrid Tel.: 91-363 86 28.

### PUBLICIDAD

RECORD. Tel.: 91-428 03 07.

### DÉPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIP0: 209-03-004-1.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 71.000 ejemplares.

### IMPRIME

Altair Quebecor  
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700  
45223 Seseña - Toledo.  
Tel.: 91 895 79 15.

6

## LA NOTICIA

Eduardo Zaplana anuncia nuevas medidas para mejorar la protección social.

8

## REPORTAJE

La edad no existe en el ciberespacio.

14

## ENTREVISTA

Jane Goodall, Premio Príncipe de Asturias de Investigación.

18

## A FONDO

Plan de Acción para las Personas Mayores 2003-2007.

24

## EN UNIÓN

Carmen Flores, presidenta de la Asociación "El defensor del paciente".

28

## ACTUALIDAD

31

## CUADERNOS

La economía social y el tercer sector. La imagen de los inmigrantes en los medios de comunicación.

40

## EL IMSERSO EN MARCHA

42

## CALIDAD DE VIDA

Vivir con la diabetes.

48

## INFORME

Reparto del 0,52% del IRPF.

52

## A TONO

54

## MAYORES HOY

Margarita Cruz García Germán, el espíritu de la cocina.

58

## CULTURA

Viaje por el Transcantábrico.

62

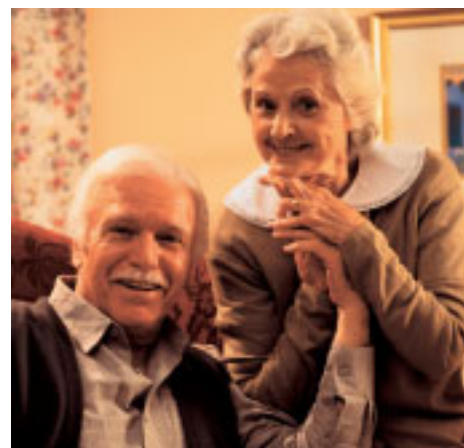
## MAYORQUÍA

66

## OPINIÓN



6-7 La noticia



42-47 Calidad de vida



48-51 Informe

Las colaboraciones firmadas expresan exclusivamente la opinión de sus autores sin identificarse en todos los casos con la línea editorial de la revista. La revista no se compromete a publicar ni a mantener correspondencia sobre los originales que se envían.

Suscripciones sólo por fax: 91 363 89 73, o por carta: Sesenta y más. Avda. de la Ilustración, s/n. c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.

TÉLFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

# Cartas



## Clásicos Internacionales de Almagro



**E**n su última publicación número 218 y al llegar a su página 62 en el reportaje publicado “Clásicos Internacionales de Almagro” al contemplar la fotografía adjunta, me he emocionado tanto que he sentido la tentación de escribirle estas modestas líneas, para su publicación “si lo cree oportuno”. Soy un almagreño de 74 años residente en Elche, que por la década de los sesenta, como tantos otros me vi obligado a emigrar en busca de mejores condiciones laborales. En aquel entonces ya se había reconstruido el famoso Corral de Comedias (foto adjunta del reportaje), si no recuerdo mal sería por el año 53 cuando se reconstruyó, siendo yo uno de los partícipes en aquella obra que duro más de un año. Una mañana temprano de un invierno frío, nos perso-

namos en aquel lugar a la entonces posada de labriegos transeúntes, donde solían pasar las noches, con sus carros y animales de tiro, después de una larga jornada de caminar por aquellas tierras manchegas en busca de ofrecer sus productos, que ofrecían en cada pueblo: alfarería, puertas y ventanas castellanas. Afiladores con sus vehículos de una rueda, que cada día visitaban un pueblo cercano, vendedores ambulantes de productos del campo (me recuerda uno que vociferaba por todas las calles del pueblo “madroños baratos” con su borrico como almacenero. Se ha escrito mucho de este corral de comedias pero poco de su historia pasada en nuestros tiempos vividos. Como antes digo nos personamos en esta mañana el entonces alcalde Julián Calero Escobar, el aparejador del pueblo Florentino

de la Torre, el maestro carpintero Emilio Martínez del Río y yo (único superviviente de esta historia) como oficial que recibía órdenes de cómo realizar las obras, en su mayoría de carpintería. Se renovaron casi todas las pilas-tras de madera, escenario, barandillas, etc. Para esto hubo que desmontar un edificio en donde hoy se ubica Correos y Telégrafos para sacar madera vieja que se utilizó para su reconstrucción. Podría contar muchas anécdotas de estas obras que con el paso del tiempo se han hecho tan populares, y que entonces nadie le dio crédito excepto el Gobernador de entonces y nuestro alcalde antes mencionado, que las vivieron con gran entusiasmo, cada día que pasaba.

---

**Francisco Cortijo García**  
*Elche (Alicante)*

## Halagos a un balneario



**C**on simpatía y enorme agradecimiento, leo la carta que publican en el número de la revista del pasado mes de agosto, su autor, Jacinto Gutiérrez Gómez, se vuelca en halagos de nuestro balneario, ignoro porqué omite que se trata del Balneario de Archena, pero no por ello todos los habitantes de Archena,

como todos los miles de sus asistentes enseguida captan que se trata de nuestro balneario, que para todos nosotros es un orgullo que todo el mundo hable bien de sus aguas, de su perfecta organización y en especial de la enorme calidad humana de sus bañeros/as. Aprovecho estas páginas para agradecer a Jacinto su

escrito y en nombre de todos mis ciudadanos, le damos las gracias y confiamos que todos cuantos puedan visitarnos por medio del IMSERSO o particularmente, alivien sus dolores en nuestro balneario.

---

**Pedro Mariano Crevillen Martínez**  
*Archena (Murcia)*

**M**ejorar las condiciones de vida de las personas de edad, es el objetivo del Plan de Acción para las Personas Mayores 2003-2007, aprobado por el Consejo de Ministros el pasado mes de agosto. Este nuevo Plan de Acción es una respuesta a la preocupación que se tiene desde el Gobierno por asegurar que todas las personas mayores dispongan de servicios públicos suficientes, con los más elevados niveles de calidad, y que reciban una adecuada atención.

## UN PLAN DE ACCIÓN QUE MEJORARÁ LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES.

Se trata de un diseño de política social en el sector de la población mayor dirigido, fundamentalmente, a mejorar las condiciones de vida de las personas mayores, poniendo a su disposición una amplia red de recursos.

El Plan cuenta, por parte de la Administración Central, con un presupuesto inicial que supera los 1.100 millones de euros. A esta aportación del Ejecutivo, la mayor parte financiada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través del IMSERSO, hay que sumar las aportaciones presupuestarias que realicen comunidades autónomas, corporaciones locales e, incluso, entidades de acción social.

Ha sido un trabajo ampliamente consensuado, tanto con las Administraciones territoriales, como con el resto de agentes que participan en este campo de acción social.

De hecho, además de las aportaciones que han realizado las Comunidades Autónomas y las entidades locales, a través de la Federación Española de Municipios y Provincias, el texto recoge aportaciones realizadas por organismos como el Consejo Estatal de las Personas Mayores, el movimiento asociativo, la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, así como las realizadas por los sindicatos mayoritarios, las organizaciones patronales y más de 40 expertos en campos como el de la sociología, la psicología y la gerontología Social.

Se contempla un total de 135 medidas novedosas entre las que se pueden destacar: la puesta en marcha de iniciativas legislativas dirigidas a prevenir el maltrato a las personas mayores; el desarrollo de un programa que establezca una ayuda económica a las familias cuidadoras, a las que se les dará formación para el cuidado de sus familiares; el fomento de la protección a los mayores mediante la localización de personas vulnerables por su situación de soledad o aislamiento social; la obligatoriedad de adaptar edificios, entorno urbano y transporte para hacerlos accesibles a los mayores y facilitar así su participación social; la mejora de los Programas de Termalismo, Talasoterapia y Vacaciones; y la creación de un Centro de Referencia de enfermos de Alzheimer y otras demencias.

Por todo ello, su aprobación en Consejo de Ministros, el pasado 29 de agosto, ha sido una noticia esperada y deseada por muchos y, especialmente, por las personas mayores.



## EDUARDO ZAPLANA

# ANUNCIA NUEVAS MEDIDAS PARA MEJORAR LA PROTECCIÓN SOCIAL

---

Texto: Juan Manuel Villa

---

**E**l ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Eduardo Zaplana, anunció que su departamento pondrá en marcha nuevas medidas en materia de protección social durante el próximo cuatrimestre. De esta forma, el ministro destacó que “vamos a continuar por el camino de mejora y fortalecimiento de nuestro sistema de protección social”.

Zaplana, que participó en la inauguración de las jornadas “La cuestión social y la política social: centenario del Instituto de Reformas Sociales” el pasado mes de agosto en la ciudad de Avilés, explicó algunas iniciativas relacionadas con una mayor profundización en las mejoras del sistema de protección social en España.



Por otro lado, durante su intervención, el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, avanzó que se va a seguir realizando un esfuerzo para mejorar la cuantía de las pensiones. Además, Zaplana quiso hacer hincapié en la necesidad de continuar garantizando el futuro y la viabilidad de las pensiones públicas en España.

De esta manera, el ministro destacó que “hemos pasado de tener una Seguridad Social con un déficit superior a los 500.000 millones de pesetas a tener un Fondo de Reserva dotado con más de 8.668 millones de euros, que es la mejor garantía para que, en el futuro, todas las personas mayores puedan cobrar su pensión”. Asimismo, Zaplana subrayó la necesidad de seguir profundizando en algunas líneas de trabajo como la de hacer frente al progresivo envejecimiento de la sociedad española que lleva a la necesidad de favorecer la prolongación de la vida laboral, haciendo rentable la continuación de la vida laboral, y a necesidad de trabajar para afrontar los problemas derivados de las situaciones de dependencia.

El envejecimiento progresivo de la sociedad española es para el ministro “un reto que exige una respuesta conjunta de todas las Administraciones Públicas”. Por ello Zaplana informó, durante su discurso, que se va a constituir un grupo de trabajo en el que van a participar las Comunidades Autónomas y las Corporaciones Locales durante el próximo trimestre.

#### **INICIATIVAS DE PROTECCIÓN SOCIAL**

Entre las medidas que se pondrán en marcha por parte del

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Eduardo Zaplana subrayó la aprobación de un Real Decreto a través del cual se regula la jubilación anticipada de las personas con discapacidad. Esta medida permitirá que los trabajadores con discapacidad, y con un grado de minusvalía superior al 65 por ciento, puedan jubilarse antes de la edad legal ordinaria percibiendo la totalidad de la pensión.

Otra medida es la de aprobar el Real Decreto a través del cual se desarrollarán las prestaciones de accidentes de trabajo e incapaci-

dad temporal para los trabajadores por cuenta propia. El titular de Trabajo y Asuntos Sociales explicó que se trata de “medidas que equiparan la protección social de los trabajadores por cuenta propia con la que disfrutaban los trabajadores por cuenta ajena, y dan respuesta a las reivindicaciones que se habían venido planteando en este sentido”.

La aprobación de una norma que regulará de un modo unitario los convenios especiales en el Sistema de la Seguridad Social es otra de las iniciativas anunciadas. Así, esta norma se ocupará, en especial, de la previsión contenida en el sistema de jubilación gradual y flexible que obliga a los

empresarios que realicen Expedientes de Regulación de Empleo a que incluyan a sus trabajadores de 55 años a suscribir un convenio especial con la Seguridad Social.

En este sentido, Eduardo Zaplana explicó que con esta iniciativa “se garantizará que los trabajadores, que se hayan visto prejubilados forzosamente, perciban la totalidad de la pensión a la que tiene derecho” cuando alcancen la edad de jubilación. Además, y en cuanto a las noticias relativas a los Expedientes de Regulación de

Empleo (ERES) el ministro destacó que “no debemos alarmarnos ya que las cifras de 2003 muestran que se han presentado menos expedientes que el pasado año. Así, el titular de Trabajo y Asuntos Sociales aludió a que el número de ERES presentados en el primer semestre de este año fue de 69 mientras que en el mismo periodo de 2002 fue de 82, al tiempo que estos expedientes han afectado a menor número de personas (4.701 en el primer semestre de 2003 contra 9.924 en el primer semestre de 2002). Por otro lado, Eduardo Zaplana recordó que se está viviendo un momento “excepcional” en términos de creación de empleo.

## **El envejecimiento demográfico “es un reto que exige una respuesta conjunta de todas las Administraciones Públicas”**

# Reportaje

# La edad no existe en el CIBERESPACIO

**Texto:** Beatriz Blanco

**Fotos:** Andrés García

¿Quién se iba a imaginar en 1918, año en el que nació Miguel Ramos que iba a poder mandar correos electrónicos a todo el mundo sin moverse de su casa, entrar

en la página oficial de la Casa Blanca o comunicarse en tiempo real con alguien que viva en Japón? Seguro que ni los autores de ciencia-ficción hubiesen llegado a tanto, pero así ha sido.

Miguel Ramos, Luis Fernández y Alberto del Pozo son algunos de los muchos alumnos a los que Rubén da

Las nuevas tecnologías han llegado a nuestra vida y se han instalado para quedarse. Los ordenadores se han convertido en compañeros inseparables en hogares y centros de trabajo, los niños aprenden informática desde la guardería y los mayores no van a ser menos. Aunque no masivamente, sí hay muchos que ya se han apuntado a las bondades de Internet convirtiéndose en auténticos 'colegas' de los benjamines de las casas y demostrando que la edad no existe en el ciberespacio.





clase de informática. Todos ellos tienen en común ser ‘chavales’ de más de 60 años, aunque la media supera los setenta, y sus ganas por conocer cosas nuevas. Ambas cosas son las únicas necesarias, no sólo para aprender a navegar por Internet, sino para convertirse en todo un experto en la materia.

Según la experiencia de Rubén, profesor de informática de mayores en la Fundación la Caixa, entre las múltiples opciones que se pueden encontrar en la red, la que tiene una mayor aceptación entre este colectivo es el correo electrónico.

### LOS NIETOS, POR LA RED

De hecho, algunos han conocido a sus nietos a través de la red. “Mi madre no pudo venir desde Jaén cuando nació mi hija Rocío –indica Manolo, ejecutivo de cuentas de una empresa de comunicación-, sin embargo la conoció a las pocas horas a través del ordenador de mi hermana. Cuando vio la foto de su nieta se emocionó muchísimo y ni te cuento cuando llegamos a casa y la pudo ver en directo gracias a la cámara, decía que parecía un milagro”.

Mario es otro ejemplo. Un buen día se pasó por un ciber de su barrio y allí coincidió con David, un chaval con sesenta años menos que él pero que le enseñó a poner e-mail a su hijo que vivía en Estados Unidos. Ahora es todo un experto y también gracias a este sistema ha conocido a su último nieto. “Esto del correo electrónico es estupendo”, señala Mario, “mucho mejor que el de antes, más rápido y mejor”. “Mi nieto Javier nació en América en abril y a los pocos días ya me enviaron las fotos por Internet, casi no me lo podía creer, aunque estoy deseando que vengan para darle un abrazo, porque eso no se puede hacer desde el ordenador”, afirma este jubilado de banca.

## PERFIL DEL INTERNAUTA ESPAÑOL POR EDADES

Menos de 15	Entre 15 y 24	Entre 25 y 34	Entre 35 y 49	Entre 50 y 64	Más de 65
4,1 %	25,4%	29,2%	29,4%	11,7%	0,2%

Fuente Asociación de Usuarios de Internet (AUI), julio de 2002.

## PERFIL DEL INTERNAUTA ESPAÑOL POR SEXOS

Hombres	Mujeres
65,9%	34,1%

Fuente Asociación de Usuarios de Internet (AUI), julio de 2002.

Dorina es otra de las alumnas de Rubén. “Estoy encantada con esta experiencia, además he hecho una nueva amiga, Sisi, que es de Burgos”. A ella también le interesa saber cómo funciona el correo electrónico, “es estupendo poder comunicarte con gente que está lejos, con amigos o familia. El primer correo electrónico que he mandado ha sido a mi marido, bueno sin contar los que he mandado en clase a los compañeros”.

### MUY BUENOS ALUMNOS

Rubén asegura que son muy buenos alumnos. “Cuando llegan al aula lo hacen con miedo, pensando que les va a costar mucho poder aprender y tienen miedo de tocar el teclado por si estropean algo; sin embargo en muy poco tiempo se familiarizan con los ordenadores y se sueltan enseguida”.

José Jarnés y Alberto del Pozo son también dos de los alumnos de informática que afirman estar encantados con esta experiencia del saber y la única pena que tienen es no haber aprendido antes. Y es que el colectivo de los mayores posee dos de las mejores cualidades para aprender los secretos de Internet: ganas y tiempo para poder practicar.

Pero no es navegar por Internet o los correos electrónicos lo único que les interesa, los programas de procesado-

res de textos, como el Word también tienen gran aceptación. Enrique Ruano es otro de los voluntarios del centro, antiguo trabajador de IBM, ocupa ahora parte de su tiempo libre en escribir un libro. “Hace más de 20 años que estoy relacionado con la informática, y reconozco que es una fuente estupenda para obtener información casi de cualquier tipo. Desde que se abrió el centro de la Caixa vengo como voluntario y estoy muy contento con la experiencia”, afirma desde detrás de su ordenador.

Pero como en todo, también hay abusos, y así cuentan la historia de un compañero que cuando sus nietos universitarios, con los que convivía, ‘descubrieron’ sus habilidades informáticas le daban todos sus apuntes para que ‘practicara’ pasándolos al ordenador “el pobre no podía hacer otra cosa que pasar y pasar apuntes sin parar”, recuerdan sus amigos con una sonrisa.

### VOLUNTARIOS BIEN FORMADOS

Desde que en el año 2001 la Fundación la Caixa puso en marcha este proyecto de acercar la informática a los mayores muchos son los que se han beneficiado de ella. En toda España han pasado cerca de 70.000 personas de más de 60 años –único requisito pedido– por los centros donde la Fundación imparte los cursos, como Centros de Día o Ayuntamientos.

## Reportaje LA EDAD NO EXISTE EN EL CIBERESPACIO

En la actualidad, más de 4.000 mayores son usuarios habituales de este servicio desde todas las zonas de la capital de España, en el que además participan unos doscientos voluntarios de VIACEMA (Voluntarios Informáticos Asociados en Centros de Mayores). “Estos voluntarios reciben formación adicional para poder ayudar a los usuarios de informática –explica Pilar Gómez, secretaria de la asociación”.

José Antonio es uno de los encargados de formar a estos voluntarios. “Estoy encantado –afirma de manera rotunda–, siempre me ha gustado aprender y el mundo relacionado con la docencia y ahora tengo la oportunidad de ejercerla. Con ello ayudo a otros y además, me lo paso bien”.

### AYUDAR NO ES ENSEÑAR

La misión de estos voluntarios no es enseñar, sino ayudar a los usuarios, “para eso están los profesores y nosotros no queremos quitar un puesto de trabajo a nadie”, dice Pilar Gómez de manera tajante.

Curiosamente, aunque en las clases las mujeres suelen suponer el cincuenta por ciento del alumnado, son más los hombres que dedican su tiempo a labores de voluntariado. Aunque hay casos como el del matrimonio formado por Ricardo Martínez y Enriqueta Ibáñez en el que ambos son voluntarios. “Ojalá hubiese sabido todo esto hace cincuenta años, porque no me hubiese puesto la bata de farmacéutico”, bromea Ricardo.

En su caso, no dudan en responsabilizar a su hijo de su “situación”. “Él fue quien nos animó, hace ya cinco años, y desde entonces no hemos parado, pero la verdad es que nos produce gran satisfacción”.



Pero Enriqueta, no sólo se conforma con la informática, también participa en los talleres de pintura, al igual que Miguel Ramos, y ambos han expuesto algunas de sus obras, de una gran belleza, en la sala de exposiciones del centro de la calle Arapiles, en Madrid.

han sido los incidentes que se han registrado, aunque Ricardo sí recuerda que en alguna ocasión ha tenido que hacerse una ‘llamada al orden’ a algún usuario “que se iba por los cerros de Úbeda visitando páginas subditas de tono”, pero la cosa no pasó de ahí.

**“La posibilidad de poderse comunicar con los familiares o amigos que están lejos con absoluta inmediatez es una ventaja muy valorada ya que muchos tienen hijos o amigos fuera de su lugar de residencia.”**

La mayoría de los usuarios de las instalaciones navega por las distintas web del cibercafé o de la mediateca, en ésta última también pueden escanear e imprimir textos o imágenes. Escasísimos

Y es que las opciones que pueden encontrarse en la red son múltiples y variadas, tanto de información como lúdicas, y un ejemplo claro es la web del Ministerio de Trabajo y Asuntos

## RAZONES DE USO DE INTERNET

Visitar páginas web	96,9%
Correo electrónico	87,7%
Información sobre noticias de actualidad	62,5%
Información general de productos o servicios	51,7%
Descarga de software	51,4%
Mensajes a móviles	51,3%
Información sobre Internet e informática	47,8%
Cartelera de cine, programación de TV	43,0%
Información turística	41,6%
Descarga de música	39,0%
Charlas interactivas	38,6%
Localización de direcciones y teléfonos	35,1%
Información oficial o administrativa	34,3%
Información deportiva	33,7%
Envío de postales	31,4%
Información sobre salud o medicina	25,2%
Información sobre el tiempo	24,5%
Información financiera	23,3%
Búsqueda de empleo	18,9%
Foros de discusión	18,4%
Uso o descarga de juegos	17,7%
Página personal alojada en Internet	12,8%
Inmobiliaria	11,9%
Cursos de formación on-line	6,0%
Participación en subastas	3,7%
Otros	4,3%

Fuente Asociación de Usuarios de Internet (AUI). Base 6,8 millones de internautas. Febrero de 2002.

Sociales: [www.imsersomayores.csic.es](http://www.imsersomayores.csic.es), en dónde pueden hallar todo tipo de información relacionada con el Imsero.

### INTERNET EN CIFRAS

El número de usuarios de Internet en el mundo se mide en millones. Como ejemplo podemos señalar, según datos de la Asociación de Usuarios de Internet (AUI) que sólo en Estados Unidos 165 millones de personas navegaban por la red en mayo de 2003, lo que representa un 59% de la población estadounidense.

En Suecia la cifra de internautas asciende a los 6,02 millones y representan el 67,83 % de la población total y en Dinamarca navegan 3,37 millones de personas, que representan el 62,99 por 100 del total de daneses.

En España, estamos aún lejos de estas cifras con 7,89 millones de usuarios que suponen un 22,65 por 100 de la población total.

Según datos de la AEI; a julio de 2002, el 28,8 por 100 de los hogares españoles estaba conectado a Internet, lo que supone unas 3.860 vivien-

das. En cuanto al perfil del internauta español, según las mismas fuentes, mayoritariamente es un varón entre los 25 y los 49 años. Pero ésta es la media, así el 11,7 por 100 de los internautas tiene entre 50 y 64 años y aproximadamente el 0,2 por 100 supera los 65 años.

Pero en Estados Unidos, los mayores tienen mayor representación en la red. Así, se estima que el 8 por 100 de las personas con más de 65 años tiene acceso a Internet, lo que supone que el 3 por 100 de los usuarios en este país supera los 65 años. Y, según las mismas fuentes, los usuarios de entre 50 y 64 años representan el 13 por 100 del total de internautas estadounidenses.

Y es que los mayores son los que disponen de más tiempo para aprender y para navegar, por tanto potencialmente, serán en un futuro cada vez más cercano uno de los colectivos con mayor presencia y más beneficiados de las distintas oportunidades que brinda la red.

### LOS CHAT NO SON MUY POPULARES

Una de las posibilidades que ofrece Internet es entrar a formar parte de una conversación colectiva, o privada, con gente que no conoces sobre un tema en concreto o con edades similares, es lo que se conoce como chat. Son uno de los lugares en donde los jóvenes y no tan jóvenes pasan buena parte de su tiempo en la red. De hecho, según una encuesta recogida por la AUI realizada entre 6,8 millones de internautas, en febrero de 2002, el 38,6 por 100 reconocía que participaba en charlas interactivas de manera habitual.

Sin embargo, a los mayores no suelen atraerles a primera vista, según reconoce Rubén, profesor de informática de la Fundación La Caixa. "Cuando



# Reportaje LA EDAD NO EXISTE EN EL CIBERESPACIO

llegamos a ese apartado en los cursos, no suelen mostrar demasiado interés, incluso cuando entramos en chat y se les abre un privado (alguien que participa en la conversación general quiere charlar a solas con la persona en cuestión), suelen cerrarlos sin contestar siquiera.

Pero, como en todo, siempre hay excepciones. Juan, nombre ficticio, vive en una ciudad del sur de España junto al mar y convive con dos nietos adolescentes que le han enseñado todos los secretos de la red, entre ellos el del chat. Hace unos meses, Juan fue protagonista de una singular aventura.

Chateando, chateando y como nadie le veía se quitó la friolera de casi sesenta años de un golpe y emulando la edad de su nieto el mayor entró en sus chat. Allí charlaba con multitud de muchachos y muchachas y se sentía de nuevo un 'chaval'. Y entre unas cosas y otras, como caballero y andaluz que es invitó a dos de sus nuevas amigas a visitarle en alguna ocasión, ya que no conocían su ciudad. La invitación la realizó en varias ocasiones, y tan amable fue que al final las chicas acabaron aceptando.

Por supuesto el pobre Juan por poco sufre otra angina de pecho cuando se lo dijeron por e-mail y le pedían datos más concretos para verse e ir a la playa juntos. He de decir que el pobre Juan tuvo que resolver el asunto inventándose una beca sorpresa para un país africano desde el que tardaría algún tiempo en dar señales de vida, ante la decepción de sus jóvenes amigas.

## LA OPINIÓN DEL EXPERTO

Nina Mielgo es psicóloga y dirige el programa de área de Mayores y Muje-

## LUGARES DE ACCESO A INTERNET

Lugares	Total Usuarios de Internet (%)
Casa	74,2
Lugar de trabajo	31,8
Centro de estudios	9,9
Terminal público (biblioteca, cibercafé...)	6,3
Otro lugar	1,4
<b>TOTAL</b>	<b>100,0</b>

Fuente Asociación de Usuarios de Internet. Base 6,8 millones de usuarios de Internet.



res de la Federación Española de Municipios. En su opinión, pese a que el colectivo de mayores es sumamente heterogéneo y no procede hablar en términos generales, Internet es sumamente útil para los mayores porque está lleno de posibilidades. "Apuntarse a alguno de los cursos de formación para aprender sus secretos suele resul-

tar sumamente gratificante y refuerza la autoestima", señala.

"Sin embargo a la hora de poner estos conocimientos en práctica existen dificultades para acceder desde sus hogares, ya que en las tarifas telefónicas son elevadas y los equipos caros para sus economías. De ahí que en España haya

menos mayores que naveguen que en otros países de nuestro entorno. Queda mucho por hacer”, asegura Nina Mielgo.

“Otro problema añadido es las limitaciones físicas que pueden tener las personas con discapacidad a la hora de utilizar un teclado o de permanecer sentados frente a la pantalla”, señala Mielgo, y es que aún quedan muchos retos a superar para estas nuevas tecnologías.

“Una de las grandes ventajas cuando se ha aprendido a utilizar los recursos que brinda Internet es el sentimiento positivo que se genera de seguir formando parte de la sociedad –continúa la psicóloga–. Además, acerca distancias con familiares y amigos y ofrece muchas posibilidades en aspectos cada vez más en alza como la telemedicina y la teleasistencia”.

Es cierto que existen diversos portales y web específicos para el colectivo de los mayores en donde pueden encontrar foros, chat e información de todo tipo, sin embargo, en opinión de Mielgo, “no es aconsejable que sólo participen en foros de mayores sino que se mezclen con colectivos de otras edades para que el enriquecimiento sea mayor”.

En cuanto al potencial peligro de ‘generar adicción’, o entrar en contacto con sectas o personas indeseables como ocurre con los más jóvenes, según la experiencia de Nina es prácticamente nula, ya que este colectivo está emocionalmente formado. “De hecho, yo no conozco ningún caso”, asevera.

Por último, la experta concluye diciendo que “no hay que olvidar que la necesidad de las personas de estar físicamente próximas a sus semejantes no lo suplente ni Internet ni nada”.

## PEQUEÑO DICCIONARIO INFORMÁTICO

**Autopista de datos.** Es una malla continua de redes de comunicaciones, bases de datos y productos de electrónica de consumo, capaz de poner grandes cantidades de información al alcance de los usuarios.

**Buscador.** Lugar de Internet que contiene una amplia base de datos sobre las páginas que se encuentran en la red. Entre los más populares están Yahoo, Altavista o Google.

**Ciberspacio.** Término creado por Wilian Gibson en su novela fantástica “Neuromancer the word Cyberspace” para describir el “mundo” de los ordenadores y la sociedad creada en torno a ellos.

**Cracker.** Es una persona que intenta acceder a un sistema informático sin autorización. Estas personas tienen a menudo malas intenciones, en contraste con los hackers, y suelen disponer de muchos medios para introducirse en un sistema.

**Chat.** Es un sistema reconocido para hablar (mediante texto) en tiempo real con personas que se encuentran en otros ordenadores conectados a la red. En algunas versiones permite el uso de la voz.

**Correo Electrónico.** Sistema mediante el cual un ordenador puede intercambiar mensajes con uno o más usuarios de ordenadores (o grupos de usuarios) mediante redes de comunicación.

**E-mail.** Abreviatura de correo electrónico.

**Hacker.** Es la persona que goza alcanzando un conocimiento profundo sobre el funcionamiento interno de un sistema, de un ordenador o de una red de ordenadores.

**Extranet.** La red usada por una empresa para conectarse con sus clientes y socios de negocios.

**Internet.** Todos los ordenadores del mundo conectados entre sí, como si se tratara de una red.

**Intranet.** Red interna de una empresa, que parcialmente puede exponer información al exterior vía Internet. Es el concepto moderno con el que se manejan los sistemas internos de una empresa.

**Módem.** Es el dispositivo que conecta un ordenador a una línea de teléfonos y que permite enviar y recibir datos desde otro.

**Navegador.** Es el programa de ordenador que permite interpretar y presentar la información en lenguaje legible para el usuario.

**Password.** Es el código secreto utilizado para acceder a un sistema protegido.

**Portal.** Página utilizada para comenzar una sesión de Internet. Los portales se caracterizan por incluir información útil tal como noticias, el clima, servicio de correo electrónico y en general cualquier información relevante para el usuario.

**Servidor.** Máquina conectada a otras que ejecuta una acción a solicitud de las otras.

**Terminal.** Es un dispositivo que permite enviar comandos hacia un ordenador en cualquier lugar que éste se encuentre.

**Virus.** Programa que se duplica a sí mismo en un sistema informático incorporándose a otros programas que son utilizados por varios sistemas. Estos programas pueden causar serios problemas a los que sistemas infectados. Al igual que los virus en el mundo animal o vegetal, pueden comportarse de muy diversas maneras.

# Entrevista

## JANE GOODALL

“Los chimpancés tienen las dos caras. Muestran amor y piedad, pero también brutalidad y odio”.

**Texto:** El País, S. L. Walter Oppenheimer.

**Fotos:** Cordon Press

**C**uando era niña, Jane Goodall trepaba a aquel árbol de su jardín y soñaba con Tarzán de los Monos y con los animales que habitaban las selvas y las sabanas de África.

Desde aquellos días en la vieja mansión familiar de Bornemouth, una ciudad balneario ya algo decrépita, en la costa sur de Inglaterra, Jane Goodall se creía destinada a trabajar en África, a vivir para los animales, a escribir sobre ellos. Ahora, camino ya de los 70 años, aquella secretaria con muchas luces pero pocas letras que en los años sesenta hizo historia estudiando los chimpancés es una mujer célebre, y miles de jóvenes y adultos se han adherido a su movimiento por un mundo más justo, no sólo para los animales, sino también para los humanos. Ella quiere cambiar las cosas con ese ejército de gente corriente.

Cuando era una joven intrépida que pasaba horas y horas en la selva observando a los chimpancés, descubrió que estos animales son capaces de construir y utilizar herramientas para pescar termitas. Que les encanta cazar y



**JANE GOODALL: LA REINA DE LOS MONOS**

**J**ane Goodall ha recibido el Premio Príncipe de Asturias de Investigación de este año por su incansable trabajo con los chimpancés, demostrando que piensan y sienten. En esta entrevista cuenta cómo la han ayudado a comprender el mundo.

comer carne, haciendo añicos el mito de que se alimentan de frutas y verduras. Descubrió que se dan palmadas en los hombros, que chocan las manos para saludarse, que bailan. Un buen día, en 1986, estando en la cima de su prestigio, se dio cuenta de que vivía en una burbuja. Que lo sabía todo de los chimpancés, pero no se había percatado de la degradación del medio

ambiente, del sufrimiento de los animales utilizados como cobayas en Occidente, de que la inmensa pobreza de África está relacionada con la riqueza de los países desarrollados. Aquel día, después de dictar una conferencia en Chicago, Jane Goodall colgó los trastos científicos y abrazó el activismo. “Desde entonces, nunca he pasado tres semanas en el mismo sitio”, le gusta decir. Para esta abogada de los gestos cotidianos, todos somos importantes. Todos podemos poner el tapón al fregadero para ahorrar agua, o apagar esas luces que no iluminan a nadie, o cambiar el agua de aquellas flores y prolongar su vida un día más, o sacar a pasear el perro del vecino discapacitado, o limpiar la ribera del río, o reciclar papeles. O, simplemente, provocar una sonrisa.

Jane Goodall, que se opone a situar al hombre y al mono a la misma altura “porque la gente no lo entendería”, estará en Oviedo este otoño para recoger de manos de don Felipe el Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica. Espera que eso le permita por fin encontrar españoles dispuestos a integrarse en su movimiento, a formar parte de esa red que agrupa a miles de personas en decenas de países en todo el mundo. “Me han dicho que aún hay osos en Asturias”, comenta ilusionada. “El Príncipe habla inglés, ¿verdad?”, se inquie-



ta. Los idiomas no son su fuerte, pero en el fondo fue esa incapacidad para aprender una lengua extranjera lo que propició su aterrizaje en la selva. Sin recursos para pagarse la Universidad y sin idiomas para lograr una beca, siguió el consejo de su madre y estudió para secretaria. Y ése fue el empleo que consiguió en Kenia en 1957, cuando una amiga la animó a viajar hasta allí, conoció al antropólogo Louis Leakey y se convirtió en una autoridad mundial en chimpancés.

Los Abedules, su casa en Bornemouth, es por fuera una vieja construcción en ladrillo y está acogedoramente desordenada por dentro. Una maleta abierta, tirada en el pasillo, recibe al visitante; hay montones de libros, paquetes y objetos de la más diversa índole aquí y allá, obsequios acumulados durante años. Y, cómo no, un perro. Es Poppy, la mascota de su hermana. “Aquí vivimos seis personas, pero nunca sabes muy bien quién está en casa y quién de viaje”, acierta a decir a modo de innecesaria disculpa. La salita, coqueta, no muy amplia, pero soleada, da al jardín y huele a pueblo: a mediodía, aún flota en el ambiente el aroma de la leña quemada la noche anterior. O quizá esa misma mañana, temprano. Los retratos de la repisa atestiguan el paso del tiempo. Hay fotos antiguas. Y nuevas: los nietos. Quizá los suyos, que viven casi todo el año en Tanzania pero vienen aquí cada verano. En primera fila está ella, Jane Goodall, saludando a Kofi Annan, el secretario general de Naciones Unidas.

“Nací en Londres y a los pocos años nos fuimos a Francia porque mi padre quería que aprendiéramos francés”, recuerda, sentada en un sofá de dos plazas que comparte con Crispin, el perezoso perro de su sobrina, hijo de Poppy. “Pero justo cuando acabábamos de instalarnos en la casa alquilada por mi padre en Le Touquet, estalló la guerra y nos volvimos. Vinimos a esta casa, en Bornemouth. Era

la casa de la madre de mi madre. Y aquí crecí. Es una bonita casa, grande”, evoca. “En aquellos días, los niños podían ser niños. Jugábamos al aire libre. No había televisión”.

“Siempre me gustaron los animales. Me gustaba mucho montar a caballo, pero no teníamos dinero para costearnos las lecciones y me buscaba pequeños trabajos fuera. Limpiaba, traía los caballos del campo y a cambio me permitían cabalgar una vez a la semana. Mis vecinos tenían una granja. Eran los días en que aún se trabajaba con las manos. Cosechaba patatas. También tenía un perro, Rusty, que venía a todas partes conmigo”. “A todas partes”, recalca. “Fue Rusty quien me enseñó cuántas cosas hay que saber para cuidar a los animales y lo especiales que son. Fui a la escuela aquí, en Bornemouth. En aquella época, habiendo leído los libros sobre Tarzán de los Monos, sabía que cuando creciera querría ir a África, vivir con los animales y escribir libros sobre ellos. Todos se reían de mí y me preguntaban que por qué soñaba con algo que nunca podría conseguir. Sólo mi madre decía que si uno realmente quiere algo, si trabaja duro, aprovecha las oportunidades y nunca se rinde, acabará encontrando el camino”.

Cuando acabó la secundaria, dejó los estudios. “No pude ir a la Universidad porque no podíamos pagarla. Y tampoco podía obtener una beca porque exigían conocer una lengua extranjera y nunca fui capaz”, explica. “Mi madre me dijo: “¿Por qué no haces un curso de secretaria y así podrás trabajar en cualquier sitio del mundo?”. Y así lo hice y me fui a Londres. Encontré un trabajo. Y luego me llegó la oportunidad cuando un viejo amigo de la escuela me invitó a ir a Kenia. Dejé Londres, que era muy caro; volví a esta casa, trabajé como camarera en un hotel que había aquí mismo en la esquina y ahorré el dinero suficiente para tener un billete de ida y vuelta a África. Así es como empezó todo”.

Ese todo arranca con su encuentro con Louis Leakey, el hombre que envió a tres mujeres a estudiar las tres grandes ramas de primates. Jane Goodall, los chimpancés, la primera. Luego, Dian Fossey, Lady Gorila, inmortalizada en el cine por Sigourney Weaver tras ser asesinada por cazadores furtivos. Para Biruté Galdikas quedaron los orangutanes. “Cuando llegué a Kenia no conocía a Leakey. Alguien me dijo que si quería saber acerca de animales tenía que conocerle. Fui a verle. Me dio una vuelta por el museo y me hizo un montón de preguntas. Yo, que había leído muchos libros sobre África y sus animales y había perdido horas y horas en el Museo de Historia Natural en Londres, conocía muchas de las respuestas. Me dio trabajo como secretaria y me llevó con él al luego famoso yacimiento de fósiles en el Serengeti, la garganta de Olduvai. En aquellos tiempos aún no se había encontrado ningún fósil humano. Sólo tigres y otras criaturas”.

“No había carreteras”, recuerda. “Era un África virgen. Los únicos seres humanos allí eran los masai. Fuimos Leakey, su mujer, otra joven inglesa, yo y unos pocos keniatas. Al anochecer, tras trabajar todo el día, volvíamos andando al campamento. Y allí estaban todos aquellos animales: cebras, jirafas, antílopes, avestruces. Fue entonces cuando Louis empezó a hablarme de los chimpancés. Creía que yo era la persona que había estado buscando durante años. No estaba preocupada por fiestas, ropas, peinados y cosas así. Y había cambiado la ciudad por la jungla”.

Los chimpancés que Leakey reservaba para Jane estaban en Gomi, en Tanganica, la actual Tanzania, que había sido una colonia alemana y era entonces un protectorado británico. Las autoridades se resistían a permitir que una mujer joven y sola se adentrara en la jungla y tardaron un año en dar el permiso, cuando la madre de Jane Goodall se comprometió a acom-

pañarla. La madre llegó a pasar cuatro meses en la selva junto a su hija y Dominique, un nativo que hacía las veces de cocinero y guía hasta que Jane conoció la zona lo suficiente. “Cada día me levantaba a las cinco y media, tomaba té o café con un trozo de pan y, antes de que se hiciera de día, trepaba hasta mi punto de observación con mis binoculares. Poco a poco empezaba a ver a los chimpancés, a identificar los lugares a los que iban, los grupos en que se movían. Cada vez intentaba acercarme un poquito más. Con el tiempo, justo al irse mi madre, vi por primera vez a un chimpancé fabricando herramientas para pescar termitas. Eso fue lo que nos abrió el horizonte y permitió a Leakey conseguir más dinero”.

“Un día vino un chimpancé hasta mi campamento. Vino porque había una palmera llena de frutos y, por alguna razón, a él no le asustaba la gente. Estaba ahí, a pocos metros de mí y de Dominique, y me di cuenta de que le reconocía de mis observaciones con los binoculares y que era el que me había enseñado cómo pescaban termitas. Y que los chimpancés pueden cazar animales y comer carne. Y compartir el alimento. David Greybeard me enseñó muchas cosas”. Desde aquel día, Jane les da un nombre a todos los chimpancés que es capaz de reconocer. “En cuanto te acercas, aprendes a reconocerlos. Todas las caras son diferentes. Es como cuando la gente dice que todos los chinos parecen iguales. Si uno conoce las caras chinas, ve las diferencias”.

¿Por qué los chimpancés? “Hubiera estudiado cualquier animal que me hubiera sugerido Louis. Mi pasión eran los animales. Y África. Pero resultó que me ofreció los chimpancés, que están tan próximos a nosotros. Por supuesto, es algo fascinante porque ves cosas increíbles. Ves cómo se besan, cómo se abrazan, cómo se

dan la mano, cómo se dan palmadas en la espalda, cómo las madres mantienen tanto tiempo la relación con los hijos en la familia, pueden alcanzar los 60 años, cada uno tiene su personalidad. Y tienen las dos caras. Muestran amor y piedad, pero también brutalidad y odio. Muestran todas sus emociones, como felicidad y tristeza, orgullo y desesperación”.

“Los chimpancés, biológicamente, son más como nosotros que los gorilas”, explica. “Acaban de anunciar que chimpancé y hombre comparten el 99,4% del ADN y hay un movimiento que intenta reclasificar a los chimpancés con los humanos, dentro del género homo. No creo que eso sea muy beneficioso, la verdad, porque va a provocar una gran protesta de muchos grupos religiosos. Mucha gente corriente no lo va a entender, no van a entender que se basa en la similitud del ADN”.

## Jane Goodall recogerá de manos de Don Felipe el Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica

Jane ha conocido a Biruté Galdikas y a Dian Fossey, “sobre todo a Dian Fossey, la conocí bastante bien”. “Tuvimos muchas discusiones a propósito de su lucha contra los furtivos. En aquella época, yo tenía un equipo de tanzanios locales que me ayudaban en las investigaciones. Se llegaron a identificar con los chimpancés como individuos y se preocupaban por ellos, no teníamos furtivos. Y yo le dije: “Diane, ¿por qué no empleas a gente como ésta y les ayudas a entender?”. Ella no quiso. No quería que nadie siguiera a los gorilas. Y al final la mataron. Probablemente los furtivos, porque estaba en guerra con ellos. Pero tú no puedes ir a otro país, a casa

de otros, y decirles lo que pueden o no pueden hacer. Ésa no es la manera de conseguir que la gente te apoye. Lo que hacemos nosotros es trabajar con gente local, tenerlos de nuestro lado, ayudarles a mejorar su vida, y enseñarles que los chimpancés son maravillosos y no tiene sentido cazarlos”.

La relación con la población nativa es un asunto clave. “Tenemos una relación fantástica. Llevan años trabajando con nosotros, desde 1967 nos ayudan en la investigación sobre los chimpancés. No vamos por ahí diciéndoles: “Siento mucho que seáis tan pobres, esto es lo que vamos a hacer”, la típica manera en que funciona la ayuda al desarrollo, los europeos imponiendo su ley. Simplemente decimos: “Ocurre esto, ¿cómo podemos ayudar?”. Podemos ayudar en la agricultura forestal, en el crecimiento de los árboles, en las cosechas. Podemos ayudar con la refo-

restación, con áreas reservadas para conservar la selva. Ayudando a las mujeres a lograr microcréditos. Podemos ayudar a plantar verduras, a sanear el agua, a tener letrinas higiénicas. Pero son ellos quienes eligen lo que hay que hacer”.

La pobreza y la violencia de África se explican en parte por el colonialismo, dice, porque “arrasó la cultura africana, condenó a cientos de miles de africanos a trabajos de muy bajo nivel, creó fronteras artificiales entre países que antes no existían, dividiendo a grupos étnicos en dos; un poco de la manera en que fueron tratados los indígenas en América, intentando



suprimir su cultura, diciéndoles que sus tradiciones eran muy primitivas y que deberían avergonzarse”. “Eso es muy desmoralizador. Indujeron a la gente a creer que iban hacia atrás, que su cultura no era una cultura avanzada, y que tenían que hacer las cosas a nuestra manera”.

“Es importante tener en cuenta que en África hay corrupción en todos los países”, advierte al referirse a la ayuda exterior. “Cuando se da dinero, la mitad de las veces no llega a donde se supone que tiene que llegar. Y por eso muchos países al final se desentienden de África. No basta con dar préstamos y decir: “Estupendo, toma esto para plantar árboles; confío en ti”. Eso no funciona en ningún sitio del mundo. El sistema de microcréditos minúsculos, eso funciona de ensueño. Las mujeres devuelven el dinero y pueden tomar un préstamo más grande. Eso tiene éxito en todos los países en desarrollo. Eso está ayudando de verdad a muchas comunidades a crecer de manera sostenible en su medio particular”.

Goodall no cree que todo lo malo que pasa en África sea una herencia europea. “EE. UU. ha apoyado dictaduras terribles, brutales, y si se preocupara por las cuestiones humanitarias, estaría

más presente en África que en Oriente Próximo”, denuncia. Su visión crítica de América y Occidente arranca del repentino cambio personal que vivió en 1986. “Había publicado un gran libro con los resultados científicos de los primeros 15 años de Gombi. Era muy emocionante, de verdad, después de tantos años estudiando los chimpancés. Un amigo mío que dirigía la Academia de Ciencias de Chicago organizó una conferencia de cuatro días con gente que se había dedicado a estudiar los chimpancés, sólo los chimpancés. Algo extraordinario, especialistas de todos los campos, de distintos puntos de África, todos juntos por primera vez. Muy emocionante. Hubo una sesión sobre la conservación del medio que me impactó profundamente. Sabía por Gombi que las cosas no estaban bien, pero ver aquello, que afectaba a toda África, fue muy impactante. Hubo una sesión sobre filmaciones secretas en laboratorios de investigación. Y fue horroroso, horroroso. Yo planeaba escribir el segundo volumen de mi libro, pero me convertí en una activista. Tenía que utilizar toda la información acumulada, todo lo que los chimpancés habían hecho por mí, para hacer algo por ellos”.

“Empecé a visitar laboratorios para poder ver con mis propios ojos todo

aquello. Y poco a poco conseguimos que mejoraran un poco las cosas. Luego llegó el turno de los zoológicos, donde conseguimos un gran efecto; en todo el mundo se entiende mejor cómo se debe tratar a los chimpancés. En África vamos a los países donde hay chimpancés y montamos una exhibición de una semana para tratar de enseñar a la gente lo extraordinarios que son; intentamos que el presidente y su mujer inauguren la exposición, buscamos tener eco en los medios, abordar los problemas locales”.

“Enseguida vi que muchos de los problemas de África están íntimamente ligados al mundo desarrollado”, prosigue. “El gran negocio de la agricultura estaba arrollándolo todo, trabajando con el Gobierno del país para forzar a la gente a cultivar grandes campos de cultivos genéticamente modificados en perjuicio de sus plantas tradicionales y creando un monocultivo. Y nunca se les pagaba lo correcto. Era un desastre. Y la pobreza aumentaba. Todo el dinero se iba fuera o a los bolsillos de políticos corruptos en África. Entonces empecé un nuevo camino. Fui a hablar al Capitolio en América, al Parlamento Europeo, a dar conferencias de prensa sobre cosas como el comercio de carne de animales de la selva. Gradualmente, eso empezó a ampliarse y entonces me di cuenta de que lo que tenía que hacer es trabajar sobre todo con los niños porque estamos dañando gravemente su futuro y sentí que teníamos la responsabilidad no sólo del futuro de los chimpancés, las selvas y la vida salvaje, sino también de nuestros propios niños”.

*Más información, en la Asociación Primatológica Española, que en septiembre celebra su quinto congreso en Valencia: [www.uam.es/otros/ape](http://www.uam.es/otros/ape).*

*Para ampliar datos, en el Instituto Jane Goodall: [www.janegoodall.org](http://www.janegoodall.org).*

*Hay una sección dedicada a “Roots & Shoots”.*





## PLAN DE ACCIÓN PARA PERSONAS MAYORES 2003-2007

Aprobado por el Consejo de Ministros  
del día 29 de agosto

Texto: Rafael Pineda, Gerontólogo / Fotos: Archivo

Recibí el encargo de escribir este artículo con satisfacción y agradecimiento. Es gratificante, sin duda, que te hagan pregone-ro, desde las páginas de esta revista, de una buena noticia, de una gran noticia: el Consejo de Ministros, en su reunión del día 29 de agosto, ha tomado el acuerdo de aprobar el Plan de Acción para Personas Mayores 2003-2007.

**L**a noticia era esperada y deseada por muchos. Por las personas mayores, por supuesto. También, por los responsables de la política social y los profesionales que trabajan en el campo de la gerontología y de la atención directa a este sector poblacional. Sin duda, que ya tienen interés y curiosidad en conocer el documento. Aunque pronto estará a su disposición, quisiera adelantarme a la lectura del Plan ofreciendo en estas columnas de Sesenta y Más una sinopsis del mismo.

### ACTUALIZACIÓN DEL PLAN GERONTOLÓGICO

Preguntará alguno si este Plan sustituye o reemplaza al tan conocido Plan Gerontológico. Efectivamente sí, por las razones que ahora diremos. Aquel fue un buen Plan. Fue la primera respuesta global e integral de política social dirigida a las personas mayores. Inició su andadura en 1992 y ha dado unos magníficos resultados. El informe de valoración del Plan Gerontológico, realizado y publicado por el IMSERSO, ha sido ciertamente positivo. No obstante, presenta ciertos déficits que han de ser tenidos en cuenta como retos de futuro. Esta y otras razones que ahora se verán justifican el nuevo Plan de Acción, que aprovecha todo lo positivo que existe, no detiene su curso e imprime un vehemente movimiento de aceleración hacia la plenitud. Yo creo que el pasado tiene que sobrevivir en el presente, pero superado y plenicado.

### LA JUSTIFICACIÓN DEL PLAN

**Tres razones justifican este Plan:**

**1ª**– La nueva realidad en la organización de las Administraciones Públicas, distinta a la organiza-



**Rafael Pineda, autor del artículo.**

ción administrativa del Estado español existente cuando se elaboró el Plan Gerontológico.

Se ha producido el traspaso de competencias en servicios sociales, sanitarios, educativos...

Ello exige armonizar competencias de la Administración General del Estado con las competencias de las CC.AA.

**2ª**– Hay situaciones nuevas y nuevos retos en el sector de población mayor.

- Acentuación de las situaciones de dependencia.
- El insuficiente apoyo a las familias cuidadoras.
- El fenómeno creciente de la inseguridad ciudadana que afecta igual-

mente a las personas mayores más vulnerables.

- Exigencias de las personas mayores de seguir contribuyendo a la sociedad.
- El escaso aprovechamiento de la iniciativa social.

**3ª**– Las directrices emanadas de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento celebrada en Madrid en abril de 2002 y, en concreto, del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento.

### CONTENIDO DEL PLAN

El segundo comentario por mi parte sobre este documento está referido al contenido del Plan.

#### **La verdad es sinfónica.**

Diré en primer lugar que el contenido del documento es fruto de un largo trabajo. Bajo las directrices del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través de la Secretaría General de Asuntos Sociales y del IMSERSO, un grupo de expertos de la Administración General del Estado y de las Comunidades Autónomas, hemos venido dedicando muchas horas a reflexionar y a aportar ideas,

**Este Plan reconoce que la calidad de vida no es menos importante que la longevidad y que, consiguientemente, a las personas que envejecen se las debe capacitar, para una participación tan plena como sea posible en la sociedad**

# A Fondo PLAN DE ACCIÓN PARA PERSONAS MAYORES 2003-2007

a debatirlas y a consensuarlas, a ordenarlas, estructurarlas y redactarlas, a someterlas a consulta externa y a perfilarlas y reajustarlas después en función de las sugerencias recibidas. Toda una dialéctica rigurosa para diseñar el contenido del Plan. La verdad es sinfónica, dijo perfectamente Urs Von Balthasar, en uno de sus libros. Son muchas verdades unidas las que caminan juntas hacia la verdad, que no es de nadie, porque comúnmente es de todos. Tal ha sido la dinámica del grupo de trabajo que elaboró el documento que hoy presentamos.

## Las cuatro Áreas del Plan

Cuatro Áreas constituyen el cuerpo de objetivos, estrategias y medidas del Plan de Acción 2003-2007.

- I.- Igualdad de Oportunidades.
- II.- Cooperación.
- III.- Formación Especializada.
- IV.- Información e Investigación.

## ÁREA I.- IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Conscientes de que todavía en nuestra sociedad se dan en ocasiones discriminaciones o situaciones negativas por razón de edad, se pretende en este área abordar la cobertura de las necesidades propias del sector de población mayor que, no por tener más edad, tiene menos derechos que el resto de los ciudadanos.

Mediante recursos complementarios y normas específicas se debe apoyar la calidad de vida de las personas mayores tanto de las que conservan su autonomía personal, como de las que viven en situación de dependencia.

Estoy aludiendo a las dos categorías de personas mayores que toda

## Qué es el Plan de Acción para Personas Mayores

**E**s un diseño de política social en el sector de población mayor dirigido fundamentalmente a:

- Mejorar sensiblemente las condiciones de vida de las personas mayores, poniendo a su disposición una amplia red de recursos.
- Promover la autonomía y la participación plena de las personas mayores en la Comunidad, en base a los principios del envejecimiento activo.
- Desarrollar un Sistema Integral de Protección Económica y Sociosanitaria a las personas mayores en situación de dependencia.
- Mejorar la imagen social de la vejez y el envejecimiento.

Todo ello, mediante

- El establecimiento de mecanismos de cooperación interadministrativa e interinstitucional.
- La participación de la sociedad civil.
- El impulso de la formación de los profesionales y la mejor

capacitación de los cuidadores no formales.

- El fomento de la investigación gerontológica.

La iniciativa responde a la preocupación del Gobierno de la Nación por asegurar que;

- Todas las personas mayores dispongan de servicios públicos suficientes, con los más elevados niveles de calidad, y reciban una adecuada atención.

Por otra parte el Plan responde al compromiso del Gobierno de aplicar a nuestro país los planteamientos generales de la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. En la sesión inaugural de la conferencia de Berlín, 11 de septiembre de 2002, el Ministro dijo:

"España tiene la intención de seguir aportando su esfuerzo y compromiso como país en el proceso de puesta en práctica del Plan Internacional de Madrid y de la Estrategia Regional de seguimiento que vamos a aprobar en esta Conferencia, promoviendo el necesario debate político sobre el envejecimiento..."



# A Fondo PLAN DE ACCIÓN PARA PERSONAS MAYORES 2003-2007

a debatirlas y a consensuarlas, a ordenarlas, estructurarlas y redactarlas, a someterlas a consulta externa y a perfilarlas y reajustarlas después en función de las sugerencias recibidas. Toda una dialéctica rigurosa para diseñar el contenido del Plan. La verdad es sinfónica, dijo perfectamente Urs Von Balthasar, en uno de sus libros. Son muchas verdades unidas las que caminan juntas hacia la verdad, que no es de nadie, porque comúnmente es de todos. Tal ha sido la dinámica del grupo de trabajo que elaboró el documento que hoy presentamos.

## Las cuatro Áreas del Plan

Cuatro Áreas constituyen el cuerpo de objetivos, estrategias y medidas del Plan de Acción 2003-2007.

- I.- Igualdad de Oportunidades.
- II.- Cooperación.
- III.- Formación Especializada.
- IV.- Información e Investigación.

## ÁREA I.- IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Conscientes de que todavía en nuestra sociedad se dan en ocasiones discriminaciones o situaciones negativas por razón de edad, se pretende en este área abordar la cobertura de las necesidades propias del sector de población mayor que, no por tener más edad, tiene menos derechos que el resto de los ciudadanos.

Mediante recursos complementarios y normas específicas se debe apoyar la calidad de vida de las personas mayores tanto de las que conservan su autonomía personal, como de las que viven en situación de dependencia.

Estoy aludiendo a las dos categorías de personas mayores que toda

## Qué es el Plan de Acción para Personas Mayores

**E**s un diseño de política social en el sector de población mayor dirigido fundamentalmente a:

- Mejorar sensiblemente las condiciones de vida de las personas mayores, poniendo a su disposición una amplia red de recursos.
- Promover la autonomía y la participación plena de las personas mayores en la Comunidad, en base a los principios del envejecimiento activo.
- Desarrollar un Sistema Integral de Protección Económica y Sociosanitaria a las personas mayores en situación de dependencia.
- Mejorar la imagen social de la vejez y el envejecimiento.

Todo ello, mediante

- El establecimiento de mecanismos de cooperación interadministrativa e interinstitucional.
- La participación de la sociedad civil.
- El impulso de la formación de los profesionales y la mejor

capacitación de los cuidadores no formales.

- El fomento de la investigación gerontológica.

La iniciativa responde a la preocupación del Gobierno de la Nación por asegurar que;

- Todas las personas mayores dispongan de servicios públicos suficientes, con los más elevados niveles de calidad, y reciban una adecuada atención.

Por otra parte el Plan responde al compromiso del Gobierno de aplicar a nuestro país los planteamientos generales de la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. En la sesión inaugural de la conferencia de Berlín, 11 de septiembre de 2002, el Ministro dijo:

"España tiene la intención de seguir aportando su esfuerzo y compromiso como país en el proceso de puesta en práctica del Plan Internacional de Madrid y de la Estrategia Regional de seguimiento que vamos a aprobar en esta Conferencia, promoviendo el necesario debate político sobre el envejecimiento..."



**El Plan mejorará las condiciones de vida de las personas mayores.**

## LA ESTRUCTURA DEL DOCUMENTO

**E**l documento que presentamos tiene dos partes bien diferenciadas.

- La primera ofrece una panorámica general de las Personas Mayores en España. A través de unos indicadores básicos esta panorámica permite observar el esfuerzo considerable que se ha realizado en nuestro país a lo largo de los últimos años, para mejorar el bienestar del colectivo de población mayor, desde que se pusiera en marcha el Plan Gerontológico de 1992, de la Administración

General del Estado, y los distintos Planes Autonómicos; pero al mismo tiempo, los datos reflejan las carencias todavía existentes. Esta parte del documento tiene la virtualidad de ponernos ante la realidad social que el Plan pretende abordar, en toda su amplitud.

- La segunda parte del documento ofrece un planteamiento general del Plan de Acción, destacando unas ideas básicas, tales como: la justificación del Plan, su estructura y contenido, el necesario seguimiento y evaluación del Plan, etc.

política social dirigida a la atención de este grupo poblacional ha de tener en cuenta:

- La población mayor autónoma, activa y con posibilidades para una plena participación social.
- Y la población mayor en situación de dependencia.

Partiendo de esta clasificación el Plan de Acción se propone en este Área de igualdad de oportunidades dos objetivos bien diferenciados:

- 1º.— “Promover la autonomía y la participación plena de las personas mayores en la comuni-

dad en base a los principios del Envejecimiento activo.”

- 2º.— Y avanzar en las medidas de protección a las personas mayores en situación de dependencia.

Imposible entrar en la detallada exposición de las estrategias y medidas diseñadas en el Plan porque haría prolija mi exposición. Pero me permito un simple y resumido enunciado de las mismas para poner en evidencia la rica y amplia visión del Plan y, la trascendencia de su realización.

- Líneas de actuación con las personas mayores capaces de una vida autónoma y activa.

Por lo que se refiere al logro de la autonomía y la participación estas son las líneas de actuación:

- Promover un enfoque renovado y positivo del envejecimiento.
- Garantizar la mejora de la situación económica de las personas mayores.
- Impulsar medidas de promoción de la salud.

## A Fondo PLAN DE ACCIÓN PARA PERSONAS MAYORES 2003-2007

- Promocionar su cultura mediante un programa de acciones formativas, incluida la Universidad para Mayores.
- Mejorar la seguridad ciudadana de las personas mayores, especialmente de las más vulnerables.
- Promover programas y actuaciones especiales con las personas mayores residentes en el medio rural.
- Promover programas y actuaciones con las personas mayores residentes en medios urbanos deprimidos.
- Promover programas y actuaciones especiales con las mujeres mayores en orden a su participación social en condiciones de igualdad con los hombres.
- Favorecer la aplicación de la normativa vigente en relación con la jubilación gradual y flexible.
- Favorecer la accesibilidad y la utilización de ayudas técnicas.
- Potenciar la participación social y consolidar los órganos de representación y participación existentes.
- Mejorar la imagen social de la vejez.
- Desarrollar programas que propicien la detección del maltrato y su erradicación en el ámbito familiar, institucional y social.
- Conseguir la máxima protección jurídica en el marco legal existente.

- Líneas de actuación con las personas mayores en situación de dependencia.

Y por lo que se refiere a las personas mayores en situación de dependencia, las de actuación reseñadas son:

- Establecer medidas de apoyo a las familias y/o cuidadores de personas mayores en situación de dependencia.

- Avanzar hacia una atención coordinada entre los Servicios Sociales y Sanitarios.
- Profundizar en las exigencias de la bioética para salvaguardar al máximo la dignidad de las personas mayores.
- Promover la atención especializada a los enfermos de Alzheimer y otras demencias.

Como se ha podido comprobar, cualquier riesgo de discriminación o peligro de exclusión debe ser salvado.

### ÁREA II.- COOPERACIÓN

El Área II del Plan cabe decir que es el eje sobre el que gira todo su contenido.

La ejecución del Plan, el logro de sus objetivos, el desarrollo de sus estrategias y la aplicación de sus medidas pasan por la cooperación, la colaboración y la participación de los distintos Ministerios de la Administración General del Estado, con competencias en materias que afectan a la calidad de vida de las personas mayores, y de cooperación y coordinación de la Administración General del Estado con otras Administraciones públicas, autonómica y local, así como con instituciones y el sector privado, en general.

Quiero enfatizar al máximo la importancia de esta segunda Área del Plan referida a la Cooperación.

#### El Área II del Plan se propone:

- 1º.- Establecer mecanismos estables y permanentes de cooperación interadministrativa y mejorar los existentes para el logro de objetivos que exigen una actuación conjunta.
- 2º.- Impulsar mecanismos de cooperación y de participación con la sociedad civil.

- 3º.- Desarrollar mecanismos eficaces de cooperación internacional a favor de las personas mayores.

### ÁREA III.- FORMACIÓN ESPECIALIZADA

Pasando al contenido del Área III del Plan, comentaré que la Formación Especializada de los profesionales de los Servicios Sociales y Sanitarios, así como el de los cuidadores que atienden a las personas mayores, ha recibido el trato y la importancia que se merece.

Desde diversos foros, nacionales e internacionales, se reclama la formación de estos profesionales y de los familiares que cuidan en sus domicilios a personas en situación de dependencia, como una prioridad estratégica para una correcta atención a las personas mayores, y particularmente para el desarrollo de servicios y técnicas de trabajo adaptadas a las demandas sociosanitarias.

#### En consecuencia el Área del III del Plan se propone:

- 1º.- Impulsar la formación y cualificación de profesionales.
- 2º.- Y desarrollar Programas de acciones formativas dirigidas a la mejor capacitación de los cuidadores no formales.

### ÁREA IV.- INFORMACIÓN E INVESTIGACIÓN

Finalmente, por lo que atañe al Área IV del Plan, haré un breve comentario sobre la importancia que se da al logro de una información adecuada sobre las personas mayores, así como al impulso de la investigación gerontológica.



## Este Área se propone:

- Mejorar la percepción de la sociedad sobre la vejez.
- Mejorar el acceso de las personas mayores a la información genérica y específica que les afecta.
- Mejorar la información de los cuidadores no formales y su reconocimiento social.
- Garantizar a las entidades públicas y privadas a través del Observatorio de Personas Mayores, una información suficiente, validada y comparable sobre aspectos de interés relacionados con dicho sector de población.
- Impulsar la investigación gerontológica interdisciplinar y el intercambio de experiencias a nivel nacional e internacional.

## SE ABRE UNA NUEVA ETAPA PARA RESPONDER A LOS DESAFÍOS DE LA POBLACIÓN MAYOR

He procurado trasladar con objetividad el contenido del Plan.

Estoy seguro de que estamos ante un proyecto capaz de mejorar unos servicios públicos con los más altos índices de desarrollo y más elevados niveles de calidad.

Estoy seguro de que con la aprobación de este diseño de política social se abre una etapa, la de 2003-2007, capaz de responder a los grandes desafíos de la población mayor.

Estoy seguro también, de que este Plan responde a las recomendaciones y directrices del Plan de Acción

Internacional de Madrid, aprobado en la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.

Este Plan reconoce que la calidad de vida no es menos importante que la longevidad y que, consiguientemente, a las personas que envejecen se las debe capacitar, hasta donde sea posible para disfrutar, en el seno de sus propias familias y comunidades, una vida de realización de sus aspiraciones, siendo apreciadas como una parte integral de la sociedad.

Administraciones públicas, sociedad y los propios mayores debemos recoger el paquete de medidas de este Plan, asumir los compromisos que nos corresponden y ponernos a trabajar.

## Programa que establece la ayuda económica de apoyo al cuidado de personas mayores dependientes en su hogar

**E**ste programa de ayuda económica de apoyo al cuidado de personas mayores dependientes en su hogar ha sido aprobado por Acuerdo del Consejo de Ministros en su reunión del pasado 25 de julio.

En otro momento se hará la información y difusión que este Programa merece.

De momento sirva como anticipo el presente esquema:

**1.- El presente Programa puede considerarse como el primer fruto del PLAN DE ACCIÓN PARA PERSONAS MAYORES 2003-2007.**

La medida 1.2.2.1 del Plan, contempla la puesta en marcha de este Programa.

**2.- El objeto del programa es establecer una ayuda económica de apoyo al cuidado de la persona mayor dependiente, con la finalidad de propiciar su permanencia en el hogar.**

De todos es sabido que las personas mayores, individual y asociativamente, se han manifestado a favor de seguir viviendo dignamente en su domicilio y en su entorno. Es evidente, sin embargo, que cuando se produce la situación de dependencia, la persona mayor que permanece en su casa crea especiales dificultades a las familias o cuidadores por la necesidad de atención y cuidados.

**3.- Los perceptores de esta ayuda podrán ser las familias, los cuidadores o la propia persona dependiente.**

Las circunstancias condicionarán hacia donde derivar el apoyo económico.

**4.- La Cuantía mínima de la ayuda será una cantidad económica equivalente al 35% del salario mínimo interprofesional vigente, por mes.**

**5.-El desarrollo del Programa se hará mediante el sistema de cofinanciación entre el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y cada una de las Comunidades Autónomas que, voluntariamente, se adhieran al Programa.**

**6.- Anualmente el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales librará los créditos económicos correspondientes. Las Comunidades Autónomas asumirán la responsabilidad en la financiación del Programa en una cuantía no inferior al 40%.**

La gestión del Programa corresponde a las Comunidades Autónomas.

**7.- A los efectos de este Programa, la persona mayor dependiente objeto de atención en su domicilio, será persona, mayor de 65 años, preferentemente con un grado de dependencia grave.**

Finalmente señalar que la puesta en marcha de este Programa responde a la voluntad política de defender el principio de vivir en casa y de apoyar a las familias o cuidadores de personas en las referidas circunstancias.

# En Unión

Presidenta de  
la Asociación  
del Defensor  
del Paciente

## Carmen Flores

Texto: Juan Manuel Villa

**L**a Asociación el Defensor del Paciente (ADEPA) se crea con motivo de la propia experiencia de la presidenta y fundadora de esta entidad ante un problema de negligencia médica ante la que se encontró desamparada y con la convicción de que esa situación no debería padecerla nadie. Los problemas ante los que se enfrentan las personas afectadas por casos de negligencia o mala praxis sanitaria llevó a Carmen Flores y a otras personas a organizar una asociación que se ocupara de asesorar y agrupar a los pacientes y familiares de estos cuando se encuentran ante situaciones derivadas de una mala asistencia médica y sanitaria, y ante las que se pueden sentir indefensos.



**E**n 1997 nace esta asociación, que como señala Flores “pretende evitar situaciones de negligencia mediante la denuncia, de manera que nadie se pueda sentir indefenso en el área sanitaria, y el profesional de la Sanidad se responsabilice de su trabajo como cualquier otro profesional”. Flores comenta que “pedir y exigir responsabilidades ante las negligencias médicas y sanitarias permitiría que éstas disminuyeran porque muchas acciones que desembocan en discapacidad o en muerte se pueden evitar, no pedimos milagros pero si la exigencia de responsabilidades”

ADEPA, por otro lado, reconoce que los casos de malas prácticas y negligencias son una parte muy pequeña de

todas las actuaciones sanitarias pero que estas hay que intentar erradicarlas porque sus consecuencias son muy graves.

El área sanitaria realiza una labor única que tiene como fin el de responder a las necesidades de los ciudadanos respecto al derecho a la vida y a la salud. Al tiempo que el código deontológico de los facultativos establece que “no se puede hacer más daño del que se intenta reparar”. De esta manera la Asociación del Defensor del Paciente facilita una información a los pacientes que tiene como única intención la de que nadie se sienta desinformado o indefenso, y alcanzar, en la medida de lo posible, que la atención sanitaria alcance unos niveles de calidad que impidan

**“Hay que exigir y reclamar para que los derechos de los pacientes se cumplan”**

## DERECHOS DE LOS USUARIOS

### **La Ley General de Sanidad establece en su artículo 10 los derechos de los ciudadanos respecto a las diferentes administraciones públicas y sanitarias, exigibles en todo momento. ADEPA facilita en su Manual Práctico del Paciente esta información entre otras.**

- Al respeto a su personalidad, dignidad humana e intimidad sin que pueda ser discriminado por razones de raza, de tipo social, de sexo, moral, económico, ideológico, político o sindical.
  - A la información de los servicios sanitarios a los que puede acceder y sobre los requisitos necesarios para su uso.
  - A la confidencialidad de toda información relacionada con su caso y con su estancia en instituciones públicas o privadas que colaboren con el sistema público.
  - A ser advertidos si los procedimientos de diagnóstico y terapéuticos que se apliquen pueden ser utilizados en función del proyecto docente o de investigación, que en ningún caso podrá comportar peligro adicional para su salud. En todo caso será imprescindible la previa autorización por escrito y de la aceptación por parte del médico y de la dirección del correspondiente centro sanitario.
  - A que se le dé en términos comprensibles, a él o a sus familiares o allegados, información completa y continuada, verbal y escrita sobre su proceso e incluyendo pronóstico, diagnóstico y alternativas de tratamiento.
  - A la libre elección de las opciones que le presente el responsable de su caso, siendo preciso el previo consentimiento escrito del usuario para la realización de cualquier intervención; excepto cuando la “no intervención suponga un riesgo para la salud pública, cuando no se esté capacitado para tomar decisiones de modo que el consentimiento corresponderá a sus familiares o personas allegadas a él, cuando la urgencia no permita demora por poderse ocasionar lesiones irreversibles o existir peligro de fallecimiento.
  - A que se le asigne un médico, cuyo nombre se le dará a conocer y que será su interlocutor principal con el equipo asistencial, y en cuya ausencia, otro facultativo asumirá su responsabilidad.
  - A que se le extienda un certificado acreditativo de su estado de salud; cuando su exigencia se establezca por disposición legal o reglamentaria.
  - A negarse al tratamiento, excepto en los casos señalados en el apartado sexto, debiendo para ello solicitar el alta voluntaria, en los términos que se señalan en la propia Ley.
  - A participar a través de las instituciones comunitarias, en los términos establecidos en esta Ley y en las disposiciones que la desarrollen.
  - A que quede constancia por escrito de todo su proceso, al finalizar su estancia en una institución hospitalaria. El paciente, el familiar o la persona allegada podrán recibir el informe del alta.
  - A utilizar las vías de reclamación y de sugerencias en los plazos que reglamentariamente se establezcan.
  - A elegir médico y los demás sanitarios titulados de acuerdo con las condiciones contempladas por esta Ley, en las disposiciones que dicten para su desarrollo y en las que regulen el trabajo sanitario en los Centros de Salud.
  - A obtener medicamentos y productos sanitarios que se consideren necesarios para promover, conservar o restablecer la salud, en los términos que reglamentariamente se establezcan por la Administración del Estado.
- Respetando el peculiar régimen económico de cada servicio sanitario los derechos contemplados en los apartados 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9 y 11 de este artículo serán ejercidos también con respecto a los centros de servicios privados.

que se produzcan muertes o incapacidades evitables.

En este sentido Carmen Flores explica que “la asociación no pretende ir contra nada ni contra nadie” de manera que los fines de esta entidad se basan en ayudar a los usuarios de la sanidad en la defensa de sus derechos ante situaciones en las que se vulneren estos derechos y que se puedan derivar de acciones producidas en el área sanitaria. Para ello la presidenta de ADEPA destaca que hasta ahora “luchar y denunciar muchísimo es la única vía para solucionar los casos en los que se vulneran los derechos de los pacientes”.

Desde la asociación se exige responsabilidad en los profesionales sanitarios “porque, como explica Carmen Flores, cuando nos ponemos en manos de un médico nos ponemos en manos de un profesional no de cualquier cosa. Lo que puede hacer un médico no lo puede hacer cualquiera”.

Por otro lado para la presidenta de ADEPA las Administraciones pueden hacer más para evitar y reducir los casos de negligencia y mala praxis, y subraya que “la administración no puede ni debe ocultar o amparar errores o negligencias médicas, si la propia administración fuera la que sancionara estas actuaciones no sería necesario acudir a un tribunal, salvo en casos gravísimos, y no denunciaríamos”. Flores lamenta que se acuse a la asociación de querer judicializar los actos médicos y argumenta que ADEPA realiza denuncias porque “queremos que se exija una responsabilidad ante lo que se hace. Esta exigencia de responsabilidades ante las acciones médicas y sanitarias sería muy impor-



tante tanto para los médicos como para los propios ciudadanos”.

En este sentido Flores destaca que los profesionales sanitarios tienen un papel muy importante para evitar los errores y las negligencias “ahora recibimos denuncias de los propios profesionales pero se realizan de forma anónima. Los profesionales tienen mucho miedo a la hora de denunciar hechos que vulneran su propio código deontológico y se amparan unos a otros. No se puede entender ese silencio ante hechos incomprensibles como el que protagonizó un médico que se negó a realizar tres trasplantes para presionar a la administración mientras tres personas estaban perdiendo la oportunidad de ser transplantados después de esperar muchos meses, este hecho no se puede tolerar por parte de sus propios compañeros pero no se denuncia sino de forma anónima”. Así, Carmen Flores afirma que “se avanzaría mucho en la defensa de los pacientes y en pro de la propia profesión médica si los profesionales fueran los primeros en impedir y denunciar sucesos de ese tipo”.

La labor de ADEPA se basa en la información y en la denuncia fundamentada. “Nosotros, dice la presidenta de la asociación, no buscamos tres pies al gato y entendemos que hay errores casi inevitables en determinadas circunstancias y éstos no los denunciaremos. Pero si denunciemos, porque es incomprensible, que una niña que se opera de amígdalas fallezca en la operación o que en una intervención el profesional se equivoque de mano o de riñón, estos no son errores normales, son evitables y no tienen reparación ni compensación posible”.

Un elemento positivo que se percibe desde la asociación es que en los últimos cinco años se han incrementado

### CONSEJOS ANTE UN INGRESO

**ADEPA ha elaborado una serie de consejos dirigidos a las personas que van a ser ingresadas en un centro hospitalario que tienen como objetivo conocer los derechos que los amparan, estos consejos están recogidos en el “Manual práctico para el paciente” editado por la asociación. Asimismo esta entidad recuerda que se pretende que nadie se sienta desinformado o indefenso y que al reclamar nuestros derechos se debe hacer con la educación y el respeto que se debe exigir para el propio paciente.**

- El tiempo que debe tardar una ambulancia ante una llamada por un motivo grave no debe exceder de veinte minutos.
- Si se es atendido por un servicio de urgencia (ambulancia, ambulatorio u hospital) solicite el informe correspondiente a la visita con el nombre y el número de colegiado que le ha atendido, además de las pruebas y exámenes que se le han practicado y que le ha comunicado verbalmente su médico. Si debe volver no deje el informe anterior, en todo caso entregue una copia.
- Al ingresar debe solicitar a su médico habitual el diagnóstico, el pronóstico y posibles complicaciones a corto y largo plazo por escrito, así como el tratamiento al que va a ser sometido y los riesgos de la intervención, además de las alternativas posibles. No debe firmar nada que no entienda, pida copia y asesórese.
- Durante el ingreso elabore usted, o un familiar, una historia del mismo con anotaciones de la medicación, vistas médicas, opiniones de los médicos o curas. Si durante el ingreso el paciente empeora de forma brusca y el médico no acudiera tras reiteradas llamadas llame a un notario para que levante acta notarial. Si el paciente falleciera asesórese por un abogado especialista en la materia y acuda a un juzgado, si es el caso, tras haber recopilado toda la información de la historia clínica, pruebas y análisis efectuados, etc para hacer una denuncia fundamentada.
- Si se va a someter a una intervención y el médico le ofrece una nueva técnica, pídale por escrito los beneficios de la misma y la experiencia que tiene en su realización. No tiene que ser objeto de aprendizaje o mejora de la técnica.
- Existen denuncias de casos en los que se ha operado sin titulación en clínicas privadas. Por ello exija la titulación de todo el equipo de quirófano. Además pague el IVA en la factura para que sea un documento de prueba en caso de reclamación.
- Si considera que, tras una operación, le quieren dar el alta de forma precipitada porque no se encuentra en condiciones interponga una reclamación en el Servicio de Atención al Paciente, responsabilizando al hospital de posibles daños y perjuicios.
- Si padeciendo una enfermedad terminal se intenta un traslado sin permiso del paciente, ni el de la familia, plasme por escrito su disconformidad y responsabilice al hospital de los daños que pudiera sufrir como consecuencia del traslado.
- Si al ser dado de alta empeora, regresa al hospital y es rechazado por los servicios sanitarios por infravaloración del cuadro, presente una queja por escrito y responsabilice a los médicos implicados de los posibles daños que pudieran producirse.
- Si es acompañante de un enfermo debe recordar que lavar y hacerle la cama es competencia del auxiliar sanitario. Además, si el paciente es menor de edad debe saber que no es obligatorio abandonar la habitación durante las visitas médicas.
- El paciente debe estar atento a la aplicación de técnicas experimentales que pueden ser peligrosas como microcirugía, radiaciones gamma o rayos láser. Estas no pueden realizarse sin el permiso del paciente o de sus familiares, en casos graves.
- En ocasiones los hospitales y clínicas privadas no facilitan el informe de alta o se entrega de forma incompleta. Exija un informe completo donde se recoja todo lo que ha ocurrido durante su estancia.

## ASOCIACIÓN DEL DEFENSOR DEL PACIENTE (ADEPA)

**La Asociación del Defensor del Paciente tiene como objetivos informar y trabajar para que en ningún caso se viole el derecho a la vida y a la salud. De esta manera esta asociación trabaja para evitar en todo lo posible que los derechos de los pacientes sean vulnerados por deficiencias en la gestión sanitaria, negligencias o malas prácticas mediante la denuncia y la información.**

Asociación el Defensor del Paciente. C/ Carlos Domingo 5. 28047 Madrid.  
Teléfono y fax: 91 465 33 22.

Página web: [www.negligencias.com](http://www.negligencias.com) / [www.defensordelpaciente.com](http://www.defensordelpaciente.com).

Correo electrónico: [adepa@retemail.es](mailto:adepa@retemail.es).

las denuncias un 50 por ciento, a este dato Flores añade que “esto no es porque haya más negligencias, errores, irresponsabilidad o abandonos sino porque las personas están más concienciadas de que deben reclamar y denunciar y no tienen que aguantar. La figura del médico ya no es la de un Dios, es la de una persona con unos conocimientos que tiene que cumplir con su trabajo y al que se le paga para que cumpla con su responsabilidad de médico”.

Por otro lado Carmen Flores explica que el usuario no tiene la culpa de que los profesionales sanitarios estén mejor o peor pagados y que el paciente acude a los servicios sanitarios “porque tiene que ser atendido y no es agradable estar enfermo” aludiendo a que los pacientes pueden perder calidad en su atención de forma indirecta por problemas profesionales o laborales de los que no son responsables.

ADEPA no solo denuncia y lucha contra las negligencias profesionales.

Otros problemas que se denuncian desde la asociación pasan desde la falta de intimidad de los pacientes en los hospitales hasta la estancia en los pasillos durante varios días de los enfermos. Carmen Flores también opina sobre otros problemas que “no es normal que los familiares tengan que estar detrás del médico de urgencia para que les informe o que, cuando llega el verano, se amontonen pacientes en las habitaciones sin derecho a la intimidad porque la falta de personal obliga a cerrar plantas en los hospitales”.

Además de estos problemas, la presidenta de ADEPA estima que es necesario incrementar los recursos sanitarios porque “la falta de medios y de recursos es otro de los problemas que acaban sufriendo los usuarios. Los profesionales sanitarios deben tener todos los medios, deben ser valorados y suficientemente pagados, pero también hay que exigirles en el desempeño de su profesión. Nosotros somos los primeros en pedir la mejor

situación laboral posible para los profesionales pero los usuarios de la sanidad no tenemos la culpa de las deficiencias que existen en este sentido o en de la organización”.

Los problemas que se derivan de una mala asistencia o de negligencia se producen tanto en la sanidad pública como en la privada. Flores comenta que “el tema de negligencias y errores médicos se da mucho más en la medicina privada que en la pública en un contexto en el que no hay no masificación ni listas de espera, pero si existen problemas de mala praxis o falta de personal cualificado”. Además la presidenta de esta asociación destaca que “ahora también hay colapsos en los hospitales concertados”. Por todo ello, desde ADEPA se muestran partidarios de la necesidad de mejorar la gestión sanitaria, mientras que otro problema a resolver sería el de la financiación de la sanidad tras la transferencias ya que esta financiación no se habría ajustado a la realidad de cada Comunidad Autónoma.

La presidenta de la Asociación el Defensor del Paciente subraya la necesidad de conocer y exigir los derechos de los pacientes, y de denunciar los casos en los que se haya producido negligencia. Asimismo Carmen Flores manifiesta que “afortunadamente estos casos son pocos en relación al total de todas las intervenciones sanitarias” pero que es necesario reducirlos al mínimo exigiendo responsabilidad a los profesionales. Por otro lado desde ADEPA se considera que a pesar del incremento de las reclamaciones y denuncias acerca de las deficiencias, negligencias y malas prácticas la figura del médico y de la organización sanitaria siguen imponiendo reservas a los pacientes y familiares a la hora de reclamar sus derechos.

## El Código Deontológico de los médicos establece que “no se puede hacer más daño del que quiere evitar”

# Plan Nacional para la Inclusión Social

**E**l II Plan Nacional para la Inclusión Social del Reino de España (2003-2005) ha sido aprobado por el Gobierno con un presupuesto de 35.735 millones de euros para su periodo de vigencia. El Plan incluye hasta 261 medidas y actuaciones destinadas a proteger a los colectivos vulnerables.

Esta iniciativa, propuesta por el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Eduardo Zaplana, se ha elaborado de acuerdo a las directrices comunes dictadas por el Comité de Protección Social y se basan en los acuerdos políticos alcanzados en los Consejos Europeos de Lisboa, Niza y Copenhague.

Las medidas incluidas en el Plan para la Inclusión Social se estructuran en torno a cuatro objetivos fundamentales. El primero es el de fomentar la participación en el empleo y el acceso a los recursos sociales de las personas en situación o riesgo de exclusión. Otro objetivo es el de prevenir los riesgos de exclusión aprovechando los instrumentos de la sociedad de la información, aplicando políticas que eviten situaciones que puedan desembocar en ex-



Las personas discapacitadas se beneficiarán de las actuaciones recogidas en el Plan.

clusión y preservando la solidaridad familiar.

El tercer objetivo es el de actuar a favor de los grupos más vulnerables, mientras que otro objetivo es el de movilizar a todos los agentes implicados promoviendo la participación de los afectados, y mediante la coordinación de todos los agentes públicos y privados.

## PRIORIDADES

Además de estos objetivos, se ha establecido un decálogo de prioridades entre las

que destacan la reducción de un dos por ciento, durante la vigencia del Plan, del número de personas con una renta inferior al 60 por ciento de la media de ingresos; la mejora en la coordinación de las políticas de protección social mediante la cooperación de todas las Administraciones Públicas; o el de avanzar en la cohesión interterritorial mediante actuaciones que se desarrollen, de forma prioritaria, en territorios o barrios socialmente vulnerables.

Otras prioridades contempladas son el impulso a nuevas medidas de apoyo a la familia; la intensificación de las acciones contra la violencia doméstica; o el desarrollo de programas específicos para personas dependientes y para grupos con especial vulnerabilidad como las personas mayores, personas con discapacidad, población gitana, personas sin hogar o inmigrantes.

Las actuaciones más relevantes recogidas en este II Plan Nacional para la Inclusión Social del Reino de España atienden a distintos aspectos como las que se establecen a favor de las personas más vulnerables. Así, se encuentra el desarrollo del Plan de Acción para las personas mayores, la aprobación definitiva de la Ley de Protección Patrimonial de las Personas con Discapacidad, la aprobación definitiva de la Ley de Igualdad y No discriminación de las Personas con Discapacidad, la aprobación del Plan Nacional de accesibilidad 2004-2012, o garantizar los ingresos a las mujeres maltratadas con economía precaria mediante la percepción urgente de una cuantía igual al 75 por ciento

Texto: Juan M. Villa. Fotos: Javier C. Roldán.



del salario mínimo interprofesional.

En cuanto a la garantía de recursos las actuaciones van desde el incremento progresivo, hasta el 52 por ciento, del porcentaje aplicable a la base reguladora de la pensión de viudedad hasta la de continuar elevando las cuantías de las pensiones mínimas de jubilación con beneficiarios menores de 65 años. También se incrementarían las pensiones mínimas de viudedad con perceptores menores de 65 años y las pensiones no concurrentes del extinguido SOVI.

La salud es otro tema relevante que contiene actuaciones como la de desarrollar planes y programas integrales que garanticen la atención a las personas con enfermedades mentales que se encuentren en situación o riesgo de exclusión. El apoyo a los programas sociosanitarios dirigidos a personas con enfermedades crónicas o terminales es otra de las medidas incluidas en el Plan, mientras que la creación de equipos multidisciplinares ambulantes de atención sociosanitaria y psiquiátrica en la calle, mediante convenios con ONG coordinados con el sistema público sanitario, es otra acción importante.

## Convenio para desarrollar nuevas actividades de ocio



Firma del convenio entre Cotlas y la Fundación Viure i Conviure.

La Asociación Cotlas y la Fundación “Viure i Conviure” de Caixa Catalunya ha firmado un convenio de colaboración para desarrollar el programa “Con Más de 60, Activitats per a Gent Gran” con el que se pretende facilitar nuevas actividades de ocio para las personas mayores.

Tras el acuerdo las actividades y proyectos que llevaba a cabo la Asociación Cotlas, con el objetivo de prevenir la exclusión de las personas mayores, e incrementarlas. De este modo, a los talleres de gimnasia y piscina y los ciclos de conferencias y charlas se unirá un taller

de autoestima y personas mayores, otro de salud o se renovará el taller sobre tradiciones populares.

La Asociación Cotlas es una asociación de voluntariado que desde 1984 desarrolla actividades de solidaridad dirigida a los sectores de la población con mayores dificultades de integración. Por otro lado la Fundación “Viure i Conviure” de Caixa Catalunya se dedica a la ayuda a las personas mayores, discapacitadas o con algún tipo de enfermedad, para ello todos los años patrocina proyectos sociales en colaboración con otras entidades con el objetivo de mejorar la atención a estos colectivos.

## Cáritas inaugura un centro de atención a mayores y discapacitados

Cáritas ha inaugurado el Centro Oasis en la ciudad de Granada en el que se integran el Centro de Atención a Mayores y Discapacitados, CAMD, y un Centro integral de Empleo, CIE. Este proyecto ha sido producto de la propia acción de Cáritas y de las aportaciones de diversas instituciones como el Ayuntamiento de Granada, la Unión Europea a través de los fondos FEDER, gestionados por el Ministerio de Hacienda, y del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través de los fondos del IRPF.

El Centro de Atención a Mayores y Discapacitados es un centro polivalente y especializado que quiere dar respuesta a los casos de personas mayores con hijos discapacitados a su cargo y con necesidad de asistencia por sus bajos ingresos económicos.

De esta manera se pretende potenciar el desarrollo personal desde la intervención integral y proporcionar una calidad de vida satisfactoria a las personas mayores de 60 años y a personas con menos edad con discapacidad física o psíquica.

El servicio que se ofrece es el de residencia con 22 apartamentos en los que convivirá la unidad familiar. Así, el centro dispone de 66 plazas para residentes con servicios como el de comedor, fisioterapia, rehabilitación, talleres ocupacionales, lavandería, podología o biblioteca. También está previsto completar la atención que presta el centro con servicios de estancias temporales, estancia diurna o atención a domicilio.

## Remodelación en el Gobierno

El presidente del Gobierno, José María Aznar, ha remodelado el Gabinete tras la salida de Mariano Rajoy del Gobierno donde desempeñaba la vicepresidencia, el ministerio de Presidencia y el cargo de Portavoz. Este abandono se ha producido al ser elegido candidato del Partido Popular para la presidencia del Gobierno en las próximas elecciones generales de marzo de 2004. Por otro lado, dejaba la cartera de Ciencia y Tecnología Josep Piqué para preparar su candidatura por el PP a la Generalidad de Cataluña en las elecciones autonómicas catalanas previstas en el mes de noviembre de este año.

Rodrigo Rato es el nuevo vicepresidente primero al tiempo que ejerce como titular del ministerio de Economía. Otra novedad es que Javier Arenas, que aban-



donó el ministerio de Administraciones Públicas, es el vicepresidente segundo del Gobierno y ministro de la Presidencia. Mientras que el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Eduardo Zaplana, ocupa la portavocía del Gobierno.

De esta manera, las funciones que Rajoy desempeñaba en el Gobierno son asumidas por Rato como vicepresidente primero, Arenas como

ministro de la Presidencia y Zaplana como Portavoz. Además, de crearse una vicepresidencia segunda de la que se ocupa Arenas.

Por otro lado, se han incorporado al Gabinete Juan Costa como nuevo ministro de Ciencia y Tecnología, sustituyendo a Piqué, y Julia García Valdecasas como titular del ministerio de Administraciones Públicas, como sucesora de Arenas. Cos-

ta, hasta su nombramiento como ministro, ejercía el puesto de secretario de Estado de Comercio mientras que García Valdecasas era la delegada del Gobierno en Cataluña.

### Nuevo récord de afiliación

La afiliación a la Seguridad Social ha alcanzado su quinto récord histórico este año con 16.817.780 ocupados en el mes de julio. Esta cifra es la más alta en la historia de este registro.

La evolución de la afiliación a la Seguridad Social en los primeros siete meses del año muestra que ésta se ha incrementado en 629.390 ocupados. De esta manera se han producido casi 90.000 nuevas afiliaciones de media al mes.

### Nace "Abuelos sin fronteras"

La Asociación de Abuelos y Abuelas en Marcha (ABUMAR) ha creado una nueva Organización No Gubernamental con el objetivo de luchar por el reconocimiento de los derechos de los

abuelos de todo el mundo. De esta manera se ha creado Abuelos sin Fronteras.

Por otro lado, Abuelos sin Fronteras quiere ser un nexo de unión e intercambio de experiencias entre todos los

abuelos del mundo. Este intercambio de experiencias permitirá dar a conocer iniciativas novedosas que se desarrollen en otros países y, así, hacerlas extensibles a los abuelos de otros lugares.

AÑO IX / Nº 8 / SEPTIEMBRE 2003

### EN ESTE NUMERO

#### LA ECONOMIA SOCIAL Y EL TERCER SECTOR:

- Las bases de la economía social.
- Marco político de la Unión Europea.
- Percepción social de este tipo de economía.
- Capacidad para corregir desequilibrios sociales y económicos.
- Entrevista: TERESA MONTAGUT. Catedrática de sociología de la universidad de Barcelona.
- Principales aportaciones de este encuentro.

#### LA IMAGEN DE LOS INMIGRANTES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

- Repercusiones de la información en la opinión pública.
- Comunicación e identidad de los grupos étnicos.
- Reflejo de la multiculturalidad en los medios.
- Ética en el tratamiento de la información.
- Tratamiento informativo en los diferentes medios.

#### Publicaciones:

- Vivir con la enfermedad de Alzheimer.
- Concurso literario de la UDP.



Inauguración del encuentro, de izquierda a derecha, José Luis Monzón, Miguel Ángel Cabra de Luna, el rector de la UIMP José Luis García, Miguel Barrachina y Marcos de Castro.

Encuentro organizado por la Universidad Internacional Menéndez Pelayo y el ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

## La economía social y el tercer sector

Texto y fotos: Reina G. Rubio

La Universidad de Santander ha acogido en sus aulas este encuentro, donde diferentes expertos, tanto del mundo académico como profesional, han debatido sobre la importancia del llamado Tercer Sector y su contribución a la creación de empleo y cohesión social; así como su aportación para satisfacer las nuevas necesidades relacionadas con los servicios sociales en nuestro país.



**C**ooperativas, Sociedades Laborales, Mutualidades, Asociaciones y Fundaciones son los principales agentes que conforman el campo de la economía social; constituyen una realidad importante que se ha ido consolidando, tanto en el seno de la sociedad española como europea, en los últimos veinte años. Aunque las Instituciones de Economía Social tienen raíces centenarias, el resurgimiento de estas, en el escenario internacional, ha coincidido con la crisis del Estado de Bienestar y la globalización.

Este encuentro en la UIMP ha contado con importantes expertos universitarios en la materia, dirigentes empresariales de la Economía Social y responsables políticos de las Administraciones Públicas. Todos ellos han intentado delimitar el área de intervención de la Economía Social y el Tercer Sector, analizando su contribución a la creación de empleo, su ayuda a la reducción de desequilibrios territoriales, su lucha contra la exclusión social y su vinculación a los Servicios Sociales.

Con todo ello se ha realizado un balance del presente y futuro de la economía social y una prospección sobre el papel presente y futuro de esta economía en el proceso de consolidación de la sociedad del bienestar.

## Marco político de la Unión Europea

Por su parte el Consejo de la Unión Europea hace un llamamiento a los Estados miembros a que se planteen los aspectos del capital social y humano, a la hora de planificar y aplicar sus políticas e iniciativas. Así mismo, dentro del campo de la cohesión social aconseja que se promueva el papel positivo que desempeña la eco-



**El profesor José Barea, junto a los directores del curso, Jose Luis Monzón y Miguel Ángel Cabra de Luna.**

nomía social, y se tenga en cuenta las iniciativas de desarrollo local y la función que las comunidades locales desempeñan en la formación de capital social.

Para la profesora Teresa Montagut, “la economía social es un nuevo modelo de empresa que introduce una serie de valores. La zona del tercer sector no es ni público ni privado- señala Montagut- pero a la vez es público y privado, y añade que son entidades de la sociedad civil que producen unos servicios que son públicos y están vinculados al bienestar social”.

En el año 2001 del 0,52 por ciento que se repartió del IRPF, el 80% fue a entidades de interés social, con una cantidad que supero los 90 millones de euros: el veinte por ciento restante fue para entidades de cooperación y desarrollo.

Por su parte el profesor Salvador Giner apuntó que a mayor altruismo en la sociedad, mayor es la gente implicada en actividades de ayuda a terceros. “Esto nos da una medida de la salud de una sociedad y también del nivel de democracia, porque

democracia también es que exista una parte de la población dedicada a actividades de tipo altruista”.

## Espacio para la Economía Social

El área ocupada por la Economía Social en los países desarrollados se sitúa en la actualidad en torno a la décima parte del total del sistema económico, mientras que la economía pública se situaría entre un 25-30%, y la privada capitalista entre un 60-65 %.

Este tipo de economía se halla condicionada, pero no determinada, por las políticas públicas y las estructuras de apoyo a la Economía social existentes en un momento determinado.

En Europa la economía social representa el 7,9 por ciento del empleo asalariado. En la década de los noventa este sector en España ha crecido cuatro veces más de lo que lo ha hecho el conjunto de la economía, un 58 por ciento frente a un 15 por ciento respectivamente.

La Economía social ha mostrado una gran capacidad para corregir desequi-



libros sociales y económicos y para contribuir al logro de objetivos de estabilización económica, asignación de recursos y distribución de la renta. Las políticas públicas de fomento de este Tercer Sector conocen un despliegue desigual en los países de la Unión Europea. Francia, Bélgica, España e Italia, son los países más beneficiados por las políticas de apoyo a la Economía Social. Para José Luis Monzón, profesor de Economía Aplicada de la Universidad de Valencia y Presidente del Centro Internacional de investigación de la Economía social, “esta economía ha ocupado un papel creciente en la última década como instrumento de políticas activas de empleo, siendo reconocida de forma expresa a partir del Consejo de Ámsterdam como importante palanca de creación de empleo”.

### **Percepción social de este tipo de economía**

La economía social puede desempeñar un papel importante dentro de una política de ordenación dirigida a democratizar e incrementar la eficacia del Estado, especialmente en determinadas políticas como la social, la ambiental o la agraria. Este tipo de economía define una lógica de representación y de decisión más acorde con los objetivos democratizadores que los grupos de presión tradicionales, denominados –lobbys–

A diferencia de estos, donde impera la asimetría de poder entre agentes económicos, en la economía social las reglas reposan en la democracia, principio de una voz un voto de las cooperativas, o el empowerment basado en la defensa de los intereses de los más débiles de la sociedad, como es el caso de numerosas ONG.

La fuerte conexión que existe entre la sociedad y la economía social hace a

## **Teresa Montagut**

**CATEDRÁTICA DE SOCIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA**

**“Con el bienestar y las necesidades sociales nadie se puede lucrar”**



### **¿Tiene La sociedad actual necesidad del Estado del Bienestar?**

Cada vez más, porque hay una mayor distancia social. Los pobres son más pobres y los ricos son más ricos. Alguien tiene que poner algún elemento para arreglar la situación y ese alguien tiene que ser el Estado. Llámese Estado del Bienestar o de cualquier otra manera, pero todavía tienen un papel muy importante.

### **¿Son las empresas del Tercer sector una manera de rentabilizar la caridad?**

Pueden serlo, pero también tienen otra vertiente más positiva que es la responsabilidad ciudadana; recuperar esa responsabilidad de los ciudadanos con la comunidad, es tarea prioritaria.

### **¿Tienen futuro este tipo de empresas?**

Van creciendo y son generadoras de ocupación. Yo creo que falta andar un poco más para ver cuáles son verdaderamente las que la sociedad necesita y cuáles no.

ésta especialmente conocedora y sensible a los intereses y necesidades de aquella, y capaz de promover factores de implicación y corresponsabilidad, propiedades estas, muy relevantes para el Estado.

### **¿Tendría que dejar el Estado los fondos públicos exclusivamente en manos de empresas de interés social?**

A mi entender, y esto es algo ideológico, no habría cabida para que el Estado subvencionara entidades con ánimo de lucro porque con el bienestar y las necesidades sociales nadie se puede lucrar, ya que no están cubiertas todas las necesidades y se necesitan más recursos, por lo tanto una parte de esos recursos no pueden servir para enriquecer a determinadas entidades privadas, que entren en el mercado pero que no hagan vía subvención.

### **¿Seguirá el Estado apoyando a los mayores?**

Aquí el problema está en las jubilaciones, se ha de cambiar el tipo de jubilación porque no se va a poder aguantar. ya que cada vez hay más gente mayor y menos trabajando. Otro tema es el de la atención a las personas mayores, a mí me preocupa, y de una manera muy cínica –diría– que ellos siempre son votantes y los gobiernos los tienen en cuenta.

En España, seis de cada diez españoles declaran participar como miembro o contribuyente en una organización del Tercer Sector. La situación del voluntariado, medido como el número de horas por mes dedicadas a activi-



Al fondo, Salvador Giner, catedrático de sociología y Teresa Montagut, profesora de sociología, ambos de la Universidad de Barcelona.

dades en organizaciones y como grado de disponibilidad a participar activamente, es muy positiva. Entre las motivaciones para la aportación voluntaria predominan las solidarias: ayudar a colectivos de discapacitados, trabajar junto a otras personas por un objetivo común o interés de donar recursos propios en beneficio de los demás.

Isabel de la Torre, profesora de sociología de la Universidad Autónoma de Madrid durante el desarrollo de su

ponencia señaló que “la imagen que tienen los ciudadanos como usuarios de los servicios de las entidades del Tercer Sector es positiva. Del 35% de las personas que declaran haber recibido servicios en los dos últimos años, un ochenta y uno por ciento afirma que este ha sido positivo”.

Una vez evaluados estos datos, las expectativas sobre la evolución del Tercer Sector reflejan un elevado nivel de confianza.

**La colaboración del Estado con la Economía Social, asegura que los fondos públicos destinados a políticas sociales no sean apropiados por intereses privados.**

## Principales aportaciones de este encuentro

- Las bases de la Economía Social se basan en las personas
- Las empresas de Economía social también son verdaderas empresas por cuanto combinan factores de producción, y los bienes y servicios resultantes los venden en el mercado, financiándose por tanto vía precio.
- La Economía Social no debe identificarse con empresas que no producen beneficios.
- Estas empresas del Tercer Sector son un agente económico de primer orden, ya que llegan donde el sector tradicional no acude y reflotan empresas que ese sector tradicional no ha sabido o podido sacar adelante.
- La economía Social es un conjunto complejo de acciones que surgen para dar respuesta a la pluralidad de la sociedad, pero no es una pluralidad desordenada, ya que todas se sustentan en unos mismos principios: la primacía de las personas ante el capital, y el crecimiento económico en cohesión social.
- Entre las entidades que trabajan en Bienestar Social dentro de este Tercer Sector se va desarrollando una dicotomía entre lo público y lo privado.
- El despegue de la Economía Social en el sistema Económico depende directamente de la visión y actitud que hacia ella tenga el poder político y otros agentes sociales.
- -“Democracia también es que exista una parte de la sociedad dedicada a actividades de tipo altruista”.

# La inmigración en los medios de comunicación



De izquierda a derecha: Javier Memba, colaborador de El Mundo y escritor, Pedro Gómez, guionista de TV, José Carlos Baura, Subdirector General de Planificación, Ordenación y Evaluación del IMSERSO, Emilio Buale, actor, María Tena, escritora y Ernesto Taborda, director de cine.

**La imagen que se trasmite en los medios de comunicación de los inmigrantes y las repercusiones de ésta en la opinión pública fueron los elementos clave del curso “La Imagen de los Inmigrantes en los Medios de Comunicación” organizado por el IMSERSO y la Universidad Complutense de Madrid en el ámbito de los cursos de verano de El Escorial. Por otro lado, el lema del curso de “voces múltiples en un mundo plural” destacaba la importancia de la participación de los distintos colectivos étnicos y culturales en la producción informativa para eliminar los prejuicios y estereotipos, y dar a conocer los aspectos positivos de la diversidad evitando la deformación de la realidad que viven los inmigrantes.**

**Texto y Fotos:** Juan Manuel Villa

**P** El fenómeno de la inmigración en España corresponde a una realidad que se hace patente en todo el ámbito de la Unión Europea. El tratamiento informativo de este fenómeno en cuanto al tipo de noticias que se producen y el len-

guaje que se utiliza pueden influir en la formación de actitudes discriminatorias o contribuir a una mejor comprensión del hecho migratorio a favor de una integración social plena. Por todo, el curso planteaba como objetivos el análisis del tratamiento informativo y su incidencia en la opinión pública, el conocimiento de la evolución de la información en los últimos años, y la sensibilización de los

medios de comunicación sobre la necesidad de realizar un tratamiento adecuado de la información relacionada con la inmigración y los inmigrantes.

En los diversos estudios expuestos sobre el tratamiento informativo y su evolución se destaca el incremento del número de noticias relacionadas con la inmigración desde 1996 hasta la actualidad, que corresponde con una mayor preocupación social por la inmigración. Por otro lado, los datos muestran un incremento de las noticias positivas sobre los inmigrantes y de avances en la integración de estos en la sociedad española.

Sin embargo los medios de comunicación no siempre destacan lo positivo del fenómeno migratorio. De esta manera los medios transmiten lo más negativo en cuanto a los sucesos en los que están presentes personas inmigrantes como los de la llegada de pateras que tienen un gran impacto mediático aunque suponen sólo una parte del total de entradas de inmigrantes en España.

Otra apreciación expresada en los informes es que el tema de la inmigración está cada vez más contenido en las secciones de política y nacional y menos en la sección de sucesos. Al mismo tiempo se observa una inquietud en los medios a la hora de tratar bien los temas en los que estén presentes los inmigrantes, y se empieza a desarrollar una visión multipolar en el sentido de comprender que personas de otras etnias y culturas ya se encuentran imbricados en nuestra sociedad. Así, se propone que los medios deben procurar una respuesta positiva a este hecho potenciando las relaciones y los procesos de dinamización intercultural positivos.



En otro sentido se establecía que los medios influyen en las percepciones de la opinión pública sobre la inmigración y los inmigrantes. El problema es que, en muchas ocasiones, se ofrece una imagen sesgada que favorece la desconfianza mutua entre españoles e inmigrantes y no contribuye a las buenas relaciones. Esta percepción, que también es parte de la realidad, puede llevar a la discriminación, racismo y xenofobia, por un lado, mientras que por otro pueden abocar a los inmigrantes a recluirse en identidades defensivas. Por todo ello se manifestaban soluciones en el sentido de trabajar por la integración desde todos los ámbitos, mientras que los medios de comunicación deben desarrollar una labor en la que se reflejen acciones en las que existan identidades de vínculos y acciones compartidas entre la sociedad de acogida y los inmigrantes cualquiera que sea su origen étnico o cultural.

## El lenguaje mediático

Los medios de comunicación (prensa, radio o televisión) todavía ofrecen numerosas muestras de lenguaje estereotipado en el que abundan los tópicos sobre los inmigrantes. Los participantes en el curso ofrecieron abundantes ejemplos de esta práctica. Así, el término “ilegal” sería una simplificación cuando se debería hablar de personas en situación irregular, o incluso ilegal, sin embargo se habla de personas “ilegales” y no de personas en situación irregular. Otros términos son los de invasión, o la avalancha para aludir a la inmigración en España. Estas palabras crean una alarma social que no se produciría utilizando el concepto de flujos migratorios.

Otro problema del lenguaje utilizado por los medios sería el del uso de términos que son políticamente correctos pero pueden llegar al ridículo o a enmascarar la realidad. Por todo ello es



El fenómeno de la inmigración en España es relativamente reciente por ello la experiencia en otros lugares de Europa, en el tratamiento de las informaciones que hacen referencia a la minorías étnicas y culturales, supone un elemento importante a la hora de abordar este tema.

Rinke Frederik es un experto en comunicación y diversidad cultural que incide en la importancia de los medios de comunicación en la formación de la opinión pública pero matiza esta afirmación al explicar que “la imagen que se refleja o se deja de reflejar en los medios de los inmigrantes es relativa”. Así, los medios tienen poder de transmisión de ideas sobre las personas que no tienen una relación directa con los acontecimientos de describen los medios, mientras que en las personas que tienen una experiencia directa, ésta es más importante al margen de lo que transmiten los medios de comunicación.

De esta manera, Rinke opina que la imagen negativa que se puede transmitir influye en las personas que no tienen una opinión formada o una experiencia personal, aunque si puede reforzar actitudes negativas adquiridas previamente. Sin embargo, este experto holandés también apunta que “los medios sí tienen el control de aquello de lo que se habla en la

## Rinke Frederik

**Director de Commundial.  
Experto en comunicación  
internacional y diversidad  
cultural.**

calle, aunque no lo tienen de lo que se piensa realmente”.

Acerca de la posición que deben asumir los medios de comunicación para evitar actitudes de discriminación, racismo o xenofobia, este experto en Comunicación explica que la percepción negativa sobre los inmigrantes puede cambiar con la labor de los medios. Como apriorismos Rinke Frederik señala que “las buenas noticias no suelen ser noticias y que lo excepcional y lo diferente se nos hace interesante por ello la etnicidad da un valor añadido a las noticias”.

“En Holanda, explica Rinke, las noticias de sucesos no mencionan nombres o etnias y se publican fotos. Pero a pesar de esto nada garantiza que se produzca una información equilibrada sobre asuntos que afectan a personas inmigrantes, mientras que no hablar de determinadas cosas por su negatividad no impide que estas ocurran”. De esta forma, Rinke Frederik alude a que no transmitir los problemas de la inmigración a través de los medios puede ser contraproducente.

Las recomendaciones de este experto en Comunicación en Europa pasan por la transmisión de una imagen correcta de la realidad a través de los medios incrementando las buenas prácticas periodísticas. Así, se debería dar una mayor cobertura a los inmigrantes y reflejar la realidad correctamente. Además de incidir en la normalización de la inmigración evitando lo excepcional.



## Isidoro Arroyo Almaraz

Profesor de la Facultad de Ciencias de la Información de la UCM.



Isidoro Arroyo desarrolló una ponencia en la que planteaba una serie de ideas a la hora de tratar la información sobre los inmigrantes que se transmite desde los medios de comunicación mediante una ética. El desarrollo de unos hábitos éticos entre los actores que participan en el proceso comunicativo evitaría lo que Arroyo define como “abuso de mitos en las informaciones sobre inmigración” entre los que destaca el fanatismo religioso, la invasión masiva de pateras desde el continente africano, la competencia por el trabajo y por los beneficios del estado de bienestar o la amenaza para nuestra identidad”.

La ética que propugna el profesor Arroyo parte de la idea de que las necesidades humanas están en el origen de toda innovación ética. Este doctor en Ciencias de la Información explica que “si consideramos la búsqueda de la felicidad y de la justicia como necesidades básicas del ser humano se debe seleccionar la tolerancia, el diálogo, la libertad de expresión, la igualdad de oportunidades o la solidaridad entre los pueblos como los valores fundamentales que deben transmitir los medios de comunicación”.

Así mismo Isidoro Arroyo destaca que en la Ética en el tratamiento de la información sobre los inmigrantes se propone los valores mínimos que forman la moral cívica como son la libertad, la igualdad y la solidaridad. En cuanto a la libertad, Arroyo señala la limitación en

el ejercicio de la libertad de expresión de muchos colectivos de inmigrantes por la dificultad de acceso a las nuevas tecnologías. A esto añade que “no sólo son los inmigrantes los que tienen esta dificultad, también la tienen otros colectivos como los niños, las personas mayores y otros”. Por otro lado, el profesor experto en Ética comenta la dificultad que tienen los inmigrantes para ser fuentes de la información que les afecta.

El valor moral de la igualdad comunicativa lleva a Arroyo a manifestar que “se contempla el desigual trato que reciben las personas según se pertenezca o no a un grupo minoritario”. De esta manera, los medios potencian las informaciones negativas y sensacionalistas cuando presentan noticias sobre inmigrantes u otras minorías étnicas como la de los gitanos.

Entre las conclusiones que ofrece Isidoro Arroyo se encuentran la necesidad de que los medios ofrezcan modelos positivos y eviten imágenes violentas, se eviten los datos no significativos que redunden en el morbo y el sensacionalismo, no desechar la discriminación positiva en las noticias referidas a grupos minoritarios o no incluir el grupo étnico o país de origen cuando no es necesario. Además se deben evitar las expresiones racistas o los estereotipos, contrastar la información o potenciar las fuentes propias de las minorías étnicas.

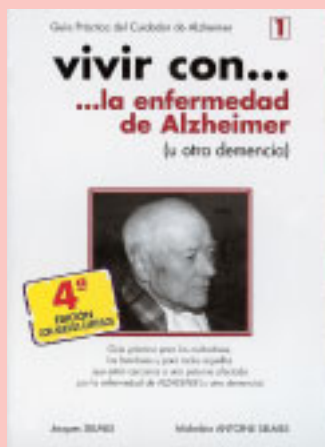
necesario exigir precisión en la utilización del lenguaje y seguir avanzando en la realización de un tipo de discurso que elimine los estereotipos y clichés, al tiempo que se debe eliminar la imagen de la inmigración como problema genérico.

En otro análisis sobre el lenguaje de los medios sobre la inmigración se incidía en la preponderancia de la dimensión problemática de la inmigración como es el acceso de los inmigrantes a España, su control o la delincuencia sobre la dimensión temática, que es una parte muy importante de la realidad, como es la cooperación, el bienestar o la educación. Esta situación se explicaba por el carácter más noticioso de lo negativo, en cuanto a que “las buenas noticias no son noticias” o no suelen serlo.

Las soluciones propuestas durante el curso pasaban por la necesidad de revisar los libros de estilo de los medios de comunicación, dar prioridad a las informaciones positivas, dar voz a los inmigrantes a través de los medios para trasladar sus opiniones y vivencias a todos los ciudadanos. En esta última posibilidad se abundaba en la necesidad de que los inmigrantes denuncien las acciones y situaciones de abuso o delictivas que les afecten, no sólo desde la propia sociedad sino también las que se realizan desde el ámbito de la inmigración como las que desarrollan determinadas mafias.

Otras soluciones son las de mostrar la inmigración como una realidad de enriquecimiento cultural y social y no como una amenaza, la utilización de términos positivos, establecer más posibles soluciones a los problemas que se plantean e incidir menos en los problemas, mostrar a las personas inmigrantes en acciones normalizadas, la denuncia de la xenofobia y el racismo en la sociedad y en los medios fomentar la educación integradora o reflejar la voz de los inmigrantes desde el respeto, la apertura y la colaboración.

**Coordina:**  
Araceli del Moral  
Hernández



**Vivir con ...  
...la enfermedad  
de Alzheimer  
(u otra demencia)**  
4ª Edición

**Autores: Jacques Selmes  
y Micheline Antoine  
Selmes**

Edita: MEDITOR, S.L.  
Guía Práctica del Cuidador  
de Alzheimer.  
Pedro Muguruza, 1 6º C  
28036 Madrid  
Telf.: 91 343 11 65  
Fax: 91 359 54 50  
E-mail: Alzheimer@yahoo.es  
Página web: www.alzheimer.rediris.es

## El día a día con un enfermo de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer sigue afectando cada día a más personas en España y plantea a la familia y al cuidador, que se hace cargo del enfermo en casa, una multitud de problemas a los cuales nadie está preparado a enfrentarse.

Desde la primera edición de esta Guía, en 1990, la panorámica de la enfermedad de Alzheimer ha cambiado profundamente. Sin embargo, hay elementos que siguen iguales.

Más del 90% de las personas afectadas siguen viviendo en su casa. El cuidador principal, es decir, el miembro de la familia que se hace cargo del enfermo en casa, sigue dedicando alrededor de 280 horas/mes al cuidado de su familiar. Las estructuras para acoger a las personas

afectadas de forma digna todavía son escasas.

Tras alcanzar los 45.000 ejemplares las tres primeras ediciones de esta guía. La 4ª edición se presenta más amplia y más práctica. Facilita las direcciones de las Asociaciones de Familiares de enfermos de Alzheimer de toda España y las páginas de Internet donde se puede encontrar información sobre la enfermedad.

Su contenido, enfocado hacia el cuidador y toda persona cercana al enfermo, actualiza lo concerniente a los cuidados en casa, los tratamientos actualmente disponibles, las disposiciones legales y las ventajas fiscales. Además dedica un capítulo específico al uso de las técnicas que alivian el estrés del cuidador.



**III Concurso Literario  
de la U.D.P.**

Editado por Unión  
Democrática de Pensionistas  
y Jubilados de España.  
Con el patrocinado por Obra  
Social Caja Madrid.

## Relatos de mayores para todas las edades

En esta obra se recogen los trabajos ganadores del III Concurso literario de la U.D.P. patrocinado por Obra Social de Caja Madrid. Con él se pretende facilitar cauces de participación y expresión de las capacidades y experiencias acumuladas a lo largo de la vida por las personas mayores.

La obra presenta los tres primeros premios y otros tantos accésits que fueron seleccionados de entre los

234 trabajos presentados por hombres y mujeres, jubilados y pensionistas españoles, que han escrito desde la atalaya de la experiencia y el apego a la vida, se seleccionaron.

Son seis relatos cortos de agradable lectura y cuidada presentación, en letra grande, que invitan a saborear un contenido que refleja la sabiduría y el buen hacer que facilita la llegada a la plena madurez.





# Está claro. Sabes limpiar.

¿POR QUÉ NO LO HACES EN CASA?

CAMPAÑA POR LA IGUALDAD  
EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA GENERAL  
DE ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO DE LA MUJER









# Calidad de Vida

La Diabetes es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en el mundo. En España se calcula que la padecen entre el 4-6% de su población con un pico de mayor frecuencia a los 60-70 años de edad. Los cálculos de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) indican que por lo menos más de 300 millones de personas en todo el mundo padecerán diabetes en el año 2005 y con una perspectiva de aumento de 5 a 6 millones más de casos nuevos cada año.

---

**Texto:** Dr. Ángel García Bou  
**Fotos:** Archivo

---



La Diabetes puede definirse como un conjunto de enfermedades metabólicas (metabolismo = transformación de los alimentos en el organismo) caracterizadas por el aumento de glucosa en sangre (hiperglucemia - emia = sangre) a causa de defectos en la secreción de Insulina (hormona segregada por el Páncreas) o de alteración de su disponibilidad con resistencia de los tejidos a la acción de la Insulina y, por tanto, imposibilidad o dificultad de manejar en forma correcta los Hidratos de Carbono (azúcares).

# VIVIR

con la diabetes

Es un trastorno complejo en el que intervienen muchos factores y que (si no es controlado) lleva a largo plazo al daño y fallo de varios órganos especialmente los ojos, los nervios y el cerebro, el corazón, los riñones y los vasos sanguíneos.

Antes de hablar de la Diabetes tendremos que comprender como funcionan algunos órganos del cuerpo humano sano y como utilizamos los alimentos que nos mantienen con una calidad de vida.

## LOS ALIMENTOS

Los alimentos que habitualmente comemos están formados por distintos componentes que son los nutrientes finales del cuerpo. Los principales son: Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas; además del agua, vitaminas y minerales. Los alimentos están formados por cadenas, cada una de ellas en proporción diferente que les caracteriza (p.e. las patatas tienen en su composición muchos Hidratos de Carbono y pocas Proteínas; y la carne tiene muchas Proteínas y pocos Hidratos de Carbono).

Cuando tomamos un alimento, lo primero que hacemos es masticarlo y mezclarlo con saliva (con esto empezamos a romper sus cadenas), se traga y llega al estómago donde se digieren haciendo cada vez cadenas más pequeñas formadas por un menor número de eslabones.

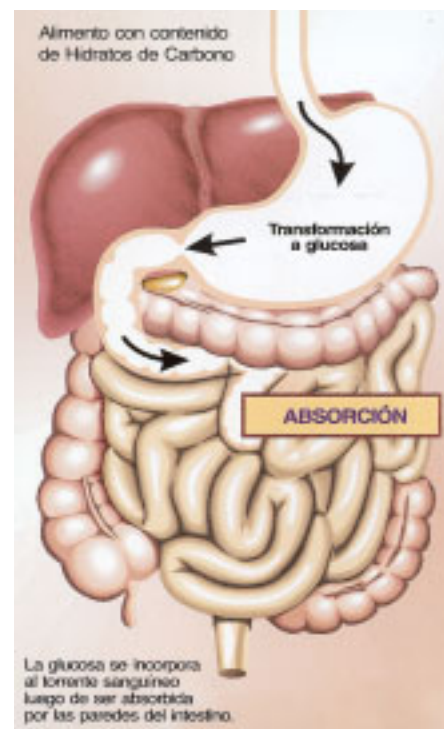
Al llegar a los intestinos, acaba la digestión y los alimentos en forma ya de eslabones microscópicos atraviesan la pared intestinal (son absorbidos) y pasan a la sangre para ser utilizados por nuestro organismo en forma de nuevas cadenas.

Una de estas sustancias producidas al romperse totalmente la cadena de Hidratos de Carbono es fundamental para el organismo y este eslabón es la Glucosa (la forma más simple de azúcar).

La Glucosa es utilizada por todas y cada una de nuestras células como

combustible o fuente de energía que les permite vivir y hacer su trabajo o función dentro del organismo. Pero para ser correctamente utilizada es preciso que la Glucosa transportada por la sangre (glucemia = glucosa en sangre) puede penetrar en el interior de las células, precisando para ello de una hormona (la Insulina) que segregada normalmente por el Páncreas (una glándula situada en el abdomen por detrás del Estómago) regula los niveles (cantidades) de glucosa en sangre, activando unos mecanismos de control y promoviendo el ingreso de la Glucosa a las células de los tejidos para poder utilizarla, degradarla y eliminarla una vez cumplida su función de alimentarlas.

Este sistema funciona en la persona sana con un equilibrio perfecto para que no sólo nuestras células recibían la energía necesaria, sino que también se mantengan cifras de glucosa en sangre dentro de límites normales. Por lo general, las concentraciones (cantidad) de glucosa en sangre o glucemia varían durante el día: entre 70 y 110 miligramos de glucosa por decilitro de sangre en ayunas y entre los 120 y 140 miligramos a las



dos horas de la ingesta de alimentos o líquidos azucarados u otras fuentes de Hidratos de Carbono, volviendo luego paulatinamente a las cifras anteriores.

Cuando una persona sana come mucho, pasa mucha cantidad de Glucosa a la sangre y su páncreas debe segregar más cantidad de Insulina, pero cuando come menos cantidad o calidad pasará menos Glucosa y su páncreas segregará menos cantidad de Insulina, con lo cual mantendremos unas cifras normales de Glucosa en sangre.

Al comer (4-6 veces al día) es cuando aportamos energía, pero nuestras células las precisan las 24 horas al día; precisan glucosa en sangre todo el día. Para poder atender a esta demanda constante, parte de la Glucosa que tomamos con los alimentos se almacena en el Hígado en forma de Glucógeno que está disponible para nuevamente, en forma de Glucosa, ser cedida lentamente a la sangre según las mayores o menores necesidades del organismo.

Pero si comemos regularmente en exceso y durante tiempo prolongado, ya tenemos llenos los depósitos de glucógeno y entonces el exceso de glucosa que comemos, el organismo lo transforma en grasa y la guarda debajo de la piel, lo que da lugar a la obesidad.

Si tenemos una excesiva cantidad de glucosa en sangre, el riñón no puede filtrarla toda y parte pasa a la orina (glucosuria = glucosa en orina /uria/)

## LA DIABETES EN EL ADULTO

Como hemos visto antes, la Diabetes es una alteración de nuestro metabolismo por dos causas: una porque el Páncreas no puede segregar Insulina y otra porque aunque produzca Insulina, ésta no puede hacer bien su efecto. Tanto en un caso como otro, la glucosa no puede ser correctamente aprovechada por nuestras células, y por tanto se irá acumulando progresivamente en la sangre (hiperglucemia).



# Calidad de Vida VIVIR CON LA DIABETES

Según una u otra causa, clasificamos la Diabetes en:

Diabetes Tipo 1 (generalmente juvenil)

Diabetes Tipo 2 (propia del adulto)

Muchas personas han permanecido años sin ninguna sintomatología (tras-tornos) y al llegar a la madurez a veces empiezan a presentar pequeñas y no valoradas alteraciones difícilmente objetivables, como la elevación anormal de las cifras de Glucosa en sangre después de las comidas (posprandial; prandos=comer) no necesariamente muy copiosas, lo que sería la primera manifestación de padecer Diabetes.

Hasta este momento su páncreas sigue produciendo normalmente Insulina, pero por diversos motivos no responden a su acción, caracterizándose por esa insulinoresistencia y por tanto por déficit de secreción de Insulina incapaz de compensar la resistencia citada.

Hay una serie de factores que han puesto en marcha y determinado que se manifieste o agrave la enfermedad latente:

**Factores hereditarios**, en ciertas familias hay una predisposición a convertirse en diabéticos adultos, por lo que hay que hacer controles de rutina a las personas con padres, hermanos o familiares directos que han padecido diabetes.

**Factores socioeconómicos**, en poblaciones que presentan un cambio acelerado en el nivel económico, parece haber un aumento marcado y rápido en la incidencia de Diabetes en el adulto, tanto por sobrenutrición como por malnutrición.

**Obesidad**, es el factor más importante ya que la incidencia de Diabetes a partir de los 50 años aumenta 4 veces en los individuos con obesidad moderada y 30 veces en las personas con obesidad importante.

**El Alcohol**, actúa indirectamente sobre el páncreas y el hígado, interfiriendo en el metabolismo de la glucosa.

Grupo I: LECHE y DERIVADOS			
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Leche de Vaca fresca	68	Queso Blanco desnatado	68
Leche descremada	36	Queso Cammenmbert	312
Leche semidescremada	49	Queso de bola	349
Leche en polvo entera	490	Queso de Burgos	174
Leche en polvo descremada	350	Queso Emmental	415
Leche condensada	325	Queso en porciones	280
Crema, natillas y flan	116	Queso Gruyère	391
Cuajada	96	Queso manchego	376
Yogurt natural	62	Queso Parmesano	393
Yogurt desnatado	42	Queso Roquefort	405
Yogurt de frutas	98	Requesón	96
Petit suisse natural	173	Sveltesse (Queso)	136
Petit suisse sabores	164	Sveltesse (Yogurt)	50

Grupo II: CARNES, PESCADOS y HUEVOS			
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES PESCADOS, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS Y HUEVOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Almejas	78	Lubina	86
Anchoa fresca	95	Mejillones	67
Anguila	225	Merluza	80
Angula	205	Mero	90
Arenque	205	Palometa	125
Atún	180	Pescadilla	75
Bacalao	75	Pulpo	60
Besugo	100	Rape	86
Bonito	150	Salmón	182
Boquerones	170	Salmonete	100
Caballa	175	Sardina	160
Caviar	233	Trucha	160
Chanquetes	79	Bacalao salado	310
Chicharros y Jureles	170	Besugo salado	310
Calamares	80	Caballa salada	360
Cangrejo	100	Salmón salado	360
Dorada	77	Sardinias saladas	360
Gallos	85	Atún en aceite	300
Gambas y similares	100	Bonito en aceite	300
Hueva fresca	113	Sardinias en aceite	300
Langosta	90	Un huevo entero de gallina	85
Langostinos	115	Una yema	65
Lenguado	100	Una clara	20
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Cordero	280	Ternera semigrasa	190
Cerdo muy graso	375	Ternera sin grasa	156
Cerdo menos graso	280	Pato	320
Conejo	160	Pavo	320
Liebre	140	Pollo	200
Butifarra	234	Jamón York	454
Chorizo	210	Callos	99
Jamón crudo magro	170	Salchichas de Frankfurt	200
Jamón crudo semigraso	300	Hígado	130
Lomo embuchado	380	Riñones	130
Morcilla	160	Sangre	81
Mortadela	190	Sesos	130
Salchichas	400	Visceras en general	140
Sobrasada	450		
Paté	454		



**La inactividad física**, cuando hay descenso de actividad física por mejoría de nivel de vida, o por jubilación o falta de trabajo, o dejar de hacer deporte, se incrementa la insensibilidad a la Insulina y disminuyen los receptores insulínicos.

**Consumo de azúcares refinados**, con el paso a la madurez, las personas se vuelven golosas e incrementan la posibilidad de romper su equilibrio metabólico.

**La multiparidad**, los embarazos en la mujer incluyen en su sobrecarga sobre el hígado (lugar de reserva del glucógeno) y pequeñas molestias que llevan a la edad madura a provocar la aparición de la Diabetes o acelerar su evolución.

### EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD

La evolución natural de la Diabetes no tratada en el adulto, es el agotamiento de la actividad del páncreas, por lo

que para no llegar a esta situación, hay que establecer un control lo más rápida y correctamente posible. Como sucede con todas las enfermedades crónicas, el buen control de la Diabetes en el adulto requiere unas recomendaciones alimenticias, ejercicio físico, autocontrol y en fases más evolucionadas, tratamiento médico.

La dieta y en general la alimentación del diabético depende de varios factores, entre los que destacan el grado de actividad física que se realiza, lo que nos da una idea del aporte calórico que necesita; si existe sobrepeso (situación en la que se disminuirán las calorías) y si el paciente presenta otras enfermedades asociadas como la hipertensión, hipercolesterolemia (colesterol elevado), etc.

### EJERCICIO

El ejercicio físico bien elegido y programado en una persona diabética, es un componente indispensable para un mejor control metabólico que retarda la aparición de complicaciones y permite una mayor independencia para desarrollar una vida normal.

#### Consumo energético y tipo de actividad

Tipo de actividad	Consumo energético (Kcal/hora)
Pasear.....	140
Bicicleta.....	270
Golf.....	300
Tenis.....	426
Correr (8-10 Km).....	589
Nadar (20 min.).....	330

Planificación del ejercicio: Todo plan de actividad física: 1) tiene que adaptarse individualmente (hecho a medida) según el tipo de diabetes y su situación clínica. 2) Integrarse con los otros elementos de la terapéutica global, dieta, educación. 3) Hacer previsiones y ajustes necesarios de dieta con antelación a la actividad física; tomar precauciones pertinentes durante el ejercicio y en el

Grupo III: LEGUMBRES, PATATAS y FRUTOS SECOS			
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Garbanzos	360	Cacahuetes	560
Judías blancas o pintas	330	Castañas frescas	170
Lentejas	320	Girasol pepitas	535
Arroz	360	Dátiles	279
Patatas	85	Higos secos	280
Batatas	115	Nueces	600
Boniatos	115	Pasas	280
Almendras	480	Piñones	600
Avellanas	540		

Grupo IV: VERDURAS y HORTALIZAS			
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Acelgas	22	Habas frescas	100
Ajos frescos	138	Judías verdes	39
Ajos	100	Lechuga	16
Alcachofas	50	Pepino	13
Apio	20	Perejil	43
Berenjenas	27	Pimiento	30
Calabazas	15	Puerros	42
Cebolla	40	Rábanos	20
Col de Bruselas	47	Remolacha	25
Coliflor	30	Repollo	25
Escarola	20	Tomate	20
Espárragos	20	Zanahoria	40
Espinacas	25	Champiñón	25
Guisantes verdes	85		

Grupo V: FRUTAS			
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Aceitunas	135	Manzana	55
Aguacates	207	Melocotón	55
Albaricoque	54	Melocotón en almíbar	84
Caqui	64	Melón	25
Cereza	60	Carne de Membrillo	75
Ciruela	60	Mermelada	300
Coco	300	Naranja	42
Chirimoya	80	Zumo de naranja	40
Dátil	279	Nísperos	97
Dátil seco	306	Pasas	280
Fresas	40	Pera	60
Fresón	40	Piña	51
Granada	32	Piña en almíbar	84
Higos	65	Plátano	100
Higos secos	280	Pomelo	30
Limón	35	Sandía	25
Mandarina	43	Uvas	84

# Calidad de Vida VIVIR CON LA DIABETES

período posterior. 4) Evaluar periódicamente la realización del plan propuesto, de sus efectos positivos y negativos.

## Beneficios:

- Desciende el nivel de glucemia de modo inmediato y mejora la tolerancia a los hidratos de carbono a largo plazo.
- Mejora la hipertensión arterial y colabora con la dieta hipocalórica en obtener una reducción del peso corporal.
- Mejora el trabajo cardíaco, el rendimiento cardiovascular y la capacidad en el trabajo físico.
- Contribuye a mejorar la calidad de vida y la sensación de bienestar físico.

## LA DIETA

Es el pilar fundamental y tratamiento básico de la Diabetes en el adulto, para mantener equilibrado su control metabólico.

Dado que la Diabetes Tipo 2 está asociada en el 80% a la Obesidad es imprescindible perder peso mediante una dieta baja en calorías con lo cual, por sí sola, conseguiremos muchas veces controlar la glucosa en sangre. En general basta una dieta de 1200 calorías/día para que pierda peso, pero también es importante que aprenda a confeccionar su propia dieta evitando los alimentos con Hidratos de Carbono. Una vez alcanzado el peso ideal, pasaremos a una dieta normo calórica, ajustada al ejercicio físico que solemos hacer rutinariamente, respetando la frecuencia y las horas de comida.

## Calorías necesarias según actividad física y peso

Actividad		
física	Peso	(Kcalorías/día)
Aumentada	Normal	2.000 – 2.500 Kcal.
Normal	Normal	1.500 – 2.000 Kcal.
Normal	Obeso	800 – 1.000 Kcal.
Ligera	Normal	1.000 – 1.500 Kcal.
Ligera	Obeso	800 Kcal.

## Principios de la Dieta

- Sin azúcar.
- Restricción de otros Hidratos de Carbono y grasas animales.
- Comidas regulares espaciadas ( 4-6 al día) de igual contenido calórico, sin especias ni salsas.
- No abusar del alcohol sobre todo de alta graduación (licores, coñac, whisky, ron, ginebra).
- Es necesaria la comprensión del paciente y su cooperación para obtener los mejores resultados.
- No Fumar.

## Composición de la dieta

En líneas generales, los distintos alimentos o nutrientes como Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas, deben suministrarnos las calorías totales que consumimos a lo largo del día. **O sea, el 50% de las calorías en Hidratos de Carbono, el 30% en grasas y el 20% en Proteínas.**

## DIETA DEL ADULTO DIABÉTICO

### Cantidad:

- Coma todo lo que necesite para mantenerse en forma y activo.

Grupo V: CEREALES y DULCES			
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Arroz blanco	354	Harina de trigo	353
Arroz integral	350	Krispis	351
Avena	367	Macarrones y fideos	360
Azúcar	400	Madalenas	490
Biscotte	362	Mermelada con azúcar	300
Bollo	460	Mermelada sin azúcar	145
Caramelos	378	Miel	300
Cereales desayuno no dulces	386	Pan de trigo blanco	280
Cereales desayuno con miel	386	Pan de trigo integral	275
Corn Flakes (maíz)	350	Pan de centeno	250
Compota	66	Pastas sin huevo	375
Chocokrispis	358	Roscón	440
Croissant	469	Sémola	360
Donut	456	Tapioca	338
Ensamada	469	Pasta de té	456
Galletas dulces	436	Pastel de manzana	311
Galletas saladas	440	Pastel de queso	369
Ganchitos	504	Pastel de hojaldre	456
Harina integral	340	Repostería	487
Harina de maíz	349		

Grupo VI: BEBIDAS y REFRESCOS			
CALORÍAS CONTENIDAS EN 100 CC DE			
Bebidas	Cal.	Bebidas	Cal.
Aguardiente	280	Leche de almentdras	335
Anís	312	Ron	244
Cacaolat	100	Sidra	40
Cava	65	Vermouth dulce	160
Cerveza	35	Vino de mesa	77
Coca-Cola	45	Vino de Jerez dulce	160
Coñac	234	Vino de Oporto	160
Gaseosa	48	Whisky	244
Ginebra	244		

Grupo VII: GRASAS Y VARIOS			
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Aceite de cualquier clase	900	Mantequilla	720
Bacon	665	Margarina	720
Cacao	559	Tocino	760
Chocolate	500	Mayonesa	718
Manteca de cerdo	825		

PRECOCINADOS Y SALSAS			
CALORÍAS OBTENIDAS EN 100 GRAMOS DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Alimentos	Cal.	Alimentos	Cal.
Buñuelos	123	Pizza	234
Canapés	234	Rollitos de primavera	258
Canelones	127	Sopa de sobre	49
Churros	348	Bechamel	115
Croquetas	123	Ketchup	98
Pescado empanado	178	Mostaza	15

- Coma a intervalos regulares durante el día.
- Si está bajo de peso coma más.
- Si tiene sobrepeso, coma menos.

#### Contenido:

#### *Coma bastante de lo siguiente:*

- **Fruta de todo tipo incluyendo plátanos.**
- **Vegetales de todo tipo, incluyendo patatas, judías, guisantes y arroz.**
- **Pan integral.**
- **Cereales (no azucarados).**
- **Pescado cocinado sin grasa.**

#### HIDRATOS DE CARBONO

Los Hidratos de Carbono aconsejables para el adulto diabético son los que se encuentran fundamentalmente en las legumbres, verduras, frutas con piel, y en menor proporción en el arroz integral, pastas y patatas. No se aconsejan los Hidratos de Carbono tipo azúcares simples (azúcar, dulces, caramelos, bebidas edulcoradas) que por su rápida absorción del intestino mm a la sangre producen una rápida aportación de glucosa y elevación importante y brusca de la glucemia.

Las semillas leguminosas (alubias, lentejas, garbanzos, etc.) producen una respuesta significativamente más baja y

lenta que el pan, siendo intermedias las respuestas del arroz, pasta y salvado.

Es *importante* una buena cocción de los Hidratos de Carbono y de preferencia tomarlos en una comida mixta mezclados con otros alimentos no hidrocarabonados como las Proteínas que estimulan la liberación de Insulina por el Páncreas controlando o equilibrando así los niveles de glucemia.

**Es fundamental que el adulto diabético reparta los Hidratos de Carbono en 5-6 comidas diarias, (siempre a las mismas horas del día, incluso en los festivos) de forma que el 20% de las calorías en Hidratos de Carbono asignadas correspondan al desayuno; el 30% en la comida y 30% en la cena, y el 10% a media mañana y el otro 10% en la merienda.**

La prescripción dietética del paciente adulto es fundamentalmente *cuantitativa*, de modo que sin un seguimiento aceptable es imposible mantener un equilibrio metabólico (**calorías comidas = calorías gastadas**).

Facilitar las siguientes normas (no es lo mismo decir “no coma tal cosa” que decir: “puede escoger entre este plato y este otro”). Así, el paciente puede sustituir unos alimentos por otros en cualquier momento incluso cuando tenga que comer fuera de su lugar habitual.

La base de *dietas por raciones* consiste en clasificar los alimentos en grupos según su constitución.

**Grupo de leche:** Incluye leche, yogur y quesos tipo Burgos.

**Grupo de alimentos proteicos:** Incluye carnes, pescados, huevos y quesos.

**Grupo de las frutas:** Todas.

**Grupo de las verduras.**

**Grupo de las farináceas:** Pan, patatas, arroz, harina, pastas de sopa y legumbres.

**Grupo de las grasas:** Mantequilla, aceite, manteca de cerdo y frutos secos.

Dado que

**1 gr. de Hidratos de Carbono aporta 4 Kcalorías (contenido calórico).**

**1 gr. de grasas aporta 9 Kcalorías.**

**1 gr. de Proteínas aporta 4 Kcalorías.**

**Dietas de 1.500 Kcalorías (Kcal.)/día**

Conociendo que 1 gr. de **Hidratos de Carbono = 4 Kcal.** y que el 50% de la dieta diaria de **Hidratos de Carbono**, el **total** de los mismos a lo largo del día debe ser **187,5 gramos**.

**Dietas de 2.000 Kcal**

A lo largo del día **250 gr. de Hidratos de Carbono**.

**Dietas de 2.500 Kcal**

A lo largo del día **312 gr. de Hidratos de Carbono**.

En España esta labor está organizada de tal forma que la Federación Española de Diabetes (FED) engloba todas aquellas asociaciones que trabajan por conseguir mejoras sociales y médicas en la enfermedad: Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), que agrupa a las asociaciones de pacientes, Sociedad Española de Diabetes (SED), institución médica más importante de nuestro país en la patología, y Federación Española de Asociaciones de Educadores en Diabetes (FEAED).





La Secretaria General de Asuntos Sociales, Lucía Figar, durante la rueda de prensa, junto a la Directora General de Acción Social, del Menor y de la Familia, Pilar Dávila del Cerro.

## La Secretaria Gral. de Asuntos Sociales presentó las subvenciones del 0,5% del IRPF

# Las ONG reciben 93,18 millones de euros para Programas Sociales

**L**as Organizaciones no Gubernamentales (ONG) españolas recibirán 93.180.916,80 euros en 2003 para desarrollar programas sociales con cargo a

la recaudación del 0,52% del IRPF que los españoles destinan a "otros fines de interés social". Así lo explicó en rueda de prensa la Secretaria General de

Asuntos Sociales, Lucía Figar, al término de la reunión mantenida con las entidades sociales representadas en el Consejo Estatal de Organizaciones no Gubernamentales.

**E**l Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha distribuido esta cantidad entre 321 entidades que trabajan con los colectivos más desfavorecidos de la sociedad, que pondrán en marcha un total de 840 programas.

La recaudación total del 0,52% del IRPF para "otros fines de interés social", correspondiente al ejercicio fiscal de 2001, ha ascendido a 105.582.537,69 euros, por lo que se ha aplicado el acuerdo del Ministerio de Hacienda de garantizar un mínimo de 116.476.146 euros para las subvenciones sociales en 2003.

De los 116.476.146 euros, el 80%, (93.180.916,80 euros) corresponde su aplicación al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, que lo destina a programas de acción social y el 20% restante lo distribuye el Ministerio de Asuntos Exteriores para programas de cooperación con el exterior.

En la convocatoria que se hace pública ahora se han presentado un total de 1.723 programas sociales por parte de 628 entidades sin ánimo de lucro, siendo el importe total solicitado de 495 millones de euros.

El descenso en el número de entidades presentadas en la actual convocatoria (17 ONG menos que en 2002) se justifica por el importante proceso de concentración en federaciones y confederaciones promovido desde las propias Organizaciones no Gubernamentales y desde las administraciones.

#### COLECTIVOS MÁS BENEFICIADOS

Los programas prioritarios recogidos en la convocatoria de las subvenciones del 0,52% del IRPF están destinados cada año a atender las necesidades sociales de los colectivos más vulnerables de la sociedad.

De esta manera, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través de la Secretaría General de Asuntos Sociales que dirige Lucía Figar, ha hecho especial hincapié en los programas de

### SUBVENCIONES POR COLECTIVOS

COLECTIVO	2002	2003
Infancia y familia	9.923.571,86 €	10.152.690,00 €
Jóvenes	7.721.369,64 €	7.762.464,00 €
Mujeres	8.167.690,07 €	8.193.517,00 €
Personas mayores	19.586.376,00 €	19.951.502,00 €
Personas con discapacidad	15.219.362,16 €	15.830.936,80 €
Drogodependientes	4.664.045,65 €	4.664.146,00 €
Afectados por SIDA	2.651.121,00 €	2.651.121,00 €
Pueblo gitano	2.611.339,00 €	2.686.339,00 €
Personas reclusas	2.661.822,63 €	2.741.792,00 €
Migrantes, solicitud de asilo, refugiados	9.218.924,00 €	9.339.555,00 €
Prog. de inclusión social	5.035.068,00 €	5.303.522,00 €

**En el 2003 se subvencionan 840 programas que ponen en marcha 321 Organizaciones no Gubernamentales**

Infancia y Familia que, teniendo en cuenta que el año 2004 se celebra el X Aniversario del Año Internacional de la Familia, ha destinado al colectivo 10.152.690 euros (10,90%).

El colectivo de Mayores continúa siendo una de las prioridades en la convocatoria de subvenciones del 0,52% del IRPF, por lo que en esta ocasión recibe 19.951.502 euros (21,41%).

Para las Personas con Discapacidad, se distribuye un total de 15.830.936,80 euros (16,99%).

### RECAUDACIÓN GENERAL CONVOCATORIA

	RECAUDACIÓN	IGLESIA	OTROS FINES
IRPF 99 (RECAUDACIÓN 97)	202.176.062,30 €	91.501.783,28 €	110.674.279,03 €
IRPF 00 (RECAUDACIÓN 98)	218.931.672,23 €	97.219.692,49 €	121.711.979,75 €
IRPF 01 (RECAUDACIÓN 99)	154.358.707,79 €	88.631.346,29 €	65.727.361,5 €
IRPF 02 (RECAUDACIÓN 00)	184.309.185,69 €	97.736.911,69 €	86.572.274,00 €
IRPF 03 (RECAUDACIÓN 01)	201.272.739,98 €	95.690.202,29 €	105.582.537,69 €

## Informe SUBVENCIONES DEL 0,5% DEL IRPF

En relación con los programas destinados a las Personas Migrantes, Solicitantes de Asilo y Refugiados, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha dedicado un total de 9.339.555 euros (10,02%), poniendo especial énfasis en los proyectos de acogida temporal y de retorno y asentamiento.

Al colectivo de Mujeres se destinan 8.193.517 euros, teniendo especial relevancia los programas dirigidos a la lucha contra la violencia doméstica, y a Jóvenes 7.762.464 euros.

Los programas relacionados con la Inclusión Social, al haberse aprobado el pasado 25 de julio en el Consejo de Ministros el II Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social 2003-2005, reciben 5.303.522 euros.

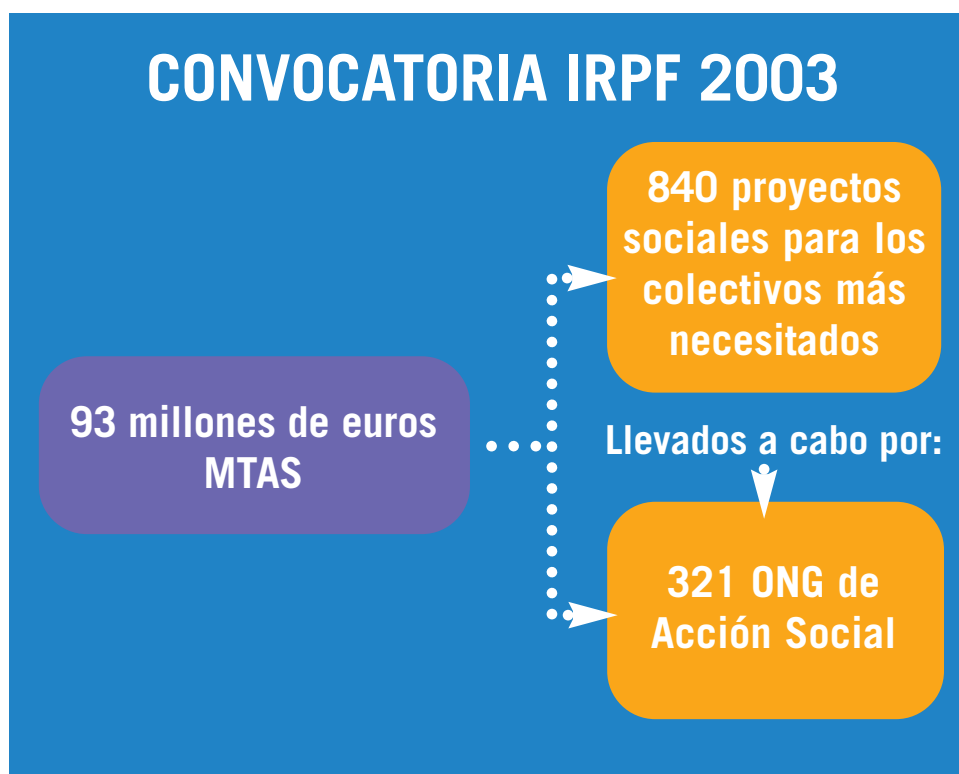
### ENTIDADES QUE MÁS DINERO RECIBEN

El 21,55% de las entidades subvencionadas (146 ONG) reciben entre 60.000 y 300.000 euros; el 4,45% (115 ONG) reciben menos de 60.000 euros; el 17,03% (38) entre 300.000 y 600.000 euros; el 28,76% (20) entre 600.000 y 9.000.000 euros y el 28,21% (2) reciben más de 9.000.000 euros.

Las dos entidades que más dinero reciben de las subvenciones del 0,5% del IRPF son Cruz Roja Española y Cáritas Española, que cuentan con un amplio respaldo social y que están implantadas en todas las Comunidades Autónomas y atienden a la diversidad de colectivos sociales contemplados en la convocatoria.

### CRITERIOS PREFERENTES EN LA VALORACIÓN DE PROGRAMAS

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha valorado especialmente en esta convocatoria de subvenciones que los programas presentados respondan al apoyo a las entidades federadas y confederadas, al trabajo en redes de



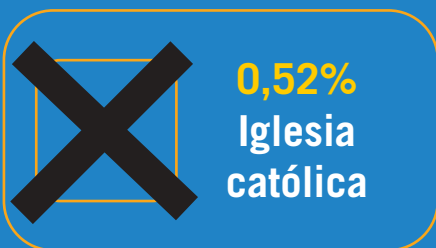
La cantidad recaudada a través del IRPF para "otros fines de interés social" en el ejercicio fiscal 2001 asciende a 105,6 millones de euros.



El colectivo de personas mayores es uno de los favorecidos en el reparto.



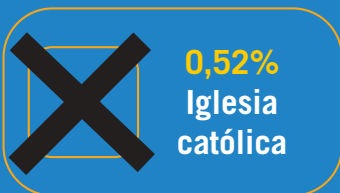
## LAS ONG Y LA IGLESIA CATÓLICA YA NO DEBEN COMPETIR POR EL 0,52% DEL IRPF



0,52% del IRPF al sostenimiento de la Iglesia Católica



0,52% del IRPF al sostenimiento de proyectos sociales llevados a cabo por ONG



1,04% de tus impuestos

0,52% del IRPF al sostenimiento de la Iglesia Católica y otro 0,52% a las ONG. Es decir, que el contribuyente podrá decidir el destino del 1,04% de sus impuestos



Las personas discapacitadas se verán beneficiadas con estos programas sociales.

cooperación, al desarrollo de sistemas de control de calidad y al fomento del voluntariado y movilización social.

Las entidades solicitantes reflejan la diversidad de tipologías, orientaciones y líneas de trabajo de las Organizaciones no Gubernamentales, lo que constituye uno de los elementos más enriquecedores del Tercer Sector.

Por ello, se ha valorado de manera prioritaria en las entidades sociales que se han presentado, su proyección social y territorial, la calidad de sus programas, el número de asociados y voluntarios, así como su transparencia.

# A TONO

## La alimentación de los españoles

**Los españoles apuestan por la dieta mediterránea pero cada vez consumen más alimentos preparados**

**Texto:** Araceli del Moral  
**Fotos:** Javier C. Roldán y Archivo

**L**a carne, el pescado, la leche, la fruta y las hortalizas son los alimentos básicos en la dieta de los consumidores españoles, que cada vez están más concienciados de los beneficios que reporta la dieta mediterránea. Esta es una de las conclusiones recogidas en el informe anual elaborado por el Ministerio

de Agricultura, Pesca y Alimentación sobre el Consumo en España en 2002.

La dieta de los españoles se compuso, sobre todo de leche –que representa el 12,6% de la alimentación total–, fruta –más del 11%–, carne –un 7,7%– y hortalizas –el 7,36%–. Por otro lado, y a pesar del incremento de los precios de algunos de estos productos, aumentó el consumo de pescado (4,5% más

con respecto a 2001), derivados lácteos (2,8%), aceite de oliva (5,1%), aceitunas (casi un 11%) y pasta (5,4% más). También se comió más pan (casi un 1%), lo que supone un repunte significativo tras el prolongado consumo a la baja experimentado en la década de los noventa.

En cuanto a bebidas, sigue imparable el consumo de agua mineral, que creció un 7,2% en 2002. El consumo de vino de alta calidad, con un incremento del 1,1%, ha ganado terreno a los vinos de mesa, que descendieron en un 3,3%. El consumo de las bebidas refrescantes y los zumos de frutas descendieron en un 2,2% y 1,1% respectivamente. Destaca la estrepitosa caída del consumo de espumosos y cavas, un 16%, al igual que el resto de bebidas con alcohol, de las que se han consumido un 10,4% menos. Por el contrario, la cerveza sigue siendo un clásico en la dieta española y se mantiene entre las preferencias de los españoles.

Los datos reflejan que el consumidor español está cada vez más preocupado por una alimentación segura, sana y de calidad. El estudio también indica que el consumidor español tiende cada vez más a tomar alimentos “light” y con poco azúcar.

A todos estos datos hay que añadir que la dieta mediterránea se vio ligeramente amenazada por un paulatino ascenso del consumo de platos preparados, que se ha disparado un 16,6% con respecto a 2001, al igual que la bollería industrial, que se consumió un 3,9% más que en el año anterior. Se apuntan como motivos para explicar estos datos el cambio de vida, en la que tiene mucho que ver la incorporación de la mujer al trabajo y el descenso del tiempo que se dedica a cocinar.



# Los mayores europeos son cada vez más longevos y activos

Según una encuesta realizada a hombres y mujeres de más de 55 años, los europeos añosos cada vez se mantienen más jóvenes. Esta es una de las conclusiones que se desprende de la encuesta, patrocinada por la compañía Pfizer, y realizada en España, Francia, Alemania, Italia y Reino Unido durante el periodo de junio y julio de 2002 a 2.500 hombres y mujeres de más de 55 años.

Los datos recogidos reflejan que son los alemanes los que más ejercicio realizan de forma regular, el 81% de los encuestados así lo asegura. El segundo puesto lo ocupan tanto españoles como británicos: el 72% declaran que caminan diariamente, hacen gimnasia o practican deporte dos o tres veces por semana. El tercer lugar lo ocupan los franceses (62%) y por último, los italianos (59%).

Más de la mitad de los europeos encuestados opinan que llevan una vida más activa que la de sus padres. El mayor índice de actividad lo declaran los británicos, seguidos de cerca de los alemanes (66% y 64%). El 54% de los italianos y el 51% de los franceses así lo declaran, mientras que los españoles sólo lo señalan en un 47%.

El 61% de los europeos consultados consideran que su experiencia es muy valorada por sus familiares. Son



los italianos los que más transmiten sus conocimientos a sus descendientes, 71%, seguidos del 65% de los españoles. Los británicos, alemanes y franceses lo señalan en un 59, 56 y 52% respectivamente.

En cuanto a la sanidad pública, tan sólo el 24% de los alemanes y españoles se muestran descontentos con ésta, frente al 41% de los italianos y el 28% de los británicos. Respecto al personal de los centros de salud, el 31% de los españoles opinan que escuchan menos a las personas mayores y no los atienden con el mismo interés que a los jóvenes.

En cuanto a los gastos, el 97% de los españoles entrevistados señalaron que destinan gran parte de sus ingresos a artículos de primera necesidad y productos para el hogar. Sólo un 13% de la muestra española invierte parte de su pensión en vacaciones. Los británicos y los franceses encabezan la lista en gastos lúdicos: un 67% y un 49% respectivamente desembolsan bastante dinero en vacaciones, ocio, restaurantes y otros caprichos.

En cuanto a la importancia de la religión, el 83% de los encuestados italianos consideran que ésta es un aspecto importante de su vida. Los siguen los españoles y los británicos, 65 y 62% respectivamente, y cierran los alemanes y franceses, 59 y 48%.

Más de la mitad de los personas encuestadas manifestaron su preocupación por la paz mundial, pero en general las preocupaciones de las personas mayores encuestadas varían según los países. Al 67% de los españoles les preocupa la salud, seguidos de los italianos, 58%, alemanes, franceses y británicos, 49, 46 y 35% respectivamente. La pérdida de la independencia o convertirse en una carga preocupa al 59% de los franceses, seguidos de alemanes y británicos, 46 y 42% respectivamente. Mientras que los españoles e italianos sólo lo señalan en un 36 y 34% respectivamente.



# Mayores Hoy

El espíritu de la cocina

## Margarita Cruz de García-Germán

**E**n la Feria del Libro de Madrid celebrada en el mes de junio, ha presentado su tercer libro titulado *Mil trucos y cien recetas*, con gran éxito de ventas y con el reconocimiento por parte del público, que hizo cola para que le firmase un ejemplar.

Margarita conserva un paladar exquisito y una personalidad alegre que irradia una vitalidad desbordante en sus múltiples aficiones, como la floricultura, la fotografía, la costura y el encaje. En sus viajes alrededor del mundo ha visitado los mercados de las ciudades, conocido la gastronomía nacional y adquiriendo libros de cocina. Lectora infatigable, escribe a mano, aunque confiesa que le pica el gusanillo del ordenador.

### —¿Cómo recuerda su infancia?

Nací en Puebla del Maestre (Badajoz), de padre extremeño y madre palentina. Yo comencé a cocinar mis platos, a los seis años, con los alimentos que llevaba en una pequeña cestita cuando acompañaba a la cocinera de mi casa al mercado. Hasta los seis años viví a caballo entre Badajoz, a donde mi padre ejercía como médico, y Palencia. De los diez a los catorce años estuve interna en el Instituto Escuela de Madrid, regresando a Palencia al estallar la Guerra Civil, a donde viví hasta que me casé

**Margarita Cruz de García-Germán (Puebla del Maestre, Badajoz, 1922) no es una restauradora profesional, aunque ha estudiado alta cocina en la famosa Escuela Sarrau, obteniendo el Botón de Brillantes, ni es tan sólo una reputada investigadora de la gastronomía, conectora de la cocina española e internacional. No, Margarita Cruz es esto y mucho más, porque su descubrimiento infantil de la cocina, lo ha convertido en una filosofía de la vida, elaborada con ingredientes hedonistas e imaginativos, para el deleite del buen paladar y el arte de la buena mesa, mezclados con elementos científicos, basados en el conocimiento y la experimentación culinaria, aliados con una dosis mágica de trucos, y sazonados con una concepción ecológica de la cocina.**

Texto y fotos: Andrea García



Margarita Cruz firmando en la Feria del Libro.

con veinte años, volviendo de nuevo a Madrid, a donde he formado mi familia. Tengo 6 hijos, 20 nietos y 3 biznietos. Curiosamente se da la circunstancia de que mis hijos y mis nietos se han juntado, e incluso tengo nietos más pequeños que los biznietos, ya que tuve mi último hijo a los 41 años y fui abuela a los 45. Toda mi vida con niños alrededor, y me ha encantado porque me vuelven loca.

### —¿Qué estudios ha cursado?

Bachillerato Superior y nada más, porque no me dejó mi marido. Hoy no lo haría. Mi ilusión habría sido estudiar Ingenieros Agrónomos, para dedicarme a la floricultura, que me volvía loca, pero bueno aquello ya pasó. Me he dedicado a las cosas por las que sentía verdadera afición, como la cocina. Para mí no había otra cosa, así que me matriculé en la famosa Escuela Sarrau de Madrid, y allí cursé cuatro cursos completos de cocina, obteniendo en el cuarto año de cocina superior, al que llegábamos muy pocas, el Botón de Brillantes.

### —¿Se ha dedicado alguna vez profesionalmente a la restauración?

No, lo que sí he hecho ha sido dar cursos de cocina en los años setenta, para obreros y mujeres de obreros, en una parroquia de la

**“En cualquier parte de España hay un plato estrella, que se hace de maravilla”**



Margarita Cruz con sus juguetes preferidos.

calle Azucenas de Madrid. Los trabajadores iban con una lata de sardinas al trabajo, y yo les enseñé a cocinar tres platos exquisitos y sencillos, pero bien hechos, por 200 pesetas. Claro como no había frigoríficos, el electrodoméstico que más ha revolucionado la cocina, lo que no se comía se tiraba. Ahora, con los medios que hay, es que no se puede tirar nada. He viajado mucho y he tenido la suerte de visitar la India y Haití, dándome cuenta de que no se podía tirar nada de comida. Es un pecado cuando ves con lo que se alimenta la gente, sientes que con muy poco les puedes ayudar. Con las sobras sucede igual, yo no tiro nada, y nunca he llevado un plato recalentado, basta con muy poquita imaginación. Ahora tengo ayuda en la cocina pero

cuando tengo invitados cocino desde las nueve de la mañana en adelante.

## “He viajado mucho y he tenido la suerte de visitar la India y Haití, dándome cuenta de que no se podía tirar nada de comida”

—**Restauradores como Juan Mari Arzak y gastronómicos como Gonzalo Sol o Xavier Domingo la adoran.**

Si, sí, tengo muy buena relación. Tengo dos o tres que me consideran, y yo les considero mis maestros, y me carteo con el restaurador francés Paul Bocuse, él me suele mandar las publicaciones que tiene y yo le

doy mi opinión. Juan Mari Arzak y Gonzalo Sol me han prologado mis libros. Por que no sólo del aire viene la inspiración, sino de mucho estudio. Yo constantemente estoy investigando, no pasa el día en que no lea 3 o 4 recetas. No leerlas, sino analizarlas respecto a los sabores, saboreando si le sobra o no alguna cosa.

—**¿Cómo le surgió la idea de escribir?**

Pues surgió porque yo impartía unos cursos de cocina en la prestigiosa escuela de gastronomía El Alambique, y precisamente un año un grupo de alumnos jóvenes, aficionados a la buena mesa, quedaron tan satisfechos de mí, porque los hacía muy amenos, que al acabar me dijeron: Ahora muy bien, pero vamos a perder el contacto contigo, así que lo que tienes que hacer es escribir un libro con todo lo que nos has ido enseñando. Fruto de esta petición, escribí y edité mi primer libro *Nociones básicas de cocina*. Alguien me comentó entonces que debía presentar el libro a la Escuela de Hostelería, y así lo hice.

La Escuela me aprobó el libro y me propuso editarlo a condición de incluir tres capítulos más sobre cocina industrial, pero yo ya no quise complicarme más. Diez años después, en 1991, edité mi segunda obra, *Mil trucos para cocinar con éxito*, en el que incluí 60 recetas. El primer libro sólo tenía trucos y

## Mayores Hoy MARGARITA CRUZ DE GARCÍA-GERMÁN: EL ESPÍRITU DE LA COCINA

unas nociones básicas de cocina precisas para que una persona entre en la cocina y guise bien, así como una nomenclatura extraordinaria, entresacada de los libros de mi biblioteca, muchos de ellos de otros países. Seleccioné lo que a mí me apetecía, aunque me resultó muy difícil, porque además de manejar muchísimos libros, utilicé mi colección de recetas de cocina que empecé a formar siendo niña. Un trabajo de selección y clasificación muy laborioso para el que conté con la ayuda inestimable de uno de mis nietos, que me hizo el índice de los trucos, ¡es una maravilla!, porque si tienes alguna duda o quieres ver una hierba o cualquier otra cosa, enseguida lo localizas. Arzak, por ejemplo, lo utiliza en su cocina. Cuando desconocía la congelación, pues me fui a aprenderla a Pescanova, y con el microondas igual, un aparato al que cogí una gran experiencia cuando estuve una temporada en Houston (Estados Unidos), porque en el hotel toda la cocina era con microondas, así que tuve que darle vueltas a la cabeza y a la fantasía a ver como hacía la comida, y acabó muy bien, claro.

**—¿Hay algún plato que se le haya resistido?**

Ninguno, porque además tengo la rara costumbre, vamos supongo que habrá mucha gente, que consiste en analizar la comida cuando voy a un restaurante, si tiene mantequilla, si no tiene, si es fresco o congelado, etcétera. Confieso que no me gusta ir a los restaurantes, aunque en la sierra voy a uno cerca de casa, porque hacen cocina caseira exquisita y me gusta mucho. Lo que no puedo aguantar es ir a un restaurante y comer una comida mala, porque además enseguida lo

adviento: esto tiene mucha cocción, esto está pasado, y claro prefiero no ir. Cualquier cosa me la hago en casa, sale más barato y mejor.

**—Usted ha viajado muchísimo, ¿ha ido incorporado platos de otros países?**

Sí, bueno, más o menos, porque hay muchos platos que no te apetecen, otros sí, y también muchas recetas. Sobre todo he visitado todos los mercados de los sitios a donde he ido. Lo primero para mí es ir al mercado. Me acuerdo que fui en época estalinista a Rusia y estuve en los mercados de Moscú, Kiev y Leningrado (San Petersburgo), y no había nada más que caza y cantidades de puestos de venta de tocino y de lácteos muy buenos.

**“Yo constantemente estoy investigando, no pasa el día en que no lea 3 o 4 recetas. No leerlas, sino analizarlas respecto a los sabores, saboreando si le sobra o no alguna cosa”**

En aquella época hacían cola en las calles para comprar unas uvas largas verdes y manzanas de las que aquí se echaban a los cerdos. No pude comprar ningún libro de gastronomía, como en otros lugares que había visitado, porque no había, así que por traerme alguna cosa, me traje un molde de hacer flores de sartén que en el mismo mango tienen tres dibujos distintos, mientras que aquí en España tienen sólo una. Me quedé asombradísima en Yucatán (México), bueno todo México era un mercado, en el que se vendía por ejemplo veinte clases distintas de judías, mientras

que en aquellos años en España, a diferencia de ahora, no existía tal variedad. Otro sitio que me ha admirado ha sido Marruecos. Recuerdo que mientras en los mercados españoles, en los años sesenta y setenta, venían las patatas con tierra, y las verduras como si las sacaran de la huerta, en Marruecos, en cualquier pueblo, eran una preciosidad las verduras. Yo decía: no pueden ser de verdad, son de cera, porque las verduras estaban muy lavadas. En cualquier parte de España hay un plato estrella, que se hace de maravilla. Siempre hay cosas nuevas porque la cocina es muy creativa. Por lo general yo no suelo repetir ningún plato, suelen ser menús distintos

salvo que me lo pidan. Suelo comer con los nietos los jueves y los viernes, y esos días me meto en la cocina de verdad.

**—¿Hay que ser generoso en el intercambio de experiencias?**

Sí, sí. Personalmente no soy nada cerrada, admito enseguida cualquier sugerencia que leo en un libro, y suelo hacerla. Ahora me es difícil, porque claro ya la experiencia de tantos años y leyendo tanto, es rara la cosa que me pueda llegar nueva, no hay nada nuevo bajo el sol, pero a veces me sirve para refrescar alguna idea de una receta, y digo: bueno,





pues esto no se me ha ocurrido a mí y lo cojo.

—¿Tiene en proyecto algún otro libro?

No sé, mi libro *Mil trucos y cien recetas* está muy reciente. Para escribirlo me fui a mis libretas, a donde tengo más de 350 recetas, y para escoger las cuarenta que he añadido a esta edición, me ha costado muchísimo, aunque he contado con la inestimable ayuda de la coordinadora de la obra. Me han hecho muchas entrevistas, he chateado (comunicación por Internet) durante una hora con el diario *El Mundo*, con 8.000 entradas. Me he divertido porque no lo había hecho antes. No sé manejar el ordenador, me enseña-

ron a jugar al golf y me encantó, pero luego le dije a un empleado que tengo: Mira esto para ti, porque si me pongo a jugar con el aparato no hago nada más, y como ya tengo bastantes vicios para entretenerme, no quiero más. Pero como me gustó tanto pensé: voy a aprender ahora mismo esto, pero luego me dije: ¡para, para, a ver a donde te vas a ir!

—¿Qué es para usted la cocina?

Un hobby. No la concibo de otra manera. Mira cualquier trabajo lo tomo con mucha ilusión. Cuando yo me empeño en hacer una cosa la hago y la hago a conciencia. Todavía estoy en activo, y si me gusta mucho, es porque como pongo

mucho empeño pues consigo muchas cosas. El trabajo es el truco, ¡voy hacer esto!, pues a hacerlo de verdad, puntualmente, con todo el cariño, con toda la ilusión, con las capacidades que Dios me ha dado y con la colaboración de mis hijos.

—La gastronomía nos enseña la cultura de los pueblos.

Por supuesto. Tengo un comentario muy bonito en el libro sobre las matanzas. Las matanzas antes eran rituales, era la comida de todo el año. Yo he disfrutado de las matanzas de Extremadura y todavía conservo de niña una sartén y una maquinita de embuchar embutidos con tripas de pavo. Tengo muy buen paladar, lo conservo muy bien.

—¿Qué consejo les daría a los mayores?

Hay que cambiar el espíritu siempre. Tener un espíritu muy joven. Yo cuando me doy cuenta de la edad que tengo, la tengo, y me digo: ¡anda que mayor!, pero sin embargo tengo ganas de hacer las cosas como cuando era joven. No hay más remedio, porque sino te hundes en la miseria. Estás perdida. Voy a decir una cosa, no es lo mismo una santa triste que una triste santa, y cuando se es mayor y se es abúlica se acaba mal. La vejez es una cosa que nos viene porque nos tiene que venir. Muchas veces se dice que los jóvenes no aguantan a los mayores y es que a veces los mayores son o somos inaguantables, porque no se puede aferrar uno a las ideas, no se puede ser intransigente, aunque tengas que tragar cosas, porque las costumbres y los principios son distintos a los nuestros. Es difícil, pero es una cosa que merece la pena esforzarse.



# CulturaArte

## Viaje por el transcantábrico

UN LUJO SOBRE RAÍLES QUE DESCUBRE LAS BELLEZAS DEL NORTE PENINSULAR

Texto y fotos: Jesús Ávila Granados

**P**aisajes mágicos, pueblos entre la realidad y la leyenda, historia y tradición en la España verde. El autor del reportaje nos propone un viaje con él, a través de una de las zonas más bellas y montañosas del país: la cornisa cantábrica.

El norte hispano ha sido siempre la asignatura pendiente. Si los viajeros románticos de los siglos XVIII y XIX se volcaron por el exotismo del sur, de Andalucía, nuestra cornisa cantábrica quedaba inmersa en la bruma de la cultura celta, entre la magia de la montaña y el frescor del mar; en medio, todo un paraíso de sensaciones que lograban mantenerse desde la noche de los tiempos, con pueblos que simulan pesebres, rodeados de una exuberante vegetación, donde el mito y la leyenda se ganaba la partida a la historia. Pero se produjo el milagro: un tren de lujo sería el protagonista del descubrimiento de este singular escenario natural de las regiones de la España verde: “El Transcantábrico”; viaje que recomendamos lleve a cabo, por sus múltiples atractivos, en todos los sentidos.

El tren inició su andadura en la ciudad de Santiago de Compostela, con los primeros rayos del amanecer; la jornada anterior tuvimos tiempo de deambular por las empedradas y porticadas calles y plazas de la histórica capital gallega, visitamos la Catedral donde se dice reposan los restos del apóstol Santiago y, en la portada del Obradoiro





coincidimos con un variopinto grupo de peregrinos llegados de diferentes lugares de Europa y América; todos ellos, a pesar del agotamiento físico del viaje, mostraban en sus rostros la plena satisfacción de haber cumplido con la promesa de culminar la ruta jacobea y rendir culto al apóstol Santiago.

### RECORRIDO DE PAISAJES Y PUERTOS

Tras El Ferrol, Vivero y Ribadeo, el tren abandonaba la mágica Galicia y se adentraba en Asturias, teniendo siempre a su izquierda de recorrido las azuladas aguas del Cantábrico; al otro lado, por las ventanillas podíamos admirar ya la grandiosidad espacial de las montañas de la cornisa cantábrica, siempre alfombradas de verde y algunas manadas de caballos asturcones trotando sobre los brezos. Luarca –conocida como la villa blanca de la Costa Verde- la población más importante del Occidente asturiano, fue la primera parada en este paraíso del Principado astur. A Cudillero tardamos en llegar, y nos sorprendió la belleza y equilibrio de un puerto de

mar anclado en la profundidad de una íntima cala, donde sus habitantes nunca perdieron de vista el Cantábrico. Oviedo, la capital de Asturias, fue otro de los platos fuertes de este fascinante recorrido ferroviario; la Catedral, con su Cámara Santa, declarada Patrimonio de la Humanidad, el casco antiguo, sus librerías –es preciso recordar que el nivel de lectura de esta ciudad está por encima del resto de España-, así como su cercano monte Naranco, donde se alzan las iglesias más emblemáticas del prerrománico asturiano: Santa María, San Miguel de Lillo, etc.; excursiones, que estaban previstas hacer, desde la estación de Oviedo, con un autocar que estaba a nuestra disposición.

### HACIA LA GRANDIOSIDAD DE LA MONTAÑA

De Oviedo, el tren puso rumbo a la segunda gran capital asturiana: Gijón, donde tuvimos ocasión de visitar su amplio y moderno puerto deportivo y mercante. En Ribadesella, sede de la célebre regata que, cada año, en agosto, se produce por las aguas del Sella, nos

esperaba un autocar para llevarnos a Covadonga, la basílica y el oratorio rupestre donde se rinde culto a la Santina, la patrona del Principado; sobre nuestras cabezas, las cumbres de los Picos de Europa, cuyo Parque Nacional –compartido entre Asturias, Cantabria y León- es uno de los más interesantes no sólo de nuestro país, sino del resto de Europa; en su interior, la mayor cabaña de osos pardos de la Península Ibérica. En Cangas de Onís, primera capital de la Reconquista hispana, admiramos el puente con la cruz griega del reino astur bajo su arco. El autocar nos llevó de regreso a Llanes, tierra de legendarios balleneros, donde nos aguardaba “El Transcantábrico” parado en su estación, y allí pasamos la noche.

A la mañana siguiente, sobre las 8:00 h, una campanilla sonada por un auxiliar del tren, que iba recorriendo todos y cada uno de los vagones, nos despertó de la cama, anunciando que este ferrocarril de lujo iba a ponerse en marcha. Tras una refrescante ducha de masaje, los vaivenes del compartimento anunciaban que el tren iniciaba de nuevo su rodaje; después nos desplazamos hacia el vagón restaurante, para tomar el desayuno, mientras admirábamos la belleza de un paisaje en superlativo, donde la bruma de la montaña, con las primeras luces matinales, incrementaban el cosmos bucólico de la entrañable España verde que estábamos atravesando, con la frescura y equilibrio del Cantábrico; el tren seguía adentrándose entre ambos elementos: tierra y mar.

### CAMINAR POR LOS PUEBLOS CON HISTORIA

En Santillana del Mar, uno de los pueblos más fotogénicos de la geografía hispana, joya del arte medieval, con su monumental Colegiata, calles empedradas y casas de travesaños de madera, piedra y ladrillo, también tuvimos oca-



sión de admirar las Cuevas de Altamira, cuya réplica exacta introduce al viajero a la grandiosidad y equilibrio espacial del mejor arte prehistórico que ha conocido la Humanidad, durante el Paleolítico Superior. En Santillana del Mar repusimos fuerzas en Restaurante “Gran Duque”, donde degustamos el pastel Gran Duque (puerros y gambas), las alcachofas cántabras, el zancarrón a la montañesa, y de postre la leche frita, no menos tradicional de la gastronomía cántabra. El autocar nos llevó de regreso al tren, donde esperaba en Santander.

La capital cántabra es acogedora y atractiva en las cuatro estaciones. Su puerto deportivo invita a los más audaces marineros a la navegación por el Cantábrico. La catedral, de un gótico temprano, esconde en sus entrañas una iglesia con aire de cripta: la Santa Cruz, donde está flotando el esoterismo templario y se rinde culto a la Virgen del Perpetuo Socorro, mientras que la cruz pateada de los caballeros se repite en numerosos lugares de esta profunda iglesia de carácter funerario. En Santander estaba prevista la cena en el Restaurante “La Posada del Mar”, cuyo propietario, Tomás Merendón, es también el sumiller del establecimiento, y nos recomendó algunos reservas como el “Sierra Cantabria”, para las carnes, y un blanco “Gran Bazán”, para los pescados. Por la noche tentamos la suerte en Casino, pero nos retiramos pronto, porque no debíamos trasnochar, puesto que el tren salía bien temprano hacia Euskadi a la mañana siguiente.

Bilbao, con su magnífica estación de “La Concordia”, tres horas después de arrancar de la capital cántabra, nos daba la bienvenida en la siguiente parada de este fascinante viaje sobre raíles de lujo. De nuevo en tierra, la excursión prevista tenía como meta el moderno Museo Guggenheim, sobre



las tranquilas aguas de la ría de Nervión.

## POR TIERRAS CASTELLANO-LEONESAS

En Bilbao cambiamos de tren, y, sin perder el encanto de “El Transcantábrico”, tomamos el “Tren de la Robla”, que, después de una década de silencio, vuelve a rodar por este antiguo trazado férreo de Bilbao a León, pero ya no cargado con el mineral extraído de las minas, sino con viajeros en suites y compartimentos de lujo, para un turismo de cinco estrellas del siglo XXI.

Tengo que hacer especial hincapié en este tramo final del viaje por la España verde, porque ha supuesto uno de los grandes descubrimientos de la geografía hispana; el tren atraviesa los sobrecogedores parajes de las Merindades burgalesas, tierra de ancestrales mitos y leyendas, muchas de las cuales vinculadas con los templarios. En la villa de Espinosa de los Monteros, la primera de las paradas de el “Tren de la

Robla”, precisamente, estaba programada una excursión a Ojo Guareña, las más grandes grutas subterráneas de nuestro país, con cerca de 100 kilómetros de galerías en seis niveles superpuestos; en sus salas de entrada aún se conserva el oratorio de San Bernabé y un culto anterior a Santa Lucía, porque las aguas minero-medicinales que allí brotan tienen propiedades milagreras para las enfermedades de la vista. Desde la explanada superior de la montaña, quedará extasiado al contemplar la impresionante belleza de las Merindades, donde, desde los siglos medievales, se siguen programando, cada invierno, las salidas de trashumancia de merinas –de ahí el nombre de esta comarca– la mejor raza de ovejas, joya de la cabaña hispana de estos nobles animales que, desde el norte peninsular, descienden a Extremadura y el interior de Portugal, en busca de los frescos pastos y un clima más benigno. La siguiente parada, Sotoscueva, también ofrece como atractivo las Merindades burgalesas; uno de los parajes más fas-



cinantes de la geografía hispana, difícilmente imaginable desde la carretera.

### TIERRA DE CULTURA Y CAMINOS CON LEYENDA

En Vado Cervera, después de hacer una corta parada en Arijá, el aire ya nos envuelve con la magia del Camino de Santiago. Allí nos bajamos para ir en excursión a visitar lo mejor del románico de la ruta jacobea: Villalcázar de Sirga, San Martín de Frómista y Carrión de los Condes; lugares, todos ellos, envueltos en legendarias leyendas de peregrinos, monjes y templarios, judíos y moriscos. En Villalcázar de Sirga quedará extasiado al contemplar la grandiosidad espacial del pórtico, que alberga dos portadas con arcadas en degradación; dentro del templo, algunas tumbas de templarios que evocan, al mismo tiempo, algunos episodios del monarca Alfonso X “el Sabio”, quien dedicó en esta iglesia algunas de cántigas a la Virgen Blanca, que, paradójicamente, era negra; en el “Mesón de los Templarios”, instalado en

el antiguo hospital de peregrinos, frente al ábside de la iglesia, podrá disfrutar de los mejores asados de la provincia palentina; muy cerca, podrá ver un tramo del Canal de Castilla, con la esclusa que permite el paso de los peregrinos. Y a pocos kilómetros de distancia, San Martín de Frómista, cuya iglesia (s. XII) está considerada la más perfecta del románico hispano, porque fue concebida con la divina proporción (número de oro); corona su fachada un gallo, símbolo ocultista de los saberes alquímicos...

Después de pasar por Cistierna, ya se acerca el tren a León, entrando mientras estábamos desayunando por la estación de Balmaseda, en donde finaliza este recorrido de 284 kilómetros –de Bilbao a León– por el “Tren de la Robla”, poniendo fin a un trayecto de ocho días –desde Santiago de Compostela– a través del paraíso de sensaciones del Norte peninsular, que no es otro que la España Verde. En León, ciudad llena de historia y con un patrimonio monumental de los más importantes del mundo, estaba programada la visita a la Cate-

dral, joya del arte gótico, San Isidoro, el casco antiguo, San Marcos, hoy Parador de Turismo (H\*\*\*\*\*GL), antes sede de la Orden de Santiago, y también cárcel civil, donde estuvo preso Quevedo. En León estaba prevista la cena en el Restaurante “Bodega Regia”, un hotel con encanto, donde pudimos disfrutar de platos tan emblemáticos como “bacalao a la bodega”, “lechazo asado”, terminando con una “tarta de castañas y chocolate regia” y una “tarta de turrón regia”; regado, todo ello, con los afrutados vinos del Bierzo.

### UN TREN PARA DISFRUTAR CON TODOS LOS SENTIDOS

Desde la temporada 2002, los compartimentos de ambos trenes son únicamente tipo suite, extremando así la comodidad del viajero, quien disfruta en su suite de una cama de matrimonio, un armario ropero y un escritorio; estos elegantes compartimentos cuentan, además, con moderno cuarto de baño privado con hidrosauauna, turbomasaaje y baño de vapor. Los veinte coches suites que incorpora cada tren alojan a un máximo de cuarenta y ocho personas cuya conexión con el resto de los coches se realiza interiormente, sin necesidad de salir al andén, recomendamos a nuestros lectores abiertamente que descubran el encanto de un viaje por la España Verde a través de estos fascinantes trenes que permiten las más inolvidables excursiones, mientras se disfruta de una excelente comida, un merecido descanso y el conocer a gentes de alto nivel socio-cultural de todos los rincones del mundo. ¡Anímese!

#### Para mayor información

FEVE (“El Transcantábrico”);  
C/ General Rodrigo, 6;  
28003 MADRID.  
Tel: 914 533 806;  
Fax: 914 533 824.

## SERVICIOS

### Escuela de la experiencia



La Escuela de la Experiencia es una iniciativa de la Fundación MATIA y el Ayuntamiento de San Sebastián que quiere ser un espacio abierto y de intercambio en el que las personas mayores se puedan formar e intercambiar experiencias de diversos tipos.

Entre los objetivos que se plantean están la promoción de un desarrollo personal competente, saludable y exitoso en los ámbitos físico, psíquico y social. Además se pretende que el colectivo de personas mayores incida en la sociedad desarrollando un papel activo y útil.

Para todo ello, esta escuela desa-

rolla un curso, desde octubre de 2003 a junio de 2004, en el que se abordan diferentes temas relacionados con la salud física y psíquica, las relaciones sociales, la mar, o sociología. Además se realizan actividades complementarias y se realiza un proyecto de acción social.

**Información en el teléfono:**  
**943 22 41 43.**

### Programa Alegría II

La Diputación Provincial de Toledo ha puesto en marcha la segunda edición del Programa Alegría que es un programa europeo dirigido a la formación e inserción profesional de técnicos especializados en el cuidado y animación de las personas mayores.

Este programa también pretende sensibilizar a la sociedad en cuanto a la necesidad de mejorar la calidad de vida de las personas mayores y de promover el desarrollo local.

El programa tiene dos vertientes complementarias. La primera es la formativa con aspectos como el de la animación, el de los cuidados a los mayores o el asesoramiento a la iniciativa empresarial mediante talleres de proyectos. La otra vertiente es la que promueve la participación de los mayores en el desarrollo de sus pueblos ofreciéndoles la oportunidad de sentirse activos mediante el club de mayores.

Por otro lado el club de mayores es un servicio el que se abordan pro-

blemas culturales, educativos y económicos, al tiempo que se constituye en un centro de participación intergeneracional con espacio para la comunicación de los mayores entre sí y de éstos con los diferentes sectores sociales.



**Información: Diputación de Toledo.**  
**Pza. de Abdón de Paz 7. 45001 Toledo.**

**Telf.: 925 21 66 79.**

**Fax: 925 21 31 33.**

**E-mail: [palegria@diputoledo.es](mailto:palegria@diputoledo.es).**

### Congreso de atención sociosanitaria

El Instituto de Gerontología Social Aplicada (IGESA) es la entidad que organiza el I Congreso Nacional de Atención



Sociosanitaria que abordará el tema “Envejecimiento vs. Dependencia” desde una perspectiva multidisciplinar. Este Congreso se celebra en Burgos entre el 15 y el 17 de octubre.

El Congreso se convierte en el principal referente sobre las carencias y necesidades de la Atención Sociosanitaria de las personas mayores. Asimismo se tiene en cuenta el alto grado de dependencia que se presenta en este sector de la población.

**Información: Secretaría Técnica del Congreso. Ager Mundi Comunicación, C/ Ramón Areces 12. 28030 Madrid. Telf: 91 220 83 02. Web: [www.fbis.org/atenc/](http://www.fbis.org/atenc/). E-mail: [agercongresos@mi.madritel.es](mailto:agercongresos@mi.madritel.es).**

## Beca de investigación

La Federación de Comunidades de Castilla-La Mancha en la Comunidad de Madrid establece una Beca de Investigación con el objeto de apoyar la investigación sobre el folklore y tradiciones populares de la comunidad castellano-manchega. Por ello se ha convocado la Beca correspondiente al 2003/2004 que tiene como tema genérico “Indumentaria tradicional de Castilla-La Mancha.

La convocatoria esta abierta a toda persona interesada que haya presentado el proyecto de investigación hasta el 30 de noviembre y la presentación del trabajo definitivo del proyecto seleccionado será el 30 de octubre de 2004, mientras que la asignación de la Beca

será de 1.800 euros. Sin embargo, el jurado podrá declarar desierta la adjudicación sí, a su juicio, los proyectos presentados no reúnen las condiciones y garantías necesarias para su realización.

**Información: Secretaría General de la sede de la Federación, C/ de la Paz 4, 1º, 28012 Madrid. Teléfono: 91 522 72 78. Fax: 91 521 10 74.**

## Congreso de enfermería

Humanismo en el arte de cuidar” es el lema del XI Congreso de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica que se celebrará en Palacio de Congresos Europa de la ciudad de Vitoria - Gasteiz del 22 al 24 de abril de 2004.



En este congreso se debatirán diversos temas entre los que se encuentran los de ser persona, teorías que influyen en el cuidado de las personas mayores, técnicas emocionales en el cuidado, fundamentos del cuidado o la alianza entre los profesionales de la enfermería y la familia para los cuidados.

Además, se tratará el estilo social, cambios en la sociedad y nuevas demandas; y el humanismo en el arte de cuidar. Entre las acti-

vidades programadas se encuentran los programas de comunicaciones, el programa social o una galería de stands.

**Información: Secretaría de Información e Inscripciones. C/ Siervas de Jesús 53 bajo izquierda. 01001 Vitoria – Gasteiz. Telf.: 945 148 442. Fax: 945 14 3 713. E-mail: [eventos@2ados.com](mailto:eventos@2ados.com). Web: [www.seegg.org](http://www.seegg.org).**

## Concurso de cuentos

La Diputación Provincial de Valladolid ha convocado el V Concurso Literario “La Voz del Aula” en el que podrán concursar todos los mayores de 55 años que presenten relatos y cuentos que deben versar sobre el tema “El humor, la salsa de la vida”.

La extensión de los relatos debe estar entre los dos y los cuatro folios mecanografiados a doble espacio y por una sola cara. La dotación económica es de seiscientos euros del primer premio, trescientos euros el segundo y ciento cincuenta el tercer premio. Asimismo se publicarán los trabajos premiados.

Los concursantes deberán entregar sus trabajos, inéditos y en castellano, antes del 31 de octubre.

**Información y dirección para la entrega de trabajos: Área de Bienestar Social, Servicio de Acción Social de la Diputación Provincial de Valladolid. C/ Ramón y Cajal s/n, 47071 de Valladolid. Teléfono: 983 427 100, Angel de Castro.**

## MÚSICA



### Lo esencial, es invisible

La cantante Marcela Morelo es uno de los nombres más internacionales de la música ligera argentina. Cantautora y poseedora de una voz cálida y romántica lanza su cuarto álbum, que viene a confirmar su talento y su sentido musical. “Invisible” es su título y en él se recogen temas como: “Buen día” o “Sin un Beso”. Música cálida, sensual, hecha con sensibilidad y unos temas románticos que nos muestran como todo lo esencial es invisible a los ojos. Sin duda el mejor trabajo de Marcela Morelo, que a vendido en toda América un millón de discos. ¡Como ella, no hay muchas en la Argentina actual!

**INVISIBLE. Marcela Morelo.**  
**RCA Discos**

### Baile y creatividad personal

María Pagés es ante todo una creadora de sensaciones y una artista con grandes dotes para el baile flamenco como

demonstró el Premio Nacional de Danza 2002 en la modalidad creativa.

Durante este último trimestre del año la bailarina y su compañía flamenca actuarán a lo largo de todo el país con dos de sus mejores espectáculos.



En “Flamenco Republic” hace un repaso, junto a sus mejores bailarines, de los más variados géneros del flamenco ejecutados con sensualidad y elegancia. La otra parte del espectáculo, “El Perro Andaluz” retoma el mundo del surrealismo y la vanguardia. María Pagés se ha formado con grandes bailarines y eso se nota en su baile, vibrante y con fuerza, apoyado por una compañía estable, y una coreografía de la propia María que hace de ambos espectáculos una cita ineludible con la danza moderna y el buen gusto en las formas flamencas.

**Compañía de Danza María Pagés.**

## TEATRO

### Amor por correspondencia



Esta obra está basada en las cartas que el famoso escritor George Bernard Shaw y la actriz inglesa Stella Campbell intercambiaron durante 40 años y en las que dan cuenta del apasionado y extenso romance que vivieron ambos al margen de sus matrimonios. Ahora, la gran actriz argentina Norma Aleandro y el actor Sergio Renán dan vida a estos dos personajes que desde su época proyectaron un amor distinto, más cercano a la correspondencia que al contacto físico.

Esta adaptación escrita por Jerome Kilty va a ser una de las obras de mayor éxito de la temporada, tanto por su ingenioso texto, distintos escenarios y música, como por la gran interpretación de dos de los más grandes actores argentinos.

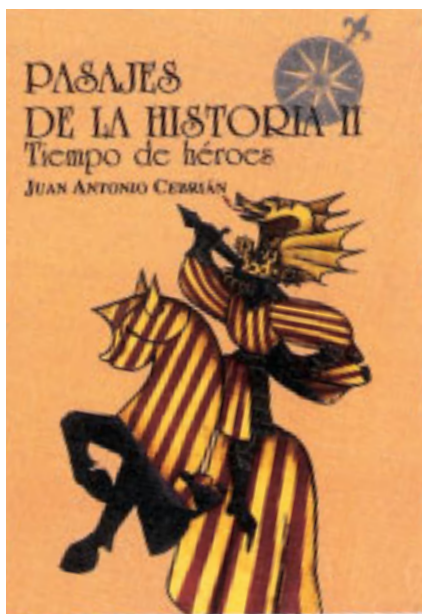
La obra es divertida, ácida, tierna y a veces dramática, en un amor que resuena diferente ante tanta relación de carne y hueso.

**Mi querido embustero.**  
**Aleandro/ Renán.**  
**Teatro Marquina.**

## LIBROS

### Pasajes de la Historia II

He aquí la segunda entrega tan esperada de “Pasaje de la Historia II. Tiempo de héroes”. Tras el éxito del primer libro, donde se abordaron trece apasionantes temas históricos con un rigor y una amenidad excepcional, Juan Antonio Cebrián nos propone ahora estos diez nuevos “pasajes de la historia”, fascinantes cada uno de ellos, avalados por el éxito de la sección del mismo nombre del programa radiofónico “La rosa de los vientos” de Onda Cero.



Todos los amantes de la historia estamos de enhorabuena, pues este libro nos invita a realizar un recorrido por las vidas del carismático Alejandro Magno, la seductora Cleopatra, la romántica Leonor de Quintana, el rebelde William Wallace, la

intrigante Lucrecia Borgia, el conquistador Hernán Cortés y el genial pintor Vincent Van Gogh, así como una aproximación al mundo infernal de los gladiadores, a los estremecedores sucesos de la batalla de Lepanto o a presenciar minuto a minuto la trepidante carga de la Brigada Ligera. Y todo ello sentados cómodamente en nuestro sillón con el único requisito de dejarnos sorprender por el enfoque, el ritmo y la prosa de Juan Antonio Cebrián, todo un experto en la divulgación histórica.

**Pasajes de la Historia II. Tiempo de Héroes.**

**Autor: Juan Antonio Cebrián.**

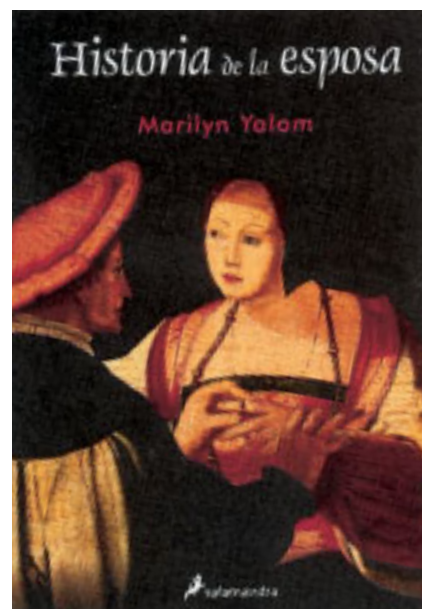
**Ediciones Corona Borealis. Madrid, 2003.**

### Historia de la Esposa

Desde el inicio de la cultura judeo-cristiana hasta las sociedades avanzadas del presente, el papel de la mujer en el matrimonio ha sufrido una transformación radical. Considerada durante siglos un mero objeto matrimonial al servicio de las distintas necesidades religiosas, hereditarias o simplemente reproductivas, la mujer ha pasado a ser sujeto activo y voluntario de una institución que sirve a diversos fines personales y colectivos y en la que el amor romántico suele ser un factor decisivo.

La prestigiosa historiadora Marilyn Yalom ha elaborado un minucioso estudio de las leyes, las prácticas religiosas, las costumbres sociales, los patrones económicos y

la conciencia política que ha afectado a las vidas de generaciones de esposas a lo largo de la civilización: de la antigua Grecia a la Europa medieval, de la Reforma y la Ilustración a la modernidad del siglo XX, este ensayo ameno y revelador es una crónica lúcida de los momentos decisivos en la evolución de la mujer en el ámbito del matrimonio.



“Historia de la esposa” incluye anécdotas inolvidables de mujeres casadas que se rebelaron contra las convenciones de su época. Desde Terencia, la mujer de Cicerón, hasta Elizabeth Barrett Browning o Sylvia Plath, pasando por Eloísa, sin ignorar valiosas referencias literarias y cinematográficas, el texto se basa en el acopio de una gran cantidad de información obtenida por medio de diarios, memorias, cartas e innumerables documentos.

**Historia de la esposa.**

**Autora: Marilyn Yalom.**

**Publicaciones y Ediciones Salamandra, S.A. Barcelona 2003.**



## La partida de cartas

Aquellos hombres, ya con muchos años, con muchas fatigas encima, en vez de ir al casino, solían reunirse en la cocinilla de una casa, en las tardes de invierno, al calorcillo del sagato, y allí jugar sus interminables partidas de cartas.

Por lo menos, eso era lo que le gustaba a mi padre. Él quería que los amigos vinieran a casa, que se sentaran en su cocina, que se calentaran con su lumbre y que bebieran de su vino. Y muchas tardes, sin que fuera fiesta, allí, en aquella cocinilla con sagato y ventana al patio de la parra, se sentaban alrededor de una mesa baja para jugar al mus, durante horas.

Los que venían eran los mismos vecinos y amigos de siempre. Venían el cuñado de mi padre, Fernando Cinco Duros; Santiago, el Herrero; don Raimundo Sierra, el Secretario, y Eduardo Apolinar, y no sé si algún otro. Jugaban a las cartas y bebían vino. A veces bebían de la redoma; en otras ocasiones mi padre subía de la cueva un pucherete de barro, lleno a rebosar, y de ese puchero echaban a un vasito, en el que, por turnos, llenándolo cada vez, bebían todos.

Entonces no se miraban tanto las cosas de la higiene como ahora, o no éramos tan aprensivos. Todos se consideraban sanos, aunque tosían, porque fumaban y por el humillo que a veces rebocaba de la chimenea.

Pero por aquellos años no había tanta gente para dar toda clase de consejos. No había televisiones que enseñan pero que también atontan. Los hombres, bien comidos en casa, generalmente un caldopatatas o una olla podrida, picaban algo ahora, para beber. Comían unos trocitos de queso, o de bacalao, o asaban unas patatejas en el frosquil de la lumbre. Las patatas, más bien de las menudas, peladas y con un poco de sal,

estaban muy buenas. Al comerlas, se bebía mejor, con más ganas.

Los hombres, por lo menos aquéllos, no se jugaban los cuartos. Sólo había un puñado de habichuelas sobre la mesa, para ir retirando, según los tantos, las ganancias. Todo consistía en pasar la tarde, con lluvia en el patio, en las calles, sobre los tejados. Tardes sin radios, sin televisiones, sin nadie que, desde fuera, metiera cizaña. Sólo el silencio de la tarde gris, nublada; sólo ese silencio que envuelve a los pueblos que viven por sí solos, en medio de la llanura, y que siempre temen, llegado de fuera, cualquier sobresalto.

Las mujeres de la casa, mientras tanto, a lo mejor bordaban, remendaban o cosían en otra habitación, en la que también tenían ventana, con reja, al patio, por el que, a última hora, revoloteaban los gorriones.

Las muchachas jóvenes estaban con sus amigas, las madres con sus vecinas, en la cocinilla sólo los hombres, que fumaban —mi padre no—, que tosían, por el picorcillo del tabaco verde y también por el humo que a veces, como se ha dicho —y más si soplaba el viento ábrego—, rebocaba por la chimenea.

Eran tardes de invierno con mucho sosiego. Los muchachos se metían en las cuadras para hablar de sus cosas, o se iban al casino, para allí jugar también algunas partidas o echarse unos bailes, si la ocasión era propicia.

Aquellos hombres, que no llegaron a ver la televisión, que no tuvieron ante sí chavalas medio desnudas, vivían su sosiego, aunque, eso sí, traían muchos hijos al mundo. Cabe que todo aquello fuera malo, o peor de lo que se vive ahora; pero uno no puede olvidar que un abuelo o un padre se moría de viejo en su casa, rodeado por su gente, y que ahora, sólo en Madrid, en un año, se han muerto más de sesenta ancianos solos, en sus casas, generalmente de los barrios antiguos, donde ya casi no habitan más que esos viejos y los muchachos de color que vienen de otros mundos.

# Ayudas Técnicas para Personas Mayores



Las ayudas técnicas son productos que favorecen la independencia en las actividades diarias, las relaciones sociales y la calidad de vida.



¡Estamos  
para  
informarle y  
asesorarlo!



91 363 48 00



91 778 41 17



TEL. TEXTO  
91 778 90 64



CENTRO ESTATAL DE AUTO-  
NOMIA PERSONAL Y AYU-  
DAS TECNICAS

C/ Los Extremeños, 1 (esquina Avda. Pablo Neruda)  
28018 Madrid

Información sobre el CEPAT en Internet

<http://www.ceapat.org>

Correo elec.: [ceapat@ceapat.org](mailto:ceapat@ceapat.org)

