

# Sesenta

y más

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

IMERSO



NÚMERO 220 OCTUBRE 2003



A fondo

**Premios IMERSO  
“Infanta Cristina”**

Entrevista

**Fernando  
Sánchez Dragó**

Reportaje

**Mitos y realidad  
sobre la vejez**



el día después de los premios con IMERSO



Número 220 / Octubre 2003



## 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, Araceli del Moral y Milagros Juárez.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## PORTADA

Marco Polo.

## ADMINISTRACIÓN

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

## COLABORADORES

Juan Manuel Villa, Noelia Calvo, Carmen Sanz, Manuel Penella, Ana Fernández, Juan Manuel Vidal, Francisco Romero y Patricia Pérez Cejuela.

## CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, José L. González Cañete y Araceli del Moral.

## EDITA

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

## DIRECCIÓN INTERNET

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

## 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.

## DEPÓSITO LEGAL

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

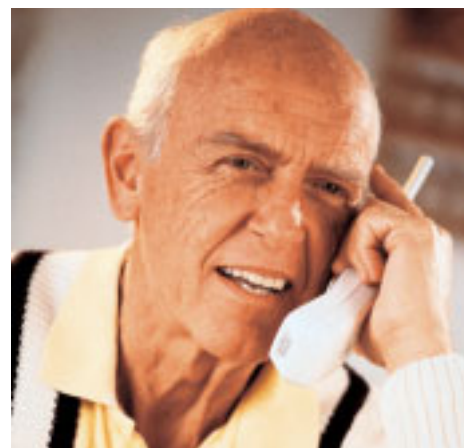
## IMPRIME

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

- 6 LA NOTICIA**  
El Pacto de Toledo renovado por 5 años.
- 8 REPORTAJE**  
Mitos y realidad sobre la vejez.
- 14 ENTREVISTA**  
Fernando Sánchez Dragó.
- 18 A FONDO**  
Premios IMSERSO "Infanta Cristina".
- 22 EN UNIÓN**  
Marisa Viñes, Presidenta de ABUMAR.
- 26 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**  
La innovación tecnológica y el diseño para todos.
- 40 EL IMSERSO EN MARCHA**
- 42 CALIDAD DE VIDA**  
Las enfermedades psicosomáticas.
- 46 INFORME**  
Las Políticas de Acción Social ascienden a 475 millones de euros.
- 50 A TONO**
- 54 MAYORES HOY**  
M<sup>a</sup> José Fernández, Tesorera de la Federación Gallega de Atención al Drogodependiente.
- 58 CULTURA**  
Fundación Camilo José Cela.
- 62 MAYOR GUÍA**
- 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.

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

**E**ste año, en el que celebramos nuestro 25 aniversario, estamos ante una ocasión idónea para analizar y evaluar las transformaciones que ha experimentado la sociedad española.

Actualmente, respecto al año 1978, fecha de aprobación de la Constitución y también de creación del Instituto Nacional de Servicios Sociales, organismo precursor del actual Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, nos encontramos ante una sociedad democrática y socialmente responsable, en la que las organizaciones solidarias del Tercer Sector tienen cada vez un mayor protagonismo y proyección social.

## UN LIBRO PARA EL XXV ANIVERSARIO DEL IMSERSO

En el ámbito de la demografía tres son los fenómenos sobresalientes: el descenso y estancamiento de la natalidad, el crecimiento continuo de las personas mayores y el auge del movimiento inmigratorio. Nos encaminamos hacia una sociedad más envejecida y con un número mayor de personas dependientes.

Este escenario social y las tendencias a medio y largo plazo hacen necesaria la actualización y renovación de las políticas sociales de este país, entre ellas las del IMSERSO. Trabajamos por la corrección de los desequilibrios sociales en una perspectiva favorecedora de la cohesión, la solidaridad y la calidad de vida.

En esta labor hemos considerado de sumo interés, la publicación de un libro que, con el título, “El IMSERSO y las políticas sociales”, ofrezca un análisis riguroso de la trayectoria histórica del Instituto, desde su origen hasta la

actualidad, destacando los aspectos básicos de la importante labor social que se ha realizado durante estos años, especialmente en los campos de la atención de las personas con discapacidad, las personas mayores y, más recientemente, la integración de los inmigrantes.

En el libro participan expertos universitarios, dirigentes de organismos sociales y los responsables del Instituto en sus diferentes etapas.

Sus contenidos arrancan con el análisis de los antecedentes históricos de las políticas sociales en España y con la creación y puesta en marcha del Instituto Nacional de Servicios Sociales; se analizan los principales hitos y realizaciones de las décadas de los años 80 y 90 y, finalmente, se trata la problemática actual y los retos de un futuro inmediato. En una segunda parte del libro opinan los protagonistas: Directores/as Generales de éstos últimos años, Presidentes de algunas ONG y de los agentes sociales más representativos a nivel nacional.

Pero además, este es un libro en el que los principales protagonistas han sido y son los ciudadanos y ciudadanas cuyas cambiantes necesidades sociales han hecho necesaria la existencia del IMSERSO y la prestación de unos servicios sociales basados en la equidad, la calidad y la participación. Un libro cuya publicación no hubiera sido posible sin la labor profesional, denuedo, entusiasmo y espíritu de colaboración de los trabajadores del Instituto, así como la participación de los agentes públicos y privados, las diferentes Administraciones Públicas, las organizaciones sociales y ONG que comparten nuestro compromiso de lograr más solidaridad, con una mayor calidad.

# Cartas



## Agradecimientos



Soy Paquita Morales y con inmenso agradecimiento me dirijo a la revista Sesenta y más, y sobre todo a las personas mayores, para dar muchísimas gracias a todas aquellas que tuvieron a bien felicitar-me por mi carta publicada en dicha revista en el mes de mayo, titulada “Como envejecer un poco

más feliz”. A todos/as muchas gracias por la cantidad de cartas recibidas de casi todos los lugares de España. Bonitas cartas, de las cuales algunas me hicieron llorar, otras reír y, en otras, se advierte un alto grado de sabiduría en los mayores que para mí quisiera. Lo cierto es que por este motivo vivo una

nueva y bonita experiencia que jamás olvidaré. Al mismo tiempo me siento muy satisfecha y feliz de haber tenido la oportunidad de regalar mi sencillo libro titulado “Con el corazón en la mano”

---

**Paquita Morales**  
*Murcia*

## La jubilación



En primer lugar felicitarles por el acierto de realizar una revista que tanto bien nos hace a los que tenemos la suerte de recibirla y pasársela a otras personas, ya que es muy amena y toca todos los temas, disipando muchas dudas que tal vez por cortedad no nos atrevemos a consultar.

En mi caso además quiero darle las gracias por la atención que han tenido de anunciar en la revista la publicación de mi libro “La jubilación”, y quería rogarles si fuera factible publicar mi teléfono 91 718 21 64 (noches) porque habrá personas que les pueda intere-

sar y por no disponer de él no han podido comunicarse conmigo.

Recibo felicitaciones de quien lo ha leído y dicen hace mucho bien, pero no tengo medios para promocionarlo.

---

**Alejandro Manchado Rojo**  
*Madrid*

## Más luces que sombras



Cada día leo con mayor interés la espléndida revista que realizan si bien no consigo identificar a los mayores con sus protagonistas, quizá porque los que yo conozco no tienen el pelo tan blanquísimo o la sonrisa tan luminosa, lo que no es, o quiere no ser, un mero comentario frívolo, sino que pretende sugerir el posible desacierto de tratar de presentar a la vejez con más luces que sombras.

Quizá por esa falta de identificación piense también diferente en algunos temas. Así, he leído en reiteradas ocasiones que el entorno familiar es el ambiente más idóneo para los

mayores, pero no he encontrado estudios equivalentes que concluyan que la convivencia con los mayores sea también el mejor ambiente para los hijos y nietos, refiriéndome, naturalmente, a los mayores enfermos, achacosos, o simplemente impertinentes, es decir a los que antes o después seremos la mayoría.

Nunca he pensado haber traído hijos al mundo para que me cuidasen en la vejez. La queja “ten hijos para esto” me parece reprochable, pues la única aspiración de todo padre ha de ser que los hijos sean todo lo felices que puedan, y si bien estimo que no es posible la

felicidad personal sin la felicidad de nuestros seres queridos, no cabe la utilización de ese factor como arma arrojadiza sino que, por el contrario, obliga a cada uno a esforzarse por ser feliz para que lo puedan ser los demás.

Por eso, lo que yo echo en falta son más artículos que adviertan sobre las carencias y debilidades que comporta la vejez, nos ayuden a cultivar la tolerancia, y nos enseñen a ser autónomos dentro de los medios que el desarrollo social y tecnológico ha puesto a nuestro alcance.

---

**Eduardo Aya Onsalo**  
*Madrid*

# La Noticia

## EL PACTO DE TOLEDO RENOVADO POR CINCO AÑOS



El Pacto de Toledo apuesta por la viabilidad del sistema de pensiones de la Seguridad Social.

**E**l Pleno del Congreso de los Diputados aprobó el documento por el que se renueva el Pacto de Toledo de forma que se apuesta por la defensa del sistema público de la Seguridad Social mediante la puesta en marcha de recomendaciones, al Gobierno y a los agentes sociales, de reformas que garanticen su viabilidad. Así, el 95 por ciento de los diputados votaron a favor de este nuevo Pacto de Toledo que supone un compromiso sobre pensiones para los próximos cinco años. La aprobación permite que las recomendaciones se trasladen al Gobierno y a los agentes sociales para su desarrollo y plasmación en medidas concretas.

El texto aprobado por el Congreso recoge 22 recomendaciones, de éstas 15 son una continuación de las políticas iniciadas en los acuerdos del Pacto de Toledo en 1995. Además, existe un epílogo en el que se expresa el compromiso de revisar los resultados del acuerdo dentro de cinco años.

El acuerdo logrado contiene un compromiso político para la defensa del sistema público de pensiones y las 22 recomendaciones se configuran como elementos que permiten afrontar la viabilidad futura del sistema. Por otro lado, las medidas aprobadas, como recomendaciones, tienen en cuenta el envejecimiento demográfico, el descenso de la natalidad y las tensiones que se pueden producir a medio plazo en el sistema.

Uno de los elementos que se reflejan en el documento aprobado es la necesidad de que los cotizantes sean más y trabajen durante más tiempo. Por este motivo se mantiene como objetivo prioritario el crecimiento del empleo, especialmente entre las mujeres y de las personas mayores de 50



años. También se recomienda la prolongación voluntaria de la vida laboral, profundizar en medidas que favorezcan la jubilación gradual y flexible, y acercar la edad real media de retiro (63 años) a la edad legal de sesenta y cinco años.

Entre las recomendaciones contenidas en el documento se destaca la necesidad de preservar el poder adquisitivo de los pensionistas. También se

expone que las pensiones de viudedad necesitan una reformulación con objeto de que cubran las necesidades familiares y de que se mejore la pensión de viudedad de aquellas personas sin otros ingresos. El texto además hace referencia a la cuestión de seguir avanzando en la mejora de las pensiones contributivas más bajas.

## La necesidad de preservar el poder adquisitivo de las pensiones es una de las recomendaciones destacadas

### RECOMENDACIONES DEL ACUERDO

El documento aprobado contiene 22 recomendaciones, encuadradas en diferentes aspectos como el de financiación que incluye la recomendación de que los Presupuestos Generales del Estado deben asumir toda la financiación de los complementos de mínimos, el que trata de la prejubilación y de la edad de retiro, o el que se centra en el aumento del empleo y la incorporación de los inmigrantes al mercado de trabajo y a los sistemas de protección social con igualdad de derechos y obligaciones.

En el apartado de ayuda a la dependencia se establece la configuración de un nuevo sistema de protección a las personas dependientes con la participación de todas las administraciones; también se contempla la posible contribución de los usuarios a la financiación de los servicios que demanden las situaciones de dependencia en determinados supuestos.

Los cotizantes constituyen otro apartado que se tiene en cuenta en las recomendaciones aprobadas. Así, se establece la simplificación de los regímenes de cotización con el objetivo de que queden uno de trabajadores por cuenta ajena y otro para trabajadores por cuenta propia, el avance en la equiparación de los trabajadores autónomos al régimen general, o las bonificaciones o exoneraciones de cuotas como instrumento útil para favorecer la incorporación al mercado laboral de personas con dificultades.

En cuanto a las pensiones actuales; además de la preservación del poder adquisitivo, la incorporación de los excedentes presupuestarios al Fondo de Reserva, mejorar las pensiones contributivas más bajas o la reformulación de las pensiones de viudedad; se recomienda la mejora de las pensiones de orfandad y la revisión de la incompatibilidad entre la pensión del SOVI y la de viudedad.

### NUEVAS RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que se incorporan en este nuevo Pacto de Toledo asumen nuevos aspectos de la realidad que se han desarrollado en los últimos años. Así, se incorpora la recomendación de crear una nueva figura para la protección social de las personas dependientes, a causa de su edad o por su discapacidad. Otros elementos nuevos se encuentran en el estudio del impacto en la Seguridad Social de la entrada masiva de inmigrantes, el análisis de las carreras profesionales irregulares (como consecuencia del empleo temporal, a tiempo parcial o con periodos de paro), el impulso del empleo femenino, y la necesidad de frenar las prejubilaciones.

De esta manera, en el apartado sobre prejubilaciones el texto aprobado recomienda limitar el empleo del recurso de las prejubilaciones para el ajuste de plantillas. Impedir discriminaciones por razón de edad que deriven en la expulsión prematura de trabajadores del mercado laboral es otra de las recomendaciones recogidas. Además, se incide en que sólo en supuestos justificados deben utilizarse recursos públicos de la Seguridad Social para ajustes de plantilla mediante jubilaciones anticipadas.

Por otro lado, se subraya que es preciso reforzar el principio de contributividad como elemento básico para preservar el equilibrio financiero del sistema, para ello se recomienda avanzar en el objetivo de conseguir una mayor proporcionalidad entre las pensiones y el esfuerzo de cotización realizado.

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social también es objeto de la recomendación de dedicar a este Fondo todos los excedentes por cotizaciones sociales sin límite alguno.

# Reportaje

# Mitos y realidad sobre LA VEJEZ

**Son muchas las falsas creencias existentes en torno a los mayores. Por este motivo resulta interesante revisar alguno de los conceptos reinantes sobre ellos y contrastarlos con la realidad. Así, de la mano de dos prestigiosos especialistas, como la Catedrática de Psicología, Rocío Fernández Ballesteros y el Profesor de Cambio Social, Enrique Gil Calvo, examinamos el respeto por las personas mayores, la experiencia desperdiciada, el reconocimiento social, la influencia de las circunstancias históricas en su conducta y la visión de la muerte entre otros muchos aspectos.**

---

**Texto:** Juan Manuel Vidal

**Fotos:** Juan Manuel Vidal y Archivo

---

**D**urante una visita del Dalai Lama a París, la Ciudad Luz acogió a decenas de fotoreporteros de todo el mundo que querían captar la mejor instantánea del prócer tibetano. Uno de los jóvenes fotógrafos, ni corto ni perezoso, increpó a un hombre mayor, pertrechado para la ocasión con una diminuta Leica, al grito de “¡eh, tú, viejo, aparta y déjanos hacer nuestro trabajo!”. Aquel veterano reportero era ni más ni menos que Henri Cartier-Bresson, uno de los padres de la fotografía moderna. Esta anécdota ilustra una realidad que a menudo ningunea la experiencia de los mayores y alardea de la impulsividad de los jóvenes.

Podemos empezar apuntando que el estereotipo más extendido en el ambiente es creer que la vejez es, de manera ineludible, una edad de deterioro, incapacidad, dependencia, e infelicidad, cuando muchas veces estos no son sino construcciones culturales. Otro estigma social es definirla

como una carga estatal y familiar: Por el dinero que cuestan a las arcas públicas, vía gasto social, sanitario y pensiones, y el coste humano y material que tiene para sus familias. Esta situación actual se contraponen al pasado premoderno, donde los mayores se definían como titulares del patrimonio familiar atribuyéndoles toda la autoridad moral como cabezas de familia.

Ese es el papel reduccionista que se asigna a los mayores, sin encontrarles ninguna función propia que ejercer, ningún rol como agentes sociales activos. Por eso se les registra como clase estrictamente pasiva. Pero la vejez, en buena medida, no es sino una construcción cultural, donde una persona es vieja como en cualquier otro rol y status social cuando el resto de individuos que les rodean así lo perciben. No en vano los gerontólogos han acuñado el concepto de “edadismo” para hacer mención a la idea peyorativa de alguien centrada en su avanzada edad cronológica, obviando sus afectos, opiniones, etc. La vejez está llena de falsas creencias y contradicciones, de ahí que el proceso de senectud se transforme en una sucesión de profecías de auto-cumplimiento que condicionan y determinan a los adultos mayores hasta convertirlos en víctimas de ideas preconcebidas acerca de cómo deberían de responder ante estímulos generales.

---

## CALIDAD DE VIDA

---

Los conceptos imprescindibles para conquistar una madurez de alta calidad pasan por tener las “tres cosas –que– hay en la vida”, como decía la canción de Lolita Garrido: “salud, dinero y amor” amén de un buen sistema socio-sanitario, con aceptables pensiones y con el apoyo familiar y social. Hay un dicho popular según el cual “cada persona y cada generación tienen la vejez que se merecen” entendida como la recompensa o el castigo mere-



**Cuantos más amigos y amores tengamos, mejor y más digna será nuestra madurez.**

cido por los hechos previos de la vida, determinado por todas las selecciones previas realizadas en función de las actividades tanto manuales como intelectuales que uno ha ejercido, de las interacciones que ha tenido. En definitiva, somos lo que comemos, lo que bebemos, lo que fumamos. Somos todas aquellas personas con las que

nos hemos cruzado a lo largo de nuestra vida. De ahí que cuantos más amigos y amores tengamos, mejor y más digna será nuestra madurez.

Una autoridad en la materia como Rocío Fernández Ballesteros, Catedrática de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, destaca en su programa

académico la relevancia de los “Modelos de Envejecimiento Competente” vinculados a concepciones sobre un envejecimiento satisfactorio. Estas nociones pueden ser: socio-culturales, donde los aspectos explicativos sociales poseen una gran relevancia (por ejemplo: el concepto de envejecimiento activo de la OMS cuyas claves son económicas, socio-sanitarias, culturales, etc.); e individualistas, referidas al individuo y a sus condiciones personales, como la salud, la autonomía, la competencia cognitiva y física y la implicación social, así como a los mecanismos individuales que permiten seleccionar las condiciones adecuadas, optimizar las capacidades y compensar las carencias.

**“El estereotipo más extendido es creer que la vejez es una edad de deterioro e incapacidad, cuando muchas veces no son sino construcciones culturales”**



## Reportaje MITOS Y REALIDAD SOBRE LA VEJEZ

Por eso, otro prestigioso autor, Enrique Gil Calvo, profesor de Cambio Social de la Universidad Complutense de Madrid, reconoce en su último libro, “Poder gris” (Ed. Mondadori. Madrid. 2003) que “el conflicto entre las diversas generaciones va en detrimento de los mayores, puesto que se les somete a una fase de discriminación y pérdida de todo el poder que pudieran haber acumulado y creían adquirido en función de su trayectoria previa, siendo relegados a un segundo plano. Trato de ver –dice Gil Calvo– si esto es una realidad permanente, si puede empeorar o si quizá cabe la opción de que las próximas generaciones de personas mayores logren invertir esta situación”.

### RESPECTO DIFUMINADO

La historia es testigo del conflicto entre jóvenes y mayores por el control de los patrimonios. Los jóvenes querían que los mayores se murieran pronto para poder heredarlos, porque hasta que no se morían no podían encontrar un puesto en la sociedad. Ya no hay miedo, pues no se depende de su herencia. Quizá debido a eso reciben un trato mejor que antes, cuando había bastante hipocresía: por una lado se les doraba la píldora, con mentiras piadosas, pero por otro lado, bajo cuerda, se les maltrataba, a ver si morían antes. Hoy es al revés: Se les trata como si fueran menores de edad a los que se les pueden decir chanzas y embustes. De hecho, se gasta mucho dinero indirectamente a través de impuestos y pensiones para que tengan una madurez no solo muy longeva, sino también muy cuidada.

Por desgracia, a fecha del corriente, la identidad “antiguo, luego inservible” referida a los mayores, está muy



**Rocío Fernández Ballesteros: “la sociedad está desperdiciando virtudes valoradas en otras generaciones”.**

arraigada socialmente, frente a la veneración por las antigüedades caras. Como apunta Gil Calvo “ese papel de antigüedad, que colocas en una vitrina, no es el modelo bueno para una vejez deseable. La madurez anhelada no es la bellamente labrada, que puedes enseñar de manera inerte, pasiva y mineral, como un fósil. Tienen que aprender a construir un papel propio por sí mismos, por su capacidad de actuar en el presente, de levantar la voz, no ser un objeto de museo”.

Nos topamos con otra realidad cual es que un elevado número de mayores representan parte de una generación poco cualificada, porque el gran salto adelante de la educación se dio a partir de los años 60-70. Hasta entonces las condiciones económicas, sociales, culturales, de muchos españoles impedían el acceso a una formación superior, empujando a la mayoría al campo, a trabajos mecanizados o a las menoscadas tareas domésticas, tanto dentro como hacia fuera de nuestras fronteras.

Frente a esto, hemos de reseñar la importancia que tenían los mayores por su aporte empírico, cuando las sociedades dependían del conocimiento oral depositado en sus memorias, pero eso ya no es así. Ahora las sociedades miran hacia el futuro, pero sobre todo hacia el presente, es el principio de actualidad, el inmediatismo de los mass-media. Y para ese día a día de poco sirve la experiencia previa de los mayores. Ese imperialismo de la actualidad más inmediata sobrevalora la experiencia actualizada de los jóvenes e infravalora la experiencia pretérita de los mayores. Este es el peligro que tiene el futuro del envejecimiento: prescindir de la memoria histórica.

Afortunadamente, en la Inteligencia Artificial, en la Era de las Comunicaciones, se fijan en la habilidad mental de los mayores, porque son quienes tienen modelos de cómo enfrentarse a los problemas imprevisibles que surjan. Sigue siendo válido el refrán de que “sabe más el diablo por viejo que por diablo” porque saben improvisar ante situaciones de incertidumbre, al haber vivido muchas a lo largo de la experiencia laboral. Para Fernández Ballesteros “la sociedad también está desperdiciando virtudes como la constancia, el amor por el trabajo bien hecho, la persistencia, y otras que han sido más valoradas y reforzadas en otras generaciones”.

### PRIMER MUNDO VERSUS TERCER MUNDO

Los países en vías de desarrollo van a realizar su transición demográfica y, por tanto, se va a llevar a cabo el envejecimiento de sus poblaciones antes de haber logrado el adecuado desarrollo económico, al contrario de lo que ha ocurrido en países de la órbita occi-

## LA MUERTE, PARTE DE LA VIDA

Es la “asignatura pendiente” de nuestra y de muchas sociedades. “La muerte –como apunta Fernández Ballesteros– es algo natural, forma parte de la vida. Pero ¿qué hacemos con la muerte?: no hablamos de ella, la ocultamos, ni siquiera expresamos nuestros temores. En nuestros cursos sobre «Vivir con Vitalidad» una de sus unidades es, precisamente, «La muerte también forma parte de la vida». Pero, esto que ocurre a los individuos, es un fiel reflejo de lo que sucede en el exterior de la persona que muere. ¿Sabemos algo sobre cual es la ecología de la muerte? Es decir, ¿cómo mueren las personas, solas o acompañadas, sufren agonia, tiene fuertes dolores, tienen una muerte plácida? Más allá del certificado de defunción, sabemos muy poco de lo que ocurre con ese acto tan trascendental, para el individuo y las personas que lo aman, como la muerte”. La muerte es un tabú, lo ha sido siempre y lo seguirá siendo. Y eso sólo lo puede resolver cada uno. Existe el miedo individual al que se puede responder no pensando en ello, o bien buscar coartadas como rejuvenecimientos artificiales. Como apunta Gil Calvo “habría que inventar una cultura positiva de la muerte, perdiéndole miedo, enfrentándose a ella constructiva y dignamente. Eso se hará cuando toda la población se enfrente con lucidez al problema de la muerte y sea más longeva por no tener enfermedades mortales sino crónico-degenerativas que te atan a una silla de ruedas hasta los 120 años. Entonces se plantearan ¿esto qué es, la espera de la muerte? ¿Qué clase de vida es esta? Y se enfrenten de verdad a la ecuación vida = muerte”. Tal vez entonces la respuesta será colectiva y la comunidad planetaria irá cons-

truyendo una idea positiva de la muerte para enfrentarte a ella. Es una idea global. Así lo reseña Gil Calvo en su libro «Poder Gris»: “Lo que permite ser soberano de la muerte es el derecho a disponer de la propia vida. La muerte no viene por azar o Dios, sino que uno dispone cuando le llegará. Y eso es vencer a la muerte. No estoy preconizando que la gente se suicide, sino que asuma la responsabilidad de disponer de la propia vida. Elijo vivir en las condiciones que yo diga mientras yo diga, hasta que la vida no me convenza ni a mí ni a los míos. Pero que no sea un médico o un juez quien decida por uno, sino uno mismo”.

Sobre este aspecto, se han intensificado los estudios para incrementar la longevidad, pero tras haber vivido múltiples vicisitudes, positivas y negativas, igual no se está especialmente interesado en vivir más años por imperativo natural. Una realidad tangible es que las mujeres son más longevas, su esperanza de vida es más alta que la de los varones. Puede sonar a diferencia de género, pero es verídico que las mujeres adultas mayores “no tiran la toalla nunca”, en cambio los hombres se rinden antes, diciendo eso de “si se muere mi mujer, no me atrevo a vivir solo, porque sin apoyo me desmoralizaré”. Las mujeres españolas están acostumbradas a enfrentarse a ese cansancio por las múltiples vicisitudes político-económico-sociales de nuestro país y saben lo que es sufrir y salir adelante. Sobre el particular es importante reseñar los progresos realizados acerca de las normas sobre testamento vital, voluntades anticipadas, etc. Suponen una forma de ejercer control sobre la propia vida, siendo esperable que aumente la auto-eficacia de la persona que toma decisiones al respecto. Todo ello viene derivado de las corrientes de pensamiento especialmente protectoras de los derechos humanos y la dignidad de la persona.

dental. Ello influye en que la diferencia sea bastante importante.

Los mayores de los países en vías de desarrollo, han acaudalado más respeto y autoridad frente a los suyos que los desarrollados, pues las sociedades del tercer mundo en su mayoría siguen siendo orales. Como apunta el antropólogo norteamericano Clifford Geertz (autor entre obras de «Interpretación de las Culturas», «Los usos de la diversidad») “el conocimiento local, que es oral, sigue basado en la experiencia de los mayores”. Los pueblos pendientes de desarrollo dependen mucho de los mayores, pero pocos llegan a serlo, la mayoría muere. Además no son iguales los mayores propietarios con poder que el resto: al resto se les maltrata y se les deja morir de hambre.

Mientras, en nuestra sociedad, se ha nivelado mucho. Casi todo el mundo llega a mayor durante muchos años y a todos se les trata igual de bien o igual de mal, según se mire, pero hay más equilibrio: Es un modo más universalista y democratizado de tratar la madurez. La población adulta mayor más que ser rica, gracias a una salud más protegida, es más igualitarista, más homogénea, gracias al estado de bienestar, vía pensiones y sanidad pública, si bien todavía en el sur de Europa no hay servicios sociales suficientes. Ese es el gran punto negro de los mayores de este área, porque gracias a los servicios sociales, aunque tengan discapacidades, están bien atendidos, pero en el sur hay carencias que paulatinamente se irán subsanando.

En este sentido, Fernández Ballesteros apunta que “estudiosos de la antropología del envejecimiento en Iberoamérica han mostrado que seguramen-

## Reportaje MITOS Y REALIDAD SOBRE LA VEJEZ

te es un mito el que comunidades indígenas mantengan veneración por sus mayores. El estado del bienestar procura la igualdad, porque así se dice en su Carta Magna, trata de luchar contra el edaismo como en contra de otras desigualdades”.

Una apología clásica sobre la gerontocracia puede encontrarse en la antigua Roma, sin embargo, tampoco hay que idealizarla, porque era profundamente injusta, no solo por las relaciones entre las clases, donde los mayores lo poseían todo y los jóvenes dependientes de ellos no poseían nada, sino entre unos mayores y otros, donde había flagrantes injusticias. Los mayores gerontócratas ejercían todo el poder y detentaban toda la riqueza, mientras que los mayores que no poseían nada, estaban excluidos y reducidos a la miseria: eran los viejos locos, mendigos, etc.

### RELACIONES SOCIALES

Esta materia de análisis es campo abonado para los investigadores sociales, preocupados por las interrelaciones, entre otros, de los adultos mayores. Análisis sobre el particular indican que la soledad es una tragedia para una generación de mayores que no aprendió a vivir en soledad. Es una generación acostumbrada a vivir en redes de parentesco amplio, con muchos parientes. Ahora viven en soledad en sus hogares, generalmente viudas, puesto que sus cónyuges mueren antes y los hijos se han ido de casa, no han aprendido a vivir en soledad fueron educadas como esposas y madres, y han tenido que aprender de mayores a vivir una vida para la que nunca estuvieron preparadas. Eso genera incertidumbre, desconcierto. Es una herida que tiene este colectivo.

“Los mayores de hoy –explica Gil Calvo– vivieron en una Europa salpicada por conflictos bélicos, ya sean civiles o mundiales, que ineludiblemente han mediatizado sus conductas, enfrentándose al horror de las guerras, habiendo padecido en su juventud, época muy impresionable, el signo de la matanza colectiva y eso les ha marcado. Y especialmente el caso español, porque fue dividir en dos al conjunto de la generación. Esa fractura generacional fue muy difícil de superar. Lamentablemente no tienen educación moral para enfrentarse de verdad a los hechos, no pueden rendir cuentas de lo que hicieron, ni unos ni otros”.

Esto les ha ido mediatizando a lo largo de su biografía, porque toda España estuvo determinada por ese hecho: toda la dictadura franquista, el bloqueo frente al exterior, la necesidad o no de emigrar. “Lo peor –remarca Gil Calvo– no es tanto eso, sino que el tener mala conciencia por lo que pasó les impide enfrentarse con lucidez a su propio proceso de envejeci-



**Enrique Gil Calvo: “El conflicto entre generaciones va en detrimento de los mayores”.**

miento. No quieren saber nada, ni remover algo que está mal enterrado, ni reabrir una herida que está mal cerrada y eso por ambos bandos. De ahí que les sea tan cómodo refugiarse en esa condición de minoría de edad. No quieren enfrentarse a la realidad, porque la realidad es como un armario lleno de cadáveres, les amilana, no tienen criterio moral para afrontarlo. Por supuesto que hay gente que sí que se enfrenta y escribe sus memorias: es la incapacidad general para hacer explícita una actitud de rendición de cuentas ante las demás generaciones por lo que pasó. Es el famoso olvido”.

### INQUIETUD CULTURAL

El funcionamiento intelectual está muy condicionado por la biología. La investigación parece ser bastante contundente. Existe un tipo de inteligencia muy ligada al funcionamiento del cerebro y declina con la edad y existe una inteligencia muy ligada a la cultura que declina muy tardíamente. En países donde la revolución educativa fue anterior, como en el Norte de Europa, cuando las personas se hacen mayores y se jubilan, de manera automática incrementan exponencialmente las horas dedicadas a la lectura, las visitas a los museos y las participaciones en asociaciones, voluntariado, etc. Aquí no, muy poco.

Como los mayores actuales tienen un índice de escolaridad muy bajo, no tienen entrenamiento lector para dedicar su tiempo libre a leer u otras actividades culturales. Sin embargo pueden recuperar ese aprendizaje gracias a uno de los grandes avances sociales, como es la universidad para mayores. Todas las universidades españolas están abriendo con gran



## PAPEL DE LA RELIGIÓN

La religión ha jugado, juega y seguirá jugando un papel muy relevante. Pero al llegar la modernidad la religión se ha transformado y ahora tenemos unas religiones muy informales, donde todo el mundo tiene una u otra forma de religiosidad, bien en forma de credo compartido, o bien idealizado en ese ente que algunos llevan dentro, que no se sabe quién es ni tiene nombre. Como señala el profesor Gil Calvo “es como la propia conciencia, la búsqueda de la intimidad: esa es la religiosidad difusa y abstracta. Conforme avanza la vida moderna, las religiones institucionalizadas cada vez sirven menos a esa religiosidad difusa y cada vez más sirven otras cosas como el amor a la literatura, o a la música, que es donde encuentran la comunicación con su fuero interno, es lo último que pierden al morir. Es eso que se acaba en el momento de la muerte. Es parecida a esa imagen de la película de la vida que se quema al final en la pantalla”. Capítulo aparte merece el estudio de la religión como elemento epistemológico, pero eso es materia para otro trabajo. Con fe o sin ella, en resumidas cuentas nos quedamos con las palabras de la profesora Fernández Ballesteros, para la cual “envejecer bien y, con ello, dar más vida a los años, depende de todo lo que el individuo haya hecho en su vida. En otras palabras: dar más años a la vida depende de optimizar a lo largo de la vida el desarrollo humano. Para ello hay que lograr que, tanto la sociedad como los individuos, procuren su mayor desarrollo físico, psicológico y social”.

éxito aulas para mayores. Aquellos que mantienen la inquietud cultural, la creación artística, son los que mejor envejecen, pues se mantienen lúcidos, podrán mantener intacta su capacidad de expresión y escribirán, pintarán según se vayan retirando de sus otras actividades laborales.

En la misma línea se manifiesta Fernández Ballesteros, para quien “la memoria, el aprendizaje, la plasticidad, el funcionamiento intelectual, perviven lúcidamente durante la vejez. Existe un tipo de memoria que declina con la edad. La memoria se puede entrenar mediante nuevas estrategias de almacenamiento, pero hay que poner mucha motivación y mucho tesón para ello. El aprendizaje se mantiene aunque requiere más ensayos y existe plasticidad neural y cognitiva a todo lo largo de la vida. Incluso, en últimas investigaciones realizadas, se ha descubierto que existe capacidad de aprendizaje en las personas afectadas de la enfermedad de Alzheimer”.

### ENTORNO FAMILIAR Y SALUD

El hecho actual es el padecimiento de enfermedades crónicas o degenerativas, que se traduce en algún tipo de discapacidad y dependencia, lo cual es una especie de condena para la familia en general en dinero, por tener que costear la ayuda que precisa ese mayor, y especialmente para las mujeres de la familia en tiempo y esfuerzo. De ahí que el rol social de la mujer sea en ese momento el más importante como cuidadora, puesto que está compensando los déficits de la atención y la protección social.

La aplicación progresiva de plenos servicios públicos de asistencia social, permitirá establecer las con-

diciones óptimas, generando una autonomía, que conllevará la libertad de elección: cada mayor será libre para elegir lo que quiera, ya sea vivir solo o en una residencia o con su familia.

La independencia podría ser mutua: los mayores no dependerían de su familia y su familia no dependería de los mayores y si quisieran vivir juntos habrían de negociarlo respetando mutuamente los derechos. Lo que no se puede hacer a fecha del corriente es pedir a las hijas que sacrifiquen su derecho a la independencia económica o doméstica porque se les condena a proteger la convivencia de sus mayores.

En lo que a salud se refiere, la mayor parte de las personas mayores tienen una salud aceptable como para llevar una vida independiente. Sin embargo, sin lugar a dudas, edad y enfermedad varían. Es decir, a más edad, más probabilidad de enfermar. Ahora bien, los adultos mayores que están enfermas suelen tomar muchos fármacos, generando una innecesaria acumulación. Y, lo peor es que algunos de esos fármacos pueden producir efectos iatrogénicos o perniciosos. Ello, en parte, puede ser paliado mediante programas a través de los cuales se trate de que se consuma solo lo que se prescriba y se prescriba solo lo que se necesite.

Según un estudio de The Journal of American Geriatrics Society de Enero de 1999, la tendencia a la depresión aumenta en personas de edad avanzada con precaria salud y sin amistades. Pero ¿qué persona, de cualquier edad, con precaria salud y sin amistades, puede vivir sin deprimirse?

# Entrevista

## FERNANDO SÁNCHEZ DRAGÓ

“La sabiduría que da los años me ayuda a ser más feliz”

**Texto:** Patricia Pérez-Cejuela Nicolás  
**Fotos:** Andrés García

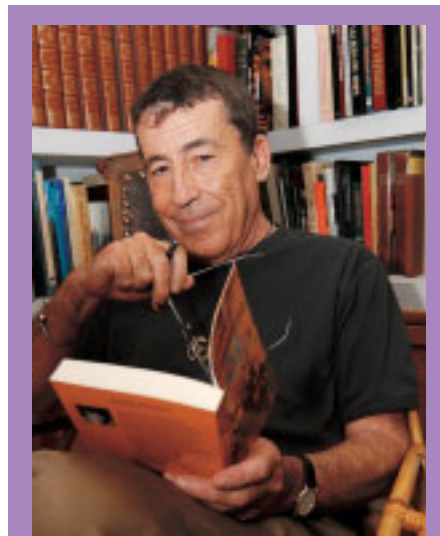
**H**e nacido tres veces. Una en Madrid en 1936, pero como no me gusta Madrid no me considero madrileño. Otra segunda, cuando llegué a Soria, que es mi verdadera patria hispánica y eso fue cuando tenía ocho años. Y la tercera fue a mi paso por Asia, el 14 de marzo de 1967 cuando llegué al Ganjes por primera vez y allí bajé al río y tuve una conversión. Rasgué la apariencia de la realidad y pude ver durante un par de horas la verdadera realidad. La persona que subió del Ganjes se transformó completamente y es la que en este momento tienes delante. Un poco más viejecito.

— **¿Se considera diferente por haber llegado a esa iluminación?**

Esa iluminación me convierte en un incomprendido en España. Dicen que soy un provocador, hay muchas cosas sobre mí que suscitan polémica, y eso se debe al hecho de que yo soy un escritor oriental no occidental. Soy una persona que se quedó deslumbrada e iluminada por Oriente; mis fuentes de conocimiento son orientales, y si no fuera por eso no sería un personaje llamativo.

— **¿Es posible averiguar quiénes somos en realidad?**

Esa es nuestra única función en la Tierra y en mi último libro, *El sendero de la mano izquierda*, hablo de eso, de ayudar a los seres humanos a practicar ciertas reglas que les ayuden a encontrarse a sí mismos. Quien pasa por esta Tierra sin haber averiguado



FERNANDO SÁNCHEZ DRAGÓ

**F**ernando Sánchez Dragó no necesita presentación. Nacido en Madrid en el año 1936 se considera soriano de corazón y espíritu. Ejerce de ciudadano universal y ha recorrido sin equipaje ni billete de vuelta cerca de 80 países. Se define a sí mismo como escritor, viajero y anarcoindividualista, y es sin duda artífice de una de la literaturas más singulares e iconoclastas del panorama nacional.

quién es, por lo pronto habrá sido tremendamente infeliz. Además, tendrá un sentimiento de culpa porque no habrá cumplido con su deber, no habrá desempeñado su función en el orden del cosmos. Y por otra parte, si realmente ha pasado por la vida como un marmolillo, sin crecer, sin mejorar, en fin, sin llegar al momento de la muerte distinto y mejor de lo que era en el momento del nacimiento, yo sospecho que esa persona ha perdido su oportunidad de incorporarse a la inmortalidad. Habrá perdido su alma.

— **¿Nacemos con alma?**

No, nacemos con la posibilidad de desarrollar un alma y en ese esfuerzo a lo largo de la vida, siguiendo el camino de perfección de los místicos, se fabrica el alma. Una vez fabricada, cuando morimos el alma no muere porque es indestructible. Pero aquellos que no lo hayan hecho no lo consiguen. Aunque siempre existe esa opción, no hay ninguna edad para ello. Uno se puede iluminar en cualquier momento.

— **Un hombre como usted, alejado de los convencionalismos e interesado por las filosofías alternativas. ¿Cómo encaja en la sociedad de la globalización y la tecnología?**

No encajo ni poco, ni mucho, ni nada. No tengo teléfono móvil ni lo tendré, no tengo cámara fotográfica, nunca he utilizado el ordenador ni me interesa lo más mínimo. Prescindo totalmente de eso que llaman la sociedad de la globalización. No sólo soy un escritor de

otra latitud sino que soy un hombre de otros tiempos. Soy un hombre del siglo VI a.C. que es el siglo más alto de la era de la humanidad. A partir de ahí empieza una época de decadencia que ya es irrefrenable en este momento. Toda la sabiduría que existe en la humanidad surge o se fragua en ese siglo.

— **¿Cómo entiende y observa a las personas mayores, también llamados “tercera edad”?**

Lo de la “tercera edad” es horrible, es el lenguaje de la globalización y es tener ganas de no llamar a las cosas por su nombre. A mí lo que me gusta es viejo o más aún anciano. Una vez dicho esto, bueno yo soy un anciano por mi edad. Acabo de cumplir 67 años y sé por el DNI que tengo esa edad y que he sobrepasado la edad de jubilación. Ahora eso es un dato absolutamente cronológico y administrativo. Según la valoración de la sociedad con esa edad se es un anciano. Pero yo personalmente no tengo edad. Creo que todos tenemos la misma edad. Todos estamos naciendo y muriendo en cada momento y creo que es posible encontrarse igual a los veinte que a los sesenta.

— **Pero es un hecho que existe esa catalogación, denominando un colectivo social.**

Sí, sí, pero lo importante es estar vivo y punto. Me da igual que tengas cinco años o sesenta y cinco. Realmente, qué es ser viejo. Desde luego tener unas cuantas arrugas no es ser viejo. Uno es viejo cuando ya no tiene proyectos, deja de pensar. Una cosa muy importante que yo hago es cuidarme y te aseguro que vivo exactamente igual que cuando tenía veinticinco años, tengo la misma vitalidad. Además, la sabiduría que da los años me ayuda a ser más feliz.

— **Creo que su próximo libro tiene que ver con este tema, ¿no?**

Sí, se llamará *El elixir de la eterna juventud*. Mi anterior libro, hablaba de buscar la perfección del alma, del espíritu. Mi nuevo libro hablará de buscar la perfección del cuerpo, “Men



sana in corpore sano”. Después del alma sana viene el cuerpo sano y ese es el elixir de la eterna juventud. Ahí contaré bastantes de mis secretos y de cómo intento mantenerme en forma, de lo que como y no como, de esas píldoras, algunas mágicas y otras tecnológicas, que me tomo todas las mañanas. Pero eso lo contaré en el libro.

— **Cuando hablamos de personas mayores solemos pensar en personas enfermas, dependientes en algún grado. ¿Cree que tiene que ver con nuestra cultura?**

Por supuesto, con una cultura que se niega a aceptar la idea de la muerte y que en consecuencia se niega a aceptar la idea de la ancianidad. Un anciano no tiene porque estar enfermo. Cervantes escribió la segunda parte de *El Quijote*, que es mejor que la primera, con 68 años. Yo aún no he llegado a la edad “cervantina” que

debe ser la mejor edad para escribir mi libro definitivo. Hay una falsa imagen que crea la sociedad, que conviene por un montón de razones. Esa idolatría hacia la juventud que se ha establecido, es únicamente un mecanismo de consumo, porque los ancianos son más sabios y consumen menos y los jóvenes son menos sabios y consumen más, y claro son objetivo de esta sociedad que les exalta.

— **Pero cuando llegamos a esa edad tenemos miedo a la muerte.**

Sí, pero es clave perder ese miedo. Yo llevo muchísimos años recogiendo datos, experiencias, investigando sobre la posibilidad de que la mente siga viviendo después de la muerte clínica. Existen casos de personas que han tenido una experiencia cercana a la muerte, es decir, que estaban muertas clínicamente y después vol-



## Entrevista FERNANDO SÁNCHEZ DRAGÓ

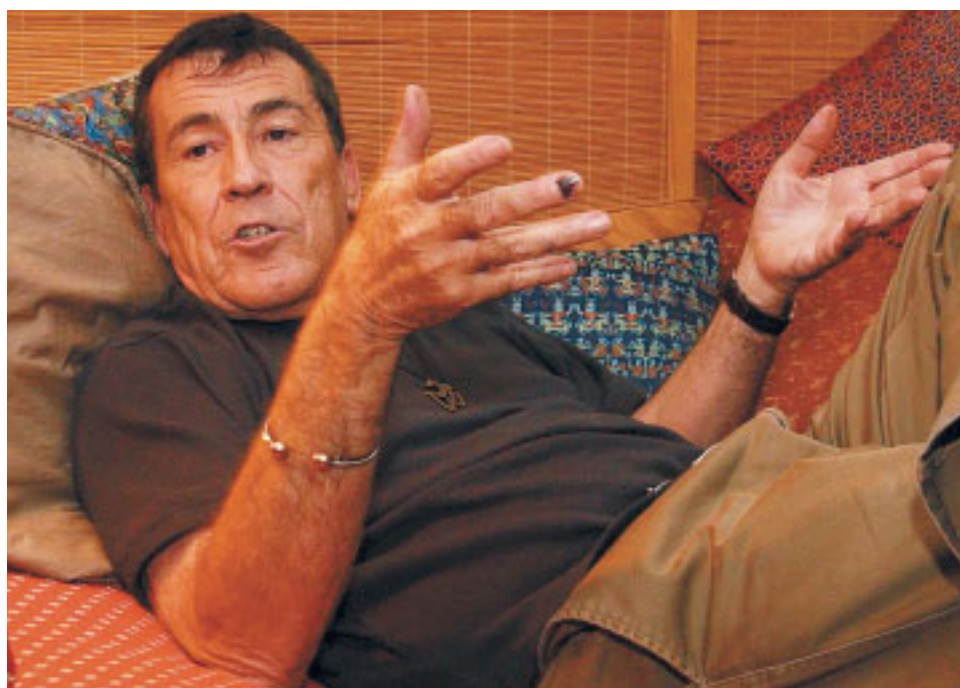
vieron a la vida y lo han contado. Realmente no es una cuestión de fe sino de ciencia. Parece bastante probable que la mente pueda existir sin el apoyo del cerebro. Si llegas a esa convicción pierdes el miedo a la muerte, ¡qué te importa ser viejo! Al fin y al cabo lo que gravita sobre la mala imagen que el anciano tiene de sí mismo es que sabe que se va a morir. Si nos convencemos de que morir no es lo malo sino que es lo bueno, se acaba el problema.

— **¿Hay en usted algún afán por la búsqueda de la verdad? En *Carta de Jesús al Papa* cuestionaba la vida de Jesucristo tal y como nos la han contado. ¿De dónde nace su necesidad por desenmascarar ese mito?**

Por supuesto. Yo he estudiado mucho asuntos como el de la vida de Jesús, tal y como nos la han vendido es totalmente falsa. La historia universal se está explicando desde hace 2.000 años en función de algo que es una impostura absoluta creada entre el siglo I y el siglo IV por una serie de jerarcas de lo que entonces era una incipiente Iglesia Cristiana. Como decía Unamuno la función y el deber de un intelectual es “inquirir verdad”, preguntarte qué es la verdad, luego como añadía Ortega “encontrarla” y por último como decía Bergamín “proclamarla”. Eso he hecho yo. Mi preocupación por la figura de Jesús procede de esa convicción de que mi función en la vida, como persona y escritor es esa. Me he encontrado con esa verdad y no podía guardármela, si lo hubiera hecho no podría sostener mi mirada frente al espejo por las noches y no sería digno de ser quien creo que soy. Pero de verdad que no quiero provocar ni ofender a nadie.

— **¿El ser humano tiene necesidad de creer en Dios?**

No lo creo, aunque siempre es bueno tener una esperanza y pensar que la



vida es eterna y no se acaba. Cuando se habla de estas cosas siempre se utiliza la palabra fe y a mí me irrita mucho. Se dice “crees en”... No, yo no creo en nada. Para llegar a Dios y al concepto de eternidad, no hace falta tener fe. La fe es un instrumento animal no humano. El Homo sapiens se diferencia de los animales porque utiliza la razón. Creo que se puede acceder a estos misterios de una forma mucho más convincente por el camino de la razón.

— **Tras los atentados del 11S, ¿se está produciendo en el mundo un choque de civilizaciones (la occidental y la islámica) tal y como anticipó Samuel Huntington en su libro?**

Totalmente, lo que pasa es que a mí el libro de Huntington me parece muy mediocre porque confunde el concepto de cultura con el concepto de civilización. Como dijo T.S. Eliot “cultura es lo que crece, lo que está vivo”, la civilización no crece, es un determinado sistema de producción, de economía, de consumo... Entonces, en estos momentos EEUU y el mundo islámico tienen la misma civilización pero la cultura es profundamente diferente. Diríamos que la civi-

lización es el cuerpo de la sociedad y la cultura el alma de la sociedad. Cuando se confunde cultura con civilización es cuando se producen los grandes choques. Todas las guerras importantes que ha habido en el mundo, sin excluir la de Irak, son choques culturales entre formas de concebir el mundo completamente diferentes.

— **¿El concepto del monoteísmo tiene que ver con esto?**

Claro, esto enlaza con lo que te decía antes del cristianismo. Todas las grandes guerras mundiales, sin una sola excepción, han sido guerras de religión y se han producido en el ámbito del monoteísmo: cristianismo, islam y judaísmo. Y esto se debe a que el monoteísmo, curiosamente, es dualista, hay un dios y un demonio, un principio del bien y del mal y se demoniza siempre al que no es como tú. Ahí estalla la guerra. En cambio el politeísmo es dualista, es monista de manera que hay una sola energía en el mundo que se manifiesta en formas positivas o negativas. Tu entras en un templo oriental y ves ángeles como en los templos occidentales y también ves demonios con las caras descom-



puestas... porque es el anverso y el reverso de una misma realidad. Y es imposible pelearse con nadie cuando uno tiene esas convicciones.

— **¿Vivimos en una época de integristas?**

Sí, claro. El integrismo es la interpretación literal de una sagrada escritura. En este momento asusta pensar que en los EEUU el setenta por ciento de los norteamericanos creen a pies juntillas que Dios creó el mundo en seis días. Ni siquiera admiten que eso sea un lenguaje metafórico, y eso es un integrismo. Por supuesto también existe un integrismo musulmán como existe un integrismo democrático. Ya Toqueville lo denunció en su día, lo que él llamaba “los modelos de tiranía democrática”. Dentro de una democracia, si eres un integrista acabas produciendo el efecto contrario de lo que se busca y acabas creando un régimen liberticida y no un régimen de libertades.

— **Esto unido a la actual crisis de valores que vivimos, ¿cómo puede traducirse?**

Desde mi punto de vista se traduce en que el fin del mundo ya ha comenzado. Creo que este verano ha aparecido la punta de la crisis, el cambio climático. Sinceramente, o nos vamos

al crecimiento cero o estamos fritos. Si seguimos en ese proceso el mundo entero se convertirá en una enorme autopista y todos nos ahogaremos. Creo que el fin del mundo ha llegado y el fin de la especie humana también porque el Homo sapiens al perder los valores ha dejado de existir y se ha convertido en el Homo “protésicus”.

— **¿Cuál es la clave del éxito de su programa televisivo “Negro sobre Blanco”?**

En primer lugar es un programa hecho por mi parte con completa profesionalidad, con eso quiero decir que yo jamás entrevisto a una persona sin haber leído el libro sobre el que estamos hablando. Eso se nota porque puedo conversar. Además, cuelgo en la puerta mis ideas y allí van escritores de todo tipo, es un ámbito de libertad absoluta. Desde ese punto de vista creo que es un programa ejemplar. Hay un tercer elemento misterioso y es que funciono y comunico delante de las cámaras. No sé a que se debe pero es así. Por mis venas corre tinta de linotipia más que sangre.

— **En tu libro “Gárgoris y Habidis-Una historia mágica de España” hablas de la intrahistoria arquetípica hispana. ¿Qué da algo de ella?**

Poquito, poquito. Cuando escribí aquel libro aún quedaba algo. Luego llegó nuestra incorporación a Europa y aquello lo mató todo. El europeísmo aquí fue como fumigar las leyendas, las tradiciones, los mitos... Sin ir más lejos cuando yo hice el Camino de Santiago para escribir ese libro en 1972, nadie hablaba del Camino de Santiago, casi no existía. Ahora es un parque temático, una ruta turística. Pues igual todo lo demás. No se puede adorar el becerro de oro y pretender mantener los ritos, es incompatible. Ya no queda España Mágica.

— **¿Qué papel juega la provincia de Soria en su vida literaria?**

¡La única mujer a la que siempre le he sido fiel! A veces pasa en la vida que llegas a un lugar y dices “este es mi sitio en el mundo”. Y eso me pasó cuando a los ocho años llegué a vernear a Soria. Curiosamente, cuando me fui al exilio a Japón, Soria empezó a crecerme en la memoria, y cuando volví a España me instalé allí. Antonio Machado decía que “en Soria se escucha clamor de mercaderes de muelles de Levante” y es verdad. Soria es una zona de paso y aunque parece que estás metido en el corazón de la meseta, estás oyendo el rumor de los muelles de Levante, de oriente. Es como estar en el Tibet.

— **¿Le queda algo por hacer?**

¡Uf! Tengo cerca de treinta o cuarenta libros en mente para escribir, entre otros el novelón sobre la vida de Jesús. Quiero escribir un *Gárgoris y Habidis. Una historia mágica para niños*. Estoy habilitando en Castilfrío, el pueblo donde vivo en Soria, una especie de centro tibetano de investigación. Todos mis cursos y conferencias los daré allí. Al mismo tiempo se me ha ocurrido la idea de abrir allí un hotelito rural. También quiero poner un gran huerto de cultivos biológicos. Como ves tengo muchos planes, demasiados.



## PREMIOS IMSERO “INFANTA CRISTINA 2003”

Redacción / Fotos: Javier C. Roldán

Los galardonados de los Premios IMSERSO 2001 posan junto a la Infanta Dña. Cristina.

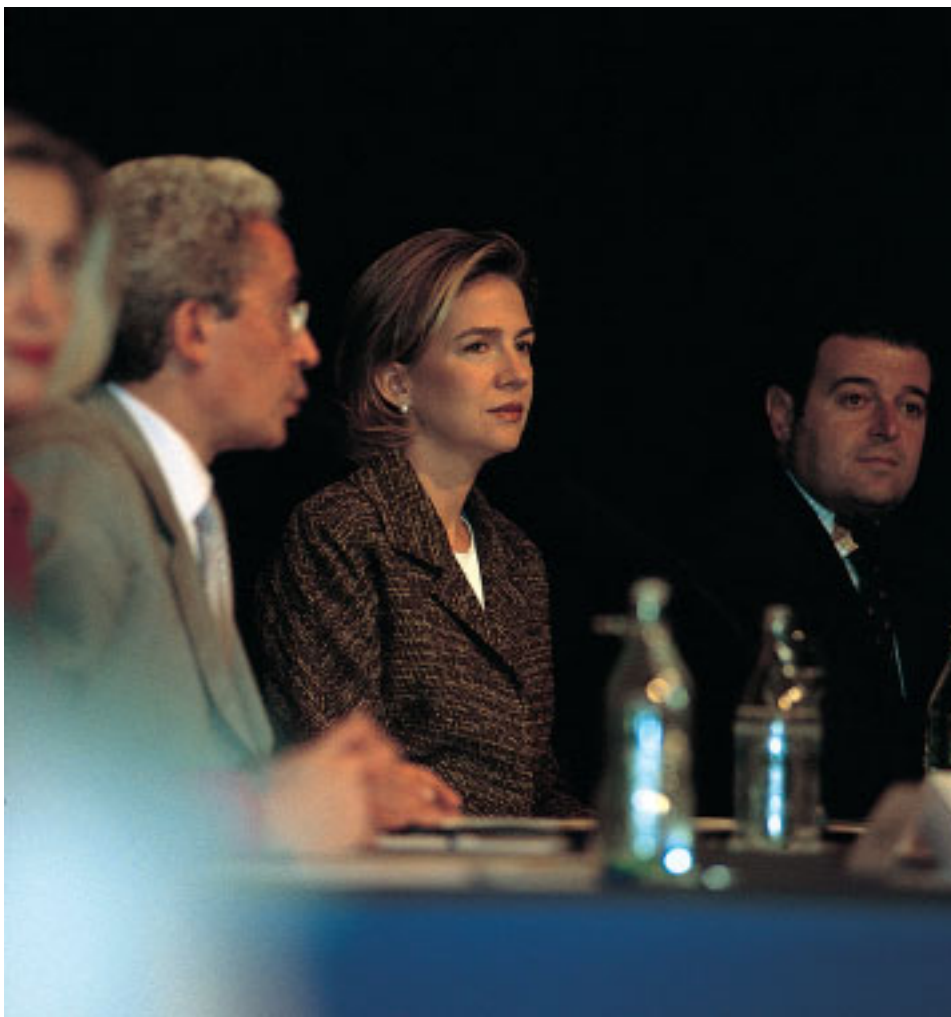
El Instituto de Migraciones y Servicios Sociales ha creado este año los Premios IMSERSO “Infanta Cristina”. Estos premios que cuentan con una dotación de 168.000 euros, están dirigidos a las personas físicas o jurídicas que se hayan distinguido por su trabajo solidario a favor de las personas con discapacidad, mayores, inmigrantes, desplazados, solicitantes de asilo y refugiados.



**D**urante los últimos años, el Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, ha convocado los Premios IMSERSO con el propósito de sensibilizar y concienciar a la sociedad española e iberoamericana sobre la atención a las personas con discapacidad, mayores, inmigrantes, refugiados, solicitantes de asilo y desplazados, así como de promocionar la investigación social y técnica en la búsqueda de soluciones que faciliten la integración social, laboral y familiar de estos sectores de población, estimulando, además, mediante el reconocimiento público, la destacada labor que desarrollan entidades, asociaciones, empresas, profesionales o personas físicas a favor de la integración de los mismos.

Los cambios habidos en los últimos años, tanto en las funciones desarrolladas por el Instituto, Real Decreto 238/2002, de 1 de marzo sobre estructura orgánica y funciones del Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, como en las circunstancias sociales en las que se desenvuelve su actuación, han aconsejado la actualización de estos premios dirigiéndolos, especialmente, hacia la cohesión y calidad de los Servicios Sociales, a la expansión de una nueva cultura basada en la igualdad de oportunidades y en la no discriminación, a la accesibilidad, y a la investigación y desarrollo de nuevas tecnologías que contribuyan a mejorar la calidad de vida.

Igualmente, la permanente preocupación de la Corona por el bienestar social de las personas a las que dirige su actuación el IMSERSO, su prestigio internacional, en especial, el interés que siempre ha mostrado S.A.R. la Infanta Dña. Cristina por los Premios IMSERSO, ha motivado que los nuevos Premios se denominen “Infanta Cristina”.



**La Infanta Doña Cristina lleva presidiendo los Premios IMSERSO desde hace años.**

#### ÁMBITO Y MODALIDADES

El ámbito de estos premios es español e iberoamericano y se concede en las siguientes modalidades:

- Premio a la **“Calidad de los servicios sociales”**, que destaca actuaciones sobresalientes de innovación y mejora en el campo de los servicios sociales, realizadas por personas jurídicas, bien públicas o bien privadas, en favor de la integración social o mejora de la atención de las personas con discapacidad, mayores, inmigrantes, refugiados, solicitantes de asilo y desplazados.
- Premio a la **“Igualdad de oportunidades y accesibilidad”**, que distingue actuaciones de personas físicas o jurí-

dicas, bien públicas o bien privadas, que promuevan la igualdad de oportunidades y la no discriminación de las personas con discapacidad, mayores, inmigrantes, refugiados, solicitantes de asilo y desplazados, que favorezcan su integración en la vida comunitaria, así como a proyectos o realizaciones en el campo de la arquitectura, el urbanismo o a la ingeniería que se distingan por su diseño accesible e innovador, acorde con las necesidades de accesibilidad de los ciudadanos.

- Premio a la **“Investigación, desarrollo e innovación de nuevas tecnologías, y ayudas técnicas”**, que se concede a proyectos o realizaciones de personas físicas o jurídicas, bien públicas o bien

## A Fondo PREMIOS IMSERSO “INFANTA CRISTINA”

privadas, que hayan realizado un proyecto innovador o que suponga un proyecto o avance en las nuevas tecnologías o en las ayudas técnicas de las que se derive una mejora sustancial en la calidad de vida de las personas con discapacidad y de los mayores.

- Premio a la **“Solidaridad Infanta Cristina”**, que reconoce la trayectoria solidaria desarrollada por personas físicas o jurídicas, bien públicas o bien privadas que hayan destacado por su trayectoria solidaria o se hayan dedicado a mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad, los mayores, los inmigrantes, refugiados, solicitantes de asilo y desplazados.

- Premio a la **“Acción Social de la Empresa”**, que distingue los programas de las empresas que dediquen recursos propios, por medio de proyectos de acción social a favor de la integración social o mejora de la atención de las personas mayores, así como la inserción laboral de las personas con discapacidad, los inmigrantes, los refugiados, los solicitantes de asilo y los desplazados.

- Premio a la **“Comunicación Social: Prensa, Radio, Televisión y Web”**, que distingue artículos, reportajes, programas de radio y televisión, o páginas Web que hayan contribuido de forma relevante a la sensibilización de la sociedad y a la participación e integración social de los sectores de población a los que dirige su atención el IMSERSO.

### **BASES COMUNES PARA TODAS LAS MODALIDADES**

Los candidatos deben ser personas físicas o jurídicas, bien públicas o bien privadas, españolas, o legalmente establecidas en España, o de nacionalidad de cualquiera de los Estado de



**La Infanta Cristina saludando a los asistentes al acto de entrega de los Premios IMSERSO 2001.**

Iberoamérica cuando el trabajo presentado se localice, o se haya realizado, en esta comunidad de naciones, de acuerdo con lo establecido en cada una de las modalidades de los premios. El plazo de admisión de trabajos de los Premios IMSERSO “Infanta Cristina” de este año, finalizó el pasado 30 de septiembre.

Las solicitudes, para las próximas convocatorias, se enviarán por correo certificado al Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO), Avda. de la Ilustración, s/n, con vuelta a Ginzó de Limia, 58, 28029 MADRID, o entregarse personalmente en el Registro General de este Instituto, planta cero, indicando en el sobre, Premios IMSERSO “Infanta Cristina”, así como la especialidad para la que se presenten. También podrán presentarse en los registros y oficinas a que se refiere

el art. 38.4 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, en la redacción dada por la Ley 4/1999, de 13 de enero.

Estas solicitudes deben ir acompañadas de los siguientes documentos:

- Solicitud cumplimentada, cuyo modelo figure en la convocatoria de los Premios IMSERSO “Infanta Cristina”.

- Memoria explicativa, no superior a cinco folios, en la que el proponente haga constar los méritos y las circunstancias especiales que concurran en la entidad o persona propuesta.

- Fotocopia de los documentos que identifiquen a la persona física cuando actúe como representante de otras personas físicas o jurídicas.

## Bodas de plata de los Premios IMSERSO

**E**l 27 de noviembre de 2001 se celebró en Madrid la entrega de los Premios IMSERSO. En esta ocasión no fue una edición más, sino que se conmemoraba el vigésimo quinto aniversario de los galardones.

El IMSERSO quiso celebrar de esta forma la trayectoria continuada de 25 años de los Premios, a la vez que estimó conveniente realizar una evaluación del funcionamiento de los mismos y, considerando sus modalidades y objetivos, iniciar una nueva etapa, en la que se han introducido innovaciones para potenciar la imagen del Instituto.

Desde sus orígenes en el antiguo SEREM, en que los Premios estaban vinculados exclusivamente a los temas relacionados con la discapacidad, se ha mantenido a través de los años una característica que no ha variado a lo largo del tiempo: premiar la solidaridad.

Año tras año, desde estos premios, se ha procurado conectar estrechamente con las demandas de los sectores más desfavorecidos, ampliándolos con la incorporación paulatina de otras especialidades que no fueran la de la discapacidad, a la vez que se han enriquecido los jurados, no sólo con prestigiosos profesionales, sino también con la valiosísima aportación del movimiento asociativo. Con posterioridad se incorporaron a estos premios los colectivos de mayores y refugiados, a la vez que se amplió el campo de la actuación a Iberoamérica; todo ello como consecuencia del impulso que desde el IMSERSO se imprime a la cooperación con las emergentes políticas sociales de estos países.

Cada una de las ediciones de estos Premios es un reconocimiento al trabajo, la ilusión, la dedicación y al compromiso social de personas y organizaciones, que de forma totalmente desinteresada apuestan por la consolidación de la política social. Es una convocatoria que pretende impulsar y promover, públicamente, actuaciones que de modo directo, o indirecto, consiguen paliar las dificultades a las que se enfrentan los mayores, discapacitados y refugiados.

En esta ocasión, los galardones fueron honoríficos, sin dotación económica, dedicados a personas, físicas y jurídicas, premiadas con anterioridad, y que han mantenido una trayectoria intachable a favor de los problemas de los colectivos para los que trabaja el IMSERSO.

Presidido el acto por S.A.R. doña Cristina de Borbón, a quien acompañaban en la mesa presidencial el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, la Secretaria General de Asuntos Sociales y el Director General del IMSERSO, los galardones recayeron en esta ocasión en Mensajeros por la Paz; Línea 900; MRW, Compañía de Transportes Urgentes; Federación Andaluza Acoge y Alicante Acoge; CIREC, Centro de Humanización de la Salud de los Religiosos Camilos; Agencia de Noticias Servimedia; Asprona; Payasos sin Fronteras; el programa "Un mundo sin barreras"; talleres protegidos GUREAK; la periodista peruana Carmen Silvia Pitot; Centro Hospitalario Benito Menni, y la investigadora Concepción Carrasco Carpio.



– Fotocopia de los documentos acreditativos de la constitución y de la existencia de la persona jurídica.

– Fotocopia de los documentos que acrediten la representación sobre las personas jurídicas.

– Fotocopia del número de identificación fiscal o cédula de identificación personal del candidato y de la entidad que proponga la candidatura del premio.

– Documentos y certificados exigidos en las bases que regulan cada una de las especialidades.

Todos los documentos que se presenten deberán ser originales o copias autenticadas conforme a la legislación vigente.

Los trabajos podrán estar realizados en castellano o cualquiera de las lenguas oficiales reconocidas por la Constitución Española, debiendo enviar, en su caso, traducción del texto o subtítulo en castellano.

Se concede un premio por cada modalidad convocada que consistirá en un trofeo de diseño y una cantidad en metálico, si el premio recae en personas físicas o personas jurídicas privadas. Si la premiada es una persona jurídica pública, el premio consistirá en un trofeo y certificado de reconocimiento, sin dotación económica.

El premio a la "Solidaridad Infanta Cristina" está dotado con cuarenta y ocho mil euros. Los restantes premios están dotados con veinticuatro mil euros cada uno.

Las obras presentadas, que no resulten premiadas pueden ser retiradas, dentro del plazo de tres meses, salvo que hayan sido objeto de recurso, desde la publicación de la Resolución en el Boletín Oficial del Estado, siendo destruidas las que no sean retiradas en dicho plazo.



# En Unión

Presidenta de  
la Asociación  
de Abuelos  
y Abuelas  
en Marcha

## Marisa Viñes

Texto: Juan Manuel Villa  
Fotos: ABUMAR

**L**a Asociación de Abuelos y Abuelas en Marcha (ABUMAR) se crea con el fin de recoger y atender las alegrías y preocupaciones de los abuelos y abuelas en relación a sus relaciones con los nietos. De esta manera, ABUMAR propugna y defiende los encuentros intergeneracionales entre abuelos y nietos desde la perspectiva de la condición de ser abuelos.



**A**sí en 1997 nace la asociación con el fin de agrupar a los abuelos/as y superar las dificultades con las que se encuentran y la soledad con la que viven sus problemas. El propio nombre de esta entidad ya propo-

ne, como uno de los fines claves de sus actividades, la revalorización social de la figura y la identidad de los abuelos y abuelas y uno de los elementos más importantes inherentes en el concepto de abuelo como es el nexo relacional de abuelo y nieto.

**“No se puede privar a un niño del derecho a conocer a sus abuelos, a una parte de su familia”**

Marisa Viñes es la presidenta de esta asociación y una de las personas que impulsaron su creación y su desarrollo. Así, Viñes explica que la motivación que originó esta iniciativa parte de su propia experiencia personal, como abuela que vive una ruptura matrimonial en su familia que genera el problema del ejercicio del derecho de los abuelos y los nietos a relacionarse al margen de la propia situación de separación o divorcio de los hijos. Marisa Viñes destaca que “nos encontramos ante el problema de los abuelos a los que no se les deja ver a sus nietos y el de los nietos a los que no se les permite relacionarse con sus abuelos. Este problema, afecta a muchas personas y es más importante de lo que mucha gente piensa”.

La Asociación de Abuelos y Abuelas en Marcha realiza una labor de asesoramiento e información, además de realizar acciones de sensibilización ante las situaciones en las que nietos y abuelos son obligados a mantenerse alejados unos de otros. La presidenta de esta asociación afirma que “todos los que estamos en ABUMAR estamos muy concienciados y no paramos de reivindicar el derecho de ver a nuestros nietos en todos los casos y de actuar en relación a los problemas que se plantean con la tutela y la custodia de los menores”.

Marisa Viñes explica que “no se puede privar a un niño del derecho a conocer a una parte de su familia, el derecho a conocer sus antecedentes familiares y sus raíces”. De esta forma Viñes resume la inquietud que impulsa a los miembros de ABUMAR para trabajar por conseguir que las relaciones inter-



generacionales entre abuelos y nietos puedan proseguir con normalidad, y desde el sentido común, aunque se haya producido una ruptura de pareja o una situación de viudedad.

Por otro lado, desde ABUMAR se quiere reivindicar la labor de los abuelos y abuelas en el seno de las familias, como las que se realizan en el cuidado de los nietos. Viñes destaca esta tarea en la actual dinámica social cuando la incorporación de muchas mujeres al mercado laboral a llevado a que los abuelos ejerzan de cuidadores de los nietos y como colaboradores en otras tareas.

Sin embargo, la presidenta de esta asociación considera que la labor de los abuelos como cuidadores y colaboradores debe tener lími-

tes. “Hay que saber, dice Viñes, decir que no. Se puede dar lo mejor de uno y es una alegría, pero también hay que tener una vida propia al margen de las relaciones con la familia”. Esta activa presidenta también explica que no hay que llegar al límite de las fuerzas para parar en las labores de ayuda y que hay que ser consciente de que “no siempre los abuelos podemos hacer lo que nos demandan y cuando nos lo demandan”.

En este sentido la presidenta de la Asociación de Abuelos y Abuelas en Marcha aconseja a los abuelos que no abandonen otras actividades y relaciones de su vida por el cuidado de los nietos o la ayuda a sus hijos, y se muestra partidaria de organizarse de manera que durante el día se puedan atender distintas actividades. Además, Marisa Viñes recuerda que hay



que evitar el “síndrome del nido vacío” en cuanto a el sentimiento negativo que puede producirse en los abuelos que se han dedicado en exclusiva a sus nietos y luego ven como éstos crecen y ya no necesitan de cuidadores.

#### DERECHOS DE LOS ABUELOS

Desde la Asociación de Abuelos y Abuelas en Marcha se valora positivamente las iniciativas legislativas que proponen un mayor ejercicio de los derechos de los abuelos en los casos de ruptura matrimonial respecto a los nietos menores. Viñes expresa en este sentido que “me siento contenta con este proyecto de ley en el que se reconoce el derecho de visita de los abuelos”.

Además, la presidenta de ABUMAR considera que los problemas de relación y familiares que se plantean en las rupturas de las parejas son necesarios superarlos “y, dice, evitar el rencor y el odio”. De esta manera, Viñes explica que los abuelos pueden jugar un papel muy positivo transmitiendo ideas y actitudes positivas a los nietos y eliminando lo negativo. La problemática de los abuelos que pierden a un hijo o una hija y no pueden ver a sus nietos por la negativa del cónyuge superviviente también es una preocupación que recoge ABUMAR y que se asimila a los casos de ruptura de pareja o matrimonial.

Por otro lado, Marisa Viñes expresa su preocupación por los niños y manifiesta que éstos “no pueden ser unas pelotas que van y vienen, o un instrumento que se utilice para intereses

egoístas”. En este sentido, considera que “los menores deben recibir el menor daño posible en los casos de ruptura” y que hay que saber escuchar a los niños para saber los que quieren y lo que sienten. Asimismo, Viñes señala que “el niño tiene derecho a decidir si quiere o no a sus abuelos” sin las presiones de uno u otro progenitor.

El fomento de las relaciones intergeneracionales, que tan eficazmente se dejan traslucir en la relación entre abuelos y abuelas y nietos, es otro de los principales fines de la Asociación de Abuelos y Abuelas en Marcha. El papel de los abuelos en las relaciones con los nietos es destacado por Marisa Viñes cuando afirma que “los abuelos y abuelas pueden transmitir muchísi-

**“Los abuelos y abuelas podemos transmitir muchísimas cosas: experiencias, conocimientos y amor”**



## ABUELOS Y ABUELAS EN MARCHA (ABUMAR)

**Es una ONG que trabaja para potenciar la figura del abuelo en su relación con los nietos y en sus entornos familiares y vecinales.**

### FINES:

- Revalorizar socialmente la figura e identidad de los abuelos, poniendo de manifiesto sus valores y experiencias, y favorecer la comunicación intergeneracional, cuyo mejor ejemplo es la relación abuelo/a y nieto.
- Promover medidas que promuevan la figura del abuelo/a en su relación con sus nietos.
- Impulsar actuaciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los abuelos y de sus entornos familiares y vecinales.

- Creación de plataformas democráticas en las que se escuche y valore la voz de los abuelos y se tenga en cuenta su problemática y sus propuestas.
- Potenciar la existencia de espacios familiares en los que se compartan experiencias y relaciones afectivas reforzando el protagonismo social y familiar de los abuelos.
- Crear, mediante actividades permanentes, un clima de mayor movilidad y acción para los abuelos.
- Favorecer la autoestima personal y social de los abuelos.

### ACTIVIDADES:

- Asistencia, orientación e información.
- Campañas informativas.
- Talleres de formación.
- Grupos de autoayuda.
- Fomento del voluntariado.
- Programas de ocio y tiempo libre.
- Programas de prevención y promoción de la salud.
- Boletín Informativo.
- Coloquios y charlas.
- Jornadas ABUMAR y su publicación.
- Premios ABUMAR.

Asociación ABUMAR, Abuelos y Abuelas en Marcha. Paseo Reina Cristina, 17, 6º-D. 28014 Madrid. Telf: 91 573 44 97.

mas cosas a los nietos tanto experiencias y conocimientos como amor”.

Desde ABUMAR se considera que los abuelos, con una mejor salud y mayor esperanza de vida, pueden y deben contribuir a la formación de los nietos ya que la experiencia de éstos no debe perderse. Otras de las bases sobre las que se desarrolla ABUMAR son la de que la relación entre abuelos y nietos no puede realizarse al margen de los hijos, la de entender que los derechos y deberes son fórmulas inseparables ya que sólo en desde el ejercicio del derecho pueden pensarse en exigir obligaciones, o que la firmeza es el convencimiento de que el cariño se basa en el respeto y se expresa en el entendimiento.

Esta entidad desarrolla numerosas actividades enfocadas hacia la realidad del abuelo y abuela. Así, una de las acciones más importantes se centra en la asistencia, la orientación y el asesoramiento. Además, se realizan campañas informativas, se organizan grupos de autoayuda y talleres de formación. La creación de la Asociación Abuelos Sin Fronteras es una de las últimas iniciativas, y más novedosa, de ABUMAR, Viñes estima que esta asociación “nos permitirá aprender mucho de otros enriqueciéndonos con otras experiencias al tiempo que nosotros transmitimos las nuestras”. El fomento del voluntariado es otra de las acciones que se realizan desde Abuelos y Abuelas en Marcha.

Acerca del voluntariado Marisa Viñes anima a todas las personas a incorporarse a una asociación y a mantenerse activas en los aspectos físico y psíquico. Viñes considera que la dificultad que encuentra el asociacionismo en España es que “somos muy individualistas”. Sin embargo, la presidenta de ABUMAR incide en que la participación en las actividades asociativas proporcionan un gran enriquecimiento personal con la aportación de otras personas, además Viñes añade que “en la actualidad existen muchas posibilidades para participar en lo que más nos motive o nos guste, para mantenerse activo y seguir aprendiendo porque el conocimiento y el afecto van en dos direcciones en cuanto a lo que recibimos y a lo que damos a los demás”.

## Constituida la comisión de seguimiento del Fondo de Reserva

La Comisión de Seguimiento del Fondo de Reserva de la Seguridad Social se ha constituido con carácter tripartito de modo que en ella se encuentran representados la Administración y los agentes sociales. El objetivo de esta comisión es conocer la evolución y composición del Fondo.

La constitución de la Comisión se realizó en el Palacio de la Moncloa bajo la presidencia de José María Aznar. En el acto estuvieron presentes el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Eduardo Zaplana, el secretario general de CC.OO., José María Cuevas, y la CEPYME, Jesús Bárcenas. Por parte del sindicato UGT asistió el secretario ejecutivo Jesús Pérez.

La Ley reguladora del Fondo de Reserva tiene como principio básico el de garantizar el imprescindible equilibrio financiero del Sistema, además la norma contempla el establecimiento de mecanismos de control y rendición de resultados. Así, la Comisión de Seguimiento constituida se enmarca en esta Ley.

La creación del Fondo de Reserva por parte del Gobierno dió cumplimiento a la segunda recomendación establecida en el Pacto de Toledo suscrito

en 1995 y a los compromisos adquiridos en el acuerdo alcanzado por el Gobierno con las organizaciones sindicales (CC.OO. y UGT) en octubre de 1996.

En la actualidad el Fondo de Reserva de la Seguridad Social alcanza los 9.879,48 millones de euros lo que representa el

1,42 por ciento del Producto Interior Bruto. Esta cuantía rebasa en un 64,37 por ciento el importe de 6.000 millones de euros fijado para el año 2004 en el Acuerdo de Pensiones firmado por el Gobierno, CC.OO. y las organizaciones empresariales en 2001.

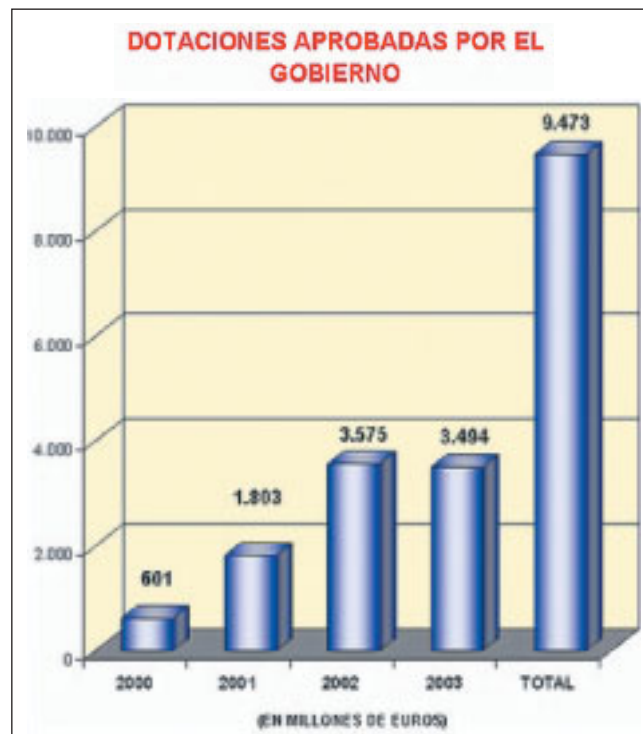


Gráfico de la evolución de la cuantía del Fondo de Pensiones.

### La Comisión para el Estudio de la Dependencia se pone en funcionamiento

La Comisión de Expertos para el Estudio de la Dependencia en España se ha constituido, bajo la presidencia del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Eduardo Zaplana.

Esta Comisión se encargará del estudio y elabora-

ción de un documento sobre la protección social de las situaciones de dependencia. El documento realizado servirá como instrumento para la elaboración de propuestas para la atención de personas socialmente dependientes.

## Amplio respaldo parlamentario, proyectos de Ley de Empleo, riesgos laborales y abuelos-nietos.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales expresa su satisfacción por la aprobación en el Congreso de los Diputados, de tres importantes iniciativas que han contado con amplio respaldo político y social.

Así, el apoyo de la práctica totalidad del arco parlamentario a la futura Ley de Empleo, que contó también con el respaldo de los agentes sociales y las comunidades autónomas, permitirá que esta ley se convierta en un instrumento esencial y eficaz para la modernización de los servicios públicos de empleo.

Del mismo modo, la apuesta del Gobierno por el diálogo político y social ha sido avalada por el apoyo de los principales grupos de la Cámara al proyecto de ley de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

Finalmente, el proyecto de ley de reforma del Código Civil para regular las relaciones entre abuelos y nietos, que ha contado también con el respaldo de varios grupos parlamentarios, permitirá que en los problemas de crisis familiar los menores cuenten con un nuevo cauce para su protección.

## La protección social en la II Conferencia Iberoamericana de Seguridad Social



Foto de familia de los representantes de los 21 países asistentes a la II Conferencia Iberoamericana de Seguridad Social.

La II Conferencia Iberoamericana de Seguridad Social, celebrada en Alicante con el título “La protección social en Iberoamérica, factor de inclusión social y desarrollo económico”, reunió los días dos y tres de octubre a las delegaciones de 21 países encabezadas por los titulares de los ministerios y altos representantes responsables de los sistemas de Seguridad Social.

El principal objetivo de este encuentro fue el análisis de los principales retos a los que se enfrentan los sistemas de protección social de los países iberoamericanos. Así, los principales temas sobre los que se realiza-

ron los debates fueron la extensión de la cobertura de protección a capas más amplias de población en determinados países, la economía sumergida, la incidencia de las nuevas formas de organización del trabajo en los mecanismos de protección de la seguridad social, los problemas de la gestión eficaz y la lucha contra el fraude, y la contra la discriminación de género.

El ministro de Trabajo y Asuntos Sociales y Portavoz del Gobierno, Eduardo Zaplana destacó en su discurso de inauguración de la Conferencia que “la red de protección social que hemos logrado construir consti-

tuye un logro histórico de nuestros pueblos y un derecho básico de los ciudadanos por lo que hemos de dedicar nuestros mejores esfuerzos a preservar y fortalecer esta importante e irrenunciable conquista”.

En este sentido, la declaración final de la II Conferencia incluye la proposición de incluir, como grandes objetivos de los diferentes sistemas de pensiones, la adecuación y suficiencia de las pensiones, su adaptación a los cambios de la realidad socio-económica, concediendo una importancia primordial a la viabilidad financiera de los sistemas a largo plazo.

## El proceso de envejecimiento protagonista en la VII Conferencia de RICOTEC

La VII Conferencia de la Red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica (RICOTEC) para el desarrollo de políticas de atención a personas mayores y a personas con discapacidad, celebrada en Acapulco (México), tuvo como tema central en materia de personas mayores el rápido envejecimiento demográfico en las sociedades iberoamericanas.

El reto del envejecimiento y como afrontarlo en el contexto de unas sociedades con grandes carencias en cuanto a recursos y, en algunos casos, elevados niveles de pobreza fueron unos de los puntos básicos desarrollados durante la Conferencia.

El evento, organizado por el IMSERSO y el Instituto Nacional de las Personas Mayores de México, contó con la presencia de expertos y autoridades entre las cuáles se encontraban ministros, secretarios de Estado y otros representantes gubernamentales de veinte países iberoamericanos.

Por otro lado, esta conferencia de RICOTEC incorporó diversos debates sobre la discapacidad en torno al reto de alcanzar la plena igualdad de derechos por parte de todos los ciudadanos.

El Pleno de la Conferencia de la Red Intergubernamental estableció las líneas de actuación que guiarán las acciones de cooperación técnica española con los países de la región en los próximos años de acuerdo con los objetivos.



# El presupuesto de la Seguridad Social para el 2004 aumenta un 7,5 por ciento

El presupuesto total del Sistema público se incrementa en un 7,5 por ciento para el próximo año, lo que supone un porcentaje superior en 1,6 puntos al crecimiento nominal de la economía. De esta manera la cantidad presupuestada alcanzará los 78.687 millones de euros.

Los presupuestos de la Seguridad Social se han elaborado con los objetivos de impulsar la política de protección social y de mantener estables sus cuentas, según explicó el Secretario de Estado para la Seguridad Social, Fernando Castelló, en una comparecencia ante la Comisión de Presupuestos del Congreso de los Diputados.

La mayor parte del presupuesto se destina al pago de las pensiones y de otras prestaciones económicas. Así, a estos conceptos se aplicarán 75.110 millones de euros, lo que supone el 91,1 por ciento del presupuesto total. Estas cifras persiguen la potenciación de los niveles de bienestar social ya alcanzados y avanzar en la dotación del Fondo de Reserva de la Seguridad Social.

El Fondo de Reserva se incrementará en el año 2004 en 3.000 millones de euros, de forma que alcanzará los 12.885,65 millones de euros. Por otro

## FONDO DE RESERVA PREVISTO EN EL ART. 91.1 DE LA LEY GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL

|                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Año 2000                       | 601,01 millones de euros.   |
| Año 2001                       | 1.803,04 millones de euros. |
| Año 2002                       | 3.575,00 millones de euros. |
| Año 2003                       | 3.493,87 millones de euros. |
| Año 2004                       | 3.007,50 millones de euros. |
| Rendimientos a septiembre 2003 | → 405,24 millones de euros  |

Dotación mínima en 2004  
**12.885,68**  
Millones de euros

lado, el presupuesto presentado alcanza la estabilidad presupuestaria y el superávit financiero. De modo que el 2004 sería el sexto año consecutivo en el que la Seguridad Social colabora en el objetivo de lograr la estabilidad presupuestaria en el conjunto de las Administraciones Públicas en consonancia con las previsiones establecidas en el Programa de Estabilidad de España (2002-2006) comprometido ante las instituciones comunitarias.

Entre los aspectos más importantes de los presupuestos también se encuentra el avance de la dotación del Fondo de Reserva, la previsión de un crecimiento sostenido de la afiliación de forma que se alcanzaría la cifra de 16,9 millones de afiliados ocupados. Además se pretende un avance en la separación de las fuentes de financiación del Sistema, mientras que las bases de cotización crecerán un 3 por ciento para ade-

cuar su importe al crecimiento real de los salarios.

Un elemento novedoso es la previsión de mejoras en la protección social aprobadas para los trabajadores autónomos, como son la protección por accidente de trabajo y enfermedad profesional, y la mejora de la prestación por incapacidad temporal.

## PENSIONES

Garantizar y mejorar el poder adquisitivo de las pensiones era una de los objetivos más importantes en la elaboración del presupuesto, y de conformidad con las previsiones del Acuerdo para la mejora y el desarrollo del Sistema de Protección Social. Todas las pensiones serán, así, actualizadas en función del IPC previsto para el año 2004, al tiempo se recoge la compensación por la posible desviación del IPC en el año 2003.

Las prestaciones económicas en el presupuesto

de la Seguridad Social representan el 91,1 por ciento del total. En cuanto a las pensiones, los presupuestos indican que se dedicarán a esta cobertura 66.170 millones de euros, lo que supone un incremento del siete por ciento sobre los presupuestos del 2003.

Las pensiones contributivas tienen un incremento del 7,1 por ciento, ascendiendo a 64.307 millones de euros. Las pensiones no contributivas, por su parte, tendrán un aumento del 3,3 por ciento, destinándose a este concepto 1.863 millones de euros.

Otras prestaciones económicas se refieren a la incapacidad temporal, maternidad y riesgo durante el embarazo, y prestaciones familiares. En cuanto a la incapacidad temporal la dotación presupuestaria para el 2004 será de 5.312 millones de euros, con un incremento del 14,9 por ciento respecto al presente ejercicio. Las prestaciones por maternidad y riesgo durante el embarazo tendrán un incremento del 14,6 por ciento de forma que alcanzarán los 1.106 millones de euros. Estas prestaciones responden al incremento del empleo femenino, al aumento de la natalidad y de las situaciones susceptibles de protección.

Las prestaciones familiares dispondrán de 933 millones de euros con un incremento del 5,2 por ciento. Otras prestaciones económicas corresponden de forma principal a indemnizaciones y entregas únicas reglamen-

tarias, y a ayudas equivalentes a la jubilación anticipada, y ascienden a 500 millones de euros.

Por otro lado, la Seguridad Social dedicará 306 millones de euros a créditos destinados a programas

para personas discapacitadas y mayores en el ámbito del IMSERSO. Asimismo, se destinan 134 millones de euros a programas de los ámbitos de seguridad e higiene en el trabajo dentro de las MATEPSS.

## El 43% de las entidades sociales colabora con la Administración

El 43 por ciento de las entidades sociales españolas de acción social declara que, en los últimos años ha colaborado con la Administración. Esta es una de las conclusiones que se recogen en el libro “El tercer sector social en España”, que fue presentado por la secretaria general de Asuntos Sociales, Lucía Figar.

El libro tiene como principal fin el incremento de la colaboración entre el Gobierno y las entidades sociales en la lucha contra la exclusión social, además de conocer las preocupaciones del sector para conseguir un mayor desarrollo del mismo.

La edición de esta obra es producto del convenio firmado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Cruz Roja Española y la Fundación Cruz Roja. Por otro lado, en el estudio publicado han participado 1.085 asociaciones, 398 fundaciones asistenciales, 52 entidades religiosas y 18 obras sociales de las Cajas de Ahorros.

En España existen, según el libro, 28.418 enti-



Lucía Figar, secretaria general de Asuntos Sociales, durante su intervención en la presentación del libro

dades de acción social. De estas, 25.447 son asociaciones, 2.657 son fundaciones, 267 son entidades religiosas y 47 son obras sociales de Cajas de Ahorros. La publicación “El tercer sector social en España” recoge los resultados de una encuesta que permite el acercamiento a la realidad de estas entidades sociales en cuanto a su dimensión, sus actividades, sus recursos humanos, su financiación y sus relaciones con la Administración.

Un elemento que se destaca del estudio muestra es que los colectivos sociales más atendidos por las entidades sociales son las personas mayores, al

que atienden un 46 por ciento de estas entidades; las personas con discapacidad, al que atienden el 26 por ciento; el de las familias (24 por ciento; las personas necesitadas del conjunto de la población (19 por ciento); los jóvenes (16 por ciento); y los menores (16 por ciento).

La encuesta realizada para la elaboración del libro muestra la necesidad de establecer un mayor grado de colaboración entre estas entidades. Este dato está avalado por la estimación de que las entidades de acción social se coordinan poco entre sí mantenida por un 78 por ciento de estas asociaciones y fundaciones.

## GALARDÓN AL IMSERSO

En el señero marco del Real Circulo de Labradores de Sevilla, y en el contexto del XIV Ciclo Académico del Curso de Temas Sevillanos, se ha reconocido y destacado la labor desempeñada por el IMSERSO a lo largo de sus XXV años de existencia, concediéndole en este homenaje el Trofeo del Giraltillo de Honor de la Tercera Edad andaluza, como máxima distinción de la Entidad a este Instituto, por su ejemplar labor en pro de los colectivos desfavorecidos, especialmente de nuestros Mayores

El acto tuvo lugar el jueves 9 de Octubre, tras la intervención en la tribuna del Jefe del Área de Gestión de Programas del Instituto, Jesús Díaz Pereira, en el mencionado ciclo sobre el Tema: “El IMSERSO, un organismo público con vocación social: Testimonios de un testigo ocular”. El funcionario, quien actuó en nombre y representación del Director General del Instituto, Antonio Lis Darder, recibió el galardón de mano del propio Presidente de la Junta de Alumnos, de Temas Sevillanos, Rafael Rodríguez Cabrera, tras las palabras del Director Académico del Curso el periodista Antonio Bustos quien motivó sobradamente las razones de tan sentido acuerdo.

En la conferencia pronunciada con tal motivo se desarrolló describiendo el transcurso de los antecedentes e historia del organismo y sus relaciones con el proceso histórico y sus repercusiones sociopolíticas e impacto sobre el nivel de vida y calidad de los colectivos especialmente atendidos: Personas mayores, discapacitadas y emigrantes.

## Centro Social para Mayores Emigrantes en París

Los españoles emigrantes que residen en París dispondrán de un nuevo Centro Social para Mayores tras la cesión de un edificio por parte del Gobierno español y la remodelación del mismo.

De esta manera, el colectivo de emigrantes españoles dispondrá de un espacio diseñado con un concepto abierto y multidimensional de 464 metros cuadrados, integrado en las actividades que desarrolla de la Asociación Casa de España de la Región parisina.

El Centro Social de Mayores, que abrirá sus puertas en los próximos meses, podrá atender a un colectivo de españoles



Eduardo Zaplana visitó las obras de construcción del Centro Social de Mayores.

que, sólo en la región noroeste de París, asciende a 17.000 personas jubiladas o con edades próximas a la jubilación.

El Centro Social ubicado en la Plaine Saint

Denis, ha sido visitado por Eduardo Zaplana, y cuenta con un presupuesto de construcción de más de un millón de euros siendo producto de un acuerdo entre las aso-

ciaciones de emigrantes españoles en Francia y el Gobierno español, a través del IMSERSO y la Dirección General de Ordenación de las Migraciones.

## Defensor del Mayor en la ciudad de Valencia

El Consejo de Acción Social del Ayuntamiento de Valencia ha nombrado a Vicente Proñonosa como Defensor del Mayor en esta ciudad, como principal función será la de velar por los intereses de los mayores valencianos.

Vicente Proñonosa está jubilado y ha destacado en los últimos años por su labor en la defensa de los mayores desde distintas asociaciones y desde los medios de

comunicación en los que colabora. Como



Vicente Proñonosa es el Defensor del Mayor de la ciudad de Valencia.

Defensor del Mayor, Proñonosa prestará servicio de asesoramiento, información, atención y ayuda a los mayores de 60 años residentes, además de canalizar todas sus propuestas y sugerencias con el fin de acercar a los mayores a las actuaciones de la Administración.

Otro punto destacable es la función del Defensor del Mayor de prestar el mayor interés hacia todas las posibles

situaciones de malos tratos que puedan sufrir los mayores.

Tras la elección de Vicente Proñonosa, la Concejal del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Valencia, Marta Torrado, manifestó que “hoy es un día importante para los valencianos y especialmente para las personas mayores, porque la figura del Defensor del Mayor ya tiene nombre y apellidos”.



AÑO IX / Nº 9 / OCTUBRE 2003

### EN ESTE NUMERO

#### La Innovación Tecnológica y el Diseño para todos

- Accesibilidad y autonomía personal.
- Mejoras legislativas para la accesibilidad.
- Discapacidad y participación social.
- Propuestas para "Un Mundo sin Barreras".
- Entrevista a Cristina Rodríguez Porrero. Directora del CEAPAT.

#### VII Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores.

- Conocimientos y formación continua.
- Acceso a las enseñanzas universitarias.
- Crecimiento paulatino de los programas de formación.
- Fomento de la participación social de los mayores.
- Extensión universitaria al ámbito rural.

#### I Foro de envejecimiento y salud

- La coordinación sociosanitaria en el marco español y en los países de la Unión Europea.
- Homogeneización de servicios y criterios de valoración.
- Cofinanciación entre el sector público y privado.



De izquierda a derecha: Antoni Ciurana, alcalde de Lleida; Joan Viñas, rector de la universidad de Lleida, y Josep Giralt, presidente de ASPID.

Congreso Organizado por el IMSERSO Y ASPID  
Asociación de Paraplejas y Discapacidad Física en Lleida

## La innovación tecnológica y el diseño para todos,

### Participación activa e integración de las personas con discapacidad

Texto y Fotos: Francisco Romero

Inscrito dentro de los actos del Año Europeo de las Personas con Discapacidad, en este Congreso los profesionales han expuesto los progresos registrados en ayudas técnicas y otros productos tecnológicos que facilitan la accesibilidad y la integración social y laboral de las personas discapacitadas.

**S**e estima que en España hay 3,5 millones de personas con discapacidad, el 9% de la población; si se considera también a las familias, cerca de 10 millones de españoles (uno de cada cuatro ciudadanos) tienen una relación directa con esta realidad personal y social. De ahí la trascendencia del Congreso que se ha celebrado en Lleida, y en el que han participado más de un centenar de personas, entre pacientes, familiares, profesionales y académicos.

Coincidiendo con el Año Europeo de las Personas con Discapacidad, los organizadores abrieron el programa de contenidos a otras discapacidades a parte de las físicas, recogiendo las innovaciones tecnológicas dirigidas a los discapacitados visuales, auditivos y psíquicos, muchas de las cuales pueden tener una traslación práctica a las personas mayores.

## Accesibilidad y autonomía personal

En la sesión inaugural, el alcalde de Lleida, Antoni Siurana, puso el acento en dos procesos cruciales en la integración real de los discapacitados y, por tanto, en la “normalización” de la sociedad: mejorar la accesibilidad, mediante la adaptación del entorno a las características y necesidades de estas personas, y fomentar el avance en su autonomía a través de la explotación de las tecnologías.

Pero otros conceptos también están pasando del terreno de la teoría a la práctica. Así, como puso de manifiesto, Josep Giralt, presidente de ASPID, “en los últimos tiempos se han impuesto dos ideas fundamentales: el diseño para todos y la participación activa en los procesos de investigación, desarrollo e innovación (I+D+i)”.

El reto del diseño para todos es intentar que los productos y servicios sean utilizables desde un primer momento por el máximo número de usuarios posible y que desde su concepción estén abiertos a



**Roser Romero participó en estas jornadas.**

adaptaciones para las personas que no puedan emplearlos directamente, como ocurre en muchos casos con las personas mayores u otros colectivos que pueden presentar algún tipo de discapacidad. Evidentemente, cuando no sea posible esa adaptación se hace necesario un diseño específico para grupos de usuarios e incluso para usuarios individuales.

Para que el desafío del diseño para todos sea una auténtica realidad es necesario, según se reiteró en este encuentro, que en los procesos de I+D+i de productos y servicios se dé también la palabra a las personas con discapacidad, una participación activa que deje a un lado el papel de sujetos pasivos que suelen otorgar investigadores y empresas a los interesados.

## Interacción de la empresa española

Tal y como se demandó, las asociaciones de afectados deben ser tenidas en cuenta por las empresas españolas, tanto las generales como las que trabajan exclusivamente en este campo, y que en los últimos años han tomado una mayor conciencia de las posibilidades que ofrece este mercado. Con todo, el hecho de que sólo el 25-30% de las ayudas técnicas utilizadas en España sean fabricadas



**Pedro Vera, en un aparte de su intervención.**

aquí pone al descubierto las limitaciones de la industria y la innovación nacional en este sector.

Cristina Rodríguez, directora del Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) del IMSERSO, reconoció que el estudio HEART (Horizontal European Activities in Rehabilitation Technology), promovido por la Unión Europea y publicado en 1996, dejó ya patente la insuficiencia de la I+D+i, la producción y la distribución de la tecnología al servicio de las personas con discapacidad y los mayores en los países del sur de la UE, entre ellos España.

## Mejoras legislativas necesarias

No obstante, la superación en nuestro país (como en el resto de Europa) del modelo médico en favor de un modelo social, del concepto de rehabilitación médica al más amplio de accesibilidad de productos y servicios, y de la visión del discapacitado y el mayor como pacientes a ser considerados como ciudadanos (con el plus de participación que ello comporta), se ha acompañado de avances trascendentes en el plano legislativo.

La Ley de Igualdad de Oportunidades, No Discriminación y Accesibilidad Universal, aprobada recientemente, establece una excedencia de un año para el cuidado

de un familiar hasta el segundo grado que no pueda valerse por sí mismo. También es un paso adelante la reforma de la Ley de Propiedad Horizontal, que obliga a las comunidades de propietarios a realizar las obras de adaptación necesarias en las viviendas y locales en que residan o trabajen personas con discapacidad.

El Plan Nacional de Accesibilidad 2004-2012, de julio de este año, determina las condiciones básicas de accesibilidad y no-discriminación que deberán reunir las oficinas públicas de la Administración, los bienes y servicios a disposición del público, los productos y servicios relacionados con las nuevas tecnologías y los medios de comunicación, los medios de transporte y los espacios urbanizados y edificaciones.

Mención aparte merece el nuevo Plan Nacional de I+D+i 2004-2007 (en fase de tramitación), que, recogiendo los postulados del LIBRO BLANCO DE LA I+D+i al servicio de las personas con discapacidad y las personas mayores elaborado por el IMSERSO, incluirá un programa específico para estimular el desarrollo y la innovación de estas tecnologías a través de ayudas económicas directas.

### Avances tecnológicos para todos

La otra cara de estas iniciativas legislativas, pero sobre todo del uso de los avances tecnológicos en este campo, es, sin duda, la imposibilidad de muchos discapacitados de acceder a ellos. Cándido Villafañe, miembro de ASPID y concejal de Servicios Sociales y Sanidad del Ayuntamiento de Lleida, remarcó que “el problema básico de muchas de las ayudas técnicas y los avances tecnológicos es que su precio de venta es inasequible para la mayoría de discapacitados; pero no estoy hablando sólo de tecnologías sofisticadas, sino de instrumentos tan simples e indispensables como las sillas de ruedas eléctricas”.

A juicio del director del Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), Pedro Vera,

“es un error que en la prescripción de ayudas técnicas sólo se contemple el precio de compra de un producto y no los beneficios globales en términos de coste. Pensemos, por ejemplo, que un cojín antiescara puede evitar los 3.000 euros que cuesta de media el tratamiento de una úlcera de decúbito, y que una silla de ruedas de materiales ligeros evita sobreesfuerzos al usuario y mejora su calidad de vida. Seguir con la política actual es hacer un flaco favor a la innovación y a las personas con discapacidad y los mayores que necesitan estos avances”.

### Innovaciones y nuevas propuestas tecnológicas

Precisamente el IBV, uno de los pocos centros españoles con líneas de investigación abiertas en este tipo de tecnologías, presentó en este Congreso varias ponencias sobre nuevos desarrollos tecnológicos. Es el caso de una silla de ruedas anfibia que permite desplazarse sobre la arena y que, gracias a unos flotadores, facilita el baño en la playa, lo



**De izquierda a derecha: Jesús Lorés, de la Escuela Universitaria Politécnica de la Universidad de Lleida; Roser Romero, secretaria de Organización de COCEMFE; Juan Francisco Dols, de la Universidad Politécnica de Valencia, y Fernando Gómez, del Instituto de Biomecánica de Valencia.**

mismo que consigue una nueva muleta anfibia, diseñada para adaptarse a las irregularidades de la arena y evitar la corrosión, que se acompaña de un soporte flotante en el agua para dejarla mientras se toma el baño.

El IBV también presentó un estudio comparativo de cojines antiescara para la prevención de úlceras, una ayuda técnica de trascendencia ya que el 40% de lesionados medulares sufren escaras en

el periodo comprendido entre el inicio de la lesión y el alta médica, lesiones que además son la puerta de entrada a microorganismos que pueden provocar cuadros infecciosos.

Los resultados del estudio, realizado con pacientes reales, indican que los cojines de aire y de viscoelástico son los más adecuados, pero también que no existe un cojín ideal que cubra todas las necesidades de los usuarios. Mientras que los de aire son más eficaces en la distribución de presiones, los de agua son mejores en términos de temperatura y humedad; los que son cuadrados y tienen un perfil alto distribuyen mejor las presiones que los que tienen forma de herradura y los de perfil bajo.

### Calidad y servicio en el hogar

En el campo de la domótica, la empresa B & J ADAPTACIONES presentó un abanico de ayudas técnicas que aumentan la autonomía del discapacitado en su vivienda. Ayudas que permiten desde un mando programado atender el interfono, con-

trolar las puertas, acceder al teléfono móvil, al ordenador o los equipos audiovisuales, o activar una alarma; también se dieron a conocer grúas y sillas que facilitan la movilidad en el hogar, equipos para salvar alturas, etc.

Especial interés suscitó un dispositivo desarrollado por la empresa Sidsa, concebido para la localización de enfermos de Alzheimer cuando pierden la orientación y no encuentran el camino deseado. Se tra-



ta de un aparato del tamaño de un teléfono móvil que incorpora tecnología GPS y GMS.

El GPS determina las coordenadas de la posición del afectado con una precisión de 10 metros; mediante el GMS se envían estas coordenadas a través de mensajes cortos (SMS) a un centro de control, donde, sobre una imagen de cartografía digital, puede situarse al enfermo en cualquier punto de la geografía nacional.

Un buen número de ponencias presentadas en las sesiones paralelas dedicadas a discapacidades físicas, visuales, auditivas y psíquicas estuvo centrado en el acceso a las nuevas tecnologías. Se llevaron a cabo demostraciones prácticas de múltiples ayudas técnicas en el acceso a ordenadores y a Internet, como sistemas de síntesis de voz, programas de magnificación de texto, de reconocimiento óptico de caracteres, monitores de líneas braille, procesadores de texto parlantes y pantallas táctiles, cuyo empleo depende del tipo de discapacidad.

## Recomendaciones

- El “diseño para todos” comporta que productos y servicios tengan que ser concebidos para ser utilizados por el mayor número de personas.
- A través de sus organizaciones representativas, las personas con discapacidad y mayores deben tener una participación activa en los procesos de investigación.
- En España se han producido este año importantes avances legislativos a favor de la no discriminación, con la aprobación de la Ley de Igualdad de Oportunidades, No Discriminación y Accesibilidad y el Plan Nacional de Accesibilidad.
- Es necesaria financiación pública suficiente para realizar estos avances.

## Cristina Rodríguez Porrero

### Directora del Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT-IMERSO)

“Cada vez son más las personas mayores que emplean ayudas técnicas para mejorar su calidad de vida”



#### ¿Qué contenidos del Congreso tienen una mayor aplicación en el colectivo de personas mayores?

Creo que hay dos grandes áreas que son de especial interés para el colectivo de personas mayores. Por un lado, todo lo relativo al concepto de diseño para todos, es decir, que productos y servicios como pueden ser los cajeros automáticos, la futura televisión digital o las páginas web, por ejemplo, tengan un diseño que permita una utilización universal en todas las circunstancias, como es en el caso de la edad avanzada. Nos hacemos mayores y queremos seguir empleando todos los medios a nuestro alcance para vivir una vida lo más satisfactoria posible.

#### ¿Y el segundo área?

Es la que se ha centrado en la investigación y el desarrollo de nuevas tecnologías al servicio de las personas con discapacidad. Recientemente, el IMERSO publicó un libro blanco sobre la I+D+i de estas tecnologías en España, cuyo diagnóstico de la situación y recomendaciones han sido recogidos en el próximo Plan de I+D 2004-2004. En éste hay un capítulo importante dedicado a incentivar la I+D de tecnologías para las personas con discapacidad y para los mayores.

#### ¿En qué medida son útiles para los mayores las ayudas técnicas concebidas para las personas con discapacidad?

En gran medida, sin duda. Antes los mayores eran más reacios a estas ayudas técnicas, pero hace tiempo que se han dado cuenta de que pueden mejorar su calidad de vida. Tijeras de mango largo para cortarse las uñas, calzadores de mango largo, carros de la compra que permiten a la vez apoyarse en ellos, bandejas antideslizantes para que no resbalen vasos o platos son buenos ejemplos de instrumentos sencillos, pero de gran utilidad en la vida diaria de las personas mayores. En el CEAPAT muchas personas nos piden soluciones frente a las dificultades que les generan muchas actividades de la vida diaria.

#### ¿Qué hace el IMERSO para promover mejoras tecnológicas destinadas a las personas mayores?

Muchas y variadas cosas. Por ejemplo, ahora ha participado activamente en el nuevo Plan Nacional de Accesibilidad, en el que se recogen aspectos como la promoción de los autobuses de piso bajo, la accesibilidad a las nuevas tecnologías de la información, disposiciones para mejorar la accesibilidad a viviendas y entorno urbanizado... En general, el IMERSO promueve la calidad de vida de las personas mayores a través de los medios que tiene a su alcance y trata de garantizar que toda la innovación tecnológica repercuta de manera positiva en su vida diaria.

Organizado por el IMSERSO y la Universidad Complutense de Madrid

# VII Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores



De izq. a dcha. Esther López, Jefe de Área de la Subdirección Gral. del IMSERSO; José M<sup>a</sup> Alonso, Consejero de Serv. Sociales de la Comunidad de Madrid; Carlos Berzosa, Rector de la Universidad Complutense; Pedro Chacón, Director General de Universidades y José Antonio Vara, Primer Teniente de Alcalde de San Lorenzo del Escorial.

**Texto y Fotos:** Carmen Sanz

**E**l inicio de la enseñanza universitaria para mayores comenzó hace aproximadamente una década en la Universidad de Alcalá de Henares de Madrid, y durante todos estos años se ha ido extendiendo por toda la geografía española, hasta llegar a las más de 40 Universidades en las que se imparten, actualmente, este tipo de programas, y que cuentan con una cifra cercana a los 25.000 alumnos.

Ciudades como Sevilla, el Puerto de la Cruz (Tenerife), o Alicante –escenarios del encuentro en años anteriores– dieron el relevo a San Lorenzo del Escorial, lugar situado en la sierra madrileña, elegido para celebrar esta séptima edición del Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores, una cita que anual-

mente reúne a expertos, profesores y alumnos de todas las Universidades de España para debatir sobre la situación actual de estas enseñanzas, a la vez que se proponen nuevas ideas para mejorar, tanto la calidad de los cursos como el grado de satisfacción de los asistentes.

Durante la inauguración del Encuentro, el Director General de Universidades del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Pedro Chacón, destacó “el cambio experimentado por la Universidad en la última década, en la que ha pasado de ser un instrumento formador, únicamente, en un período de la vida, y con el fin de preparar a los alumnos para su incorporación al mundo laboral, a hacer frente a un aprendizaje que puede durar todas las etapas de la vida”.

A esta incorporación continua de conocimientos también se refirió,

durante su posterior ponencia, Manuel Carreño, Jefe de Área del Plan Gerontológico del IMSERSO, cuando señaló que la prioridad de los programas universitarios se encuentra en potenciar “el crecimiento y desarrollo de los mayores, y en el predominio de una socialización participativa y comunitaria”.

## Conocimientos y formación continua

La entrada de los mayores en el ámbito de la Universidad les otorga numerosas ventajas y beneficios, ya que el objetivo de los programas no se centra únicamente en formar a personas que, por circunstancias personales, no han podido acceder a la enseñanza universitaria que les hubiese gustado, sino que incrementan el conocimiento y formación de los asistentes, “consiguiendo que la participación de las personas mayores en la sociedad sea mucho más elevada”, tal y como destacó el Consejero de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid, José M<sup>a</sup> Alonso Seco.

En los tres días de duración del encuentro se trataron temas relativos a las políticas sociales en la formación universitaria para las personas mayores y su futuro, u otros como la proyección de los mayores en el entorno social y universitario. Algunos expertos centraron el debate en cómo se involucran las Administraciones en este tipo de educación; y presentaron un total de 26 cuestiones relacionadas con los temas planteadas en las ponencias.

Además de todo lo anterior, dos temas fundamentales centraron el interés de los asistentes: por una parte conseguir que los programas universitarios para mayores sean reconocidos por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte como estudios oficiales, lo que permitiría al alumno obtener un título acreditativo de sus conocimientos; y por otro, lograr que exista una homogeneización entre todos los programas y materias impartidas. Cuestión en la que, además de unificar criterios como las asignaturas, profesorado, metodología didácticas etc., se lograría acelerar la implantación de los programas para mayores en todas las Universidades españolas.

A lo largo de las Jornadas, la idea de la Universidad ligada a un “envejecimiento activo”, fue la base de algunas de las intervenciones que se pudieron escuchar en San Lorenzo del Escorial.

Tanto los alumnos como los profesores están de acuerdo en que la experiencia y formación que tienen las personas mayores, no debe desaprovecharse, y que todos esos conocimientos tienen que ponerse al servicio de la sociedad, y especialmente de los jóvenes, porque la enseñanza universitaria para mayores permite crear oportunidades educativas para el intercambio de conocimientos y experiencias entre generaciones, lo que posibilita que los mayores actúen como mentores y tutores.

## Éxito de estas experiencias universitarias

Lo cierto es que el crecimiento, tanto en el número de programas, como en el de alumnos, es la más clara evidencia del éxito de las Universidades de Mayores, y de una sociedad que pretende integrar a estas personas en todos sus ámbitos, tanto eco-



De izq. a dcha. Manuel Carreño, Jefe de Área del Plan Gerontológico del IMSERSO y Beatriz Gallego, representante de la Dirección General del Mayor.



D. Pedro Chacón, Director General de Universidades del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

nómico como político y social, y que espera una participación mucho más activa de ellos, en todas las actividades de la vida.

A este aspecto se refirió el Consejero de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, cuando habló de la idea de que las personas mayores tienen que ser “auténticos sujetos de participación, haciendo llegar su voz a todos los rincones y diciendo a la sociedad lo que desean sin sentirse relegados o apartados de ella”.

En estas Jornadas también se dejó claro que este éxito está muy ligado a las ganas de aprender y seguir cultivándose que tienen los mayores, aspectos que no desaparecen tras la finalización del curso universitario. Al acabar éste, los alumnos no quieren abandonar su formación y desean seguir manteniendo el contacto, tanto con la Universidad como con los antiguos compañeros. Por esta razón se han creado, en muchas Universidades, asociaciones de antiguos alumnos que pretenden seguir compartiendo horas de debate, aficiones e interés por acumular nuevas experiencias.

Aunque se ha avanzado mucho en materia de formación para mayores, éste es un campo que no ha hecho más que comenzar y en el cual hay que centrar muchos esfuerzos, no sólo por parte de las autoridades educativas, sino de toda la sociedad en general.

Uno de los retos más importantes a los que se tendrá que enfrentar esta institución es implantar estas enseñanzas de una manera general, extendiéndolas al medio rural y facilitando el acceso a las mismas, mediante fórmulas como la Universidad a distancia o la utilización de las nuevas tecnologías.



# Jornadas organizadas por Pfizer y la Fundación Sanitas

## I Foro de envejecimiento y salud



De izquierda a derecha: Luis Martín Pindado, Julio García Vargas, José Luis Puerta, Julio Sánchez Fierro y Domènec Crosas.

**Texto:** Noelia Calvo

**E**n nuestro país, los expertos apuntan que el futuro se encuentra en la cofinanciación entre el sector público y privado, y además, se prevé un aumento significativo de la población mayor de 65 años para el 2010, aunque sí se producirá un incremento considerable de octogenarios, lo que supondrá que la población discapacitada crezca en torno al 50%. El envejecimiento de la sociedad en Europa no sólo origina la preocupación por el futuro de las pensiones, sino también cómo ofrecer una calidad y adecuada asistencia a los mayores dependientes.

El foro estuvo inaugurado por el Secretario General de Sanidad, Rafael Pérez Santamarina, que señaló la necesidad de una adecuada coordinación entre las diferentes instituciones públicas y el papel tan importante que juegan los centros de Atención Primaria. Además Rafael Pérez Santamarina recordó que la reciente Ley de Cohesión de Calidad y Cohesión, en materia de Sanidad, recoge también la atención sociosanitaria a los mayores.

El presidente de la Fundación Sanitas, el profesor Juan José López Ibor,

especialista en psiquiatría, estuvo en la inauguración y apuntó la importancia que supone para el médico contar con factores sociales que se conjuguen con la asistencia sanitaria.

Para Emilio Moraleda, presidente de la Fundación Pfizer, el aumento de mayores dependientes “ha generado un intenso debate acerca de la necesidad de arbitrar medidas legales y organizativas en materia de asistencia sociosanitaria”. Emilio Moraleda explicó el compromiso de Pfizer con el colectivo de mayores. La compañía farmacéutica invierte más de 7.500 millones de euros anuales en la investigación de fármacos que mejoren la calidad del envejecimiento.

### Políticas sociosanitarias europeas

En la actualidad, cada ministerio y administración autonómica toman sus propias iniciativas. Para Josep M<sup>a</sup> Vía Redons “hay que regular la dependencia del mayor como marco legislativo para una política sociosanitaria”, aunque aclaró que todavía existen pocos países europeos que cuenten con una Ley de Dependencia.

Actualmente, el gasto sociosanitario para la personas mayores alcanza un 0,6% del PIB español, cifra que se

duplicará en el año 2025. Según estima Salud & Vida para afrontar los retos asistenciales del futuro es necesario una inversión de alrededor de 6.000 millones de euros. Para Josep M<sup>a</sup> Vía Redons, no hay recursos suficientes para las prestaciones sociosanitarias que recoge la Ley de Cohesión y Calidad en materia de Sanidad.

### Diferentes modelos europeos

En cuanto a cómo resuelven el problema de la atención sociosanitaria en Europa, Josep M<sup>a</sup> Vía Redons detalló los diferentes modelos que existen:

Seguridad Social como en Alemania y Francia.

Derecho Universal como en Dinamarca o Reino Unido.

Desgravaciones fiscales como en Grecia o Italia.

España tiene un modelo mixto, basados en los tres antes citados. En cuanto a las prestaciones pueden ser monetarias o de servicios y en algunos países, incluso, se puede elegir. Asimismo, para ofrecer estas prestaciones, Alemania cuenta con una Seguridad Social de carácter autónomo.

En Francia esta prestación está ligada al sistema social y en Luxemburgo depende tanto de sanidad como de asuntos sociales.

En el caso de Alemania y Luxemburgo, se ha desarrollado una ley de dependencia que contempla las prestaciones, financiación, servicios, etc. En el Reino Unido, el sector público está intentando que el sector privado asuma el seguro de dependencia a base de desgravaciones fiscales.

Para el Director General de Edad & Vida, los seguros de dependencia deben de tener carácter obligatorio des-

de el punto de vista de la responsabilidad pública. Son los casos de Alemania, Japón o Luxemburgo donde existe este tipo de seguro. En otros países como EE.UU. o Israel, el seguro de dependencia es voluntario. En cuanto a la financiación, en Alemania y Luxemburgo se realizan a través de aportaciones obligatorias a la Seguridad Social por parte de los empresarios y trabajadores. En Francia hay un impuesto sobre la renta de las personas físicas

Después de analizar el panorama europeo, Josep M<sup>a</sup> Vía llegó a la conclusión de que “si el sector público no apuesta por el seguro de dependencia difícilmente lo hará el sector privado”.

José Luis Puertas, Secretario del Consejo Asesor de la Ministra de Sanidad y Consumo fue el moderador de una mesa redonda donde diferentes expertos analizaron los pilares que sostienen a las prestaciones sociosanitarias.

El primero en intervenir fue Luis Martín Pintado, Presidente Nacional de la Unión Democrática de Pensionistas, quien afirmó que las prestaciones sociosanitarias no han evolucionado con la realidad sociológica y recalcó el derecho del paciente al acceso de unas prestaciones equitativas y de calidad en el contexto europeo.

## Ante una financiación mixta

En materia de financiación, Julián García Vargas, ex Ministro de Sanidad y de Defensa y Consejero Delegado de EXCEM, explicó que el gasto sociosanitario español se sitúa en un 0,56 del PIB, pero las familias asumen un 2%, por tanto, el gasto real es de alrededor de un 3% del PIB, porcentaje muy elevado para que recaiga sólo en el sector público. Para García Vargas, la política sociosanitaria debe “contar con las Comunidades Autónomas y la financiación privada”. Además, el Consejero Delegado de EXCEM recordó la nueva realidad social donde la mujer, con su



**Josep M<sup>a</sup> Vía Redons, Director General de Edad & Vida.**

incorporación al mercado laboral, ha dejado de ser la cuidadora vitalicia del mayor.

Esta situación ha ocasionado una cohesión intergeneracional y nuevas necesidades sociosanitarias. En el contexto español, Julio Sánchez Fierro, Secretario Ejecutivo de Participación Ciudadana del Partido Popular, habló de que se había producido alguna descoordinación entre las diferentes Comunidades Autónomas, aunque “no hay que olvidar algunas iniciativas interesantes como en Cataluña o Valencia”. Para Sánchez Fierro es importante “la flexibilidad en función de las necesidades de cada comunidad junto con una coordinación de todas ellas”.

En cuanto a la gestión de estos servicios, para Domènec Crosas, Consejero Delegado de Sanitas Residencial, ha habido una inyección de capital privado que, poco a poco, se hará visible. Sin embargo, alertó que en el futuro se va a plantear el problema de un desajuste entre la oferta y la demanda real de las plazas residenciales, ya que aunque existen mayores que necesitan estos

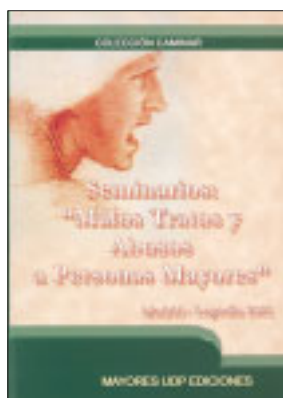
servicios, ellos mismos o sus familiares no los contratarán. “La oferta crece con la necesidad teórica, pero no con la demanda real.

No hay mecanismos de financiación resueltos por lo que en un futuro va a haber muchas camas vacías”, dijo Domènec. En la actualidad, el coste residencial es soportado en un 60% por la Administración. Para el Consejero Delegado de Sanitas Residencial, las líneas de trabajo se centran en sistemas mixtos de cofinanciación público y privado; un marco legal de la dependencia; la homogeneización de servicios y criterios universales de valoración; el desarrollo de políticas de formación y empleo, etc.

El foro fue clausurado por Ana Botella, Concejala de Empleo y Servicios al Ciudadano del Ayuntamiento de Madrid. Ana Botella explicó algunas de las iniciativas de su ayuntamiento como el aumento de aparatos de teleasistencia, o la puesta en marcha de un equipo de trabajadores sociales para el seguimiento de los mayores que se les da el alta hospitalaria.

**Coordina:**

Araceli del Moral  
Hernández



**“Seminarios:  
«Malos Tratos y  
Abusos a Personas  
Mayores»”.**

Edita: Mayores UDP  
Ediciones.  
Colección Caminar  
Santa Cruz  
de Marcenado, 9-1º D  
28015 Madrid  
Tels.: 91 542 02 67 -  
91 542 77 35

## Ahondando sobre el maltrato a los ancianos

Durante la última década del siglo XX la sociedad española ha tomado conciencia del maltrato doméstico.

Las mujeres, los niños y los ancianos son las víctimas propiciatorias. Cada uno de estos colectivos sufre, las consecuencias del abuso o la dejación.

Según un reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud, los drásticos cambios sociales y económicos, a escala mundial, proporcionan un terreno abonado para que surjan los malos tratos a las personas mayores.

Son diversos los orígenes de los maltratos sufridos por los ancianos. A veces lo padecen de su cuidador principal, en su propio entorno convivencial, en otras a través de profesionales, tanto en instituciones de alojamiento o de atención sanitaria. No se debe olvidar el maltrato institucional, generado a partir de decisiones institucionales. Aunque los datos son escasos, la Red Internacional para la Prevención del Maltrato a los Mayores (INPEA) sitúa en un 5% los casos de violencia doméstica y un 10% de violencia institucional.



**“El envejecimiento en España: Demandas sociales, Programas y servicios de atención, Las pensiones, Los cuidados a las personas dependientes”.**

**Autor: Héctor Maravall Gómez Allende.**

Edita: Confederación Sindical de Comisiones Obreras. Cuadernos de Información Sindical

## La situación actual del envejecimiento en España

Con una finalidad informativa, de divulgación y de formación de cuadros sindicales, la Confederación Sindical de Comisiones Obreras ha elaborado la presente publicación en la que se recogen los datos aportados por los estudios, encuestas e informes elaborados por el IMSERSO y otras entidades y Organismos.

Su autor, Héctor Maravall, es buen conocedor de la labor llevada a cabo por el IMSERSO, Organismo del que fue director general

aproximadamente durante la última década del siglo XX. El trabajo constituye una recopilación y análisis de la evolución de las políticas sociales en las últimas décadas. Asimismo facilita una amplia visión de la situación actual de las demandas sociales, programas y servicios de atención, cuidados a las personas dependientes, y cuantas cuestiones facilitan al lector una panorámica de la situación actual del envejecimiento en nuestro país.









# Calidad de Vida

## LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

**E**n la actualidad, la mayoría de los médicos reconocen que ciertas enfermedades

como el asma, el colon irritable o la hipertensión pueden tener raíces psicológicas. Ello no quiere decir que cada vez que nos enfermamos tengamos que ahondar de inmediato en las profundidades de nuestra psiquis. Casi siempre los tratamientos convencionales son eficaces y rápidos, y bastan para terminar con la mayor parte de las enfermedades. Sin embargo, si sufrimos a menudo de migraña y tenemos frecuentes problemas, sería conveniente que consultáramos con un psicólogo especializado en problemas psicosomáticos.

---

**Texto:** Manuel Penella  
**Fotos:** Archivo

---





**Y**a en la antigüedad se pensaba que los males del alma repercutían sobre el cuerpo. Para estas enfermedades los especialistas han acuñado el término “psicosomática”, que procede de la combinación de dos palabras griegas: “psique”, que quiere decir alma, y “soma”, que significa cuerpo. La angustia, las preocupaciones y el estrés dejan su huella en el cuerpo, sobre todo cuando la persona no puede expresar con palabras los sufrimientos de la vida anímica. Hablar de lo que nos ocurre constituye el mejor alivio para evitar que las dolencias del alma nos enfermen desde el punto de vista físico.

## LA MIGRAÑA

Según el doctor André Haynal, autor de un tratado de Medicina Psicósomática, la mayor parte de los dolores de cabeza tienen un fuerte componente psicológico. La migraña es mucho más frecuente entre las mujeres. Quienes la padecen se caracterizan por una personalidad compulsivo-obsesiva. Otras personas, como son muy perfeccionistas, suelen llegar a niveles de autoexigencia muy elevados. Los migrañosos también suelen tener problemas de adaptación ante los distintos cambios vitales.

Se ha observado que los ataques de migraña suelen estar relacionados con el ciclo hormonal o con problemas digestivos. Las crisis casi siempre se desencadenan debido a la falta de descarga de tensiones agresivas: cólera reprimida, rabia o irritación no descargadas, etc.

La mayoría de las migrañas cede con la administración de derivados de la cafeína y la ergotamina. Si el dolor es muy fuerte y resiste a esta medicación, se suelen indicar pequeñas cantidades diarias de Propanol. En cuanto al Sumatriptan, es una medicación

muy costosa que se receta en casos excepcionales.

## LA NEUROSIS CARDÍACA

A muchas personas les sucede que cuando tienen que hablar con una persona importante el corazón se les acelera hasta límites insospechados. Los problemas cardíacos del tipo de las palpitaciones se observan en personas cuya angustia aparece a flor de piel. Muchas

## CUÁNDO CONSULTAR

**Las enfermedades y los dolores que carecen de una explicación física no son fáciles de resolver. Para poder eliminarlos, lo primero que debemos hacer es aprender a escuchar los mensajes que emite nuestro cuerpo. Ello no significa que nos pasemos el día obsesionados con cualquier molestia que experimentemos. Conviene que consultemos con un psicoterapeuta en los siguientes casos:**

- **Cuando siempre nos duele algo y el dolor no desaparece con los analgésicos adecuados.**
- **Cuando cualquier cosa que comemos nos produce trastornos digestivos que no mejoran con un régimen de comida.**
- **Cuando la angustia y el estrés nos producen palpitaciones.**
- **Si somos asmáticos y hemos observado que los nervios contribuyen a desencadenar el ataque.**
- **Si nos enfermamos con demasiada frecuencia (gripes, resfriados, dolores de garganta, etc.) No olvidemos que el estrés y el nerviosismo bajan las defensas.**

veces se acompaña de manifestaciones fóbicas y sensación de sofocación, hormigueos en las manos y los brazos, etc.

En cuanto a las personas hipertensas, según el doctor Haynal, se caracterizan por su incapacidad para expresar sus deseos agresivos de independencia, son “como un volcán antes de una erupción que no llega nunca”. Como es lógico, al liberar ciertas sustancias conocidas con el nombre de hormonas del estrés (adrenalina y noradrenalina), los síntomas se acentúan cuando la persona se siente muy nerviosa y angustiada. En este caso se recomienda la modificación de los hábitos de vida, los ejercicios de relajación y la psicoterapia, destinados a combatir el estrés.

## EL COLON IRRITABLE

Según las estadísticas, el colon irritable es el motivo de más del 50% de las consultas ambulatorias de gastroenterología. En la actualidad, casi todos los especialistas están de acuerdo en atribuirle un origen psicósomático.

El síndrome del colon irritable se caracteriza por un conjunto de síntomas que van y vienen junto con los altibajos de la vida emocional del paciente. Los más frecuentes son la alternancia de la diarrea con el estreñimiento, las digestiones lentas y pesadas, los eructos, los vómitos y los gases.

Todas las personas que padecen de colon irritable comparten ciertos rasgos psicológicos: las molestias se agudizan ante situaciones estresantes o debido a la aparición de conflictos emocionales que el paciente no puede resolver. Muchas veces los enfermos se ven asaltados por ideas compulsivas o por obsesiones que les hacen la vida imposible. Los resultados negativos de análisis y radiografías permiten verificar que no existen alteraciones orgánicas graves y que se trata de una enfermedad psicósomática.

## EL ASMA

El asma es una enfermedad producida por un estrechamiento de los bronquios, cuyo origen es una inflamación de sus paredes. Aunque la pueden desencadenar procesos alérgicos (polen, pelos de animales, polvo doméstico, etc.), así como el humo y los cambios bruscos de temperatura, se ha observado que el estrés juega un papel muy importante en la mayoría de los casos. Hasta el simple hecho de no tener a mano el inhalador con la medicación puede producir un ataque.

La personalidad del asmático se caracteriza por una tendencia depresiva y una fuerte dependencia, en particular de la madre, que suele ser una persona sobreprotectora que “ahoga” a su hijo.

Los tratamientos combinados, a base de medicamentos antiasmáticos, ejercicios respiratorios y de relajación y psicoterapia suelen dar buenos resultados.

## UNA PERSONALIDAD INFANTIL

Actualmente se utiliza la denominación de “psicosomático” para poder expresar la relación existente entre el cuerpo y el psique. Dentro de este apartado se incluye a un gran número de enfermedades en las que interactúan los factores orgánicos y psicológicos en su desarrollo, destacándose estos últimos como factores determinantes. Esta definición es muy cuestionada por muchos investigadores al plantearse la siguiente pregunta: ¿Qué enfermedad no presenta una interacción de factores orgánicos y psicológicos?.

Algunos autores han señalado que estos pacientes poseen una personalidad infantil, ya que reaccionan ante un conflicto directamente con su cuerpo sin que medie su pensamiento. Es decir, no pueden elaborar psíquicamente un conflicto sin poder

## El estrés y el nerviosismo bajan las defensas

### ESTRÉS Y LA ANSIEDAD DISPARAN LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

Cefaleas, dermatitis, problemas gástricos, alergias y dolores de espalda son sólo algunas de las enfermedades asociadas a un ritmo de vida muy competitivo y que suponen el 8% de las consultas de Atención Primaria.

Las patologías psicosomáticas son responsables de casi un 80% de las consultas en Atención Primaria, en las que se manifiesta con un dolor físico e incluso en una enfermedad de conflicto emocional o una situación de estrés.

Estas patologías, que son más frecuentes, en las etapas de la vida en las que hay más vulnerabilidad, como el posparto, afectan a toda la población, aunque en algunas personas los conflictos pueden poner en marcha lo que los psiquiatras llaman “desorganización progresiva”.

En estas personas el sistema inmunológico se altera y facilita el que patologías físicas para las que hay una predisposición genética se activen y se llegue a enfermar.

Toda la ciencia médica admite hoy la interacción entre la mente y el cuerpo y reconoce que los padecimientos psíquicos son capaces de llegar a alterar el sistema inmunológico del cuerpo humano.

Hay ejemplos que ilustran esta relación tan directa en algunos pacientes sobre los que los médicos pueden llegar a extrañarse de que tengan tan mala suerte en desarrollar tantas enfermedades, algunas de ellas graves.

En estas personas, se ha comprobado que el tratamiento psicológico puede ayudar a que dejen de somatizar sus emociones y que mejoren en sus enfermedades.

Esta especialidad médica ya existe en otros países como Francia, aunque en nuestro país es todavía poco conocida por la población general.

En la sociedad actual, con un alto grado de competitividad, prisa y ansiedad se dan cada vez más manifestaciones psicosomáticas como cefaleas, dolores de espalda, alergias, dermatitis y problemas gástricos.

Algunos pacientes sufren los síntomas, pero no llegan a desarrollar patología física, y muchos consumen grandes recursos sanitarios y pasan por un largo peregrinaje de distintos especialistas hasta que se descarta que tengan algo orgánico y reciben tratamiento psíquico. Los trastornos de ansiedad generalizada se manifiestan con una patología orgánica muy diversa, desde taquicardias a vómitos, pasando por hipertensión y desarreglos gastrointestinales.



## Angustia, acidez y palpitaciones, son algunos de los síntomas físicos de las enfermedades psicósomáticas

lograr una descarga psíquica por lo que la realizan con una descarga física. Por ejemplo, presentan palpitaciones en vez de miedo, acidez en lugar de rabia o aumento del apetito en lugar de angustia. Sus órganos expresan lo que ellos son incapaces de expresar o sentir. Son personas que logran adaptarse al mundo que los rodea en forma estereotipada y muy rígida, escindiendo su mundo interno de los afectos, con pérdida de espontaneidad y de la capacidad para fantasear y gozar.

### TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS

El cuadro que presenten estas personas va a estar determinado por la parte del cuerpo con la cual se exprese el síntoma, destacándose:

A nivel de aparato digestivo: úlcera péptica, colitis ulcerosa, gastritis, constipación, hemorroides y alteraciones a nivel de la vesícula. La elección de este sistema se centra en la relación alimentaria entre la madre y el hijo.

- A nivel respiratorio: asma bronquial, bronquitis, rinitis alérgica y sinusitis. Aquí la relación reside en el hecho de que la depresión produce suspiros, la sorpresa corta la respiración, la angustia ahoga y la emoción sofoca.
- A nivel cardiovascular: hipertensión arterial, infarto de miocardio y hemorragias cerebrales. Estas personas son muy trabajadores, compulsivos, siempre faltos de tiempo.
- Aparato genitourinario: vaginismo, trastornos menstruales, enuresis, disfunciones sexuales, etc.
- Sistema endocrino: bocio, diabetes, hipertiroidismo y obesidad..
- En la piel: eccema, alopecia, picazón, urticaria, psoriasis, etc.





La Secretaría General de Asuntos Sociales tiene como líneas prioritarias en los presupuestos para 2004 la consolidación e impulso del bienestar social.

## Presupuestos 2004 del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

### Las Políticas de Acción Social

### ASCIENDEN A 475 MILLONES DE EUROS

La Secretaría General de Asuntos Sociales tiene como líneas prioritarias en los presupuestos para el 2004 la consolidación e impulso del bienestar social, a través del mantenimiento y el refuerzo de las políticas sociales potenciando actuaciones integrales en favor de los colectivos con mayores dificultades sociales, en situación de mayor riesgo o de especial sensibilidad social.

**E**l presupuesto global de las políticas de acción social para el próximo año asciende a 475 millones de euros, 8,7 millones de euros más que en el año 2003, lo que supone el esfuerzo de consolidar y mejorar el fuerte incremento del 26,6% del presupuesto de 2003.

Con este incremento, la dotación de las políticas sociales del período 1996-2004 crece en 238,7 millones de euros, lo que supone un incremento del 101,04% en los últimos ocho años.

Los presupuestos para todos los programas sociales se mantienen o experimentan una mejora, destacando los programas de acción social, menor y familia (4,7%), los programas de interés social financiados con el I.R.P.F (2%), las pensiones asistenciales para emigrantes (6,5%) y los programas para mujeres (3,2%) y para jóvenes (5,7%) así como los destinados a personas mayores (4,7%), discapacitados (12,4%) e inmigrantes (13,4%).

#### LOS PROGRAMAS PRIORITARIOS MANTIENEN LA DOTACIÓN PRESUPUESTARIA

Aun a pesar del nuevo sistema de Financiación de las Comunidades Autó-



La Secretaría General de Asuntos Sociales tiene como líneas prioritarias en los presupuestos para 2004 la consolidación e impulso del bienestar social.

## Presupuestos 2004 del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

### Las Políticas de Acción Social

### ASCIENDEN A 475 MILLONES DE EUROS

La Secretaría General de Asuntos Sociales tiene como líneas prioritarias en los presupuestos para el 2004 la consolidación e impulso del bienestar social, a través del mantenimiento y el refuerzo de las políticas sociales potenciando actuaciones integrales en favor de los colectivos con mayores dificultades sociales, en situación de mayor riesgo o de especial sensibilidad social.

**E**l presupuesto global de las políticas de acción social para el próximo año asciende a 475 millones de euros, 8,7 millones de euros más que en el año 2003, lo que supone el esfuerzo de consolidar y mejorar el fuerte incremento del 26,6% del presupuesto de 2003.

Con este incremento, la dotación de las políticas sociales del período 1996-2004 crece en 238,7 millones de euros, lo que supone un incremento del 101,04% en los últimos ocho años.

Los presupuestos para todos los programas sociales se mantienen o experimentan una mejora, destacando los programas de acción social, menor y familia (4,7%), los programas de interés social financiados con el I.R.P.F (2%), las pensiones asistenciales para emigrantes (6,5%) y los programas para mujeres (3,2%) y para jóvenes (5,7%) así como los destinados a personas mayores (4,7%), discapacitados (12,4%) e inmigrantes (13,4%).

#### LOS PROGRAMAS PRIORITARIOS MANTIENEN LA DOTACIÓN PRESUPUESTARIA

Aun a pesar del nuevo sistema de Financiación de las Comunidades Autó-

nomas (LOFCA), se mantienen las dotaciones para distintos programas cofinanciados como el Plan Concertado de Prestaciones Básicas de Servicios Sociales (90,8 millones de euros), el Plan Gerontológico (48,1 millones de euros) y dentro de él el Programa de apoyo al cuidado de personas mayores dependientes (12 millones de euros), el Programa de Alzheimer (9,3 millones de euros), el Programa de Conciliación de la vida familiar y laboral, incluida la creación de guarderías (28,8 millones de euros).

También se mantienen los Programas a favor del pueblo gitano (3'6 millones de euros), los Programas de Erradicación de la Pobreza (3'1 millones de euros), los Programas de apoyo a familias en situaciones especiales (13,7 millones de euros), el Plan de Acción para Personas con Discapacidad (4,9 millones de euros), el Programa para la infancia maltratada (0,9 millones de euros) y el de Medidas para menores infractores (3 millones de euros), el Plan del Voluntariado (3,3 millones de euros), el Plan de Integración Social de los Inmigrantes (3,7 millones de euros).

El conjunto de estos programas se traducen en una aportación total del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de 224,7 millones de euros.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales apuesta fuerte para el 2004 por los programas de acción social,



**El Programa de Teleasistencia crece en el 2004 casi un 53%.**

infancia y familia, los programas de atención a emigrantes e inmigrantes, los dirigidos a la mujer, a los jóvenes así como los programas para atención a mayores y personas con graves discapacidad.

En relación con los programas de acción social, infancia y familia se destinan a programas con Organizaciones no Gubernamentales 9,4 millones de euros, 0,4 millones de euros más que en 2003, lo que supone un incremento del 4,7%. El importe mínimo para los programas para otros fines de interés social financiados con cargo al I.R.P.F crece un 2%.

#### **MIGRANTES, MUJER Y JÓVENES**

Para el colectivo de migrantes, el conjunto de los programas se incrementa en un 4,8 % dedicándose un total de 78,3 millones de euros. A las pensiones asistenciales para emigrantes españoles que residen fuera de España se dedican 59,5 millones de euros, 3,6 más que en 2003, lo que supone un incremento del 6,5% para este capítulo.

En su conjunto, el Instituto de la Mujer dedica a desarrollar sus políticas, 24,3 millones de euros y un crecimiento del 3,2 %.

En actuaciones específicas, el Instituto de la Mujer dispondrá para desarrollar sus programas a favor de la igualdad entre hombres y mujeres, de promoción de la mujer y de lucha contra la violencia doméstica de 5'4 millones de euros.

Además, dado que gran parte de las políticas del Instituto de la Mujer se realizan a través del capítulo 2 (gastos

**La Secretaría General de Asuntos Sociales tiene como líneas prioritarias en los presupuestos para 2004 la consolidación e impulso del bienestar social.**



corrientes en bienes y servicios), hay que señalar que por sí solo, dicho capítulo dispone de 13,4 millones de euros, con un crecimiento respecto del año anterior del 2,1%.

El proyecto de Presupuesto para el 2004 del Instituto de la Juventud (INJUVE) asciende a 30,1 millones de euros, presupuesto que se incrementa en un 5,7%. Se dedican a programas de promoción y servicios a la juventud 13,6 millones de euros, 2,6 millones de euros más que en 2003, es decir un 17,8 %. Destacan 1,2 millones de euros que se dedican al nuevo programa de becas para jóvenes para ampliación de estudios.

Al igual que el Instituto de la Mujer, parte de las políticas que desarrolla el INJUVE, a través del capítulo 2, dispone por sí sólo de 9,1 millones de euros.

## **EL IMSERSO ALCANZA LOS 2.440 MILLONES DE EUROS**

El presupuesto del Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO) para el próximo ejercicio alcanza la cifra de 2.440 millones de euros en todas sus partidas (inmigrantes y refugiados, discapacitados y mayores), 69,4 millones de euros más respecto al 2003, lo que supone un incremento del 2,9%.

Las pensiones no contributivas cuentan con una partida que alcanza los 2.007,3 millones de euros, 64,3 millones de euros más que en 2002, lo que supone un incremento del 3,3%.

El capítulo destinado a personas mayores supone 115,1 millones de euros, 12,1 millones de euros más que en el ejercicio anterior, es decir un 4,7%. Es de destacar el crecimiento

## **El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales abre una Escuela Infantil para sus Empleados**

**E**l ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Eduardo Zaplana, inauguró el pasado 1 de octubre la Escuela Infantil del Ministerio del que es titular, que acogerá a 45 hijos e hijas de empleados públicos de edades comprendidas entre 0 y 3 años.

En el acto, que ha tenido lugar en la calle José Abascal 39, donde está ubicada la Escuela Infantil, han estado presentes la Secretaria General de Asuntos Sociales, Lucía Figar, y la Directora General de Acción Social, Menor y Familia, Pilar Dávila.

La Escuela Infantil está ubicada en uno de los anexos de las instalaciones de la Dirección General de Acción Social, Menor y Familia y contará con cuatro aulas del primer ciclo de 0 a 3 años, repartidos en dos grupos de 0 a 1 año, un grupo de 1 a 2 años y un grupo de 2 a 3 años.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha destinado un presupuesto de 415.400,00 euros para las obras y adecuación del edificio (374.000,00 euros) y para el acondicionamiento y mobiliario (41.400,00 euros). Además, la cantidad total para la gestión del año escolar 2003-2004 asciende a 197.100 euros.



El presupuesto destinado a las obras y acondicionamiento de la Escuela Infantil ha ascendido a 415.400,00 euros

### **PIONEROS EN LOS CENTROS DE TRABAJO**

Con esta iniciativa, la Administración se convierte en pionera en la creación de Centros de Educación Infantil en entornos laborales, respondiendo así al interés del Ejecutivo por facilitar la conciliación de la vida laboral y familiar.

La implantación y gestión de la Escuela de Educación Infantil para los hijos de los empleados del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales prestará un servicio integral en el Primer Ciclo de Educación Infantil, que atenderá todas las facetas del aprendizaje, motricidad, control corporal, comunicación y lenguaje, así como las pautas para la alimentación de los niños y niñas.

del programa de teleasistencia en un 52,98%, así como la atención en plazas residenciales concertadas que crece un 10,3%.

La cuantía destinada a la atención de las personas con discapacidad asciende a 77,6 millones de euros, un 12,4% de incremento, a lo que hay que sumar el crédito para las prestaciones LISMI (que fueron sustituidas

por las pensiones no contributivas) y que asciende a 113 millones de euros.

Para acciones de accesibilidad, en el marco del Plan Nacional de Accesibilidad se destinan 21,9 millones de euros, un 3% más que en 2003.

La inversión en programas para la atención a personas inmigrantes y refugiados asciende a 47,5 millones

de euros, con un importante incremento del 13,4% en los programas de convenios con Organizaciones no Gubernamentales para acogida básica y del 10,9 % en los programas de subvenciones con Organizaciones no Gubernamentales.

También es importante la previsión del presupuesto del IMSERSO en el plan de inversiones en el que incluye centros residenciales y de día para personas mayores, centros de referencia para sectores específicos de personas con discapacidad y centros de atención a inmigrantes y refugiados al que se destinan 28,6 millones de euros, con un incremento respecto al presupuesto de 2003 del 27,03%.

## El presupuesto del IMSERSO alcanzará el próximo año los 2.440 millones de euros, 69,4% millones de euros más que en 2003.



La Secretaria General de Asuntos Sociales, Lucía Figar, acompañada por la Directora General del Instituto de la Mujer, Miriam Tey, a su derecha y por la Directora General de Acción Social, Menor y Familia, Pilar Dávila.

### Asuntos Sociales presenta una campaña publicitaria sobre igualdad laboral entre mujeres y hombres

La secretaria general de Asuntos Sociales, Lucía Figar, y la directora general del Instituto de la Mujer, Miriam Tey, han presentado hoy la campaña publicitaria sobre la

igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el ámbito laboral que, realizada por el Instituto de la Mujer, se emitirá del 1 al 24 de octubre en radio y televisión.

Esta campaña tiene un doble objetivo: favorecer la conciliación de la vida familiar y laboral, fomentando la creación de guarderías en el entorno de las empresas, y sensibilizar contra la discriminación salarial de las mujeres.

Está dirigida a toda la sociedad en general y consta de dos anuncios diferentes, bajo los siguientes lemas: “Ahora tu trabajo y tu familia van de la mano”, referido a guarderías y “¿Pagas menos por ser mujer? Pues que no te paguen menos por tu trabajo” sobre discriminación salarial.

El presupuesto invertido ha sido de 2.999.997 euros y el plan de medios está compuesto por las cadenas de televisión y radio de ámbito estatal. Esta campaña cuenta con la cofinanciación del Fondo Social Europeo.

# A TONO

## Vacuna contra LA GRIPE

**T**odos los años por estas fechas las autoridades sanitarias aconsejan la vacuna contra el virus de la gripe. Este año, además, debido al nivel de intensidad bajo-moderado de la actividad gripal registrado en la temporada 2002-2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido a todos los países sobre el peligro de que se produzca una pandemia de este virus.

La gripe es una enfermedad causada por un virus que se transmite de persona a persona a través de la tos, de los estornudos y de objetos directamente contaminados. Los síntomas más frecuentes son, además del quebrantamiento del estado general, escalofríos, fiebre de hasta 40° C, estornudos, tos, dolor de cabeza, molestias musculares, dolor de garganta, etc. La fiebre dura generalmente de 3 a 5 días y, si hay complicaciones, la recuperación completa se produce entre una y dos semanas.

**La gripe debe seguir siempre su curso, pero se pueden tomar ciertas medidas para aliviar los síntomas:**

- Acentuar el reposo.
- Tomar un analgésico suave para calmar las molestias, siempre y cuando no tenga contraindicaciones.
- Beber agua y zumos en abundancia.

Asimismo, es de interés extremar las medidas higiénicas habituales (pañuelos desechables...). Recordar que taparse la nariz y la boca al estornudar y/o toser evita la transmisión de la enfermedad a las personas que rodean al enfermo.



### **Grupos con alto riesgo de padecer complicaciones gripales:**

- Personas de 65 o más años de edad.
- Ingresados en residencias de ancianos o en otros centros que prestan asistencia a enfermos crónicos de cualquier edad.
- Niños/as y adultos que hayan precisado seguimiento médico periódico u hospitalización en el año precedente, por enfermedades metabólicas crónicas (incluyendo diabetes mellitus), insuficiencia renal, hemoglobinopatías o inmunosupresión (incluyendo la originada por fármacos).
- Niños/as y adolescentes (de 6 meses a 18 años), que estén en tratamiento prolongado con aspirina, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye tras la gripe.

### **Grupos que pueden transmitir la gripe a personas con alto riesgo de complicaciones gripales:**

- Médicos/as, enfermeros/as y otro personal intra y extrahospitalario, que

atiendan a personas de alto riesgo (ancianos, transplantados, personas con sida...).

- Personal empleado en asilos o en centros de cuidados de crónicos que tienen contacto directo con los residentes.
- Personas que proporcionen cuidados domiciliarios a pacientes de alto riesgo.
- Personas que convivan en el hogar, incluidos niños/as, de personas de alto riesgo.

### **Otros grupos en los que se recomienda la vacunación:**

- Trabajadores que prestan servicios comunitarios esenciales (policías, bomberos...).
- Estudiantes y otras personas en centros institucionales que comparten dormitorios comunes.
- Personas infectadas por el virus de la inmunodeficiencia humana.
- Personas de alto riesgo, antes de un viaje al extranjero: en cualquier época del año a los que viajen al trópico y a los que viajen de abril a septiembre al hemisferio sur.



## Prevenir la osteoporosis

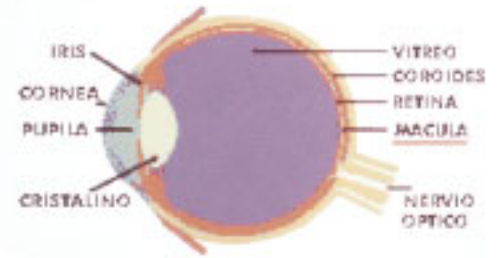
La osteoporosis, una enfermedad ocasionada por la carencia de calcio que vuelve frágiles los huesos, exponiéndolos a sufrir fracturas fácilmente, es una de las mayores preocupaciones de los médicos de hoy en día. La forma de prevenirla, o al menos retrasarla, es consumir regularmente, desde la infancia, alimentos ricos en calcio, principalmente la leche y sus derivados. Pero también hay otros alimentos que contienen este mineral. Las fresas, por ejemplo contienen 30 mg por cada cien gramos. Con unos 200 gramos, tal vez en un batido con leche mezcladas con yogur, se obtiene una buena reserva de calcio. La segunda terapia para conseguir unos huesos más resistentes, es el movimiento: caminar, nadar y hacer pesas con regularidad; en definitiva hacer deporte, una auténtica garantía de bienestar para nuestro organismo.

## Degeneración macular asociada a la edad

La Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) es una enfermedad degenerativa ocular que ocasiona la pérdida de la visión central, sin afectar a la visión periférica o lateral de las imágenes. La DMAE es la causa más común de ceguera legal en las personas mayores de 50 años en los países occidentales.

Se manifiesta en dos formas: La DMAE seca, la forma más común de degeneración macular, es la causa de la pérdida de diferentes grados de visión, y se caracteriza por la acumulación de unos depósitos amarillentos de grasa en la mácula, la zona de la retina responsable de la agudeza visual.

La otra forma es la DMAE húmeda, suele aparecer con menos frecuencia (entre el 10 y el 15 por ciento de los casos), pero las posibilidades de una pérdida grave de visión son mayores. Se caracteriza por el desarrollo de unos vasos



Esquema partes del ojo. La mácula más pequeña y sensible de la retina.

sanguíneos anormales en la mácula que pueden ocasionar derrames o hemorragias. Además, en los casos más avanzados se puede formar un tejido cicatrizal que ocasiona la aparición de puntos o manchas ciegas irreversibles y, en la mayoría de los casos, es causa de ceguera legal.

La detección temprana de cualquier forma de DMAE es crucial, ya que no se puede recuperar la visión perdida. El diagnóstico precoz a través de exámenes y pruebas médicas oculares cada dos años aproximadamente, ofrece la posibilidad de que los oftalmólogos informen al paciente sobre la enfermedad, sus tratamientos, rehabilitación y servicios de asistencia disponibles.

Aún se desconocen las causas que provocan la DMAE y tampoco se han determinado clínicamente los factores de riesgo, excepto el tabaco. Sin embargo, entre los posibles factores de riesgo se incluyen: los antecedentes familiares, la exposición al sol, la piel blanca o los ojos claros, una dieta baja en vitaminas, minerales y antioxidantes, y el padecimiento de otras patologías como hipertensión, cataratas o hipermetropía.

## Frutas y verduras contra EL ALZHEIMER

Dos investigaciones, una estadounidense y otra holandesa, publicadas en Jama (la revista de la Asociación de los Médicos Americanos) afirmaban que la fruta y la verdura frescas tal vez sean capaces de reducir el riesgo de enfermar de Alzheimer. El efecto protector lo proporcionan la vitamina C (abundante en cítricos, kiwis, fresas, melón) y la vitamina E (cereales integrales, verduras de hoja verde oscuro, frutos secos). La opinión de los investigadores es que las vitaminas que nos aportan la fruta y la verdura son eficaces. En cambio, muchas son las dudas sobre la eficacia de las vitaminas en pastillas.



## Reforzar la Autoestima

La autoestima o capacidad de quererse a uno mismo, es tan importante desde el punto de vista psicológico, que, incluso, se la ha llegado a llamar el sistema inmunitario de nuestra consciencia. Por eso, debemos reforzarla día a día. Pero tener una autoestima alta pasa irremediamente por aceptarnos con nuestras virtudes y defectos. Porque la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. Está en relación directa con nuestros propios valores. Son necesidades básicas de una persona, sentir que nos quieren, que somos aprobados por los demás, vivir experiencias nuevas, experimentar la propia creatividad, sentir seguridad...

Nathaniel Branden autora del libro "Los seis pilares de la autoestima" de la Editorial Paidós, da las siguientes recomendaciones para conseguir una buena salud mental:

- Vivir conscientemente, es decir, tener una mente activa y

vivir el momento sin esquivar los hechos y en sintonía con nuestros propósitos.

- Aceptarse a sí mismo, con nuestras virtudes y con nuestros defectos. Es importante escuchar nuestros sentimientos para poder expresarlos y afrontarlos.

- Responsabilidad. Hay que asumir la propia responsabilidad, con sus logros y fracasos. De esta forma, lograremos controlar nuestra propia vida.

- Autoafirmación. Respetar los deseos y necesidades. No caer en la timidez, permaneciendo en segundo plano. No rendirse ante las dificultades.

- Vivir con un propósito. Fijar metas y trabajar para conseguir las paso a paso. La raíz de la autoestima son las prácticas que generamos desde nuestro interior.

- Integridad personal. Es necesario vivir en concordancia entre nuestras palabras y nuestro comportamiento.

maría del IMSALUD en el Centro de Salud Mar Báltico y especialista en Medicina Interna y Endocrinología, y el Dr. D. Juan Pedro Marañés, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico San Carlos y profesor titular de Endocrinología de la Universidad Complutense ofrecieron una visión actualizada de los conocimientos de la enfermedad y su repercusión en la vida diaria de los afectados.

En su intervención, el Dr. D. Juan Pedro Marañés, aclaró los conceptos más importantes sobre la enfermedad incidiendo en sus complicaciones, especialmente las cardiovasculares y la obesidad. Destacó su elevada prevalencia y las principales causas implicadas en su desarrollo, tales como del déficit de secreción de insulina y en particular en la diabetes mellitus tipo 2 la existencia de una resistencia a la acción de la insulina. Continuó su exposición dando algunas recomendaciones en lo referente a prevención y tratamiento de la Diabetes Mellitus.

Por su parte, el Dr. D. Isidoro Dujovne, afirmó que en los últimos datos de prevalencia de la diabetes en nuestro país y en Europa, y en la repercusión sociosanitaria que ha supuesto el alarmante aumento del número de casos. Destacó la importancia de las enfermedades asociadas: la enfermedad cardiovascular está presente en el 75 por ciento de los pacientes diabéticos y es la causa del 60 por ciento de los fallecimientos. En consecuencia, el gasto medio de las complicaciones se multiplica por 1,7 si son microvasculares (como la retinopatía diabética); por 2 si son macrovasculares (como la cardiopatía isquémica) y por 3,5 si se presentan los dos tipos. Según explicó Dujovne, para diagnosticar a tiempo la diabetes, afirmó, las últi-

## Expertos prevén que la diabetes será la principal pandemia del siglo XXI

Más de dos millones de españoles son diabéticos, la mayoría adultos (Diabetes Mellitus tipo 2), pero esta enfermedad también afecta a niños y jóvenes (Diabetes Mellitus tipo 1), (un 10 por ciento de los casos) y supone un importante coste sociosanitario, al tratarse de una enfermedad crónica que en muchas ocasiones puede acarrear importantes complicaciones. Estos y otros datos fueron comentados en la III Sesión Informativa para Perio-

distas: *"El cuidado de la diabetes y sus enfermedades asociadas: calidad de vida e impacto social"*, organizada por Lilly, y cuyos participantes han explicado también que los estudios europeos anuncian que el gasto medio sanitario de cada paciente con diabetes es de 2.895 euros/año mientras que el de los ciudadanos sin diabetes se sitúa en 1.739 euros/año.

Durante la jornada, el Dr. D. Isidoro Dujovne, Médico de Atención Pri-

mas recomendaciones de la American Diabetes Association (ADA) son evaluar a las personas mayores de 45 años y a personas más jóvenes si presentan algunos de los factores de riesgo, como antecedentes familiares de primer grado de diabetes, sedentarismo, hipertensión, obesidad, historia de enfermedad vascular o de ovarios poliquísticos.

A lo largo de la reunión se resaltó la importancia del diagnóstico precoz pues la diabetes puede estar presente desde 9 a 10 años antes de su detección, y se apuntó a que el hecho de realizar pruebas diagnósticas desde los 25 años de edad retrasa la aparición de complicaciones, con el consecuente ahorro del gasto sanitario.

El envejecimiento de la población es uno de los factores de riesgo más importante para el alarmante aumen-

to de la prevalencia de esta enfermedad, pero también se barajan otros como la vida sedentaria, la dieta inadecuada y la obesidad. Los expertos aseguran que para el año 2025 alrededor de 300 millones de personas padecerán esta enfermedad.

A esta cifra hay que añadir, además, el número de diabéticos sin diagnosticar y que, por tanto, no están siendo tratados, lo que aumenta la posibilidad de que se produzcan complicaciones algunas graves. La diabetes, por tanto, se ha convertido en un problema sanitario de primera magnitud no sólo por el aumento de la prevalencia sino también por el enorme gasto sanitario que ocasiona: 2.100.000.000 euros/año. Los expertos se refieren a esta enfermedad como una auténtica pandemia.

Los pacientes diabéticos deben modificar muchas de sus costum-

bres y adecuar sus actividades cotidianas a las necesidades terapéuticas. Por el momento, se trata de una enfermedad crónica en la que el propio paciente participa activamente en su tratamiento, lo que provoca un importante impacto social. Los pacientes deben modificar su dieta, regularizar los horarios de comida, tomar medicamentos y, en un número importante de casos, administrarse insulina por vía subcutánea varias veces al día, una práctica que obliga a modificar sus actividades cotidianas.

No obstante, la investigación en esta área y los enormes avances que se han llevado a cabo en el control farmacológico han permitido que estos pacientes, controlando diariamente los niveles de glucemia, lleven una vida normal y mantengan su actividad laboral y social sin cambios.

## Los europeos ponen nota al bienestar de sus ciudades

El único modo de conocer cuál es la ciudad europea más saludable es preguntarle a sus habitantes. Eso se hizo a través de una encuesta a miles de europeos de nueve países, cuyos resultados se acaban de presentar en Londres, coincidiendo con el Día Internacional de las Personas Mayores, en la **II Reunión Anual sobre Envejecimiento Saludable**, organizada por la compañía Pfizer. El informe (*Healthy Neighbourhood Survey*) revela diferencias importantes entre los niveles de satisfacción de los europeos con sus ciudades. Así, los habitantes de Bélgica, Francia, Irlanda, Alemania y el Reino Unido se muestran más satisfechos con la calidad global de sus comunidades que los de Grecia, Italia y España. Los noruegos también manifestaron niveles de satisfacción por debajo de la media europea a pesar de tener el PNB per capita más alto entre los países encuestados.

Dublín (68%) es la capital europea mejor valorada por sus habitantes seguida de Londres (65%) y París (63%) mientras que en España los ciudadanos más satisfechos con su entorno son los de Bilbao, seguidos muy de cerca de los residentes en el área rural que rodea a Zaragoza

y a la propia ciudad de Bilbao. Los tres últimos lugares en esta escala de valoración son para Madrid, Málaga y Sevilla.

La encuesta, realizada por *NFO Direct Services*, se llevó a cabo entre los meses de junio y agosto de este año. En ella participaron 11.200 personas de 112 zonas urbanas y rurales de nueve países europeos. A todos ellos se les pidió que puntuaran la importancia de 25 factores relacionados con el entorno, la seguridad, los servicios locales, el apoyo comunitario y la asistencia sanitaria.

Los resultados indicaron que el 69% de los irlandeses están satisfechos con la aportación por parte de su comunidad de los elementos que a su criterio constituyen una "ciudad saludable", seguidos estrechamente por los británicos y los franceses (66%), los belgas (65%) y los alemanes (64%). España y Noruega manifestaron niveles de satisfacción bastante inferiores con 57% y 55% respectivamente; sólo el 54% de los italianos y el 46% de los griegos estiman que sus comunidades cuentan con los elementos necesarios para considerar una zona residencial que pueda calificarse de *saludable*.



# Mayores Hoy

## Atención al drogodependiente

### María José Fernández

**T**iene 66 años y una energía fuera de lo común. María José Fernández Menéndez es una de esas personas que parecen saber expresar la vida al máximo para sacarle lo mejor. Su conversación derrocha fuerza, magnetismo y deja traslucir las intensas emociones que una vida como la suya proporciona.

— **Casi puede decirse que acaba de estrenar jubilación pero para ella esto no implica connotaciones trascendentales en su vida**

La jubilación es una etapa más. Ya no vuelvo a pensar en lo que hice hasta aquí. Lo hecho, hecho está. Yo tiro para adelante y asumo las consecuencias.

— **¿Sería una de esas etapas su tiempo como integrante religiosa en las Hijas de la Caridad para después salirse de la orden?**

Efectivamente fui monja durante nueve años en las Hijas de la Caridad. Estaba destinada en el Servicio de Oncología del Clínico de Madrid. Trabajé así entre pacientes de cáncer hasta que yo misma tuve que ser operada de cáncer de matriz. Me salí para recuperarme pero ya veía que no volvería a la orden. Es éste uno de los grandes giros que alberga la historia de mi vida.

— **A pesar de ello ¿puede decirse que el hilo conductor en su trabajo poste-**

**La vitalidad parece anclada en su persona. María José Fernández ha sido monja y feliz esposa. Durante años trabajó en sanidad como enfermera del servicio de oncología para después superar ella misma un cáncer de matriz. Se confiesa apasionada de los viajes habiendo recorrido medio mundo. Ha cantado con Alfredo Krauss. A los 41 años aprobó el examen de acceso a la universidad diplomándose en Empresariales y consiguiendo un master en Gestión y Dirección de Empresas. Tiene una sensibilidad especial para la poesía y en breve editará su primer libro, pero sobre todo, posee una vocación de servicio cimentada en su fe, que le lleva a seguir luchando tras su jubilación, por la reinserción y recuperación de jóvenes toxicómanos desde la Federación Gallega de Atención a Drogodependientes, en la que ocupa el cargo de tesorera de forma totalmente altruista.**

Texto y fotos: Ana Fernández-Rañó



María José Fernández, tesorera de la Federación Gallega de Atención al Drogodependiente.

**rior y ahora en la actividad desarrollada ya en plena jubilación, está centrado en la ayuda al prójimo?**

Es que yo tengo vocación de servicio. Es algo que Dios me puso muy claro y allí donde lo pueda prestar lo enfocaré siempre hacia el área social. De hecho yo seguí en sanidad porque después de dejar la orden y recuperarme me trasladé a Vigo y me casé. Enseguida empecé a trabajar en una clínica privada de la ciudad y estando allí ejercí como jefe de servicio de la Casa del Mar.

— **¿Cómo se produce el cambio de la oncología a la atención al toxicómano?**

Trabajando en Vigo como dije antes, pedí una excedencia por motivos de salud y en esta situación administrativa me pidieron que colaborase con la Asociación de Ayuda al Drogodependiente “Alborada”... y me quedé 20 años. Con el tiempo asumí la dirección y me servía de mucho mi experiencia en el campo oncológico, porque aquí todo el equipo, unas cincuenta personas aproximadamente entre personal facultativo, enfermeras y asistentes, lidiamos constantemente con el dolor y el sufrimiento en su forma más desgarradora. Es algo impactante ver jóvenes atrapados en el abismo de la droga cuando tienen por delante toda una vida por descubrir y disfrutar ¡ya se encargará la propia vida de traer consigo a cada día su afán!

— **Indudablemente usted sabe muy bien lo que dice. Muy recientemente ha perdido al compañero de su vida: su marido. Pero el velo de la nostalgia apenas consigue cubrir su fortaleza y su decisión por seguir luchando.**

No miro hacia atrás con lástima o pena sino con agradecimiento. Para mí fueron 11.500 días de feliz matrimonio, por eso sería una ingrata si no le diera gracias a Dios por el regalo que me hizo en la tierra. Creo que una de las equivocaciones más grandes es llorar lo que se ha perdido, pero soy consciente de que debe ser más difícil superar la pérdida cuando la persona no tiene luz propia y ve todo a través de los ojos del otro, pero no adelantamos nada con llorar o hacer duelo. Yo he recibido muchas críticas por esta actitud mía ante la vida.

— **Una vida que divide para dedicarse a sus otras pasiones como la poesía, la música o viajar, entre otras ¿de dónde saca tiempo para ello?**

Bueno la verdad es que me gustaría que el día fuera más largo; la música me gustó siempre, canté diez años con el Coro Clásico de Vigo incluso, hace ya mucho tiempo, canté en el coro con Alfredo Krauss en la presentación del hijo de Carmen Sevilla. Respecto a la poesía es algo que vivo y siento y por eso escribo poemas sobre todo espirituales. También disfruto enormemente en mi ocupación como tertuliana en un programa de radio local que se llama “Cuando los abuelos hablan” porque me encanta escuchar todo lo que aún tienen que decir. Verdaderamente me



María José en su despacho sito en una céntrica calle de Vigo.

confieso una viajera incansable; con mi marido recorrí toda Europa y España aunque uno de los lugares que más me impresionó fue Israel y el recuerdo más simpático que guardo está relacionado con el primer crucero que realicé y tuvieron a bien nombrarme “miss crucero”.

— **Tras esos veinte años de trabajo con “Alborada”, cuando llega la hora de la jubilación, decide seguir dedicando tiempo y energía a sus “chicos” y se ocupa de la tesorería de la Federación Gallega de Ayuda al Drogodependiente, una organización en la se integran**

**treinta y seis asociaciones que luchan por liberar a estos jóvenes. ¿Cuáles son los proyectos más inmediatos que tiene la federación?**

En este momento nos estamos centrando en un proyecto piloto que pretendemos implantar en prisiones y que atendería problemas de marginación y toxicomanía en los centros penitenciarios. Estará en prueba durante seis meses y, aunque ya está aprobado por la Xunta de Galicia, su radiación dependerá de su efectividad en la prueba. Otro tema que

**“La droga está tan socializada que ya no ocupa el lugar que debiera”**





María José con un grupo de jóvenes que seguían rehabilitación en “Alborada” antes de jugar un partido de fútbol.

también nos ocupa ahora, es la formación de voluntariado ya que aunque tenemos apoyos, como hemos comprobado en el reciente encuentro con el Comisionado del Plan Nacional sobre Drogas, necesitamos más personas involucradas porque el problema no deja de crecer.

— **Sus palabras y ademanes desbordan una energía contagiosa y presumo que necesaria para las personas que colaboran con ella y, siguiendo**

**su ritmo, persiguen las metas fijadas en la agenda de la FEGAD.**

¡Es que hay tanto que hacer!— asume con una mezcla de resignación y entusiasmo. Cuanto más profundizas en el tema más cuentas de las necesidades que quedan pendientes y te ves obligada a establecer prioridades en tus objetivos.

— **...Y uno de sus mayores empeños se centra en recuperar jóvenes toxicómanos para una sociedad que parece haber aceptado el problema ¿cree que desde la sensibilización que hay actual-**

**mente respecto a este tema se están tomando las medidas adecuadas para ayudar a las personas afectadas?**

La droga está tan socializada que ya no ocupa el lugar que debiera. El problema está atendido y contenido, pero sigue ahí. La sociedad en esto ha perdido mucho, ahora se ha familiarizado de tal manera con esta problemática que se le ha perdido el respeto y esto redundará en que, por ejemplo la banda de edad en la que empiezan los primeros escarceos con la droga baje alarmantemente y cuando despertemos y nos demos



cuenta, nos habrán alcanzado las consecuencias de esta gravísima situación, por eso es tan necesario trabajar para atajar esto.

— **Desde su posición como miembro de la FEGAD ¿ cómo valora el hecho de que se haya reabierto recientemente la Mesa sobre el Narcotráfico en el Parlamento de Galicia?**

Fue precisamente la Federación la que propuso que se abriera nuevamente la Mesa porque entendemos que los asuntos de narcotráfico ya no acaparan la atención y el interés de los medios de comunicación como el que despertaron en la década de los 90 y, solicitamos que vuelva la sensibilización sobre esto. Reiteramos viejas demandas como destinar inmuebles

los que tratamos de “don” y con otros adictos a drogas ilegales a quienes percibimos, cuando menos, como personas invisibles. No podemos ser tan hipócritas.

— **El afán y la lucha que ha mantenido, tanto en su trabajo desde Alborada como ahora desde la Federación, por la recuperación y reinserción de toxicómanos, no ha pasado desapercibida en los círculos sociales vigueses y cuenta en su currículum con el Premio Solidaridad Personal Érguete 2002 y el reconocimiento de la Plataforma que aglutina a todas las asociaciones vecinales de Vigo manifestado con el Premio Eduardo Chao ¿no le tienta la política?**

Tengo muy claro que como mejor puedo reivindicar soluciones y con-

**“Me siento muy a gusto entre los jóvenes, porque son savia nueva que intercambian con mi juventud madura”.**

requisados a narcotraficantes para centros de rehabilitación o establecer la obligatoriedad de demostrar la procedencia de bienes y propiedades; denunciarnos abiertamente la publicidad engañosa y permisiva que induce a los jóvenes a caer en trampas estratégicamente preparadas para generar pingües beneficios que la sociedad acepta y valora. Alguien tiene que levantar la voz y denunciarlo porque creemos que el ser humano tiene una cuna común que es la ética, la moral y la integridad y lo que no podemos es ser hipócritas y etiquetar a unos de individuos y a otros de señores. Todos los días nos cruzamos con gente adicta a drogas registradas como legales a

seguir objetivos es desde fuera, por eso ya hace tiempo que decidí no involucrarme en política. Desde la Federación y desde un punto de vista objetivo puedes proponer alternativas a la Administración que quizás ellos no pueden ver tan claramente por estar dentro del sistema y sometidos a determinadas normas y reglas disciplinarias. En este sentido estoy muy satisfecha de la atención y apoyo recibido desde el Plan Gallego sobre Drogas, pero aún queda muchísimo por hacer.

Hay hechos que marcan la vida de una persona y yo guardo el amargo dolor de un chico toxicómano que

decidió suicidarse y me avisó de ello. ¿Dios se enfadará mucho? me preguntó. Yo le dije: no sé, pero a mí me darás un gran disgusto; él me dijo que su mayor disgusto era vivir aquí. No le creí porque su cabeza ya no estaba bien, pero se despidió, se lavó, se puso todo guapo y se tomó un tubo de pastillas.

— **Pero en una entrega tan intensa supongo que también tendrán cabida recuerdos gratos**

Sí muchísimos. Algunos chicos me escriben poesías y siempre recordaré de un modo especial la de un joven rehabilitado que me daba “gracias por darle vida a quien quiere vivir”

— **De todos modos su relación con la juventud no se limita a tratar de recuperar jóvenes de su adicción a las drogas. Sabedores de su entusiasmo y de su enriquecedora colaboración, agrupaciones juveniles de Vigo solicitan de su apoyo para organizar conferencias, campamentos o encuentros culturales.**

Y yo encantada de poder serles útil. Me siento muy a gusto entre los jóvenes, debe ser porque ellos son savia nueva que intercambian con mi juventud madura. Quizás también la ilusión que ponen en sus proyectos y en todo lo que hacen va mucho con mi carácter ya que estoy convencida de que cada día de la vida se descubre algo nuevo y si tenemos un día monótono es que no aprovechamos las oportunidades que nos pasan por delante. Yo estoy encantada con mi vida, le doy muchas gracias a Dios porque puedo levantarme, ver el sol etc ¿por qué mirar las cosas malas si hay tantas buenas?

Situada en la localidad coruñesa de Padrón, es uno de los legados culturales más interesantes de la literatura española

## Fundación Camilo José Cela

**Texto:** José Luis Gonzalez Cañete

**L**a Fundación Camilo José Cela, creada en el año 1991, se ha convertido en un foco dinámico para la cultura gallega, nacional y de ámbito universal, máxime cuando su fundador fallecía a principios del pasado año. **SESENTA Y MAS** les propone un recorrido por sus mejores estancias y Salas.

**S**ituada muy cerca de Padrón, en la localidad de Iria Flavia en La Coruña, lugar donde nació el escritor. A comienzos de los años 80, Camilo José Cela decidió legar todos sus manuscritos, libros, cuadros, obras de arte, archivo y referencias literarias a una Fundación que se constituyó bajo su presidencia vitalicia. Su primera y básica gestión fue la de adquirir una de las llamadas Casas de los Canónigos, un conjunto de casas de finales del siglo XVIII, construidas para servir de residencia a los canónigos de la Colegiata de Santa María de Adina, frente a cuyo pórtico se levantan.

La Fundación fue inaugurada en 1991 por los Reyes de España y, desde entonces, no ha parado de subir su cotización como una de las más importantes de nuestro país, que además reúne uno de los legados culturales más copiosos de la literatura española, de uno de sus más ilustres y reconocidos escritores. A pesar de lo que pudiera creerse por parte de los aficionados a la literatura, conservar y reunir los manuscritos o series autográficas



La Fundación esta situada en una de las antiguas Casas de los Canónigos, en Iria Flavia.

de un autor no es algo demasiado frecuente, y en la actualidad no se dispone de ningún autógrafo literario de escritores tan conocidos como Cervantes o Góngora.

Las cosas no han mejorado en épocas más recientes, apenas se conserva nada de autores como Larra, Valle-Inclán o Rosalía de Castro. Esto es lo que ha querido evitar la Fundación Camilo José Cela reuniendo todo su patrimonio cultural entre autógrafos, colecciones y recuerdos pero, sobre todo, conservando y mostrando cada uno de los manuscritos de sus novelas, excepto el de La Colmena –extraviado en la testamentaría– y que supone un acopio artístico de mucho valor para nuestro legado cultural.

### PATRIMONIO ARTÍSTICO Y CULTURAL DEL AUTOR

La Fundación Camilo José Cela alberga en su edificio 4 plantas, con 17 Salas donde se recoge todo el patrimonio artístico y cultural del escritor –mostrado en una exposición permanente– más 2 Aulas de Poesía dedicadas al poeta García Nieto, un Recibidor de Paraninfo o Sala Magna, un Comedor, más el antiguo despacho del Presidente, donde Cela guardaba los 25 títulos Honoris Causa, con los que fue distinguido por 25 universidades de todo el mundo.

Camilo José Cela siempre ha sido un personaje muy atractivo para la prensa, tanto por su extraordinaria riqueza literaria

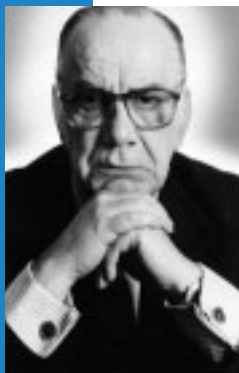
## Un espacio para la literatura y el arte

**C**amilo José Cela ha recibido los máximos galardones de la literatura internacional y española: El Premio Nobel de Literatura, el Premio Cervantes y el Premio Príncipe de Asturias; medallas y diplomas guardados en esta, ahora, su casa. La Fundación permite la visita a sus Salas de Exposición Permanente, así como investigar sus fondos, para la realización de estudios y tesis en relación con Cela. La Fundación celebra Tertulias literarias y organiza charlas y conferencias sobre aspectos concretos de la obra de Cela, así como exposiciones temporales. La Fundación está presidida por Marina Castaño, segunda esposa de Camilo José Cela, teniendo como secretario al hermano de este, José Luis Cela Trulock. Cuenta, además, con un Paraninfo o Sala Magna de 178 plazas, repartidas entre el patio de butacas y el anfiteatro. Está equipado con todos los avances tecnológicos del momento.

En su financiación y mantenimiento intervienen patrocinadores como las cuatro diputaciones provinciales gallegas, la Xunta, El Ministerio de Cultura, el Ayuntamiento de Padrón, y entidades privadas, Bancos y Cajas rurales.

Se puede visitar la Fundación de Martes a Sábado de 10 a 14 h. y de 16 a 19 h. Domingos de 10 a 14 h. Se debe ir hasta la localidad coruñesa de Padrón y desde allí a Iria Flavia

Teléfono de Información. 981. 81 03 48 / Fax :681 81 04 53. Se puede consultar en la Web: [www.fundacioncela.com](http://www.fundacioncela.com) el calendario de actividades de la Fundación y contactar con ellos a través de E.mail: [iriaflavia@fundacioncela.com](mailto:iriaflavia@fundacioncela.com)



Sala de Literatura con la biblioteca de Cela.

ria como por su gran popularidad, y esto se nota en todos los artículos referidos a él y a su obra que, desde los años cuarenta, el escritor ha coleccionado y guardado en una hemeroteca personal, que ahora se puede consultar en la Fundación. Entre los fondos documentales se incluyen, además, piezas tan valiosas como el “Privilegio Rodado de Alfonso X”, fechado en 1255, por el que se otorga Fuero a la localidad coruñesa de Ortigueira, y dos cabezas en bronce

ción, entre las que se incluye el reloj que Lombardero dedicó a Don Antonio Ibáñez, después Marqués de Sargadelos.

Al ser Cela nieto de ferroviario y sentir devoción por los trenes, la Fundación inauguró en 1999, el Museo Ferrocarrilero John Trulock, en el que se recogen gran cantidad de objetos, maquinaria y documentación relacionada con el tren y con la primera línea de ferrocarril gallega: Santiago-Carril. La Fundación conserva en sus jardines dos locomotoras del siglo pasado: “La Sarita” de 1880 y “La Sestao” de 1895.

## “La Fundación muestra objetos, manuscritos, recuerdos y piezas artísticas en un bello edificio de cuatro plantas, donde se recrea todo el universo creativo del escritor.”

de Camilo José Cela, de gran tamaño, firmadas por Pablo Serrano y por Otero Besteiro; éste último diseñó también la escalera de la sede.

La afición de Cela por los relojes se evidencia en magníficas piezas de colec-

### DIFERENTES ESTANCIAS DE LA FUNDACIÓN

La Casa de los Canónigos esta dividida a lo largo de todas sus plantas, en varias estancias y salas, hasta contar veintidós.



Cada una de ellas recibe un nombre relacionado con el universo literario y personal de Cela. Una de las más curiosas es la llamada Sala de las Botellas, una colección de botellas de vidrio que el escritor bebió en compañía de grandes amigos como Picasso, Miró, Hemingway o Chaplin, y que todos ellos pintaron y dedicaron. Llama también la atención el centenar de réplicas de placas que hacen referencia a las calles y plazas dedicadas a Cela.

La Sala de Medallas es una de las más importantes, está dedicada a las condecoraciones en forma de placas, medallas, llaves y trofeos correspondientes a distintos premios, homenajes y reconocimientos que tuvo Camilo José Cela a lo largo de toda su vida.

Las dos Salas llamadas de Ayuntamiento fueron las que cobijaron la recepción oficial, donde el Ayuntamiento de Madrid rindió a Camilo José Cela un caluroso homenaje en 1991, con motivo de la concesión del Premio Nobel.

La Sala de Literatura, en otra estancia de la Fundación, está compuesta por varios libros dedicados por los propios autores a Camilo José Cela. Entre los títulos más interesantes figura *Marinero en tierra*, de Rafael Alberti, que incluye un dibujo del poeta; *Baile en capitanía*, de Agustín Foxá; *Sobre el Piélagos*, de Rosa Chacel y *Escritos*, de Severo Ochoa.

Esta sala está decorada por una colección de sedas japonesas del siglo XVIII, 3 fotografías de Pío Baroja, entre las que destacan dos dedicadas al escritor, y más 64 títulos de Camilo José Cela. Aquí se encuentra la biblioteca de la Fundación que recoge más de 8.000 volúmenes, entre los que no sólo hay textos literarios, sino también históricos y geográficos.

## PRESENCIA DE LA CULTURA GALLEGA CONTEMPORÁNEA

En la sala Galicia de esta Fundación se hace un homenaje a los autores galle-



La Fundación cuenta con un experto equipo informático y los mejores avances técnicos.

gos y libros sobre Galicia. En sus paredes hay diferentes alusiones a la cultura gallega, un retrato de Camilo José Cela, anónimo y el artículo “Unos días en Iria”, publicado por Cela en *ABC*; más una sorprendente fotografía del escritor, junto a Gonzalo Torrente Ballester.

La relación de Cela con la literatura gallega queda patente en la colección de 16 ediciones de libros de autores gallegos publicados por la editorial Galaxia, entre los que hay cuatro dedicados al propio Cela. Enumerando sus autores nos encontramos con literatos de prestigio como M<sup>a</sup> del Carmen Krukenberg, Celso Emilio Ferreiro, Ramón Otero Pedrayo y Aquilino Iglesia Alvariño, todos ellos formando parte del universo de las letras gallegas.

La Sala destinada a la Hemeroteca que Cela logró conservar recoge una muestra de 10 revistas periódicas publicadas en nuestro país. Entre ellas, de gran valor sentimental, la publicada con el nombre de *Guau, Guau* y editada por el padre de Camilo José Cela, y otras como *El Mono Azul* y *Sucesión*, dirigidas por el ilustre poeta Juan Ramón Jiménez; *Caballo verde para la poesía*, dirigida por Pablo Neruda, y algunas otras burlescas como *La Carrajada* y *La Charanga*, que gozaron de la predilección de Cela.

Entre los objetos personales del escritor, expuestos en la Fundación que lleva su nombre, destacan la Pluma estilográfica con la que firmaron Los Reyes de España en el Libro de Honor de esta institución, en el acto de inauguración en el año 1991, y que el propio Cela inutilizó con un alicate para que nunca volviera a usarse en ninguna otra firma.

La Fundación también conserva la insignia del Premio Príncipe de Asturias de las Letras, concedido al escritor en 1987, y una curiosidad insólita como son las barbas que se afeitó cuando ingresó en la Real Academia Española (RAE), más cuatro cajas de cerillas de la Fundación Nobel, una de ellas firmada por Severo Ochoa.

## ESPACIOS PARA LA POESÍA Y LA NOVELA

El espacio poético tiene también su lugar en dos Aulas de Poesía de Postguerra denominadas “José García Nieto”. Una de ellas está presidida por un retrato del poeta, realizado por el artista Delgado Roja. En las estanterías del primer Aula se recogen 6.000 obras de poetas españoles de postguerra, completando con el otro Aula un total de 11.000 volúmenes, exclusivamente poéticos, lo que constituye uno de los lega-



**II Sala del Ayuntamiento.**

dos más importantes de la literatura poética española de postguerra.

En otra de las Salas de la Fundación se recogen los famosos *Papeles de Son Armadans*, donde se muestra la importante labor editorial de Cela, con escritores y artistas durante el franquismo, a través de esta revista que él fundó y dirigió desde 1956 hasta 1979, y que cons-

## LOS 10 GÉNEROS DE CELA

Unas recomendaciones literarias para conocer mejor al autor.

- 1.- Poesía: Antología Poética (1996).
- 2.- Romance de Ciego: Encarnación Toledano o la perdición de los hombres (1966).
- 3.- Novela Corta: Café de artistas (1953).
- 4.- Cuentos: Nuevo retablo de Don Cristobita (1957).
- 5.- Memorias: Memorias, entendimientos y voluntades (1993).
- 6.- Viajes: Nuevo viaje a la Alcarria (1986).
- 7.- Teatro: María Sabina (1967).
- 8.- Diccionarios: Diccionario secreto (1968 y 1971).
- 9.- Adaptaciones: La resistible ascensión de Arturo Ui, de Bertolt Brecht (1975).
- 10.- Novela: La colmena (1951).

ta de un total de 276 números. En esta sala se expone una selección de los ejemplares más relevantes, entre los que destacan el primer y último número, además de los fonográficos sobre Miró, Picasso, Valle-Inclán o Rubén Darío. Además, *Papeles de Son Armadans* no sólo fue una revista, sino también una editorial donde Cela publicó algunas de sus obras.

Cela mantuvo con la novela española una inmejorable relación, aportando al género su mayor ingenio. Una de las salas, llamada “De Novelas”, expone las ediciones de muchas de ellas, escritas por él. Entre los distintos objetos y documentos relacionados con este género, destacan las placas de las calles del “Papagayo”, pues allí estaba ubicada la pensión donde se hospedó Pascual Duarte, y las de las calles “Claudio Coello” y “Ríos Rosas”, donde vivió el propio Cela muchos años de su vida. También se encuentra aquí el discurso autógrafo de Cela leído en la inauguración de esta Fundación por los Reyes de España, el 11 de Junio de 1991.

Otra de las grandes novelas de Cela, *La Colmena*, también tiene una Sala con el mismo nombre, donde se exponen 127 de las 202 ediciones de esta obra publicada en Buenos Aires en el año 1951, gracias a una editorial llamada

EMECÉ que palió los grandes problemas que tuvo entonces en nuestro país, debido a la censura de la época.

Una de las Salas más interesantes es la que hace honor a su primera novela, *La familia de Pascual Duarte*, escrita en 1942, y que constituyó un hito histórico en la literatura española del pasado siglo. En esta Sala se muestran las distintas ediciones y traducciones de la novela, publicada en 1942 por Ediciones Aldecoa. Es, además, la novela española más traducida y editada después de *El Quijote*, con 254 ediciones hasta el momento, en 38 idiomas.

Aquí se muestra también el facsímil del manuscrito de la obra, y los originales de las viñetas que Zabaleta realizó para la primera edición en gallego.

### LITERATURA Y ARTES PLÁSTICAS

La relación entre la obra literaria de Cela y las Artes Plásticas queda patente en la gran cantidad de artistas que han colaborado con él. La Fundación cuenta hoy con una interesante pinacoteca que reúne obra artística de los primeros nombres del arte contemporáneo del último medio siglo. Obras del pintor Rafael Zabaleta, de quien la Fundación posee varios lienzos, además de los dibujos realizados para ilustrar una edición de *La familia de Pascual Duarte*; también media docena de dibujos y grabados de Miró –todos dedicados– una buena colección de dibujos, grabados, y fotografías pintadas.

Por último en la Sala de Rey se guarda la biblioteca de mano de Camilo José Cela. Obras de Valle Inclán, Quevedo, primeras ediciones de Pío Baroja etc. Preside este espacio el Retrato de S.M. El Rey, obra de Francisco Toro de Juanas, como homenaje a las buenas relaciones que mantuvo en los últimos años el matrimonio Cela con sus majestades, y haber sido estos los encargados de su inauguración hace ahora 12 años.

## SERVICIOS

### Formación de especialista en tercera edad



La Universidad Camilo José Cela, en colaboración con la Asociación de Familiares de Alzheimer (AFAL), ha organizado el Master/Especialista en Dirección y Gestión de la Tercera Edad. Este curso tiene como principal objetivo la formación de nuevos directivos y profesionales que requiere la Tercera Edad.

Otros objetivos del Master son el análisis de las tendencias en este sector, el desarrollo de competencias que se requieren para la dirección y gestión, la identificación de los principales métodos de intervención o conocer y gestionar los recursos existentes.

El programa formativo es de 600 horas e incluye materias como Análisis Antropológico y Social de la Tercera Edad, Calidad Total, Comunicación y Sensibilización, Aspectos Jurídicos y Bio-

ética o Demencias. Además el curso incorpora 280 horas de prácticas.

**Información: AFAL. C/ General Díaz Porlier 36. 28001 Madrid. Telf.: 91 309 1660. Fax: 91 309 18 92. E-Mail: [mjmorala@afal.es](mailto:mjmorala@afal.es). Universidad Camilo José Cela. C/ Castillo de Alarcón 49. Villafranca del Castillo. 28692 Madrid. Tlf.: 91 815 3131. Fax: 91 860 93 33. E-mail: [jmampaso@ucjc.edu](mailto:jmampaso@ucjc.edu).**

### Discapacidad y envejecimiento

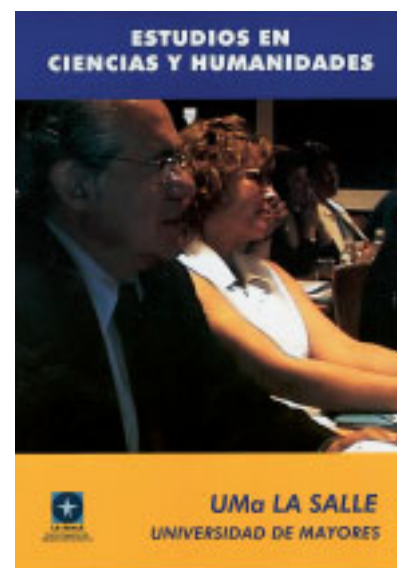
La ciudad de Oviedo acogerá del 5 al 8 de noviembre el II Congreso Internacional sobre Discapacidad y Envejecimiento que se desarrollará con el lema “El mañana se fragua hoy”. Este congreso está organizado por la Federación Asturiana de Atención a Personas con Discapacidad (FASAD), lo promueve el Gobierno del Principado de Asturias a través de la Consejería de Asuntos Sociales y presta su colaboración, entre otras entidades, el IMSERSO.

Este encuentro se plantea ante la realidad social del incremento progresivo de la población de personas con discapacidad con edades avanzadas. Este hecho positivo plantea, a su vez, los retos en investigación, formación e intervención ante las necesidades de las personas mayores con discapacidad y de sus familias. El Congreso se desarrollará mediante diferentes simposios y

talleres en torno a diversas materias como las de la enfermedad de Alzheimer, deficiencias psíquicas y envejecimiento, tutelas y otras figuras de guarda legal, o la interdisciplinariedad en la atención a personas con discapacidad en procesos de envejecimiento. Además, se realizarán diversas sesiones plenas sobre intervenciones y políticas, o recursos técnicos para el envejecimiento de las personas con discapacidad.

**Información: FASAD. C/ Arzobispo Guisasola, 14 bajo. 33009 Oviedo. E-mail: [fasad@asturias.com](mailto:fasad@asturias.com). Web: [www.fasad.es](http://www.fasad.es) o [www.fasad.org](http://www.fasad.org).**

### Universidad de mayores



La Salle propone una actividad formativa polivalente que se dirige a personas mayores de 50 años basada en el concepto de formación continua y orientada a un



público demandante de ofertas culturales de calidad.

De esta manera, “UMa” La Salle ofrece dos ofertas educativas complementarias, una de ellas concretada en un módulo de Humanidades y otra centrada en Ciencias. El módulo de Ciencias contiene asignaturas como la de Psicología, Medicina Aplicada, Ciencias Naturales con Geología, Botánica y Zoología, o Conceptos de Física y Química.

El módulo de Humanidades contiene asignaturas relacionadas con la Historia, Literatura, Arte, Derecho, Periodismo o Cultura y Religiones. Además se ofrece la posibilidad de participar en el Aula de Vida Saludable y en actividades como debates, videoforums, teatro o seminario. La fecha de inicio de las actividades formativas es el 18 de noviembre.

**Información: Universidad de Mayores La Salle. Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle. C/ La Salle 10. 28023 Madrid. Tel.: 917 401 980. Fax: 913 571 730. E-mail: [sia.euls@eulasalle.com](mailto:sia.euls@eulasalle.com). Web: [www.eulasalle.com](http://www.eulasalle.com).**

## Congreso sobre dependencia

La Asociación por una Sociedad para Todas las Edades (ASTE) y la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) organizan el Congreso Seniors “El reto de la dependencia” que



tendrá como lema “¿Quién va a cuidar de nosotros cuando seamos mayores?”. Este Congreso tendrá lugar en Madrid los días 24 y 25 de noviembre.

El planteamiento de este congreso seniors parte de la idea de que la dependencia ha dejado de ser una cuestión circunscrita al ámbito familiar y se ha convertido en un problema social que nos implica a todos. Así, este encuentro invita a todas las partes implicadas en la consecución de un consenso social para afrontar la problemática de la dependencia.

El consenso social propugnado llevará a la participación en el congreso de representantes de la Administración del Estado, Comunidades Autónomas, sindicatos, partidos políticos, organizaciones de mayores y del sector privado.

**Información: Asociación “Por una Sociedad para Todas las Edades”. C/ Montera 34, 1º 4ª. 28013 Madrid. Tel: 91 522 02 26. Fax: 91 522 04 58. E-mail: [foroaste@lycos.es](mailto:foroaste@lycos.es).**

## EXPOSICIONES

### La pintura de Angeles Santos



El Museo Patio Herreriano de Valladolid organiza una exposición sobre una de las figuras más enigmáticas del arte español del siglo XX. Angeles Santos es la protagonista de esta muestra que con el título “Angeles Santos. Un mundo insólito en Valladolid” descubre la trayectoria artística de esta pintora que obtuvo el éxito y el reconocimiento de intelectuales y artistas del primer tercio del siglo XX.

La exposición reúne cerca de 70 obras procedentes del MNCARS, el MEIAC y de las Fundaciones Federico García Lorca, El Norte de Castilla, Gregorio Prieto, Mapfre Vida, Caixa d’Estalvis de Cataluña, Casa Museo Tudanca y de diversas colecciones privadas.

La muestra se centra en la obra realizada en el periodo comprendido entre 1928 y 1930 y se divide en dos partes. En una se trata el entorno con las influencias recibidas y las coincidencias con la obra de su tiempo, mientras que en la segunda parte se trata específicamente la obra de Angeles Santos en Valladolid.

Por otro lado, la exposición recoge obras de Dalí, García Lorca, Toghres, Gutiérrez Solana o Ramón Gaya que podrán contemplarse, junto a la obra de esta enigmática artista, hasta enero de 2004.

**Información:** Exposición "Ángeles Santos. Un mundo insólito en Valladolid" Patio Herreriano. Museo de Arte Contemporáneo Español, C/ Jorge Guillén 6, 47003 Valladolid. Telf.: 98 336 29 08.

## Información sobre oncología en internet

El Grupo farmacéutico y químico Merck dispone de una página web desarrollada por la División de Oncología de este grupo de empresas que ofrece una amplia información sobre esta especialidad. Así, [www.merck.es/oncologia](http://www.merck.es/oncologia) es uno de los lugares de internet más visitados por los expertos en cáncer.

La página ofrece una información completa en español sobre oncología. Entre las novedades que se pueden encontrar en esta página está una información detallada sobre el factor de crecimiento epidérmico (EGFR) cuyo conocimiento puede abrir nuevas vías de tratamiento en Oncología.

**Información:**  
[www.merck.es/oncologia](http://www.merck.es/oncologia).

## Estrellas en las noches otoñales



El Planetario de Madrid programa, desde el 24 de septiembre, "El Cielo en una noche de otoño" que permite acceder al espectáculo del cielo otoñal con las constelaciones más características de esta estación.

La reproducción en el Planetario del firmamento nos permite aprender a reconocer y descubrir las constelaciones y astros que los componen. Así el programa se inicia con la visión de astros aún característicos del verano mientras las constelaciones de otoño se hacen cada vez más visibles. También se puede contemplar la Vía Láctea, galaxia a la que pertenece nuestro sistema solar, y la posibilidad de ver a simple vista la galaxia de Andrómeda.

El programa de Planetario permite descubrir como evoluciona el cielo día a día de modo que se irá percibiendo la aparición, cada vez más nítida, de las constelaciones más típicamente invernales.

**Información:** Planetario de Madrid. Parque Tierno Galván. Madrid 28045. Tel.: 914 673 898. Web: [www.planetmad.es](http://www.planetmad.es). E-mail: [buzon@planetmad.es](mailto:buzon@planetmad.es).

## LIBROS

### Vida de mi vida



En la sociedad española irrumpe actualmente un nuevo tipo de abuelos. Son personas intelectualmente activas, vitalmente participativas.

Los viejos esquemas generacionales, según los cuales decir "abuelo" era sinónimo de viejo o de anciano, se diluyen. Emerge, como consecuencia de los cambios sociológicos, una nueva clase de "abuelez" protagonizada por personajes que rompen los viejos esquemas familiares. Esa nueva realidad generacional requiere un cambio de actitud en los propios protagonistas y en quienes se mueven en el entorno familiar.

Este es un libro optimista, de confianzas y reflexiones sobre estos nuevos abuelos. Escrito en clave subjetiva, el relato intimista y personal, que respira humor y ternura, se acompa-

ña de testimonios y ejemplos de esta nueva generación de abuelos. Desde la Reina hasta la más popular de las artistas. Dígase como se diga: el orgullo de ser abuelo.

**Vida de mi vida. Autora: Consuelo Álvarez de Toledo. Editorial planeta, s.a. 2003.**

## La mitología templaria



La mitología templaria explica de manera detallada los conceptos más profundos de la filosofía iniciática de la fascinante y misteriosa Orden religiosa-militar del Temple.

Esta ambiciosa obra desvela secretos valiosísimos de los enigmáticos caballeros cuya orden sacudió los cimientos del mundo occidental, dejando tras de sí toda una historia por descubrir.

El significado de los colores negro, blanco y rojo, las formas de enterramiento o el juego de la oca, la simbología de los número o de las cruces patriarcas, su relación con las vírgenes negras, quiénes eran los Hijos del Valle o qué representaba la letra "H" para ellos, quién era real-

mente Baphomet o por qué aparecen extrañas figuras mitológicas en los capiteles de los claustros y pórticos templarios...

En estas páginas, ampliamente ilustradas, el colaborador habitual de la revista "Sesenta y Más", Jesús Ávila, nos descubre sobrecogedoras leyendas que siguen gravitando en el microcosmos de la España templarias.

**La mitología templaria. Autor: Jesús Ávila Granados. Ediciones Martinez Roca, S.A., 2003**

## MUSICA

### Vuelve el ídolo de México



Luis Miguel es el cantante mexicano más internacional, y eso se demuestra en las giras como la que ahora empieza por todo el sur de los Estados Unidos. Su ultimo trabajo musical es de lo mejor que el cantante ha hecho en los últimos años; alejado del bolero y del excesivo romanticismo. Son canciones actuales, con letras muy cuidadas en composiciones de autores como Armando Manzanero o Juan Luis Guerra, y su tema "Te necesito" que es de lo mejor del CD. En Marzo, Luis Miguel estará en

nuestro país presentando este disco, lleno de aciertos, desde una gran musicalidad, buenos arreglos y la voz del cantante, ahora más hecha y madura.

**LUIS MIGUEL. 33. WEA**

### Las mejores canciones y exitos



Hacer una recopilación con las mejores canciones de Isabel Pantoja es muy difícil. Fuera ya de argumentos de su vida privada, su vida musical ha sido muy intensa, logrando uno de los mejores y más conocidos repertorios del genero, entre la copla y la canción melódica. Ahora su casa de discos UNIVERSAL pone a la venta un doble CD, incuestionable para los seguidores de la cantante sevillana. En él, se reúnen todas sus épocas y estilos: la melódica ( Se me enamora el Alma) la andaluza ( Caballo de Rejoneo) la copla ( A tu vera) y la latina ( Yemanya). Todas las Pantojas están aquí, en una cuidada selección de 36 canciones que reúne la primera gran Antología de una de las mejores voces del país, a pesar de la prensa rosa.

**SOY COMO SOY. Isabel Pantoja. Discos Universal.**



# Opinión

FERNANDO SOTODOSOS RAMOS

## Hacia una sociedad integrada

¿E

s posible una Sociedad integrada?

Nadie puede considerarse ajeno a la consecución de una Sociedad mejor porque todos somos ciudadanos y a todos nos compete. Es conveniente organizarse la vida conforme a cada circunstancia y si éstas consiguen lo idóneo de sí, en

la medida de lo posible, habrá de darse el hombre por satisfecho.

Pero la educación debe empezar en los primeros años de la vida, fomentando el compartimiento, la ayuda y la cordialidad mutuas: el niño de hoy es el adulto del mañana, el anciano del futuro. Y debe asumir cada una de sus etapas.

Sí: es posible una Sociedad modélica para todas las edades, estructurando las bases en que se cimientan las distintas partes: *“la infancia”*.

Por mi condición de miembro del voluntariado de un centro social para personas mayores, he podido constatar, durante los encuentros intergeneracionales en colegios, cuán dúctil es la índole infantil: nosotros les aportábamos la experiencia de toda una vida y ellos nos enriquecían con sus ingenuas preguntas. La predisposición, la convivencia y el respeto fueron los principios tácitos de las reuniones. ¡Y nos entendimos!

La colaboración es una deuda del individuo con la Sociedad que le permitirá arrastrar los problemas sociales, inherentes a su estado o condición. La abstención indolente revertirá, indefectiblemente, en una colectividad caótica. Así lo aseguran los expertos: es muy importante la participación de los mayores para evitar la exclusión por la inercia. Las ventajas derivadas de la intervención redundarán en la integración del colectivo de su entorno, soslayando, por ende, la soledad y aislamiento en el concierto de la Sociedad que nos ha tocado vivir.

La configuración de una comunidad plena y plural es cuestión de todos convivientes, por supuesto, más la población mayor puede y debe aportar lo mejor de sus vivencias en una causa que ha de repercutir en su bienestar físico y mental. Así se realizaría, además, la capacidad creativa de cada uno.

No se debe esconder la cabeza bajo el ala, como el avestruz; es necesario dar la cara con dignidad para afrontar, decididamente, sus relaciones de futuro con niños, púberes, maduros e, incluso, con viejos. De esta forma se esclarecerán los principios que adecuen los problemas de integración social.

Es obvio que la iniciativa debería partir de los poderes públicos que conectasen el articulado de una ley marco que, si bien han desarrollado ciertos servicios, no han presentado una legislación de prestaciones sociales definitiva a nivel nacional. Pero no es tiempo de lamentaciones.

Las conclusiones de la Organización Mundial de la Salud aseguran que, mediante sus recomendaciones de mejoramiento de los hábitos de salud, la vida de los españoles puede aumentar en más de cinco años. Y, hay quien asegura que la convivencia social con la familia y con el círculo de amistades con el que vivimos para ser una *¿carga?* llevadera y apurar el resto de la vida con dignidad y decoro.

Hace poco tiempo se presentó *“Ley de Servicios Sociales del Principado de Asturias”*, pionera en estas lides. El artículo 32 del título IV, es altamente esperanzador: *“Las medidas dirigidas a incrementar la participación social y el desarrollo comunitario suponen un conjunto de programas y acciones dirigidas tanto a individuos como a grupos específicos y a la comunidad a la que pertenecen para favorecer su propia promoción y las posibilidades de participar tanto en la movilización de recursos comunitarios como las estrategias necesarias para estimular su implantación en la solución de problemas y el fortalecimiento de las redes sociales de apoyo”*.

De proliferar tales conceptos en el resto de las autonomías, sería posible implantar, a un nivel nacional, una **Sociedad integrada para todas las edades**.

Fernando Sotodosos Ramos  
Secretario del Voluntariado de Informática  
del Centro Social para Mayores de “La Luz”  
(Avilés).