

# Sesenta y más

PUBLICACIÓN DEL  
MINISTERIO DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES.  
SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES,  
FAMILIAS Y DISCAPACIDAD.



NÚMERO 233 DICIEMBRE 2004

## A Fondo

**El IMSERSO abre  
en Melilla un Centro  
Social para Personas  
Mayores**

## Reportaje

**Divorcio a los sesenta,  
la vida continúa**

## La Noticia

**Los retos del  
envejecimiento  
y la formación  
de profesionales**

# Ayudas técnicas para personas mayores

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



## ¡Estamos para informarle y asesorarle!



SECRETARÍA DE ESTADO DE  
SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS Y  
DISCAPACIDAD



91 363 48 00



91 778 41 17



TEL. TEXTO

91 778 90 64



**CEAPAT**  
CENTRO ESTATAL DE AUTONOMIA  
PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS  
DEL IMERSO

C/ Los Extremeños, 1

(esquina Avda. Pablo Neruda) 28018 Madrid

Información sobre el CEAPAT en Internet

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

<http://www.ceapat.org>

Correo electrónico: [ceapat@mtas.es](mailto:ceapat@mtas.es)



**Evitar accidentes es un trabajo en equipo**

***La seguridad es un deber de todos***



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES

***Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social***



MUTUAS  
DE ACCIDENTES  
DE TRABAJO

Número 233 / Diciembre 2004



## CONSEJO EDITORIAL

Angel Rodríguez Castedo, José Carlos Baura, Pablo Cobo, M<sup>a</sup> Angeles Riesco, José M<sup>a</sup> García, Angeles Aguado, José Carlos Fernández Arahetes e Inés González.

## DIRECTORA

Inés González.

## REDACTORES

José L. González Cañete, Araceli de Moral, Rosa López Moraleda y Milagros Juárez.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## PORTADA

Stock Photos.

## ADMINISTRACIÓN

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

## COLABORADORES

Juan M. Villa, Andrea García, Santiago F. del Vado, Jesús Andújar, Cristina M<sup>a</sup> Alarcón Patricia Pérez-Cerejuela y Patricia Serrano.

## CONSEJO DE REDACCIÓN

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

## EDITA

IMERSO.  
Avda. de la Ilustración s/n.,  
c/ Ginzo de Limia, 58.  
28029 Madrid.

## DIRECCIONES DE INTERNET

<http://www.seg-social.es/imsero>.  
<http://www.imersomayores.csic.es>

## REDACCIÓN

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

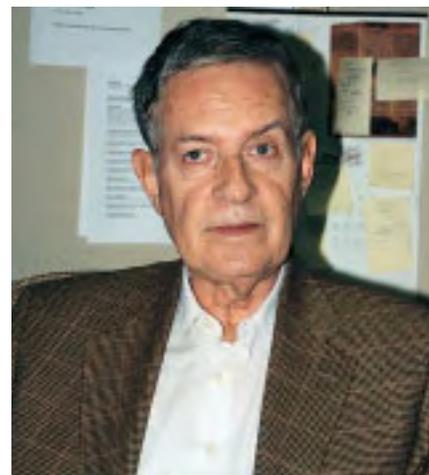
## DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIPO: 209-04-004-6.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 73.000 ejemplares.

## IMPRIME

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

- 6 LA NOTICIA**  
Los retos del envejecimiento y la formación de profesionales.
- 8 REPORTAJE**  
Divorcio a los sesenta, la vida continúa.
- 14 ENTREVISTA**  
Al escritor Germán Ubillos
- 18 A FONDO**  
El IMERSO abre en Melilla un Centro Social para Personas Mayores.
- 24 EN UNIÓN**  
Centro de Mayores "Miguel de Cervantes" en Londres.
- 28 ACTUALIDAD**
- 31 CUADERNOS**  
VIII Encuentro de Programas Universitarios para Personas Mayores.
- 40 EL IMERSO EN MARCHA**
- 42 CALIDAD DE VIDA**  
Celebraciones navideñas: disfrutarlas o temerlas.
- 46 INFORME**  
Constitución Europea, la Europa de todos.
- 52 A TONO**
- 54 MAYORES HOY**  
Manuel Peña, propietario de la madrileña Camisería Canalejas
- 58 CULTURA**  
Yemen: La tierra de los Reyes Magos.  
Exposición de los Guerreros de X'IAN.
- 62 MAYOR GUÍA**
- 66 OPINIÓN**



14-17 Entrevista



42-45 Calidad de vida



46-51 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.

TELÉFONOS DEL IMERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN. CENTRALITA: 91 363 88 88 INFORMACIÓN: 91 363 89 16/17/09

**E**l pasado mes de noviembre se celebró en la sede Central del IMSERSO un Seminario sobre: "Calidad de los Servicios Sociales. Situaciones y perspectivas", un foro de debate en el que especialistas en la materia profundizaron sobre la importancia en la gestión de calidad, la excelencia en las organizaciones y sobre la necesidad de dar respuesta satisfactoria a las necesidades y expectativas de los ciudadanos. De las conclusiones de este encuentro se da cumplida cuenta en la sección Cuadernos de este número de la revista.

## CALIDAD EN LOS SERVICIOS SOCIALES

En la inauguración de este Seminario organizado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales, el director general, Ángel Rodríguez Castedo, manifestó el compromiso del Instituto con la calidad tanto de los servicios que se prestan, como en la forma de prestarlos en el ámbito de los Servicios Sociales, como la mejor garantía de la efectividad de los derechos de los ciudadanos.

Pero no sólo las Administraciones Públicas están comprometidas con la calidad, la iniciativa privada, tanto lucrativa como de economía social, saben que gestionar con calidad, que dar satisfacción a las necesidades y expectativas de sus clientes es la única forma de subsistir. Nadie cuestiona hoy en día que, con unos modelos o con otros, aplicando unos instrumentos u otros, la gestión de la calidad impregna o debe impregnar el funcionamiento de las organizaciones.

Para que exista calidad en los servicios, en primer lugar, éstos deben existir. No puede tener calidad lo que no existe. Desde el IMSERSO (en el contexto del futuro Sistema Nacional de Atención a Personas Dependientes) se potenciarán los recursos que haya que poner a disposición del Sistema para dar respuesta a las necesidades de las personas dependientes. En segundo lugar, la cobertura de esas necesidades sociales pasa por la dotación de recursos (materiales, humanos, tecnológicos y financieros) suficientes para que los requisitos mínimos exigibles se cumplan. Y, en tercer lugar, la gestión de calidad no puede darse sin los profesionales que tienen que hacerlo efectivo.

Una de las competencias del IMSERSO es el desarrollo e implantación de modelos de gestión

de calidad y de sistemas de acreditación y evaluación de Programas, Centros y Servicios. Para ello se trabajará en cinco grandes líneas estratégicas que tendrán su correspondiente desarrollo a través de Programas y Proyectos concretos y que son las siguientes:

1.- Incorporación de los modelos y procedimientos de gestión de calidad en el IMSERSO como organización, mediante la utilización de modelos de gestión de calidad, la asunción de compromisos con los ciudadanos a través de las correspondientes Cartas de Servicios y el establecimiento de estándares de calidad tanto en los propios centros y servicios, como en las alianzas que se establezcan con instituciones, organizaciones sociales y proveedores.

2.- Impulso, coordinación y, en su caso, normalización de los requisitos exigibles para el reconocimiento de los diversos recursos (residencias, centros de día, ayuda a domicilio, teleasistencia, etc.) para que puedan formar parte de la red del Sistema Nacional de Atención a las Personas Dependientes. Requisitos que tendrán que afectar tanto a las condiciones materiales, personales y funcionales.

3.- Acercamiento y facilitación de la información y gestión administrativa al ciudadano a través de las tecnologías de la información, impulsando, apoyando, financiando y gestionando, en su caso, sistemas de atención a las personas dependientes y sus cuidadores que incluyan no sólo la información, sino la administración electrónica para todo cuanto tenga que ver con el Sistema Nacional de Atención a Personas Dependientes.

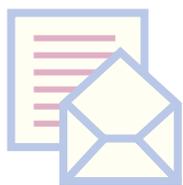
4.- Establecimiento de mecanismos que garanticen la calidad en la gestión del Sistema, que tendrán que ver con los Registros Nacional y Autonómicos de Recursos de la Red al servicio del Sistema Nacional. Facilitando información completa y detallada a nivel nacional sobre su funcionamiento y sobre las buenas prácticas; la evaluación de éste funcionamiento, la propuesta de medidas correctoras y la formación y actualización del personal.

5.- Seguimiento y evaluación de la prestación de los servicios, lo que implica, por una parte la comprobación de que se cumplen los requisitos exigidos para la autorización y funcionamiento del recurso y, por otra, la evaluación de la organización y de los servicios que presta, así como del nivel de satisfacción de los usuarios del Sistema.

Un objetivo de este Instituto junto con todas las entidades y profesionales implicados es conseguir que los Servicios Sociales en nuestro país sean de calidad, es decir, la mejor garantía de que los derechos que tienen reconocidos los ciudadanos se hagan efectivos.

# Cartas

## Los deseos de una vieja/o



**S**i llegas a esta etapa de tu vida, a lo mejor deseas que se porten bien contigo.

¡Siembra! ¡Siembra amor que de seguro, que algo bueno has de recoger!

Deseo que me hagas sentir que soy amado, que soy útil todavía, y que no estoy solo, ni abandonado, porque te tengo a ti.

Deseo permanecer en mi casa o en la tuya, aunque esto te ocasione pequeñas incomodidades. Recuerda que, cuando eras pequeño, yo sufrí incomodidades semejantes por tí, pero mi gran amor por tí, no se podía contar, medir o pesar, era demasiado grande.

Deseo que, cuando comamos en la mesa me des conversación, a pesar de que yo apenas te conteste a ello, o no hable.

Deseo que me visites a menudo en la residencia, en caso de que, en último

extremo, te veas obligado a ingresarme en ella.

Deseo que no te intereses por lo mucho, poco, o nada, de dinero o propiedades que pueda dejarte después de mi muerte.

Deseo que me ames por lo que soy, y no por lo que tengo.

Deseo que llenes de cariño y comprensión esta última etapa de mi vida, aunque tal vez yo, no hubiera sido antes cariñoso y comprensivo. Espero que sabrás devolver bien por mal.

Deseo que no bromees de mi paso vacilante, y de mis manos temblorosas. Los años no perdonan en esta vida a nada, a nadie.

Deseo que comprendas mi incapacidad de no oír como antes, y que por tanto, me hables despacio y claro, pero sin gritarme si no es necesario.

Deseo que tengas en cuenta que mis ojos se están nublando, y que no me echés

en cara, ni te rías de mí, cuando tropiezo o derramo la taza de café sobre la mesa.

Deseo me ofrezca el asiento en el autobús y la preferencia en la acera, así como que me respetes mi paso lento al cruzar la calle.

Deseo que tengas tiempo para escucharme sin prisa, aunque, lo que yo te diga te importe poco o nada.

Deseo que no me digas ¡Ya ha contado tres veces lo mismo! Y me escuches como si fuera la primera vez que te lo cuento.

Deseo que me recuerdes los aciertos y éxitos de mi vida pasada y no me hables de mis errores y de mis fracasos.

Gracias, mil gracias, por atender todos mis deseos. Un día el cual nadie sabe si será lejano o cercano, otros lo harán por ti.

---

**Franzk Medina Herrera**  
*Murcia*

## Hay que olvidar



**A**raíz de la glosa que en el nº 229 de su revista hacen del libro “Trece rosas rojas” es preciso recordar que el crimen despiadado y cruel de asesinar a gente por ser de izquierdas o de derechas o por ir a misa, se produjo antes, durante y después de la guerra civil, tanto si gobernaban los unos (p.e. Negrín) como si gobernaban los otros (p.e. Franco).

Tan es así, que si en la referida glosa se sustituye lo de “13 rosas” por “18 frailes

mercedarios” y lo de “represión franquista” por “agresión comunista-socialista”, el artículo valdría igualmente para narrar los asesinatos de unos frailes (de la Provincia de Castilla) y, también en frase del autor, “evitar el olvido”.

Creo que sí hay que olvidar, como se hizo en la transición, tenemos que olvidar todos y si nos ponemos a recordar también lo haremos todos. Yo entre cuyos primeros

recuerdos de la infancia está la congoja de mi abuela porque los del Frente Popular la insultaban y amenazaban “por ir a misa” en vísperas del 18 de julio - poco después los “héroes” populares asesinaron al cura y quemaron la iglesia - solo soy capaz de recordarlo todo, no la mitad. Tal vez esto sea síntoma de conservar las dos mitades del cerebro.

---

**Juan Heras Mateos**  
*Madrid*

# La Noticia

## LOS RETOS DEL ENVEJECIMIENTO Y LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES

La sede central del IMSERSO fue el escenario de una importante reunión internacional de especialistas en la que se debatió, en el seno del seguimiento de las recomendaciones del Plan Internacional de Acción de Madrid sobre Envejecimiento, la formación de los profesionales de la salud y la de los proveedores de servicios sociosanitarios, con el fin de incrementar el nivel de calidad en la atención de las personas mayores y la capacitación profesional ante las nuevas necesidades que plantea el envejecimiento demográfico.



**Texto:** Juan M. Villa / **Fotos:** M<sup>a</sup> Ángeles Tirado

Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad presidió la reunión junto a Ángel Rodríguez Castedo, director General del IMSERSO, a su derecha, y José Carlos Baura, secretario General del IMSERSO.

Los retos que plantea el envejecimiento demográfico mundial, europeo y español están siendo objeto de actuaciones que están fundamentadas en las recomendaciones surgidas durante la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento celebrada en Madrid en 2002. El Plan de Acción sobre el Envejecimiento de Madrid fue la respuesta que la Asamblea estableció a estos retos. España se ha convertido en un país de referencia en el área del envejecimiento como país organizador de la II Asamblea y como impulsor de la Conferencia Ministerial de Berlín sobre el Envejecimiento.

La Reunión Técnica Internacional debatió sobre los avances y el desarrollo en la implantación del Plan de Acción. La jornada inaugural contó con la presencia de la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce que señaló la necesidad de adoptar políticas, programas e instrumentos que permitan “hacer frente a los desafíos del envejecimiento de la población mundial, y particularmente de la europea”.

La secretaria de Estado manifestó ante especialistas sobre el envejecimiento de todo el mundo que “el Gobierno español pretende conseguir una sociedad para todas las edades en la que nadie quede excluido”, para ello Valcarce recordó que un objetivo prioritario es la autonomía y la participación plena de las personas mayores. El desarrollo de los principios que sostienen el concepto de envejeci-

miento activo fue subrayado por la secretaria de Estado.

De esta manera, aludió a la seguridad económica “para lo que ya se ha puesto en marcha el incremento de las pensiones y de las prestaciones de asistencia social. “El impulso de medidas de promoción de la salud mediante el desarrollo de hábitos saludables, el entrenamiento en auto-cuidados y de programas socio-sanitarios también fue destacado por Amparo Valcarce, que incidió en la labor del Gobierno de promocionar “un enfoque positivo del envejecimiento, con acceso a los bienes culturales, al asociacionismo y a los programas de vacaciones, turismo de naturaleza y termalismo social que viene desempeñando el IMSERSO”.

Los programas dirigidos a mayores que viven solos en su hogar y la puesta en marcha del Sistema Nacional de Atención a la Dependencia también fueron elementos destacados por la secretaria de Estado. Valcarce dijo que, este Sistema Nacional de Atención a la Dependencia, “pretendemos que se articule como una pieza fundamental del Estado de bienestar”.

Acerca de la puesta en marcha de acciones que sigan las recomendaciones enunciadas en la II Asamblea Mundial, Amparo Valcarce expresó que “necesitamos llevar a cabo un proceso continuo de análisis y revisión de los temas que nos permitan avanzar en la aplicación del Plan Internacional de Madrid sobre Envejecimiento, y en la elaboración de

conclusiones”. Estas conclusiones pueden, en opinión de la secretaria de Estado, servir de guía a todos los que están comprometidos con el proceso de envejecimiento demográfico, como instituciones, Administraciones Públicas, proveedores de servicios públicos y privados, expertos, investigadores, representantes de la sociedad civil y de las personas mayores, y organizaciones representativas de este colectivo.

La Reunión Técnica Internacional tuvo como principal tema de reflexión y debate la formación de los profesionales que prestan servicios a las personas mayores. Este es uno de los temas que el Plan Internacional recoge como la orientación prioritaria número dos que es la relativa al fomento de la salud y el bienestar en la vejez, y la capacitación de las personas que proveen servicios socio-sanitarios y los profesionales de la salud.

Amparo Valcarce consideró el tema de la formación como una cuestión clave en cuanto a que es “clave para mejorar la atención a las necesidades de las personas mayores que se establezcan medidas para la creación y programación de todo aquello que se refiere a una formación y educación adecuadas, dirigidas a profesionales y a los no profesionales”. Así el cuidado de las personas mayores requeriría de una formación continua de los profesionales y de las personas cuidadoras informales. Por otro lado, la secretaria de Estado manifestó, en relación con las políticas de formación en esta área que establezca España, que “la estrategia regional europea aprobada en Berlín establece los compromisos en cuanto a las necesidades de formación y a los objetivos a conseguir”.

## La formación es clave para mejorar la atención a las necesidades de las personas mayores

# Reportaje

Ante todo hay que hacer un análisis objetivo de la situación para saber enfocar y afrontar una separación: lo importante es tener calidad de vida

## El divorcio a los sesenta

### LA VIDA CONTINÚA

**L**as separaciones y divorcios aumentan cada año en nuestro país, así como el número de personas mayores de sesenta años que deciden vivir independientes de la que, hasta ahora, ha sido su pareja. El anteproyecto de reforma de la Ley de Divorcio modifica las condiciones para la ruptura del matrimonio. Con esta nueva norma, bastará que uno de los cónyuges no desee continuar casado para solicitar el divorcio, sin que el otro o un juez puedan oponerse. La esperanza de

vida cada vez es mayor, los prejuicios y miedos van desapareciendo o disminuyendo y la mayor parte de las personas, tengan la edad que tengan, procuran buscar la felicidad o, al menos, lo que más se le parezca. Durante décadas los matrimonios han aceptado la convivencia, se han conformado, se han resignado o, simplemente, se han callado. Pero todo cambia y evoluciona, y las personas, jóvenes o mayores, ansían la tranquilidad y no pierden la ilusión por vivir su vida a su manera. Para Patricia Alonso, psicóloga clínica: “Las personas de más de sesenta años también se

El pasado mes de septiembre El Poder Ejecutivo aprobaba el anteproyecto de reforma de la Ley de Divorcio de 1981. Este hecho destaca el debate nunca terminado sobre la separación y el divorcio. Como reflejan las estadísticas, cada vez son más los matrimonios que se rompen en España tras cumplir uno de los cónyuges sesenta años. La vida cambia y con ella las mentalidades y las costumbres. Separarse o divorciarse ya no es un problema para los mayores, y es que el amor o, en este caso, el desamor, nunca fue cuestión de edad.

---

Texto y fotos: Cristina M<sup>a</sup> Alarcón

---

hartan de situaciones y se arriesgan. Llega un momento en el que tienen que convivir más y cuanto más convives con alguien hay más conflictos. También influye que en la mayor parte de los casos hay una estabilidad económica, las necesidades no son las mismas, la casa ya está pagada, gozan de la jubilación o prejubilación, los hijos son ya mayores y no están... Muchas personas se plantean por qué aguantar una situación insostenible pudiendo hacer su vida. Hay un incremento en el número de parejas mayores que se separan precisamente porque no tienen tan complicada la vida,

porque a veces es más fácil. Una separación con niños siempre es más delicada; el contrapunto es que en una separación o divorcio de personas mayores los hijos opinan, se meten. En ocasiones no llega a pensarse en la separación por miedo a no saber afrontar la soledad, por carecer de medios económicos para irse del domicilio, por falta de apoyo...". Un proceso de separación o divorcio siempre es duro y difícil pero existen casos en los que el trance es más traumático y si los cónyuges tienen una edad avanzada, a veces, es más difícil de superar. "La situación, emocionalmente, puede complicarse mucho. En ocasiones te encuentras en la etapa final de tu vida, tienes menos fuerza, te encuentras sin ganas de conocer a nadie, no afrontas bien los cambios... La pega más grande es cómo replantearse su vida; a las personas mayores les preocupa más la soledad, una posible enfermedad, el tener unos amigos comunes, las familias, lo que dirán los hijos... A ese nivel la relación se vuelve más conflictiva y no hay que olvidar que con esa edad, generalmente, se tienen más dificultades para relacionarse y hacer nuevas amistades, no porque no existan posibilidades, sino porque no ven más allá. Cuando se llega a un punto en el que desaparece todo lo que hacía del matrimonio una pareja feliz, es mejor mirar de frente a la situación y encarar el problema; cuando pasa lo peor, compensa y si los cónyuges aceptan esa situación se supone que es una mutua liberación", explica Patricia Alonso.

### APOYO PSICOLÓGICO

La ayuda psicológica es positiva y conveniente en la mayor parte de las separaciones y divorcios, aún cuando éstas se producen sin conflictos. Es



**Patricia Alonso, psicóloga clínica.**

necesaria para ayudar a asimilar la situación, para afrontar los cambios que se producen y que pueden alterar a ambas partes del matrimonio, para saber cómo se van a ver afectados. Si hablamos de casos trágicos o dramáticos, más que conveniente es imprescindible. Cuando se está sufriendo y se pasa por una situación crítica es bueno acudir a un psicólogo. Normalmente, los procesos de separación y divorcio provocan trastornos depresivos o ansiosos y las personas que padecen alguno de estos trastornos, siguen un tratamiento médico que les palía los síntomas pero no les soluciona el problema. En esos estados depresivos son frecuentes la sensación de apatía, desilusión, cualquier manifestación de ansiedad –taquicardia, mareo...–, ausencia de ganas de vivir, hipocondría, insomnio... Patricia Alonso comenta: "A estas personas se les mete en la cabeza ciertas ideas preconcebidas, negativas y tremendistas que les hunden mucho más y les impide vivir y disfrutar de lo que tienen. Si se dejan ayudar por especialistas o siguen una terapia psicológica pueden superar

esa angustia y darse cuenta de que la realidad es muy diferente de cómo ellos la ven. Por mi experiencia, son más mujeres que hombres los que suelen sufrir estos trastornos o depresiones. También es cierto que, a edades avanzadas, suele ser el hombre quien decide separarse –lo confirman las estadísticas–, y ellas quedan con ese sentimiento de culpa, de falta de valía, de abandono, de fracaso y soledad. Generalmente, los hombres rehacen su vida con más facilidad, en numerosas ocasiones porque no saben estar solos. Quizá las mujeres sufren más en los procesos de separación y divorcio, pero cuando se encuentran solas siendo mayores, llevan mejor la infraestructura de su vida; cuando superan la crisis, las mujeres comienzan a afrontar la situación, saben asumir lo cotidiano y siguen su camino. Los hombres sienten más necesidad de buscar a otra persona, aunque entregarse de nuevo no es fácil, conlleva un riesgo, y más si has sufrido en otra relación; por eso nos mostramos más cautos, tenemos menos disposición a volvernos a enamorar, tememos que vuelvan a hacer-

## Reportaje EL DIVORCIO A LOS SESENTA

nos daño –a veces sucede justo lo contrario: sabemos lo que queremos y nos lanzamos a por ello–”.

Para superar una separación o un divorcio, sobre todo, hay que buscar una ilusión, una motivación, algo que dé alegría y ganas de seguir haciendo cosas. Lo mejor es rodearse de cariño, de apoyo, conocer gente nueva y encontrar actividades de ocio que diviertan y entretengan –además de recibir ayuda psicológica, como ya hemos dicho–. Normalmente el hombre busca más una motivación externa, precisa sentirse útil, si hace poco que se ha jubilado puede que manifieste esa necesidad de actividad, de acción. Las mujeres encuentran su motivación en ayudar a los hijos, cuidar de los nietos, cubrir necesidades... Muchas de las que se separan son víctimas de un machismo propio de la educación que en aquella época se le daba al hombre, de cierto maltrato psicológico o físico. Son más vulnerables y quizá para evitar más dolor se cierran completamente. Al llegar a esa época de su vida, deciden no aguantar más porque ven que se les puede ofrecer una vida mejor o, simplemente, se hartan de hacer un papel que no les gusta y se les ha impuesto durante décadas. “Las personas mayores no tienen tanta proyección como una persona de cuarenta años que se separa y decide cerrar esa etapa de su vida y comenzar otra. Suelen sentirse invadidos por la sensación de que ya no tienen nada que hacer, caen en la apatía y la tristeza y deben darse cuenta de que hay muchas etapas por vivir y muchas cosas por hacer. Es muy común que alguien no se separe porque piense que se va a complicar la vida con todo el proceso pero debería pensar que es mucho más complicado seguir con un matrimonio que no les aporta nada y les resta bienestar”, afirma Patricia Alonso. Cuando algo no



**María Luisa Olivar, antigua presidenta de FEAMSE y actual colaboradora de ABUMAR.**

funciona hay que intentar arreglarlo, ponerle solución; está comprobado que las terapias de pareja funcionan. A veces, un mediador, una persona que

interceda, puede llegar a hacer mucho bien por el matrimonio, incluso puede evitar la separación. Pero si no hay manera de llegar a un acuerdo y no se

### SEPARACIONES/DIVORCIOS 1998

	SEPARACIONES		DIVORCIOS	
	VARONES +60	MUJERES +60	VARONES+60	MUJERES+60
ANDALUCÍA	253	131	172	110
ARAGÓN	53	32	28	9
P. ASTURIAS	43	23	33	26
I. BALEARS	37	19	42	28
CANARIAS	57	26	38	21
CANTABRIA	26	9	14	10
CASTILLA Y LEÓN	69	48	30	17
C. LA MANCHA	58	41	32	27
CATALUÑA	324	184	251	148
C. VALENCIANA	189	112	140	94
EXTREMADURA	29	12	11	6
GALICIA	121	73	95	73
C. MADRID	190	117	170	119
R. DE MURCIA	48	26	35	20
C. F. NAVARRA	19	12	3	2
PAÍS VASCO	93	57	79	52
LA RIOJA	11	5	7	3
CEUTA	3	0	2	1
MELILLA	1	1	4	1

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del Instituto Nacional de Estadística.

## La vida no se acaba con las crisis

consigue salvar la relación, lo mejor es que cada uno viva su vida sin hacer daño al otro. En ese aspecto la separación o el divorcio son una liberación: cuando una relación es mala la convivencia con una persona genera malestar, destruye la estabilidad y anula la personalidad.

### ASOCIACIONES DE SEPARADOS

La lucha por una modificación de la Ley del Divorcio ha sido constante por parte de las numerosas Asociaciones de Separados que se han ido formando a lo largo de los años. Ya el 14 de junio de 1992 el Grupo Parlamentario Socialista invitó a FEAMSE –Federación Española de Asociaciones Mixtas de

Separados– a participar en una reunión celebrada en el Congreso de los Diputados. Son muchas las asociaciones y agrupaciones que se han ido formando a lo largo de los años. María Luisa Olivar fue presidenta de FEAMSE desde 1990 hasta 2002, es socia de ASEMA (Asociación Mixta de Separados de Madrid) y actualmente colabora con ABUMAR (Abuelos en Marcha) y Fundación La Caixa: “Yo me separé en 1990, y en abril de ese mismo año ya era presidenta de FEAMSE. Me interesaba todo lo referente a la separación y el divorcio, comentar esos aspectos y hacer lo posible por reformar la ley, ya que por la experiencia que yo había tenido me parecía imprescindible, no me bastaba con entrar en una asocia-

ción para ir a bailar y pasarlo bien –que también–. La mayoría de las personas que llegan tras separarse se creen que su caso es único, se sienten morir y piensan que no lograrán nunca rehacer su vida porque ni siquiera tienen ganas de ello. Mi papel es demostrar que todos están viviendo, que todos recuperan la ilusión, que después de una crisis hay vida y que no por separarse con setenta años hay que tirar la toalla, ¡hay mucho por hacer! En ASEMA se conoció una pareja que al final contrajo matrimonio; es muy bonito que dos personas en las mismas circunstancias rehagan su vida cuando a lo mejor ni siquiera pensaban en volver a enamorarse”.

Asociaciones como ASEMA y FEAMSE trabajan cada día por los derechos de los separados y divorciados pero, además de eso, ayudan a estas personas a afrontar y superar todo tipo de situaciones. “Separarse siempre es duro y siendo mayor, más. Sienten que se les ha terminado su tiempo y la vida no se acaba porque termine una época de tu vida. Lo que piensan mucho es qué van a hacer ellos a su edad, y ese es un pensamiento erróneo. Para darse cuenta de la realidad y de lo importante que es seguir adelante no hay nada mejor que acudir a una de estas asociaciones, allí puedes ver como nadie está solo y hay infinidad de personas en la misma situación que han rehecho su vida y han tomado un nuevo camino. Se dan cuenta con el tiempo de que el cambio ha sido para mejor, que, en cierto modo, ha sido una liberación. La mayoría llegan a superar completamente el trance de separarse o divorciarse y le dan un giro a su vida”, nos cuenta María Luisa Olivar.

“Después de una separación o un divorcio se pasa muy mal, se nota mucho la soledad y más cuando ya tienes algunos años y tu ritmo de vida no es el que solías llevar. Por eso lo mejor

### SEPARACIONES/DIVORCIOS 2002

	SEPARACIONES		DIVORCIOS	
	VARONES +60	MUJERES +60	VARONES+60	MUJERES+60
ANDALUCÍA	315	172	172	96
ARAGÓN	56	32	32	20
P. ASTURIAS	50	29	29	20
I. BALEARS	36	18	27	9
CANARIAS	93	38	76	44
CANTABRIA	19	8	28	20
CASTILLA Y LEÓN	131	77	55	29
C. LA MANCHA	52	28	28	16
CATALUÑA	352	200	332	181
C. VALENCIANA	259	148	188	123
EXTREMADURA	34	26	16	11
GALICIA	165	106	88	45
C. MADRID	370	224	257	172
R. DE MURCIA	67	30	40	16
C. F. NAVARRA	14	10	6	4
PAÍS VASCO	94	53	75	39
LA RIOJA	14	10	5	4
CEUTA	4	2	0	0
MELILLA	4	1	6	1

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del Instituto Nacional de Estadística.

## Reportaje EL DIVORCIO A LOS SESENTA

es ilusionarse con algo, sentirse llena, hacer cosas, salir, disfrutar, bailar, relacionarse con personas de cualquier edad... Sí es cierto que la mayoría de las mujeres que se separan se refugian en los nietos, no tanto en los hijos, ya que éstos no suelen apoyar que los padres se separen a esas edades. Creen que es una locura, una pérdida de tiempo. Tienen la ilusión de que sus padres envejecen juntos. Hay que concienciarles de que el fin y el comienzo del amor no tienen edad, de que todos tenemos derecho a ser feliz”, explica la antigua presidenta de FEAMSE. Estando en el sillón de casa frente a la televisión no se supera un problema ni una depresión. Mucha gente se encierra en su problema y debe dejarse ayudar por las personas adecuadas; en la mayor parte de las asociaciones pueden encontrar ayuda psicológica. Es bueno dejarse contagiar por la alegría de las otras personas que acuden a estos lugares y que ya han superado su separación o divorcio. María Luisa Olivar opina: “Quizá alguien viene el primer día y no tiene ánimo de continuar con su vida pero a las dos semanas queda a tomar café con un amigo y sirve de estímulo a otra persona que acaba de llegar y está en las mismas circunstancias. Hay algo muy curioso, a la semana de estar en estas asociaciones las mujeres se maquillan los ojos y los hombres se compran un traje nuevo, y es que pasan de sentirse desplomados a tener ganas de vivir, de hacer mil cosas: dar paseos, ver un museo, quedar para ir al teatro, jugar una partida de cartas, karaoke, excursiones, concursos... Estas asociaciones son como clubes sociales en los que se promueve la amistad y a partir de la amistad puede venir todo. Lo importante es que las personas que tengan algún tipo de crisis no se queden solas, deben contactar con alguna asociación.”

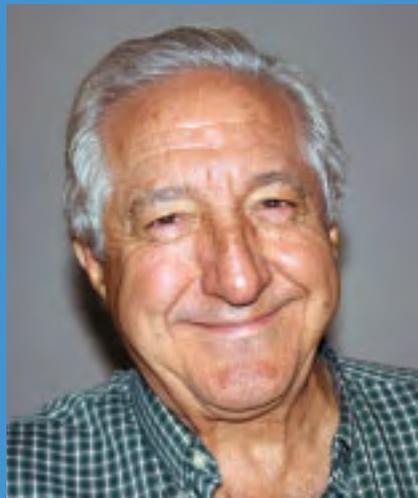


**PABLO TORREJÓN,**  
ex presidente de la Asociación  
de Separados y Divorciados  
de Alcobendas y San Sebastián  
de los Reyes.

**“La Asociación es una ayuda  
y un refugio”**

enfocar de distinta manera la nueva vida.

Durante los tres años que Pablo Torrejón ha sido presidente de la Asociación de Alcobendas ha visto todo tipo de rupturas. Las estadísticas reflejan que, después de los sesenta, son mayoritariamente los hombres quienes dan el paso de la separación, sobre todo, en las grandes ciudades. “Son muchos los que han aguantado veinte o treinta años para separarse; antes del año 81, cuando no existía la Ley de Divorcio, era normal; pero hoy tenemos más ventajas, aunque siguen existiendo trabas y pegas que impiden que muchas personas mayores de sesenta años tomen la decisión. Si es cierto que cada vez aumenta más el número de matrimonios que ponen fin a su relación después de cumplir esa edad porque lo van viendo más fácil; cuando un hombre o una mujer está harta de aguantar a alguien, cuando el matrimonio entra en la monotonía, cuando se cansa de estar tantos años con la misma persona y no desea seguir viviendo con él... ahora ve un escape, ve una solución que antes no encontraba. Si uno de los dos decide irse y separarse, el otro no tiene más remedio que ceder y respetarlo. Muchos se separan a los sesenta porque es cuando se encuentran liberados, con ganas de vivir y de empezar una nueva etapa”.



## JULIO CARABIAS, Periodista y *showman*.

**“La vida no termina con una separación pero cambia mucho”**

Julio se sentía feliz en su matrimonio a pesar de los problemas que conlleva una convivencia, y le extrañó el horrible final que estaba teniendo una relación que él calificaba como maravillosa. “Nosotros juntos estábamos muy bien; hablábamos de todo, bromeábamos, incluso llegó un momento en el que todo era fantástico, vivíamos fenomenal. Creo que la traté bien y me gustaba sorprenderla; yo no regalaba grandes joyas ni regalos muy caros, yo buscaba algo que le hiciese ilusión, que fuese original, y de eso me siento muy orgulloso, siempre intenté tener detalles bonitos. Nosotros nos reíamos mucho, juntos tuvimos una vida muy intensa, llena de humor y cariño... Pero mi “chata” se me fue... Varias veces intenté hablar con ella pero se negó. Puedo vivir sin ella y hasta sin mí, pero no lo pasé nada bien. La trataba como a una amiga, fui muy feliz con ella, con nuestros hijos, con nuestros amigos... Siempre presumía de esposa”, afirma Julio.

Julio Carabias ha hecho reír a miles de personas y ha llevado el humor como bandera toda su vida pero no supo afrontar esa situación tan delicada: “No se puede reír con algo tan inesperado, feo y duro. Me sentí muy mal, me encontré muy solo y bastante deprimido. No sabía qué hacer, intentaba acercarme a ella pero obtenía negativas por su parte y siempre he tenido muy claro que una mujer puede decirme “no” doscientas veces pero ya doscientas una, no. A partir de ahí aprendí a volver a vivir solo; empecé a salir, a dar larguísima paseos, a hacer deporte... Nunca he tenido ambición de coches, dinero, grandes casas o lujos; lo único que he querido en esta vida ha sido un hogar,

mi casa, mi mujer, mis hijos... Y después de conseguirlo lo perdí”.

Son muchas los separados y divorciados que sienten frustración por haber perdido lo que ellos consideraban ideal, pero no hay más remedio que superar la crisis y buscar alicientes. “Yo me refugié, sobre todo, en el trabajo y el deporte. El golf me divierte muchísimo y me entretiene, llena horas vacías y ratos libres. Antes jugaba al tenis pero según te vas haciendo mayor el cuerpo no da para tanto. El tiempo que estoy jugando me siento bien, además, el deporte te permite conocer gente y relacionarte. Me ayuda a sobrellevar la soledad. Igual que el trabajo, sigo activo y eso me alivia. Mis actuaciones también me mantienen ocupado, mañana mismo actúo. Yo hago reír a la gente, y eso hace que me ría yo también. Lo malo es vivir solo para eso, que trabajar sea lo único que puedes o tienes que hacer. Pero mi trabajo es fantástico porque da alegría”, añade Julio Carabias.

Un gran porcentaje de separados rehace su vida con otra persona, aunque la ruptura del matrimonio se haya producido tras cumplir sesenta años. Para Julio hubiese sido muy diferente separarse siendo más joven: “Tienes mucho más por delante, más camino por recorrer, más fortaleza y vitalidad; lo afrontas de distinta manera con cuarenta años, a esa edad todavía quieres comer el mundo, no te conformas y luchas. Incluso encontrar una pareja es mucho más difícil. Al tiempo de separarnos empecé a salir con otras mujeres, pero unas parecían mis madres y otras parecían mis hijas. No me encontraba a gusto con ellas y ninguna era la adecuada para rehacer mi vida. Con los años te vuelves más exigente, más maniático, más cómodo. La persona idónea era mi mujer. Me siento decepcionado porque era estupenda. Todavía no he entendido mi separación, no comprendo por qué sucedió. Pero la vida continúa”.

Julio Carabias iba para Perito Industrial pero acabó estudiando en la Escuela de Periodismo, terminando la carrera cuando ya estaba casado. Sus primeras andanzas fueron en el semanario humorístico *La Codorniz* y ha dedicado su vida a hacer reír. Ha colaborado con varios medios escribiendo historias y artículos de humor, además de tres libros: *Humor y habladurías* –prólogo de Mingote–, *El humor en la prensa española* y *Golpe a golpe*, humor en el golf. Reconocido como un gran *showman*, Julio Carabias se separó con sesenta y tres años, y ha vivido en primera persona los inconvenientes de la ruptura de un matrimonio de más de tres décadas.

“Mi separación fue algo terrible, casi trágico. Creo que mi mujer se cansó de desvivirse por tanto hombre –tenemos cuatro hijos varones–. Un día me encontré con la llamada de una abogada conocida de ambos. Me dijo que mi esposa quería separarse. Ella no quiso hablar conmigo, me decía que lo que tuviera que decirle se lo comentase a la abogada, lo tenía muy claro. Así que comenzamos con la separación de los bienes y yo me quedé bastante fastidiado. Es una gran mujer, pero era inútil intentar convencerla”, recuerda Julio Carabias.

En muchas ocasiones no se prevé la separación y ésta resulta una sorpresa desagradable para uno de los cónyuges.

# Entrevista

## GERMÁN UBILLOS

“El cambio climático es un problema muy inquietante”

‘Cambio climático’ es la última novela de Germán Ubillos (publicada por Entrelíneas Editores), con la que este escritor madrileño trata de que los lectores tomen conciencia de un problema “extremadamente preocupante, pero que, sin embargo, no hay que dramatizar”: el calentamiento de la Tierra como consecuencia del crecimiento de las emisiones de gases de efecto invernadero originados en la industria y en los medios de transporte. Para que los lectores sean conscientes de ello sin dramatizarlo, ha escrito esta novela que, pese a la gravedad del tema, es “amena, instructiva y entra como un batido de vainilla, a toda velocidad”.

— ¿‘Cambio climático’ tiene rigor científico?

Plenamente. Escribo lo que yo llamo novelas de ficción científica, porque no es ciencia-ficción: se narran hechos que van a ocurrir o que pueden ocurrir en cualquier momento. Por ejemplo, ‘Largo retorno’, sobre la hibernación; ‘Proyecto amenazante’, sobre las fecundaciones in vitro, que ahora son una realidad pero que no lo eran cuando se publicó esta novela, en los años 70; ‘El hielo de la Luna’, sobre la construcción de un hotel en la Luna... En todo momento mi preocupación es que al lector no se le caiga



Nacido en Madrid hace 61 años, Germán Ubillos Orsolich es abogado y licenciado en Ciencias Empresariales, aunque ha orientado su vida hacia la literatura y el periodismo. “Me hubiera gustado ser médico, biólogo, astrónomo o astrofísico, pero por motivos familiares —mi padre tenía un negocio de lanas en la Puerta del Sol— me desviaron la trayectoria y estudié Derecho y Empresariales; entonces estuve dando tumbos y tumbos como tantos de nosotros, hasta que encontré lo que más se parecía a lo que me gustaba, que era el trabajo de periodista y el de escritor a la vez, como hacían Hemingway o Blasco Ibáñez, salvando las distancias”.

ga el libro de las manos; el lector es mi obsesión, igual que cuando escribo obras de teatro lo que más me importa es el público. No me interesa el rebuscamiento literario, sino que me gusta escribir con sencillez, de forma parecida a la de Antonio Buero Vallejo, Miguel Delibes o José María Gironella.

— ¿Cómo se le ocurrió hacer una novela sobre el cambio climático?

Primero busqué un tema que tuviera interés mundial. En el gabinete de prensa del Ministerio de Fomento, donde trabajé por las tardes, hice un ‘barrido’ de noticias de las principales agencias y observé que lo que más se repetía era la preocupación angustiada por el cambio climático. Una vez elegido el tema, empecé a documentarme y a investigar a fondo sobre él. Pasé dos meses en la biblioteca del Ministerio del Medio Ambiente, leyendo todo lo que podía al respecto, y me entrevisté con Emilio Rull, responsable de Energía y Cambio Climático de Greenpeace en España, y con otros miembros de esta asociación ecologista. Finalmente, me puse a desarrollar la trama de la novela, que cuenta con más de 30 personajes. Creo que me ha salido un libro de fácil lectura,

Texto: Santiago F. del Vado / Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado

muy dialogado porque yo procedo del mundo del teatro, y también muy visual, muy cinematográfico, porque el cine me gusta mucho, sobre todo el americano.

— **¿Es difícil ensamblar la divulgación científica con la ficción narrativa?**

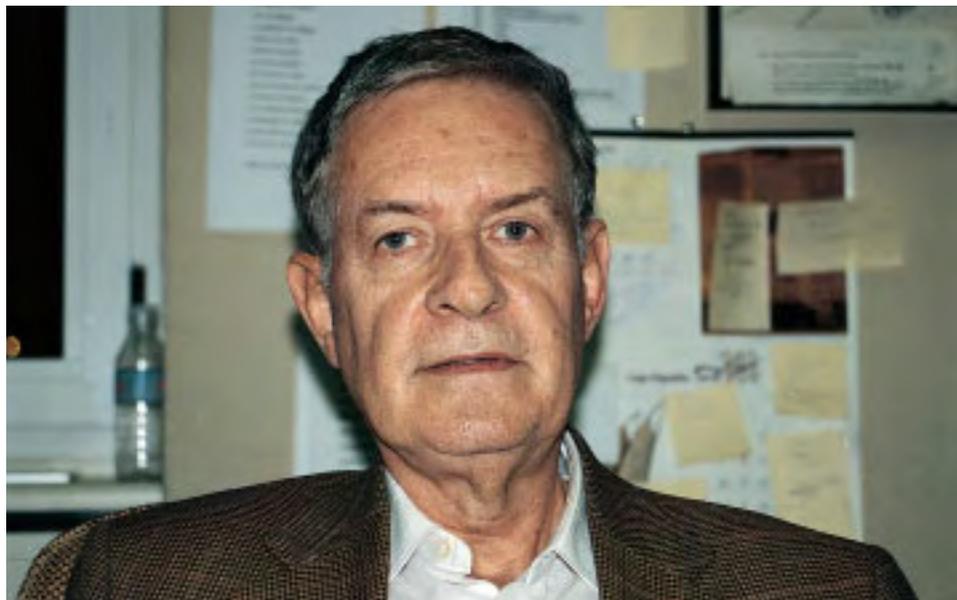
Después de que domino el tema, ya no me resulta difícil. Sintetizo todos mis conocimientos y los hago digeribles para el gran público, al que está dirigida la novela, de modo que la entiende igual un intelectual que cualquier otra persona. En eso soy especialista y a mí no me cuesta nada. Al final creo que queda bien, porque, por ejemplo, al científico Manuel Toharia le ha gustado mucho y a Francisco Cadarso, que fue director general de la Oficina de Cambio Climático del Ministerio de Medio Ambiente [actualmente es director general del Instituto Nacional de Meteorología], le ha parecido más rigurosa que la famosa película *'El día de mañana'*, en la que se trata el mismo asunto.

— **¿En qué consiste el cambio climático?**

El efecto invernadero está originado por los gases emanados de la combustión de los hidrocarburos fósiles, sobre todo el CO<sub>2</sub>. Las fábricas, los automóviles, los aviones... crean una capa alrededor de la Tierra que hace que, cuando los rayos solares inciden en el planeta, no puedan rebotar a la estratosfera al quedar aprisionados por estos gases que rodean a la Tierra desde la revolución industrial del siglo XIX.

— **¿El cambio climático ha comenzado ya?**

En mi opinión, sí. Este verano cuatro ciclones pasaron seguidos por el Caribe, uno detrás de otro, y arrasaron los países de la zona; en el de 2003, como consecuencia de las olas de calor, murieron en España 200 personas, mientras que en París, en tan sólo una semana, perecieron 3.000; en el de 2002 se produjeron unas inundaciones en Centroeuropa como nunca antes se habían conocido. Ante ello, lo único que podemos hacer es ralentizar el cambio climático,



pero no detenerlo. Muchos países han suscrito el Protocolo de Kyoto para contener el crecimiento de las emisiones de estos gases. Rusia acaba de hacerlo, pero no así Estados Unidos, que teniendo el 4 por 100 de la población mundial emite el 25 por 100 de los gases.

— **¿Es pesimista acerca de este tema?**

No quisiera ponerme pesimista, porque los lectores de *'Sesenta y Más'* ya tienen bastante con los horrores que ven por televisión. Pero sí es un problema extremadamente inquietante y que me preocupa. David King, asesor científico del primer ministro británico, Tony Blair, ha afirmado que, desde una perspectiva global, es mucho más peligroso el efecto invernadero que el terrorismo internacional, porque el primero nos afectará a todos y el segundo no. Soy optimista porque pienso que los seres humanos tenemos unos recursos enormes para salvar a la especie y que ésta se va a salvar, que frenaremos el avance del cambio climático y que Estados Unidos se dará cuenta, por fin, del problema.

— **Algunas personas mayores dicen que los inviernos ya no son como los de antes.**

Y tienen razón, porque el clima ha cambiado. En 1950, cuando yo tenía seis años, cayó en Madrid una nevada que cubrió las calles medio metro; la nieve duró un mes y se congeló com-

pletamente. Eso ya no sucede. César Pérez de Tudela, que es de mi edad, me ha contado que hace cincuenta años escaló el Kilimanjaro y estaba nevado hasta abajo; lo volvió a escalar el verano pasado y sólo halló una 'mancha' blanca en la cima. Asimismo, los glaciares se están derritiendo. Han empezado a observarse manifestaciones raras: han cambiado las estaciones, ya no nieva como nevaba, hace más calor, los veranos son diferentes. Miguel Delibes sabe que los pájaros que volaban ya no vuelan o lo hacen de forma distinta.

— **¿Cómo repercute el cambio climático en la salud de las personas mayores?**

Las personas mayores son muy frágiles, muy sensibles a todo, tiene un factor de riesgo superior al del resto de la población. Por eso cualquier situación extrema, como son las grandes temperaturas, es mala para la gente de mi edad. Si se produce un golpe de calor, la gente mayor se tiene que hidratar muchísimo más, ponerse más a la sombra, guardar reposo, porque la vejez, como decía Gregorio Marañón, es la edad de la adaptación y de aplicarse la sabiduría a sí mismo.

— **¿Cómo se plantea el problema en su novela?**

Al comienzo de la narración, después de presentar a los personajes, la tempe-

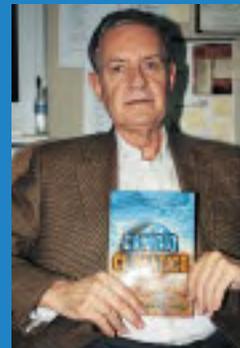
ratura sube 5 grados en todo el mundo. Todos se alarman, pero el ser humano y los ecosistemas lo soportan. Sin embargo, al cabo de unos meses se interrumpe la corriente termohalina, que conecta entre sí a los grandes océanos de la Tierra, y el fondo del mar, como una esponja gigantesca, lanza hacia su superficie el calor acumulado en él desde la revolución industrial del XIX. Entonces se funden los hielos de los polos y el nivel de los océanos sube 60 metros, mientras la temperatura asciende 30 grados, hasta llegar a los 70 en verano. Los animales y las plantas mueren, mientras que los seres humanos huyen despavoridos en todas las direcciones. Sólo se salvan unos pocos supervivientes que se refugian en la Antártida, la cual, tras deshelarse los cuatro kilómetros de profundidad que tiene el hielo allí, se convierte en un paisaje subtropical, como el de las islas Canarias. Ahí sobreviven doce de mis más de treinta personajes, y con ellos voy a construir la segunda parte, que se llamará *'Cambio climático: los supervivientes'*. Que estén tranquilos los lectores de la revista, porque el drama último es imposible, pero es que al final ya no es rigurosa la novela: ésta debía tener su intrínquis dramático.

— **Una de las hipótesis más inquietantes de su novela es la desaparición de numerosas ciudades bajo las aguas.**

En mi novela el nivel del mar sube en pocos meses 60 metros, porque si se derritiera todo el hielo del Polo Norte, que no es un continente, desaparecería el mismísimo Polo Norte, como si fuera un sorbete de chufa; y si además se deshelase la Antártida, donde el hielo tiene cuatro kilómetros de espesor...; entonces el nivel del mar subiría matemáticamente, se lo puedo asegurar, en esos 60 metros. Londres, París, Venecia, Roma, Alicante, las Islas Fidji, las Seychelles, las islas del Pacífico Sur... se hundirían por completo. En mi relato el alcalde de

### UNA PERSONALIDAD POLIFACÉTICA

**H**a recibido el Premio Nacional de Teatro, así como el *'Guipúzcoa'*, el *'Provincia de Valladolid'* y el *'Lope de Vega'*, todos ellos relacionados con la creación dramática. En periodismo posee el *'Julio Camba'*, el *'Ciudad de Zamora'* y el de *'El Correo Español'* de Bilbao. En dos ocasiones llegó a la final del Premio Nadal de Novela y ha ganado el Premio Internacional de Cuentos de Valladolid.



Ha publicado las novelas *'Largo retorno'*—llevada al cine en una coproducción hispanobritánica que dirigió Pedro Lazaga—, *'Proyecto amenazante'*, *'Malín'*, *'El hielo de la Luna'* y *'El viajero de sí mismo'*. En teatro ha escrito *'La tienda'*, *'El llanto de Ulises'*, *'El reinado de los lobos'*, *'Los globos de abril'*, *'Su nombre es Félix'* y *'El cometa azul'*. “En los últimos años —señala Germán Ubillos— me he ido desplazando hacia la narrativa por la fragilidad que tiene el teatro de autor; mi estilo es el del teatro de la palabra, como Arthur Miller, Terence Williams o Buero Vallejo”.

Durante muchos años realizó cientos de guiones para espacios dramáticos de Televisión Española, originales y en adaptaciones, entre ellos para *'Estudio 1'*, y ha colaborado y colabora en numerosos diarios y revistas, entre ellas *'Sesenta y Más'*.

Venecia se ata a la columnata de la plaza de San Marcos y quiere morir con la ciudad, mientras que en Roma el Papa Juan XXIV decide morir junto a la tumba de San Pedro. Pero no lo planteo como en la película *'El día de mañana'*, porque llegue una ola gigantesca; no, es como si te fueras sumergiendo en una bañera, muy lentamente. Tampoco se congela medio planeta, como ocurre en esta película, que a mí, por otra parte, me encantó. El asesor científico de Tony Blair, David King, aventura que en el año 2050 Londres estará bajo las aguas. Yo no opino así. Yo opino que el nivel del mar subirá progresivamente, de forma inapreciable, unos centímetros o unos milímetros, pero que no sucederá lo que describo en mi novela. Rezo para que no sea como en mi novela.

— **A lo largo de la Historia ha habido épocas de glaciación y épocas de mayor calor.**

Sí, pero desde el siglo XIX, por primera vez en la Historia, el ser humano está influyendo en el clima, porque en las ocasiones anteriores se debió a una

causa natural. Esto es lo que preocupa a los científicos, y mucho, y por fortuna empieza a preocupar a los políticos. El pasado mes de septiembre, el Gobierno socialista aprobó en la reunión del Consejo de Ministros una serie de medidas jurídicas y económicas para proteger el medio ambiente y para frenar el cambio climático. Creo que ya los Gobiernos del mundo han tomado conciencia, pero es muy importante que también la tomen todos los ciudadanos. Si todos somos conscientes de que este problema existe, presionaremos a los Gobiernos y en épocas de elecciones votaremos a los partidos que protejan el medio ambiente y que luchen contra el cambio climático. Que se tome conciencia, pero que no se dramatice.

— **¿Qué personajes ha creado en su novela?**

En la Casa Blanca de Washington está Edward Foster, tan perdido como todos los presidentes norteamericanos, tan sumamente confuso y malinformado que no sabe ni lo que le va a ocurrir. Le

rodean asesores malvados, que le perjudican, y otros buenos, que están muy preocupados por el cambio climático y que le ayudan. El presidente tiene una nieta, Marta, que en realidad es mi hija cuando tenía seis años, y aparece corriendo por el Despacho Oval y por los dormitorios y las salas de la Casa Blanca. Otros personajes son dos apasionados ecologistas de Greenpeace, que luchan para evitar lo que al final va a ser inevitable; unos biólogos que desde Holanda tratan de resolver el problema; un excéntrico británico; dos atractivas periodistas italianas y sus cortejadores, un sirio y un libanés; el alcalde de Venecia; el Papa Juan XXIV, con los cardenales de la Curia; un autista neoyorquino que viaja a Benidorm y se enamora de una pastelera, ésta última inspirada en mi maestra Pepi, que murió recientemente y a la que debo el afán por escribir... La novela lleva el subtítulo de *'Ha empezado la cuenta atrás: 2004-2005'*; ésta última es aproximadamente la fecha en que todo lo que cuento entra en ebullición. Es una obra que enseña muchísimas cosas, acerca del cambio climático pero, sobre todo, acerca de la condición humana, de las pasiones, de los sentimientos, del bien y del mal.

— **¿Trabaja ya en la segunda parte?**

La tengo en la cabeza, porque tenía escritos 60 folios, pero los he perdido en esta campaña de promoción, y tengo que volver a empezar. Ahí, efectivamente, van a sobrevivir en la Antártida y por eso llevo ya un mes entero estudiando la Antártida a fondo. Habrá otras aventuras fantásticas, con las que quiero mantener la atención del lector, en torno a esa Humanidad que es como la del Arca de Noé, pues vuelven a aparecer los seres humanos y parten de cero. La Antártida es cincuenta veces más grande que Inglaterra y del tamaño de Australia, o casi de los Estados Unidos; es el sexto continente, completamente

## “Lo único que podemos hacer es ralentizar el aumento de la temperatura en nuestro planeta, pero no detenerlo”

desconocido y apasionante, porque está cubierto por la nieve y atesora grandes tesoros: petróleo, posiblemente oro... Gracias a Dios, está intocado ahora y es intocable porque los Gobiernos del mundo se han propuesto no destruirlo.

— **¿Qué otros proyectos de futuro tiene?**

El de morirme escribiendo, ‘con las botas puestas’ como dicen los actores: es lo mejor que puede haber. Pido a Dios, o al destino, que pueda tener salud suficiente mental como para seguir escribiendo, porque a mí lo que más me divierte es escribir, y documentarme, y estudiar los temas de los que voy a escribir. Cuando concluya la continuación de *'Cambio climático'*, no sé si volveré a hacer teatro, porque en realidad siempre he alternado el teatro con la novela y los artículos en prensa. Por otro lado, dentro de poco más de tres años me jubilo aquí, en el gabinete de prensa del Ministerio de Fomento. Y aunque mi mujer no es partidaria de que me jubile y prefiera que siga trabajando, yo considero que con más tiempo libre escribiré más, me pasearé, estaré con los amigos, tendré tiempo de oír música...

— **Abogado, economista, funcionario, autor teatral, novelista, guionista de televisión, periodista... ¿cuál es su verdadera vocación?**

Lo que soy es un artista. Cuando me muera deseo que sobre mi tumba figuren sólo mi nombre y mis dos apellidos, porque lo que quiero no es que me recuerden las personas, sino que me recuerde Dios, suponiendo que exista. No soy una

persona convencional, he hecho todo a destiempo, me he casado muy mayor, a los 50 años, y tengo una niña de 10 años, me he recorrido medio mundo... Mi amigo Ramón Mendoza, que fue presidente del Real Madrid, dio la definición más profunda y certera que se ha dado de mí, al segundo día de verme: “tú, Germán, eres un bohemio conservador”. Soy bohemio y anárquico, por eso he perdido los folios de la segunda parte de la novela, pero soy conservador porque siempre me preocupo de tener un techo que me cobije y algo de comida para mi hija Marta, para mi mujer y para mí. Y me he formado observando a las personas que me rodean y leyendo mucho. Cuando estudiaba tercero de Derecho puse *'sin embargo'* con ‘h’ en un examen y Juan Velarde Fuertes, que era mi profesor y después fue Premio *Príncipe de Asturias*, me dijo: “mira, Germán, por haber puesto *'sin embargo'* te voy a suspender”. Aquellas palabras de Juan Velarde, cuando yo tenía 20 años, produjeron tal impacto en mí, que nunca había leído nada, que a partir de entonces y durante siete años estuve leyendo todos los días ocho horas de forma indiscriminada: filosofía, literatura, poesía, narrativa... Y después de esos siete años me senté frente a mi Hispano Olivetti y escribí *'La tienda'*, con la que a los nueve meses me dieron el Premio Nacional de Teatro. Quiero decir con ello que si una persona se lo propone puede en unos años cambiar radicalmente su vida, y transformarse de una persona que no tiene ni idea de literatura a otra que ha ganado el Premio Nacional de Teatro.

# A Fondo

El fisioterapeuta se ha convertido en una pieza clave junto al resto de profesionales del Servicio de Estancias Diurnas.



## EL IMSERSO ABRE EN MELILLA UN CENTRO SOCIAL PARA PERSONAS MAYORES

**Texto:** Jesús Andújar / **Fotos:** Francisco Guerrero

Desde hace apenas unos meses la ciudad de Melilla cuenta con un nuevo y moderno edificio diseñado expresamente por el IMSERSO para los melillenses mayores, un colectivo cada vez más numeroso y del que unas siete mil personas, el diez por ciento de la población melillense, aparece reflejado en las listas del Instituto de Mayores y Servicios Sociales como beneficiarios de alguna prestación.

**E**l Centro Social de Mayores, como se le ha denominado, ofrece a tan singular y activo grupo de ciudadanos servicios que van desde talleres como los de dibujo, periodismo, gimnasia de mantenimiento o baile de salón, a un comedor con menús asequibles, y una Unidad de Estancias Diurnas en el que profesionales como un fisioterapeuta y un médico generalista, entre otros, realizan labores de prevención y rehabilitación.

El Centro en cuestión, pionero a nivel nacional por conjugar en un mismo espacio un Hogar de Mayores y un Servicio de Estancias Diurnas, ha revolucionado al conjunto de la sociedad local de mayores, como lo demuestra el que durante los primeros días se formaran largas colas de personas interesadas en inscribirse como socios, superándose la cifra de mil solicitudes en apenas siete días. El motivo, tal como explicaron varias de las solicitantes, hoy convertidas en aplicadísimas alumnas del taller de bailes de salón, es que “Melilla precisaba de un centro así en el que los mayores nos pudiéramos encontrar y divertir”; un centro en que estas personas pudieran rehuir la soledad en la que se encuentran, según ha constatado en sus informes Nohora Ortega Pérez, trabajadora social del IMSERSO en el centro.

#### UN NOVEDOSO PROYECTO

Tras flanquear las diáfanas puertas del Centro Social de Mayores, y recibir la cálida sonrisa de las siempre amables y pacientes chicas de recepción atendiendo las mil y una preguntas de los usuarios, nos encaminamos hacia la primera planta,

## En la construcción del Centro Social del Mayor se invirtieron por parte del IMSERSO dos años de trabajo y una partida económica que superó los tres millones de euros

donde encontramos enfrascada en sus papeles a Elisa Hernández, funcionaria desde hace treinta años de la Administración Central, que tiene la difícil misión y el reto profesional de dirigir un centro de estas características.

Según explica, hasta la puesta en funcionamiento de este centro los únicos recursos con que contaba Melilla en materia de mayores eran una Residencia Mixta de la Tercera Edad para válidos y asistidos dependiente del IMSERSO, que es deficitaria en plazas, y el Centro Asistencial de Melilla o “Gota de leche”, vinculado a la Ciudad Autónoma a través de la Consejería de Bienestar Social, y en el apartado de ocio, Aulas Culturales para Mayores y varias asociaciones de mayores.

Pero afirma que una importante presión social por parte de este colectivo pujante que lucha por hacerse oír, el de los mayores, animó a la Dirección Provincial del IMSERSO a tomar cartas en el asunto, habida cuenta que desde el año 97 tiene en sus listas a más de siete mil personas y de que las ciudades de Ceuta y Melilla poco podían hacer al respecto puesto que no tienen transferidas las competencias de mayores. En ese momento “se instó a los organismos centrales la creación de un centro de acuerdo a las características de la población de Melilla y surgió éste, que cuenta con una doble fina-

lidad, la de Hogar de Mayores y la de Unidad de Estancias Diurnas”, dice Hernández. El proyecto se convirtió desde el principio y por ese doble motivo en una acción pionera en España.

Desde la entrada en servicio de esta moderna instalación el pasado mes de junio, tal como apostilla Elisa Hernández, se ha logrado cuadruplicar la oferta de servicios a los melillenses mayores. “El Centro Social del Mayor no es sólo un lugar de ocio, sino que también es de promoción cultural y además cumple una finalidad socio-rehabilitadora muy importante. Nuestro fin concreto y último es servir a los mayores y dar respuesta, en la medida de nuestras posibilidades, a sus necesidades”, asegura la responsable del centro. Tal vez por ese motivo el edificio abre sus puertas de lunes a domingos en horario ininterrumpido de 9 de la mañana a 9 de la noche. “Sólo cerraremos los días 24, 25 y 31 de diciembre, así como el 1 de enero”, asegura Elisa Hernández.

Considera además la responsable, que el centro en cuestión dispone desde su apertura “de medios materiales y personales suficientes para la población de mayores de Melilla”. De hecho las inscripciones siguen abiertas y “cualquier persona que reúna los requisitos podrá entrar al Hogar y ser socio, y en estos momentos contamos con más de dos mil”.

## A Fondo EL IMSERSO ABRE EN MELILLA UN CENTRO SOCIAL DE MAYORES



De pie, Rosa González, ATS y coordinadora, junto a Elisa Hernández, directora del Centro Social de Mayores.

### EL ACTIVO HOGAR DE MAYORES

La directora del Centro no puede ocultar la satisfacción que le produce conducir un proyecto tan novedoso como éste en el que asegura que los usuarios, tanto socios del Hogar como los del Servicio de Estancias Diurnas, lo que van a encontrar es “muchísimo cariño y mucha atención por parte de todo el personal”.

En cuanto a los que acudan al Hogar de Mayores, afirma que las más de dos mil personas que ya se han afiliado como socios podrán y pueden elegir, de hecho, entre “el amplio abanico de actividades que hemos proyectado y que queremos seguir innovando para intentar sorprenderles y hacer que se lo pasen bien”.

Los socios no pueden recurrir al Servicio de Estancias Diurnas, pero sí acuden a los despachos de podología y peluquería, como también al amplio comedor donde pueden desayunar, almorzar y merendar eligiendo un menú siempre asequible al bolsillo de los mayores, personas que en su amplia mayoría perciben unos ingresos muy bajos.

En cuanto a la oferta de talleres, el Hogar ha comenzado a andar con una amplia programación que ha sido muy bien acogida. En este punto Elisa Hernández aclara que “todas las actividades son gratuitas”. Es más, “los gastos de los talleres van con cargo al programa de Atención a Personas Mayores del Centro de Gestión de la Dirección Provincial del IMSERSO en Melilla”. La única excepción es el cur-

so de baile de salón, que se ha incorporado a petición de la mayoría de las socias del Hogar y por el que abonan una pequeña cuota mensual.

### TALLERES PARA TODOS LOS GUSTOS

Al menos esa ha sido la intención de los organizadores: proponer a los socios una amplia gama de actividades de ocio de entre las que elegir aquellas que más les interesen, para que participen. Con ese fin se han proyectado talleres de duración anual y otros temporales. El de gimnasia de mantenimiento fue el primero en comenzar a impartirse y es el que mayor demanda ha recibido. Por ese motivo se han creado dos grupos y las clases se ofrecen a diario. Más de



**Ya sea salsa, samba o tango, los alumnos del Taller de Bailes de Salón se atreven con todo.**

ochenta personas, en su mayoría mujeres, se han inscrito.

Otro taller de duración anual es el de alfabetización al que acuden unas seis personas y el de manualidades, que según la época del año centrará sus actividades en una acción concreta, como ocurre en estas fechas con los preparativos de los adornos navideños. También existen otros talleres anuales, como el de pintura, el de baile de salón al que acuden más de 40 personas y el de periodismo con el que se pretende elaborar una revista de información mensual.

Hay además talleres temporales, como el de pintura de camisetas, encuadernación y el de decoración. En esta programación de la oferta de ocio no hay que olvidar la tarde de los viernes, en las que decenas de socios acuden al Centro para disfrutar de una tarde de bingo en la que conseguir como premio un menú gratuito o unas camisetas.

Elisa Hernández, directora del Centro, comentó que la oferta de ocio sigue creciendo paulatinamente, como lo demuestra el que con motivo de las fiestas Navideñas se venga

celebrando desde noviembre campeonatos de petanca, dominó y parchís que están consiguiendo una participación masiva.

Pero no sólo se proyectan cursos, sino que además se ofrecen conferencias que pueden ser del interés de los usuarios del centro, como la impartida en noviembre sobre cómo llevar una correcta alimentación, dirigida a mayores con problemas de diabetes. “Para evitar que los mayores se puedan sentir agobiados por un excesivo número de charlas, hemos previsto que la periodicidad de las mismas sea de una al mes. También elegimos asuntos que puedan interesarles, como conferencias sobre enfermedades típicas de la edad, como por ejemplo, la diabetes. Los mayores demandan información sobre este tipo de cuestiones”, afirma la directora del Centro Social de Mayores.

#### **LA ESPERADA UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS**

Si novedoso resulta el Hogar de Mayores, no lo es menos el Servicio o

Unidad de Estancias Diurnas que acaba de ponerse en funcionamiento tras la selección previa de los veinticuatro primeros usuarios. Como bien aclara Elisa Hernández, directora del Centro Social del Mayor, tres son los objetivos del Servicio de Estancias Diurnas: prevenir y frenar el deterioro físico-psíquico de las personas de los mayores, y también recuperar o rehabilitar por completo la autonomía personal de aquellos que por acción de algún padecimiento hayan perdido o vean mermadas sus capacidades para desenvolverse normalmente en su vida diaria.

El tercero de los objetivos primordiales es el de apoyar a las familias. “La participación e implicación de la familia en todo el proceso y tratamiento que se desarrolla en el Servicio de Estancias Diurnas es primordial. Pretendemos que se impliquen porque sólo así conseguiremos que estas personas mayores permanezcan el mayor tiempo posible dentro de su entorno, su hogar y retrasar de alguna forma que ingresen en una residencia o en centros hospitalarios”.

El Servicio funciona con un equipo multiprofesional compuesto por un fisioterapeuta, un psicólogo, un médico y seis auxiliares gerocultores. “Pensamos que seis auxiliares para 24 plazas de asistidos arroja una ratio más que adecuada”, manifiesta. Además la trabajadora social del Centro seguirá prestando servicio tanto a los socios como a los beneficios de la Unidad. También estarán a disposición de estos beneficiarios el terapeuta ocupacional y el animador socio-cultural.

Previo a la apertura del Servicio de Estancias Diurnas, se abrió un periodo de recepción de solicitudes que posteriormente han sido analizadas por la trabajadora social, el médico y la coordinadora de CLECE. Los usua-

## A Fondo EL IMSERSO ABRE EN MELILLA UN CENTRO SOCIAL DE MAYORES



**En la cocina se elaboran platos de las tres principales culturas de la ciudad de Melilla, atendiendo siempre a las necesidades de los usuarios.**

rios deben cumplir las características especificadas para ser atendidos en el Servicio, como tener más de 60 años, “ser pensionista o bien cobrar prestaciones que estén reconocidas por el IMSERSO a través de ley o convenio, tener un grado de dependencia que le impida realizar las actividades normales de la vida cotidiana, no padecer ninguna enfermedad contagiosa y por supuesto alteraciones graves que puedan distorsionar la convivencia en el centro. En el baremo se estudia y tiene en cuenta además la carencia social y la situación de necesidad que tenga cada solicitante”, explica Elisa Hernández.

Aclara además que el Servicio se sostiene con el 25 por ciento de los ingresos anuales de cada usuario y en el caso de que sus medios económicos sean insuficientes, la plaza será subvencionada por el IMSERSO. “Los usuarios van a desayunar, almorzar y merendar. Se atenderá la higiene personal de aquel que lo necesite. Se les administrará la medicación que precisen. Tendrán asistencia médica, así

como sesiones con el fisioterapeuta y el psicólogo. Es decir, que van a recibir lo que necesiten y esto se cubre con el 25 por ciento de sus ingresos anuales”.

### PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN

Como la directora del Centro, con la que existe una total sintonía, la coordinadora de la empresa CLECE, Rosa González, afirma que el Servicio de Estancias Diurnas ha sido todo un acierto para Melilla, porque se logra un doble fin, ayudar a las personas mayores que lo necesitan y al mismo tiempo, descargar a las familias. Aún así destacó que el papel de las familias en la labor de rehabilitación es tanto o más importante que la que se realiza en la Unidad, porque deben incidir en la casa en aquello en lo que se ha venido trabajando en el centro, porque en ningún caso el Servicio de Estancias Diurnas “se debe ver como una guardería para mayores. Este es un servicio para personas que se puedan recuperar”.

Es más, se darán pequeños cursos a las familias para que aprendan a

tomar la tensión y se les asesorará sobre las adaptaciones que deben realizar en sus viviendas para que el mayor pueda hacer una vida normalizada, como por ejemplo “ ducharse por las mañanas. En muchas viviendas es necesario que se acoplen asideras a las bañeras para permitir al mayor poder entrar o salir de la misma”.

En concreto, la Unidad de Estancias Diurnas se ha creado para atender a personas que “precisan más atención que la que pueden recibir en sus casas pero que no necesitan tampoco ser ingresados en centros de asistidos”. Aclara que en el Servicio se atiende a personas con principio de Alzheimer o demencia senil en los primeros estadios, con las que se trabaja en frenar el avance de la enfermedad con las terapias adecuadas, y por otro lado, a mayores con problemas físicos, como pacientes con ACV (accidentes cerebro-vascular) que padecen hemiplejía en algún lado del cuerpo por problemas de hipertensión y que pueden rehabilitarse.

En ambos casos los profesionales del Servicio elaboran expedientes y planifican programas de acción personalizados, atendiendo a las características de cada uno de los usuarios, y se marcan una serie de objetivos de recuperación que se revisan mensualmente. “Nos fijamos siempre unos objetivos de recuperación reales, a meses vista, para intentar que el paciente pueda recuperar bastante de su independencia. Una vez conseguidos, se dará la posibilidad a otras personas de la lista de espera a ocupar las plazas que vayan quedando libres”.

El Servicio de Estancias Diurnas es, por tanto, un centro de rehabilitación en el que se pretende que las personas mayores que acudan al mismo no se vean a la larga, y por inactividad, posttrados en una cama. “Si hablamos de personas con principio de Alzheimer, amén del tratamiento médico, trabaja-

## Tanto los socios del Hogar como los usuarios del Servicio de Estancias Diurnas, lo que van a encontrar en el Centro es “muchísimo cariño y mucha atención por parte de todo el personal”

mos en terapias con las que intentar frenar el avance de la enfermedad, como por ejemplo, fijarles una rutina diaria, insistir cada mañana en el día en el que se está o qué cosas ha hecho a lo largo de la jornada. Si son mayores con ACV el trabajo principal lo tiene el fisioterapeuta. En resumen, lo que se persigue es que estas personas que eran semidependientes en las actividades de la vida cotidiana, puedan recuperar algo o mucho de su independencia. Prevención y rehabilitación son nuestra línea de actuación”, apostilla Rosa González.

Dejando de manifiesto que en el Servicio “no hacemos milagros cuando hablamos de recuperación de los pacientes”, explica la coordinadora de la empresa CLECE cuál es el funcionamiento de esta Unidad de Estancias Diurnas. Cada mañana a las nueve acceden al servicio los 24 usuarios, que tras el desayuno participan en las actividades y terapias psicológicas y físicas fijadas por los especialistas para cada uno de ellos. Tras la comida y el descanso correspondiente, se celebran los talleres de ocio y tiempo libre con los que conseguir que se relajen y entretengan. A las siete de la tarde regresan a casa.

### UN ALICIENTE PARA COMBATIR LA SOLEDAD

Los ritmos de un pasodoble cañí conducen al visitante escaleras arriba

hacia el primer piso, hacia la sala convertida en aula de danza en la que un variopinto grupo mayoritariamente de mujeres, sigue los pasos que a voz en grito intentan transmitir los profesores, haciéndose oír, difícilmente, entre la música, la algarabía y risas de las alumnas. El ambiente que se respira es de pura diversión. Los hombres, pocos, muy pocos que se enfrentan al arte de Terpsícore, se convierten en los gallos de tan singular gallinero.

Con enorme sentido del humor y mucho arte, los alumnos del curso de baile de salón, uno de los más solicitados junto al de gimnasia de mantenimiento, se lanzan de cabeza a la interpretación de cuantas danzas les propongan, ya sea vals, pasodoble, tango, salsa, merengue, o bachata. Es en ese ambiente en el que se comprueba que las personas mayores están deseosas de disfrutar de su tiempo libre, de dejar atrás los años y años de trabajo y dedicación a la familia y en especial, de alejarse de la soledad.

Las propias alumnas del curso de baile de salón así lo manifestaron, casi a coro. El Centro Social de Mayores “era algo que necesitábamos en Melilla. Es algo maravilloso porque puedes venir a comer o hacer los talleres que más te gusten, como el de gimnasia y el de baile”, aunque más de una incluso hace triplete asistiendo también al de pintura.

A la pregunta de qué buscan en el centro, la respuesta es clara, “buscamos hacer amigos, compartir el tiempo con gente de nuestra edad. Nos gusta venir porque así no estamos solas”.

La soledad es al parecer el sentimiento común a la inmensa mayoría de los usuarios y socios del Centro Social de Mayores, tal como lo afirma Nohora Ortega Pérez, trabajadora social del IMSERSO, quien se ha encargado de entrevistar a novecientos de los más de dos mil socios que utilizan el centro, ya sea en su faceta de Hogar de Mayores o de Servicio de Estancias Diurnas. Su trabajo ha sido arduo y lo sigue siendo, porque “partimos de cero”. De hecho, “tuvimos que elaborar el dictado de socios, conocerlos, elaborarles la ficha social, detectar problemáticas si las hubiera sobre todo en el ámbito social y después coordinarme con el animador y con el terapeuta ocupacional para atenderlos”.

Asegura la trabajadora social del Centro Social del Mayor que es precisamente en la entrevista personal cuando se detectan las carencias psicosociales. “En general hemos comprobado que la mayoría de los socios son mujeres, viudas, que huyen de la soledad. Están muy solas, muy inactivas y en Melilla tampoco encuentran muchos lugares a los que ir. Claro está que existe Aulas Culturales para Mayores, que es fantástica, pero cuando acuden al Centro Social de Mayores es porque buscan otra cosa. Nosotros aquí pretendemos darles una salida a través del ocio y el entretenimiento, al tiempo que también se intenta ayudarles si tienen algún problema más grave. Además potenciamos el contacto con personas de la misma edad para que puedan hacer nuevas amistades”.

# En Unión

La vida de los españoles emigrantes en Londres

## CENTRO DE MAYORES “MIGUEL DE CERVANTES”

**E**n enero del presente año el Centro Social de Mayores “Miguel de Cervantes” abrió sus puertas en pleno corazón de Londres, en el conocido barrio de Camden. Allí se reúnen cada semana sus casi cuatrocientos miembros, españoles mayores de sesenta años, que un día decidieron emigrar a Inglaterra en busca de una vida mejor. El nuevo centro es heredero del espíritu del antiguo Club de Jubilados Españoles, una iniciativa que nació hace veinticinco años con el objetivo de ofrecer un espacio de ocio a los ciudadanos españoles residentes en Londres.



Los ciudadanos españoles se reúnen dos veces por semana en el centro de mayores de Londres

**B**ienvenidos al Irish Center (Centro Irlandés), edificio donde está ubicado el Centro Social de Mayores “Miguel de Cervantes”. Aquí, en el corazón de Londres, un grupo de ciudadanos españoles se reúne dos veces por semana para jugar a las cartas, aprender sevillanas, charlar... en definitiva para hacer eso que los ingleses llaman “socializarse”. Abrieron sus puertas a principios de 2004 pero no son nuevos en esto de organizar “ocio de calidad”... “En enero de 2002 se

celebraron las “jornadas sobre la realidad de los emigrantes españoles mayores en el Reino Unido” y a partir de ahí se nos ocurrió la idea de remodelar el Club de Jubilados. Creamos entonces este nuevo Centro que pretende dar un paso hacia adelante a la hora de organizar actividades culturales de todo tipo”, afirma Esperanza López, presidenta del Centro.

La historia de Esperanza se aleja de la de la mayoría de sus compañeros, ella llegó a Londres cuando era una niña, procedente de la evacuación de Bilbao y nunca ha dejado de sentirse

**Sólo en el área de Londres se concentra una población española en edad de jubilación que supera a las 5.000 personas.**

Texto y Fotos: Patricia Pérez-Cerejuela

española. “Cuando vine pensé que iba a ser para tres meses... y llevo aquí toda la vida. Pero nunca me hice inglesa”. Ninguno de ellos lo hizo, a pesar de que la mayoría se han enraizado en este país porque “es aquí donde hemos tenido a nuestros hijos y nietos. Pero somos y nos sentimos españoles”.

Efectivamente, para pertenecer al Centro es necesario ser español y tener sesenta años o más (en caso de padecer alguna minusvalía se puede formar parte del mismo antes de esa edad). En la actualidad en Centro cuenta con unos cuatrocientos socios pero se espera alcanzar una cifra superior a los quinientos en un futuro próximo. Las actividades que desarrollan están enfocadas a la cultura española y su objetivo primordial es “planificar una oferta de ocio a todos los niveles, mediante la organización de excursiones, salidas a museos, teatros y una multitud de opciones que consigan mantener a todos los socios integrados en actividades lúdicas”.

#### UN CASO EXCEPCIONAL

En el Reino Unido viven más de 63.000 ciudadanos españoles, la mayoría de ellos emigraron por razones económicas en las décadas de los 60 y 70. De acuerdo con el censo consular, sólo en el área de Londres se concentra una población española con edad superior a los 55 y 60 años (edad de jubilación en el Reino Unido para la mujer y el hombre respectivamente) que puede superar a las 5.000 personas.

Este hecho convierte a la capital de Gran Bretaña en un caso insólito de concentración de población española en edad de jubilación. Por ello, las actividades que se desarrollan desde diversas asociaciones y órganos de



**Los miembros de la Junta directiva se reúnen habitualmente para organizar las actividades sociales del Centro**

participación ciudadana son vitales para el desarrollo de la vida en comunidad de estas personas.

“Aunque tenemos una gran experiencia en organización de actividades, queremos ampliar estas aún mucho más para poder estar al mismo nivel de otros centros europeos. Nuestro objetivo es llegar a ser un estandarte dentro de mundo asociativo”. En efecto, las personas mayores que pertenecen a un club o asociación encuentran en ellas un entorno de solidaridad, ayuda mutua, compañía, comprensión e identificación con sus problemas muy estimulante y necesaria. Esperanza López subraya que “una de las necesidades más importantes de los ciudadanos mayores en Londres es asociarse, precisamente porque hay mucha soledad. Muchas personas mayores están aisladas aquí”. La labor del Centro es vital para ayudar a sus miembros a relacionarse con otros españoles que, comparten no sólo la edad sino también el mismo tipo de vivencias e

inquietudes. De esta manera, esta iniciativa nace como proyecto de unidad y trata precisamente de integrar los medios humanos y materiales dispuestos para dar lugar a una mejor atención, en cantidad y calidad, de las personas mayores, creando sinergias que puedan multiplicar los resultados y hacer evolucionar el Centro. Para Jesús Gómez, miembro de la Junta directiva “es importante extender las actividades sociales de ayuda y para ello es esencial mantener el contacto con otras asociaciones. Sólo incrementando el contacto y el intercambio de información entre las distintas asociaciones podremos conseguir el mejor posible de los sistemas para mayores”.

Es precisamente ahora cuando los socios del Centro disponen de más tiempo tanto para el ocio como para la cultura y es un buen momento para dedicarlo a aumentar su nivel cultural y adquirir un mayor conocimiento en aquellos campos que siempre les interesaron o desearon explorar. Inquietu-

## En Unión CENTRO DE MAYORES “MIGUEL DE CERVANTES”

des que siempre estuvieron ahí y no pudieron desarrollar por diversas circunstancias personales. Algunas de estas inquietudes son fáciles de satisfacer, como por ejemplo la lectura. En este sentido el Centro Miguel de Cervantes dispone de una biblioteca que incrementa constantemente su número de volúmenes. “Fue un éxito entre los socios cuando funcionaba el antiguo Club de Jubilados y ahora lo es mucho más. Cada día que pasa el número de préstamos de libros entre los socios del Centro aumenta”.

### CENTRO DE DÍA

La dispersión geográfica de los mayores residentes en el área metropolitana de Londres, hace que a menudo sea muy difícil conseguir que personas con problemas de movilidad se desplacen hasta el Centro. Parece imprescindible salvar esa barrera para posibilitar que estas personas entren en contacto con otras personas mayores, rompiendo así el mundo de soledad con el que se enfrentan a diario. Si hay algo que culminaría el trabajo que los miembros del Centro viene realizando desde hace tantos años, esto sería sin duda la construcción de un Centro de día. “Al principio parecía una utopía conseguir este Centro y lo conseguimos, así que por qué no conseguir el Centro de Día en un futuro”. Pero para ello necesitarían el apoyo de la Administración Española de la que ahora reciben una subvención que está garantizada siempre y cuando el Centro cumpla con su programa de actividades “recogido en un boletín informativo de carácter trimestral. Gracias a esta subvención se mantiene el Centro, sin ella no podríamos sobrevivir”.

El primer paso para llegar a ello es consolidar su proyecto ofreciendo a sus socios un entorno en el que pue-



**La biblioteca del Centro es uno de los lugares con más aceptación entre los españoles que visitan el Centro de Mayores**

dan mantener y desarrollar las relaciones sociales, una de las mejores formas de mantener la salud y el bienestar. “La calidad de vida es muy importante a nuestra edad. Por eso hemos incluido dentro de nuestro programa talleres de gimnasia adecuada a las necesidades de los mayores e impartidos por una enfermera especializada en el tema. También queremos organizar charlas informativas para ayudarnos a conocer cuáles son los hábitos de vida más saludables para las personas de nuestra edad”.

El carácter solidario es otro aspecto que se percibe entre los miembros de este espacio de encuentro. Conchi Vázquez, componente de la Junta Directiva le comenta a Esperanza como “al final hemos podido arreglar lo de la pensión de aquella señora”. Y es que, aunque el Centro no desarrolla funciones administrativas de manera oficial, presta ayuda a quien lo solicita. “Si llega alguna persona y nos pide asesoramiento en tema de pensiones le mandamos a la Consejería Laboral y de Asuntos Sociales, porque allí es donde le van a informar adecuadamente. Ayudamos en lo que

podemos. Si un socio tiene que ir al hospital y no tiene con quien ir, pues alguno de nosotros le acompaña. Ese tipo de cosas, de carácter humano”.

### RETORNO

Y es que la vida en una ciudad tan grande y cosmopolita como Londres no es fácil y mucho menos si no se domina el inglés. Las razones de la inmigración de ciudadanos españoles al Reino Unido son variadas, pero en su mayoría les empujó el deseo de encontrar mejores condiciones de vida y de trabajo. La mayor parte de ellos llegaron a Londres para ahorrar y con el tiempo retornar a España. Pero muchos acabaron haciendo su vida allí.

El tipo de trabajos que realizaron no les permitió aprender el idioma. Como señala José Parrondo, también miembro de la Junta Directiva, “los trabajos de los inmigrantes son los que no quiere hacer el trabajador inglés (hospitales, hoteles...) y en esos trabajos no se mezclan con ingleses sino con extranjeros, y así no se puede aprender el idioma”. En conse-

## LA IMPORTANCIA DEL OCIO ACTIVO EN LOS MAYORES

Llegar a la edad de jubilación no supone convertirse en una persona menos activa. Es en este momento cuando se abren nuevas oportunidades para vivir y disfrutar del tiempo libre realizando aquello que no se pudo o no se quiso antes de alcanzar la madurez. El ocio es uno de los factores que más beneficiosamente contribuyen a la calidad de vida del jubilado. Los objetivos principales de esta asociación son:

- Las asociaciones de jubilados desempeñan un papel vital ya que gracias a ellas se desarrollan actividades lúdicas que permiten mantener integrados a sus socios.
- Especialmente interesantes aquellas actividades que permiten mantener un nivel de agilidad mental óptimo. Destacan, entre otras, el ajedrez y la lectura.
- Otro Programa de gran interés es el de Termalismo Social, en el que

se pone a disposición de los jubilados ofertas para que puedan acudir a balnearios de aguas termales donde se compagina el ocio con la salud.

- El ejercicio físico y el deporte realizado con moderación y bajo la supervisión de un especialista, ayuda a prevenir la dependencia funcional y contribuye a mantener y mejorar la movilidad y el estado físico de las personas mayores.

cuencia, muchos de los miembros del Centro no se defienden con el inglés y esa es otra de las razones por las que un organismo de estas características es esencial para facilitar su interacción con otras personas en sus mismas circunstancias. Carmen de Pablo llegó a Londres con 42 años y no podía decir ni una palabra en inglés “vivíamos en Barcelona y de golpe vino una crisis así que después de pensarlo mucho nos vinimos. Yo iba al trabajo pensando “ahora qué tengo que decir”. Y llegaba por la mañana tan contenta y decía “good night”. A mí no me sonaba ni una cosa ni otra”.

Casi la totalidad de los miembros del Centro pasa sus vacaciones en España. No piensan en volver definitivamente, sus hijos y sus nietos son ingleses. Han echado raíces en Londres aunque se sienten españoles. “Sí, ese es un factor de mucho peso pero el más importante es que el Reino Unido es un país con pensiones muy bajas y si una persona ha trabajado aquí tiene derecho a una pensión que dejaría de percibir si volviera a España. Tiene que residir en el país”.

El sistema público de pensiones en el Reino Unido consiste en una pensión contributiva de jubilación y la concesión de unos subsidios complementarios y ayuda para la vivienda. La prestación contributiva está basada en los años cotizados y en la base imponible de los interesados. En el caso de muchos ciudadanos españoles, al no tener el periodo de cotización necesario para percibir la pensión completa, ésta ni siquiera llega a la cantidad que en el Reino Unido se fija como umbral de pobreza. Se encuentran así en una encrucijada de difícil solución, no pueden percibir su pensión a menos que mantengan su residencia en el Reino Unido, lo que supone en muchos casos la imposibilidad de hacer realidad su deseo de retornar a España. La presidenta del Centro cuenta como alguien le ponía en cierta ocasión un ejemplo “yo no me puedo mover, estoy presa en Inglaterra. Aunque la jaula sea de oro tienes que estar dentro de la jaula”.

Sin embargo, casi todos ellos coinciden en que si pudieran volver atrás en el tiempo no obrarían de un modo distinto. Carmen Calleja no puede

contar nada malo de los ingleses “son buenas personas, aunque tienen un carácter diferente al nuestro, son más suyos”. Carmen estuvo empleada en varias casas como asistenta del hogar y al morir los dueños le dejaron en herencia “una cantidad de dinero que no voy a decir, pero fue una gran cantidad”. Esto ocurrió cuando trabajaba en el campo, en Sussex donde “la gente era muy educada y ocurría una cosa que me sorprendió mucho cuando llegué. La gente ponía las botellas de leche en la ventana porque no tenían neveras y dejaban el dinero ahí y nadie lo tocaba. Eso ocurría entonces, claro. Era una dulzura de gente y trataba muy bien a los extranjeros”.

Después de hablar con algunos de los socios del Centro Miguel de Cervantes, se llega a la conclusión de que estas personas tienen su corazón dividido entre España e Inglaterra. Y la mayoría de ellos no piensan en el retorno porque “ahora ya no somos ni españoles ni ingleses”. Todos coinciden en lo duro que fueron los comienzos y ahora que son mayores han elegido no volver porque “se han acostumbrado a una forma de vida”.

## Centro de Referencia de Enfermedades Mentales

**E**l Centro Estatal de Referencia de Atención Sociosanitaria para Personas con Enfermedad Mental Grave contará con cuatro millones de euros en 2005 para iniciar su construcción, que concluirá en 2007 y tendrá como presupuesto total más de 12 millones de euros. Esta inversión será la más importante del ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales en los presupuestos del próximo año.

La secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, explicó esta inversión en Valencia, ciudad donde se ubicará el Centro Estatal, durante la inauguración del I Congreso Nacional de Salud Mental.

El centro, que será un recurso estatal especiali-



zado, se dedicará a la investigación y a la atención y rehabilitación, ya que desde el mismo se favorecería la integración social de sus usuarios. De esta manera, el complejo dispondrá de un área de rehabilitación e integración; áreas de recepción y convivencia; un área de investigación, formación e intercambio; un área de información y

documentación; un área residencial y un centro de Día.

El Centro Estatal de Referencia de Enfermedades Mentales ocupará unos 12.400 metros cuadrados en una parcela, cedida gratuitamente por el Ayuntamiento de Valencia, situada en la Avenida del General Avilés en el Polígono del Campanar. Mientras que, por otro

lado, el plazo previsto de ejecución del proyecto será de 24 meses.

El trastorno mental grave, objeto de este centro, hace referencia a las personas con alteraciones mentales de duración prolongada que conllevan un grado variable de discapacidad y disfunción social, y que han de ser atendidas con diversos recursos asistenciales de la red de atención sanitaria y social.

Así, la atención de calidad para estas personas exige una atención integral que incluya aspectos sanitarios y sociales con el objetivo de conseguir una integración normalizada de estas personas. La valoración de estas necesidades hace que se haya planteado la iniciativa de un Centro Estatal de Referencia con el fin de promover en todo el Estado la mejora de la atención sociosanitaria y de la calidad de vida de las personas con trastorno mental grave y de sus familias.

### Propuestas para actuar en la atención a las personas dependientes

**E**l sindicato Comisiones Obreras ha publicado una propuesta de actuación en la que se incluyen diversas líneas básicas para el establecimiento de un modelo de atención a las personas dependientes.

La entidad sindical considera que es necesario pasar de la fase de estudio y reflexión genéricos, sobre

el fenómeno de la dependencia, al debate y al acuerdo sobre las formas de plasmar y hacer realidad el sistema de atención a la dependencia.

De esta manera, CC.OO ha desarrollado unas líneas básicas que quieren contribuir a la materialización del sistema de protección a la dependencia. Entre las líneas propuestas se

encuentran la idea de universalización de la prestación, el carácter público de la misma, la igualdad de acceso, un sistema de valoración y reconocimiento único en toda España, la gestión descentralizada por Comunidades Autónomas, el copago por parte de los usuarios o la compatibilidad de la provisión pública y la acción concertada.

# Congreso Estatal del Voluntariado



Fotos: EFE/Casa Real

**N**uevos retos, nuevos compromisos” fue el lema bajo el que se celebró el VII Congreso Estatal del Voluntariado, en Las Palmas, en el que se planteaba la necesidad de seguir desarrollando un trabajo riguroso y compartido para consolidar un Tercer Sector sólido y eficaz.

La inauguración de este Congreso contó con la presidencia de los Príncipes de Asturias, Felipe de Borbón y Leticia Ortiz, y a la misma asistieron el ministro de Trabajo y Asuntos sociales, Jesús Caldera y el presidente del Gobierno de Canarias, Adán Martín, entre otras personalidades.

El Príncipe de Asturias

expresó el compromiso e identificación de los Príncipes con los principios y valores del voluntariado, en cuanto al componente ético que justifica el movimiento voluntario, y los principios de altruismo y solidaridad que lo componen.

Por su parte el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Jesús Caldera, recordó que este año concluye el segundo Plan Estatal del Voluntariado y anunció que en el segundo semestre de 2005 el gobierno aprobará un nuevo Plan Estatal y un Plan estratégico del Tercer Sector.

El Congreso se realizó en el Auditorio “Alfredo Kraus” de Las Palmas los días del 24 al 26 de

noviembre, y contó con numerosos representantes del Tercer Sector español. Este evento constituye la principal actividad de sensibilización y difusión de los valores solidarios en el ámbito español.

En España el voluntariado de acción social cuenta con la participación de cerca de un millón de personas que colaboran en las Organizaciones No Gubernamentales. Las mujeres que realizan labores de voluntariado constituyen el 58 por ciento del total de voluntarios, frente al 42 por ciento de hombres; mientras que el 66 por ciento de las personas voluntarias son menores de 35 años.

## Programa de actuación para emigrantes españoles

**E**l Gobierno ha anunciado la puesta en marcha de diversos programas de actuación con el fin de atender y mejorar la situación de los españoles residentes en otros países de manera que se traslade el Estado de bienestar más allá de nuestras fronteras. Los principales beneficiarios de las medidas programadas serán los ciudadanos españoles que padecen dificultades en el exterior.

Los programas del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales en esta materia se realizan a través de la Secretaría de Estado de Inmigración y Emigración. Un ejemplo de las actuaciones en este campo se encuentra en la visita a Argentina de ministro Jesús Caldera que tuvo como uno de los objetivos el de estudiar la cobertura sanitaria a mayores no contributivos españoles en ese país.

Así, en Argentina están registrados cerca de 300.000 españoles, según los datos de la Dirección general de Asuntos y Asistencia Consulares de 2003. El número de actuaciones a favor de estos emigrantes ha ido creciendo en los últimos años. Para 2005 las ayudas a los emigrantes en este país contarán con un total de 44.602.014 euros, y se destinarán a pensiones asistenciales por ancianidad; ayudas para asistencia sanitaria; y las dirigidas a instituciones con actividades asistenciales y culturales.

## Servicio de Teleasistencia para las víctimas de la violencia de género

**E**l Gobierno ha puesto en marcha un servicio de teleasistencia para las víctimas de violencia de género, de toda España, cuyas beneficiarias serán todas las mujeres con orden de protección que lo soliciten en sus ayuntamientos.

El servicio toma como base la utilización de tecnologías de la comunicación telefónica móvil y de telelocalización. Este sistema permite que las mujeres, en riesgo de sufrir violencia de género, puedan entrar en contacto durante las 24 horas del día con Centro de Atención específicamente preparado para dar una respuesta adecuada en áreas de seguridad, atención psicológica y atención social.

El Centro de Atención tiene como principal misión el de avisar de forma inmediata a las autoridades policiales y de servicios sociales más cercanos a las víctimas en caso de producirse una situación de emergencia. Además, se



**La principal misión del servicio es el de avisar de forma inmediata a las autoridades policiales y de servicios sociales en caso de emergencia**

podrán establecer comunicaciones entre el Centro y las usuarias de tipo preventivo. De esta manera, los contactos podrán ser de emergencia con una respuesta inmediata, y de tipo informativo y de comunicación que también serán atendidas.

El servicio ha sido concebido a través de un convenio de colaboración entre el IMSER-SO y la Federación

Española de Municipios y Provincias, y en el que el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha comprometido 18,2 millones de euros para el programa hasta 2007. Antes de que finalice este año, hasta 6.000 mujeres podrán disponer de este servicio.

El dispositivo para poner en funcionamiento este servicio requerirá de Centros de atención para poder solucionar en todo momento las demandas de las mujeres víctimas de la violencia de género. Además se podrán en marcha centros coordinadores en CCAA y capitales de provincia.

Este programa forma parte del Plan de Medidas Urgentes para la Prevención de la Violencia de Género, y su puesta en marcha pretende reforzar la atención a las víctimas de la violencia de género para contribuir a erradicar mediante medidas positivas la lacra social que supone la pervivencia de los malos tratos a las mujeres en la sociedad española.

AÑO X / Nº 11 / DICIEMBRE 2004

### EN ESTE NUMERO

#### VIII Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores:

■ El aprendizaje a lo largo de la vida en el marco universitario.

■ Proyección social.

■ Apertura al mundo rural.

■ Conclusiones generales.

#### Calidad en los Servicios Sociales. "Situación y perspectivas".

■ Reflexión y debate.

■ Conclusiones.



La inauguración estuvo presidida por la Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, Amparo Valcarce, junto a la Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León, Rosa Valdeón, y el Secretario de Estado de Universidades, Salvador Ordoñez.

## VIII Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores

Texto y Fotos: Araceli del Moral Hernández

Desde que hace más de una década apareciese el primer programa universitario para las personas mayores, la presencia de éstos en el entorno académico de la Universidad se ha ido generalizando en todo el Estado hasta formar parte, prácticamente de manera incuestionada, de la mayoría de las planificaciones que en materia de atención a las personas mayores se realizan.

El IMSERSO y la Junta de Castilla y León fueron pioneros en la puesta en marcha de estos programas cuando las primeras promociones de alumnos iniciaron sus clases en el año 1993.

**E**l VIII Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores, celebrados del 15 al 17 de noviembre en la localidad zamorana de Coreses ha constituido un foro de puesta en común de ideas, reflexiones y experiencias entre las distintas universidades del país, tanto las públicas como las privadas.

Ahora que la generalización de este tipo de programas en las grandes localidades es una realidad, se ha intentado dar un paso más en los siguientes aspectos: la integración institucional de estos programas en las universidades, la implantación de estas iniciativas en pequeños núcleos de población, donde residen muchas personas mayores y la proyección sociocultural de los programas universitarios para mayores.

Al Encuentro de Coreses asistieron un total de 260 participantes –entre alumnos, ex-alumnos, responsables de programas, profesores y colaboradores– de 38 universidades de todo el país. Allí se presentaron 36 comunicaciones, además de reflexiones y experiencias sobre los criterios de implantación de programas para avanzar en el envejecimiento activo. Todo ello ha permitido trabajar en el diseño de nuevas fórmulas para la implantación de programas universitarios y en el desarrollo de nuevas actuaciones que posibiliten la participación de los antiguos alumnos. A la apertura del acto asistió Amparo Valcarce, secretaria de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad; y Rosa Valdeón, consejera de Familia, en representación del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y la Junta de Castilla y León, respectivamente, organizadores del encuentro nacional.

Amparo Valcarce destacó la apuesta del Gobierno de Rodríguez Zapatero por el oeste de Castilla y León,



**Amparo Valcarce en un momento de su intervención.**

incluida la provincia de Zamora, que se beneficiará de la ampliación de los viajes del IMSERSO –además del arco mediterráneo, Canarias y Baleares– hacia un concepto de turismo cultural y de naturaleza, que tendrá en la región uno de sus destinos. La secretaria de Estado indicó: “los circuitos culturales y de naturaleza contribuirán a potenciar la actividad económica, con nuevos yacimientos de empleo y un turismo de mayor calidad para los mayores.”

Valcarce transmitió el mensaje de que “la vejez es una oportunidad útil y participativa”, y en ese contexto anunció el reforzamiento de programas sociales que incluyan la formación y promoción de voluntarios, además de “importantes recursos financieros” para atender a personas dependientes, lo que generará yacimientos de empleo que “en las dos próximas legislaturas crearán no menos de 350.000 puestos de trabajo” en el territorio nacional.

## **EL APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA EN EL MARCO UNIVERSITARIO**

A diario vemos a jóvenes entrar y salir de las aulas universitarias como algo normal. Sin embargo, resulta

más llamativo ver entrar y salir de esas mismas aulas a personas que tienen un amplio conocimiento de la vida, con unas ganas inmensas de aprender, e incluso con más ilusión que muchos de los jóvenes. Esos son los mayores universitarios. Pero las características especiales de los alumnos mayores hacen que la metodología que se debe utilizar con ellos sea distinta ya que, en muchos casos, son ellos los que dirigen su propio proceso educativo: temporización necesaria, forma de dar las clases, temas que más les interesan, participación activa en las clases, etc. Además, esto hace que la metodología utilizada con los mayores también deba evolucionar, de forma que las asignaturas que comenzaron hace varios años han ido adaptándose en función de las necesidades y demandas.

Por todo ello, de la mesa dedicada al aprendizaje a lo largo de la vida, en el marco universitario, se derivaron, entre otras, las siguientes conclusiones:

- Hay que considerar la conveniencia de utilizar la evaluación institucional de los programas universitarios de mayores como forma de mejorar su calidad de vida. Para ello, es preciso adecuar los programas de mayores a las experiencias y conocimientos de los alumnos y alumnas. Se debe llevar a una evaluación de las metodologías didácticas para adecuarlas lo más posible a sus necesidades y demandas. Dichas metodologías deberían tener en cuenta, entre otras, la Teoría del Ciclo Vital y la investigación. Todo ello dentro del entorno cultural, social y político en el que vive la persona mayor.
- Introducir la investigación como un recurso prioritario en nuestros programas universitarios, para que los alumnos puedan desarrollar y

## Es mayoritaria la participación de las mujeres en los Programas Universitarios para Personas Mayores.

potenciar todavía más sus capacidades intelectuales. Este tipo de actividad mejoraría su autoestima, haciéndoles más partícipes de su aprendizaje.

- Integrar, en la medida de lo posible, asignaturas de los planes de estudios de las titulaciones oficiales en los programas de mayores, para potenciar y desarrollar la integración intergeneracional entre alumnos mayores y jóvenes.

### PROYECCIÓN SOCIAL

La proyección social es un factor básico para el desarrollo de los estudios universitarios para personas mayores. Partiendo de una de las conclusiones del anterior Encuentro de Programas Universitarios para Personas Mayores –que señala la participación de las personas mayores en la sociedad como una necesidad para la continuidad de su desarrollo personal y su máxima integración social en el marco de la formación a lo largo de toda la vida y del aprendizaje permanente–, se desarrolló la mesa dedica a la proyección social de los Programas.

En ella se indicó que al matricularse por primera vez en los Programas Universitarios para Mayores, los alumnos sólo tienen claro que quieren seguir aprendiendo, como medio para ocupar el tiempo libre que tienen en esa época de su vida, así como encontrar un lugar donde relacionarse con personas que tienen sus mismas inquietudes intelectuales. Cuando llevan un tiempo dentro de las aulas, se dan cuenta de que

el conocimiento hace que sigan creciendo y progresando como personas, y que en este campo de la cultura y la educación se podría realizar mucho más de lo que parece a primera vista.

Sería realmente penoso que el paso por las aulas de estas personas dispuestas a colaborar activamente, se limitara a la asistencia a los cursos. Dado que por su experiencia profesional y personal tienen mucho que aportar.

Se debe utilizar ese potencial humano de los universitarios mayores, dispuestos a seguir aprendiendo una vez terminada su vida laboral, sobre todo ahora que los políticos hablan de “envejecimiento activo” como en la ponencia de la Comisión Europea en la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de Madrid que habla de: “estrategia de la UE de cara al envejecimiento que aspira a aprovechar al máximo las posibilidades de todos los ciudadanos, sea cual sea su edad. Esta estrategia se materializa en una orientación hacia políticas y prácticas a favor del envejecimiento activo”. Y continúa. “entre las principales prácticas en este ámbito destacan el aprendizaje permanente, la prolongación de la vida activa, la promoción de una jubilación más tardía y progresiva, junto a la potenciación de la jubilación activa”.

Evidentemente los dos objetivos primordiales de la proyección social que se debe dar a estos estudios universitarios y a sus alumnos deben ser la participación de los mayores en la sociedad y en la Universidad, para lo cual hay que motivarlos, haciendo que participen activamen-

te en las aulas y a través de las asociaciones de alumnos.

Partiendo de estas premisas, entre las conclusiones emanadas de esta mesa se destacó la implicación de los mayores en actividades de voluntariado, señalando la conveniencia de que ésta fuera unida a la propuesta de creación de un Centro institucional que canalizase las mismas.

No se olvidó la importancia de las nuevas tecnologías y la necesidad de su implantación como medio de acceso y difusión de la cultura. También se señaló la conveniencia de que los alumnos con experiencia en el manejo de las mismas ayudasen a los menos experimentados, de forma que éstas se puedan convertir en un instrumento habitual de acceso a la información. De igual manera, podría realizarse de forma conjunta con alumnos jóvenes matriculados en titulaciones regladas.

Con respecto a la expansión de los Programas Universitarios para Personas Mayores, en relación con su proyección en el ámbito rural, se concluyó la necesidad de fomentar el apoyo a los colectivos con menos posibilidades de acceso a la formación universitaria.

También se señaló que los Programas Universitarios para Personas Mayores mejoran la autoestima de los alumnos que participan en ellos, estimulan sus capacidades cognitivas y contribuyen a evitar su exclusión. Se resaltó, asimismo, que el mayoritario porcentaje de mujeres participantes en los Programas Universitarios para Personas Mayores supone un cambio en el rol tradicional de la mujer en nuestra sociedad.

### APERTURA AL MUNDO RURAL

Se entiende por población rural todos aquellos núcleos que no supe-



## Mª Luisa Mataix Scasso

**“Hay que fomentar la idea de que la educación es necesaria a lo largo de la vida”**

La presidenta de la Asociación de alumnos y ex-alumnos de Programas Universitarios para Personas Mayores de la Universidad de Alicante y vocal de la Confederación Nacional de la AEPUM considera que es necesario un reconocimiento oficial de los Programas Universitarios para Personas Mayores. “Así podríamos obtener un presupuesto propio que nos facilitaría el dar respuesta a la demanda de los alumnos”.

En su opinión, dentro del colectivo de los ex-alumnos hay muchas personas preparadas que podrían hacer funciones de profesores, de guías voluntarios, de guías de los jóvenes, para fomentar las relaciones intergeneracionales... “Las personas mayores que participan en los Programas Universitarios

podrían colaborar con su experiencia, en la formación de los cuidadores de mayores.”

Por otra lado, también señala que “los alumnos consideramos que podría ser mayor la repercusión social de estos Programas que han sido una revolución dentro de las aulas universitarias. Nosotros constituimos un nuevo tipo de alumno que no quiere salir de la universidad, por eso se crearon las asociaciones de ex-alumnos. Se trata de dar respuesta a nuestras inquietudes. En Alicante tenemos talleres donde la gente de la “permanente” puede acudir, pero demandamos cursos específicos para nosotros.”

En cuanto a la relación alumno mayor con Universidad, opina que “deberíamos integrarnos más en la Universidad, para

ciertas cosas. Pero deseamos tener nuestro ritmo. Deberíamos hacer más cosas con los jóvenes, pero no cursos específicos. Los mayores tenemos un ritmo diferente de aprendizaje, nos interesan las tertulias, mesas redondas...”

Para Mª. Luisa Mataix: “Quedan muchas asignaturas pendientes, una de las más importantes es dar una mayor repercusión y publicidad a estos Programas. Es un tema muy novedoso que aún no ha calado en la sociedad. Muchos mayores aún lo desconocen.” También advierte: “los medios de comunicación deberían dar mayor importancia a las cosas de los mayores. Echamos de menos programas propios de radio y televisión sobre temas de mayores, para mayores, realizados por mayores.”

ran los 2.000 habitantes, ya que siguiendo un criterio estadístico, están considerados por el censo

como “núcleos rurales en sentido estricto”. Representan aproximadamente del 18 al 20% de la pobla-

ción española. Hasta ahora, la lejanía de los mayores que residen en estos pueblos, tan diseminados por toda nuestra amplia geografía, impide una relación directa con los Programas Universitarios para Personas Mayores.

De los 8.108 municipios españoles, 5.908 son núcleos de población que varían de 100 a 2.000

**Urge un desarrollo legislativo que propicie una Universidad que realmente favorezca el aprendizaje a lo largo de toda la vida.**

## Manuel Salvador Cabedo

*Director Académico de la Universidad para Mayores Jaume I*

**“Los mayores tienen derecho a reivindicar la Universidad como casa propia, no exclusivamente para la gente joven. Debe ser para toda la sociedad, todas las edades y todas las personas”**



En su opinión, si el siglo XX fue el de los derechos de la mujeres, el siglo XXI será el de la reivindicación plena de los derechos de las Personas Mayores, cuya voz ha estado relegada durante mucho tiempo y aunque ve maravilloso el presente de los Programas Universitarios para Personas Mayores, considera que aún queda mucho por hacer.

“Estos programas están para reivindicar la presencia del mayor que aunque se jubile laboralmente no se retira de la sociedad. La vida es intergeneracional y las instituciones culturales no deben discriminar por edad. Todo lo contrario, la presencia de las personas mayores enriquece. Los mayores deben reivindicar, con su fuerza y sus argumentos, su pre-

sencia en la Universidad, porque ésta para todas las personas.”

“Nos encontramos ante un buen momento —dice Cabedo— en la configuración de los Programas Universitarios para Personas Mayores porque existe sensibilidad de los grupos que lideran las asociaciones y de los representantes y delegados de las universidades. El futuro, desde este presente, se encuentra en el momento clave para que con la sensatez por parte de todos y la reflexión se proyecte un camino nuevo que responda a la reivindicación personal, social y comunitaria de los mayores.”

Es reacto a la homogenización del contenido de los Programas.

“Las personas son heterogéneas, cualquier intento de homogeneizar pasa por imponer. No estoy por una anarquía sino por un consenso de unos mínimos compartidos y luego hay que dejar que la vida aflore. Es preciso que tengamos la sensibilidad y capacidad para ir configurando con reflexión lo que nos ayude a vivir lo mejor posible”.

Los contenidos de los Programas Universitarios para Personas Mayores, en la Universidad Jaume I, han evolucionado mucho. Como director académico reconoce que “A ello ha contribuido la reflexión interna y la relación interuniversitaria para mejor conocer la complejidad de la realidad.”

habitantes. Son unas cifras muy importantes y merecen una especial consideración a la hora de programar los estudios permanentes para mayores.

Es imprescindible resaltar las grandes diferencias existentes entre la población rural y la población urbana. Aunque los Derechos Constitucionales de las Personas Mayores son

iguales para todos a nivel individual y personal, en el medio rural estos derechos quedan bastante diluidos. No hay que olvidar que estas diferencias se ven reforzadas por los avances de las nuevas tecnología de la comunicación y la gran rapidez con que se producen.

Por lo antes expuesto, entre las conclusiones derivadas de los trabajos y

debates presentados en la mesa dedicada a la apertura al mundo rural se destacan las siguientes conclusiones: La existencia de una población rural dispersa y, en muchos casos, envejecida, exige un esfuerzo de programación y de imaginación para acercar la cultura y la universidad a un sector tradicionalmente marginado. También se destacó la importancia de incardi-



## José Arnay Puerta

**“La Universidad deberá dar respuesta a las nuevas demandas que ya están planteando los sectores sociales”**

Para el responsable de los Programas Universitarios para Personas Mayores de la Universidad de la Laguna y presidente de la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores, AEPUM, la Universidad tendrá que modificar su actual modelo rígido, dirigido sólo a la población joven, para abrirse a las demandas que les están planteando otros sectores sociales.

En su opinión se trata de un reto que deberá afrontar la Universidad en los próximos cinco años. “Por un lado las políticas europeas en materia de empleo y de trabajo señalan que no se puede continuar tan alegremente con las prejubilaciones. Así pues, las personas van a trabajar más años y precisan para su realización personal y autoestima adquirir formación a lo largo de toda la vida.”

También señala que es necesario que las políticas sociales introduzcan elementos que permitan a las personas mayores, urbanas y rurales, participar de este cambio de mentalidad. “Para adquirir una mayor calidad de vida en el proceso de envejecimiento es necesario que las personas mayores puedan participar, aprender y acceder a la cultura”.

En cuanto a la implantación de los Programas Universitarios para Personas Mayores en el ámbito rural, señala que los trabajos y experiencias pre-

sentados en el presente Encuentro demuestran que las personas del mundo rural pueden participar de la cultura del aprendizaje, aunque hay que hacer adaptaciones: “El acceso es importante, en la actualidad es más fácil para aquellas personas que viven en núcleos mejor comunicados. No obstante, en el transcurso de los próximos años, cuando los alumnos aislados dominen las nuevas tecnologías, también podrán beneficiarse de estos Programas. No es imprescindible que el aprendizaje sea siempre presencial, como lo demuestran las experiencias de universidad “on-line”.

Para Arnay la presencia de los alumnos de los Programas Universitarios para Personas Mayores ha producido un cambio, desde el punto de vista didáctico, metodológico y de la forma de enseñar de los profesores universitarios. La Universidad española siempre se ha caracterizado por ofrecer lecciones magistrales y clases expositivas donde el alumno participa poco. Esta metodología no funciona bien con las personas mayores. Los profesores han tenido que entender el proceso del aprendizaje del alumno y cambiar la forma de dar las clases y de comprender las relaciones existentes entre enseñanza y aprendizaje.

“Las políticas educativas –señala Arnay– van a tener que advertir la existencia de este potencial humano que está en las aulas y reconocerle con todos los derechos y garantías. Por otra parte, éstos deberán enrique-

cer a la Universidad a través de la investigación, que entra dentro del proceso del aprendizaje. Hasta ahora se centran, fundamentalmente, en su propio aprendizaje de materias universitarias, pero debe cambiar el currículum. Es necesario flexibilizarlo y adaptarlo a las necesidades de quien aprende: tenga la edad que tenga.”

En su opinión desde Europa se plantea una sociedad del conocimiento y la necesidad de aprender a lo largo de toda la vida, lo que implica que quien marca la pauta es quien aprende. Por tanto el profesor debe adaptarse a los intereses, expectativas y deseos del alumno. “En este sentido, está claro que el diseño curricular en esta Nueva Universidad, que estamos tratando de construir, implica una flexibilidad en el diseño de los contenidos. La diversidad de aprendizaje es muy grande y el trabajo del profesor va a ser más el de un guía, alguien que oriente los intereses del que está aprendiendo y no como hasta ahora, que es el profesor el que marca lo que quiere enseñar.”

Finalmente el Sr. Arnay, señala que la Universidad Española se encuentra en un momento muy decisivo. “De aquí al 2010, año de la convergencia europea, va a tener que cambiar la concepción de la enseñanza, la metodología, los currículos, etc. La presencia de los Programas Universitarios para Personas Mayores encaja perfectamente dentro de esta perspectiva.”



Asistentes al Encuentro de Programas Universitarios.

## Hay que considerar la conveniencia de utilizar la evaluación institucional de los programas universitarios de mayores como forma de mejorar su calidad de vida.

nar los Programas Universitarios de Mayores dentro de la educación a lo largo de toda la vida, no de la asistencia social, para conseguir la verdadera igualdad de oportunidades. En cuanto al voluntariado, dentro del ámbito rural, se señaló a éste como una de las vías de proyección social más adecuadas para los alumnos de Programas Universitarios de Mayores, que desde su compromiso y partiendo de los aprendizajes adquiridos se apoyen en la animación sociocultural como estrategia para la democratización cultural en la zona rural.

Asimismo, se debería aprovechar el bagaje aprendido y vivido por los mayores en los Programas Universitarios para que sean agentes de desarrollo y progreso en su entorno rural y familiar.

Por último, se resaltó la necesidad de utilizar las nuevas tecnologías para vincular las zonas rurales a los Programas Universitarios de Mayores, aprovechando las posibilidades de programas informáticos específicos con objeto de que los alumnos construyan su propio aprendizaje navegando por internet.

## Conclusiones generales

- Urge un desarrollo legislativo que propicie una Universidad que realmente favorezca el aprendizaje a lo largo de toda la vida. Esto implica el reconocimiento institucional que normalice los aspectos académicos de los programas universitarios para personas mayores, como propuesta a las nuevas demandas de este colectivo, ante los retos que plantea el envejecimiento activo de la población.
- La normalización institucional de los programas debe implicar el reconocimiento tácito de los mismos en las reformas legislativas previstas en la LOU, además de la modificación del Real Decreto de 22 de enero de 2004, sobre regulación del acceso a las universidades y los procesos de consolidación de estos estudios para la incorporación a otras titulaciones.
- Es necesario recoger en el nuevo catálogo oficial de titulaciones las especificidades propias de los programas universitarios para mayores como una vía para alcanzar la necesaria normalización y reconocimiento oficial.
- Además de las adaptaciones de los Programas de Mayores para adecuarlos a la legislación vigente, se considera necesario potenciar y mejorar los actuales Programas Universitarios cuyo fin no es la profesionalización sino la mejora de las personas y la sociedad a través de la educación a lo largo de toda la vida y su proyección social en el marco universitario.
- Desde esta perspectiva no profesionalizadora se demanda la recuperación de una de las funciones históricas de la Universidad: la formación integral de la persona.
- Se destaca la conveniencia de impulsar la vinculación de los antiguos alumnos de los Programas Universitarios para Personas Mayores con la universidad, para canalizar y reforzar acciones de proyección cultural y social.

## Calidad en los Servicios Sociales. Situación y perspectivas

**Texto:** Araceli del Moral

Las administraciones públicas y las organizaciones privadas son instituciones dinámicas que cada día deben ir ajustándose al requerimiento de los ciudadanos para adaptarse a demandas cada vez más heterogéneas y cambiantes. Como consecuencia, las instituciones se plantean continuamente tanto la cantidad como la calidad de sus servicios. Esta dinámica crea la necesidad de reflexionar y conocer nuevas prácticas de gobierno y gestión en la provisión de los servicios.

Por ello, durante los días 3 y 4 de noviembre, el IMSERSO junto con el CIES, Centro de Investigación en Economía y Sociedad, de la Universidad de Barcelona, organizaron un seminario cuyos objetivos más importantes eran conocer nuevas prácticas de gobierno y de gestión –públicas y privadas–, en la provisión de los Servicios Sociales, desde el ámbito estatal, autonómico y local, haciendo referencia a las “buenas prácticas” que en materia de calidad de los servicios existen en los respectivos territorios.

Se trató pues de un foro de reflexión y debate en torno a los retos y dificultades que supone el desarrollo y sostenibilidad de la Calidad en los Servicios Sociales, dando a conocer la opinión de los diferentes profesionales –teóricos y prácticos– que intervienen en los procesos de diseño, gestión y evaluación de la intervención social, con el propósito de facilitar el aprendizaje en las organizaciones, capitalizando la experiencia adquirida en forma de conocimiento y posibilitando la innovación y calidad de los Servicios Sociales.

En el acto de inauguración y presentación del Seminario, el Director General del IMSERSO, Ángel Rodríguez Castedo, señaló la importancia que tiene el buen gobierno y las “buenas prácticas” en la gestión de

los Servicios Sociales, resaltando que las administraciones públicas y las organizaciones privadas son instituciones dinámicas que cada día deben ir ajustándose al requerimiento de los ciudadanos para adaptarse a las demandas cada vez más heterogéneas y cambiantes que existen. En este sentido, el director general asumió como compromiso institucional el potenciar los servicios de atención a las personas dependientes con mayor dotación de recursos y participación de los profesionales en este proceso.

Los más de 120 asistentes, provenientes de diferentes Comunidades Autónomas, participaron activamente desde sus diversas responsabilidades: políticas, institucionales, directores de servicios, de gestión, expertos y trabajadores de lo social en general.

Durante su desarrollo se detectó la necesidad de continuidad de este foro, para seguir avanzando en torno a los retos y dificultades que supone la mejora continua en la prestación de los Servicios Sociales. Entre las cuestiones más relevantes y que con mayor insistencia fueron apareciendo a lo largo de las ponencias se destaca la necesidad de definir la dimensión ética de la calidad en los Servicios Sociales, explicitándose los principios éticos por los que se rigen las organizaciones que gestiona Servicios Sociales –públicas y privadas, con o sin ánimo de lucro– a fin de que adquieran valor contractual y se conviertan en referentes de calidad.

También se enfatizó en la necesidad de generar vínculos de manera continuada con todos los clientes. Dado que en la prestación de los Servicios Sociales la comunicación y relación directa con el cliente-usuario se hace más imprescindible si consideramos que estamos tratando con servicios que en gran medida son coproducidos, y que no pueden llevarse a cabo sin la cooperación activa de los usuarios. Por otra parte, se detectó la necesidad de incorporar a la gestión sistemas de

planificación estratégica y de planificación centrada en la persona, como elementos integradores de la Calidad técnica y la Calidad percibida por los destinatarios de los servicios.

Pero además, se hizo hincapié en la necesidad de un cambio de cultura donde prime la evaluación sobre el control, sin que éste desaparezca, y de los procesos sobre las estructuras. Se detecta la necesidad de que en los procesos de gestión de los Servicios Sociales se trasciendan los mecanismos de control o inspección para instaurar procesos y sistemas de evaluación y mejora. Entendida ésta como un proceso de reflexión sistemática y como una herramienta más compleja y con mayores prestaciones que el control.

A través de las diferentes intervenciones se ha visto que la evaluación constituye uno de los mecanismos más relevantes de la incorporación de innovaciones a través de la mejora continua a los servicios de apoyo a personas. En estos servicios las novedades requieren, para su aceptación, no sólo una adecuación objetiva, sino también validez aparente, credibilidad y adhesión por parte de las personas y colectivos que supuestamente se verán afectados por ellas. En las respectivas experiencias de buenas prácticas que se expusieron, quedó demostrado el papel que las diferentes certificaciones (ISO y EFQM) juegan en la gestión de las organizaciones.

Gran parte de los conferenciantes y asistentes al Seminario resaltaron la necesidad de coordinación y gestión de las relaciones con la red o redes de servicio de la que se forma parte. No olvidaron resaltar la importancia que juegan los Recursos Humanos en estos servicios y la necesidad de posibilitarlos en una calidad de vida laboral adecuada. Por tanto se debe favorecer al máximo las condiciones laborales, higiénicas y de incentivos de los profesionales que prestan los servicios.

**Coordina:**  
Araceli del Moral  
Hernández



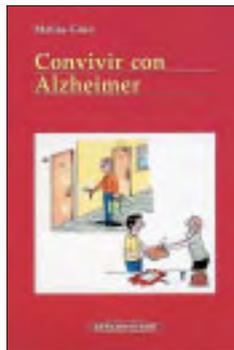
**Análisis de la realidad local. Técnicas y métodos de investigación desde la Animación Sociocultural.**

**Autor:** José Escudero  
Ediciones Narcea, S.A.  
Avd. Dr. Federico Rubio y Galí, 9.  
28039 Madrid. Tel.: 91 554 64 84  
**Colección:** "Guías para la formación"  
[www.narceaediciones.es](http://www.narceaediciones.es)  
E-mail: [narcea@narceaediciones.es](mailto:narcea@narceaediciones.es)

## Técnicas y métodos de investigación desde la animación sociocultural

Con objeto de conocer la realidad local y abordar su estudio, el autor aplica la investigación cualitativa, utilizando técnicas y procedimientos basados en el contacto directo con las personas y con la realidad que se investiga. Los proyectos de intervención en el ámbito sociocultural precisan de una fundamentación y de un análisis continuo del entorno local en donde se inscriben, a lo que se añade un compromiso del profesional o del voluntario con la población.

Este libro ofrece abundantes sugerencias prácticas y técnicas creativas para estudiar el entorno y, de esta forma, poder realizar proyectos adecuados a las necesidades de la comunidad. Pretende ser útil a cualquier persona que desee acercarse a la temática y recoger sugerencias para iniciativas y proyectos aplicados que promuevan la participación, encaminados a mejorar la calidad de vida de nuestras ciudades y pueblos.



**Convivir con Alzheimer.**

**Autor:** Jordi Matías-Guiu  
Editorial Médica Panamericana  
2004  
**Colección:** Convivir con...  
[www.medicapanamericana.com](http://www.medicapanamericana.com)

## Cien preguntas y cien respuestas sobre Alzheimer

Aprender a convivir con la enfermedad de Alzheimer es la diferencia crucial entre que sea lo mejor posible para el enfermo y sus familiares, o por el contrario, se convierta en un drama para todos los implicados.

recogen cien preguntas y cien respuestas para familiarizarse con la enfermedad de los "dos pacientes", porque no sólo afecta a la persona que la sufre sino que también tiene una gran repercusión en los familiares y cuidadores.

En este libro el autor resuelve las dudas más frecuentes de aquellas personas que, de la noche a la mañana, deben aprender a compartir su vida con un enfermo de Alzheimer. En él se

Con explicaciones sencillas, se repasan los conceptos básicos sobre el Alzheimer y las posibles terapias, al tiempo que se desmienten falsas creencias.



**Guía 2004 Residencias para personas mayores en España.**

## Guía 2004: "Residencias para personas mayores en España"

El contenido de la presente guía, reseñada en el número anterior de esta sección, se puede consultar en la página web: [www.imsersomayores.csic.es](http://www.imsersomayores.csic.es).

ejemplares a La Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología y a la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). Esta última los hará llegar a los distintos municipios.

Por otra parte, dada la gran demanda, han sido remitidos





# Calidad de Vida



**L**as Navidades ya están aquí y con ellas, generalmente, llegan también los encuentros familiares, las comilonas, los regalos... y de un modo menos evidente, recuerdos, añoranzas, alegrías, reflexiones y propósitos. Tal torbellino de situaciones y emociones concentradas en pocos días puede conllevar importantes desajustes físicos y mentales, pero sólo si nosotros lo permitimos. En el plano de la salud, la moderación será la clave para no convertir las fiestas en riesgos innecesarios, mientras que en el terreno psicológico, el cariño y la valoración positiva de la realidad serán nuestros aliados.

**Disfrutarlas o temerlas,  
usted elige**

## CELEBRACIONES NAVIDEÑAS

---

**Texto:** Patricia Serrano Antolín  
**Fotos:** Archivo

---

**A**nte las fiestas navideñas existen muy diversas posturas y motivaciones: quienes las reciben con ilusión y entusiasmo por suponer reuniones con sus seres queridos, aquellos que viven con emoción su carácter religioso, los que se sienten melancólicos y abrumados por los recuerdos, quienes luchan por quedarse indiferentes y los que consideran que se han convertido en una excusa más de consumismo exacerbado. Pero dejemos para

## Es posible romper la rigidez de la dieta si se hace con moderación

más adelante las implicaciones emocionales y éticas de estas fiestas para comenzar por lo referente a la salud y a la alimentación. Y es que casi inevitablemente, la Navidad nos deparará alguna celebración de índole gastronómica, frente a la cual lo mejor que podemos hacer será disfrutarla. Eso sí, con sensatez, pues los abusos y las alteraciones en la

ingesta pueden tener consecuencias indeseadas.

### EVITAR LOS EXCESOS SIN DEJAR DE PROBAR

Una de las imágenes más típicas de estas fechas en gran parte de los hogares españoles es una mesa grande, repleta de alimentos variados, muy elaborados y poco comunes en las dietas habituales. Así, los menús navideños suelen contener productos caros como mariscos, carnes, ahumados, embutidos y patés. Como media, cada español se gasta en estas fiestas unos 200 euros sólo en la comida.

Semejantes festines son actos sociales en los que se pretende compartir lo mejor, dentro de las posibilidades, y en ellos las personas mayores han de participar como uno más. Si bien es cierto que los mayores suelen seguir dietas más controladas que otros grupos de población debido a las patologías asociadas a la edad, “no tienen por qué ser prisioneros de lo estricto”, afirma el doctor Gómez Pavón, secretario general de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG). Es decir, se puede participar de la comida, incluso cometiendo ciertas transgresiones dietéticas, pero sin llegar nunca al abuso.

Este planteamiento es comparado por la doctora Gómez Carcedo, especialista en Geriátría del Hospital Central de Cruz Roja, quien apuesta por una mayor permisividad, siempre dentro de

## RECOMENDACIONES

### Recomendaciones generales para la salud física:

- Recuerde antes de empezar a comer que la clave es la moderación.
- No prepare excesiva comida. Calcule bien las proporciones según el número de comensales.
- Sustituya alimentos grasos por otros más ligeros. Menos carnes y más verduras.
- Reduzca las salsas o sustitúyalas por hierbas aromáticas.
- Deje tiempo suficiente entre comidas copiosas. Si espera una cena pesada, haga un almuerzo más ligero y viceversa.
- Tome una infusión después de comer, le ayudará a hacer la digestión.
- Tenga precaución con las sobras y con su adecuada conservación.
- Coma con calma y mastique bien los alimentos.
- Una vez terminada la comida, deje pasar bastante tiempo antes de acostarte.

### Recomendaciones generales para la salud mental:

- Haga un análisis positivo de su situación. Recuerde lo que tiene y valórelo.
- Pida ayuda y comprensión a sus seres queridos.
- Busque alternativas de compañía si se siente solo.
- Elimine la expresión “no puedo”.
- Haga ejercicio físico.
- Evite situaciones de estrés, eligiendo usted mismo dónde quiere celebrar las fiestas navideñas.
- Participe. Colabore en la decoración navideña, en la preparación de la comida, de la mesa, etc.

## Calidad de Vida CELEBRACIONES NAVIDEÑAS

unos límites y adaptada a cada caso particular. La geriatra defiende esta flexibilidad controlada con dos argumentos igualmente importantes. Por un lado, la calidad de vida y el disfrute de las personas mayores, “que se lo merecen”, y por otro, el peligro de la malnutrición. Dietas demasiado restrictivas en pacientes diabéticos o hipertensos, por ejemplo, fomentan el riesgo de una nutrición desequilibrada al reducir el abanico de posibilidades alimentarias. “A veces, siendo más tolerantes en la dieta y realizando ajustes farmacológicos, se obtiene el beneficio de que los pacientes no estén malnutridos y estén más contentos”, afirma reiterando que los límites de esta tolerancia dependerán siempre de cada cuadro individual.

### MODERACIÓN

Los trastornos digestivos más comunes en Navidades están asociados al exceso en la cantidad ingerida y también a la calidad de lo consumido. Entre los primeros, encontramos la esofagitis por reflujo (ardores de estómago), la indigestión, que se hace más pesada y lenta cuando se ingieren alimentos demasiado ricos en grasa, la aerofagia, los cuadros diarreicos y la gastritis. Se calcula que entre un 15 a un 20 % de la población sufre dispepsia en Navidad. En cuanto a la calidad, pueden sobrevenir alergias y toxiinfecciones por la ingesta de productos en mal estado. Este tipo de dolencias se multiplica en estas fechas del año, algo perfectamente evitable si se tiene presente la moderación a la hora de sentarse a la mesa y la

precaución con lo que se ingiere. Suena muy sencillo pero parece olvidarse con rapidez cuando se está delante de las delicias gastronómicas. Es generalizado lo que comenta Saturnino González, jubilado de 78 años que asiste regularmente a un Centro de Día Municipal, en Madrid: “siempre se hace más cantidad de comida de la necesaria y se acaba comiendo más de lo habitual; es difícil de remediar porque se hacen más platos, aperitivos, platos grandes y postres y al final, el estómago se resiente”.

A la vista de las cifras, se hace patente que no resulta tan fácil controlarse: en las Navidades pasadas, los españoles comieron un 50 por ciento más de lo recomendado, ingiriendo un promedio de 3.600 kilocalorías, según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. En líneas generales, la máxima a seguir para evitar este tipo de excesos es de todo un poco -que no es igual a por un día no pasa nada-, evitando aquellos alimentos que sabemos que nos pueden reportar complicaciones, y adoptando una mayor cautela con el marisco, los alimentos grasos y los dulces.

### PREPARAR LOS ÁNIMOS

Quizá más que en lo referente a la salud física, los mayores han de poner una especial atención en el plano emocional. Los expertos en Geriátrica consultados insisten en este aspecto. Las Navidades son unas fechas delicadas para los mayores ya que profundamente asociados a ellas vienen los recuerdos de tiempos pasados, de personas ausentes,

## MAYOR PRUDENCIA EN CASO DE ENFERMEDAD

Si hay una patología subyacente, como una diabetes o una hipertensión, hay que agudizar la prevención, sin que eso signifique unas restricciones inflexibles. Es posible hacer cambios dietéticos o farmacológicos que permitan romper la rutina y regalarse algún caprichito en estas fechas.

El diabético, por ejemplo, puede reducir la ingesta de hidratos de carbono durante la comida para tomar después en los postres un trozo de turrón, o contrarrestar un ligero exceso con una modificación de la dosis de insulina. Para llevar a la práctica este tipo de cambios, se ha de tener la suficiente formación dietética o farmacológica, recalcan los expertos, y si no se está seguro es mejor consultar previamente con un especialista.

En el caso de este grupo de riesgo, los expertos recomiendan además precaución con los productos etiquetados como “aptos para diabéticos”, ya que pueden suscitar una excesiva confianza y acabar generando un desequilibrio en los niveles de azúcar.

Evidentemente, la postura de “un día es un día” conlleva muchos más riesgos para las personas con patologías. Un hipertenso, por ejemplo, no puede obviar el control de la ingesta de sal pues un consumo excesivo podría derivar en complicaciones y un cardiópata deberá controlar con mayor cuidado la cantidad de alimentos grasos ingeridos. El quid, una vez más, radica en la moderación entendida de un modo individualizado.

las reflexiones sobre las vivencias y la añoranza. Este tipo de pensamientos se acentúan en estas fechas, que exaltan el entorno y la unión familiar, y pueden hacer mella en las personas más vulnerables.

Para el doctor Gómez Pavón, es más importante que las personas mayores consigan disfrutar de la parte afectiva de las celebraciones de Navidad que de lo puramente gastronómico. Pero si en el plano de la salud, la pauta aceptada por todos para evitar problemas es la moderación, en lo psicológico las cosas son más resbaladizas.

Lo más común es que melancolía navideña provenga del recuerdo de un ser querido que ya no está y del sentimiento de soledad. El duelo por un allegado es un proceso natural por el que hay que pasar, es normal sentirse desanimado, y más agudamente si se trata de las primeras navidades sin la persona querida. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo es necesario asimilar la pérdida y mirar al presente y a los que sí están. Además, se debe tener claro que reunirse con amistades o familiares y disfrutar de su compañía no supone traicionar la memoria de alguien ausente, sino que, por el contrario, puede ser de gran ayuda para minimizar la tristeza.

Por un lado, las personas mayores han de plantearse un esfuerzo de participación y entusiasmo, valorando lo que tienen y planteándose cambios hacia pensamientos más positivos. Y por otro, es conveniente que los familiares y allegados de las personas mayores, refuercen su proximidad a ellos, aumentando las muestras de cariño, la comprensión y la paciencia en un intento por integrar com-

## Lo más importante es que la persona mayor disfrute emocionalmente de la Navidad

pletamente al mayor en el entorno de la celebración.

Otro caso es el del mayor solitario. Alrededor de un 22% de los mayores españoles viven completamente solos, según estudios elaborados recientemente por el IMSERSO. Este grupo es proclive a la tristeza, al desánimo e incluso a la depresión, durante todo el año y de forma más aguda, en Navidad. Los más vulnerables son los que no tie-

nen familiares o no mantienen contacto con ellos. Para ellos existen alternativas para pasar las fiestas navideñas en compañía, como la campaña “Ningún mayor solo en Navidad” de la Asociación Madrileña de Residencias Privadas de la Tercera Edad en colaboración con la ONG Solidarios para el Desarrollo, que invita a los mayores unirse a las celebraciones que se realizan en las residencias, o el programa “No estés solo en Navidad”, promovido por el Gobierno Valenciano. Además, otras instituciones como universidades o ayuntamientos y numerosas ONG refuerzan durante estas fechas los voluntariados de compañía al mayor solo en su hogar.

Si bien es cierto que las fiestas navideñas suponen un gran impacto emocional y un empeoramiento de las depresiones, también lo es que las personas mayores necesitan de apoyo y cariño durante todo el año. La presión comercial y mediática nos insta a que seamos mejores, más tolerantes y afectuosos durante la Navidad, mientras que parece que el resto del tiempo nos dejan carta libre para pensar sólo en nosotros mismos. Los mayores están ahí todo el año. Los familiares y cuidadores deben mantenerse próximos a ellos en cualquier fecha, al mismo tiempo que los mayores han de luchar por ver la vida con alegría sea cual sea el día del año. Está en la mano de cada uno tomar una u otra actitud ante la Navidad, y ante la vida.

### UN MENÚ NAVIDEÑO EQUILIBRADO

#### ● Primer plato

Crema de cardo con piñones  
(1 taza)

o  
Consomé de ave con trocitos  
de pollo y huevo duro (1  
tazón)

#### ● Segundo plato

Dorada al horno con patatas  
panadera (1 ración de 125  
gramos)

o  
Redondo de ternera en su  
salsa (1 ración de 125  
gramos)

#### ● Postre

Macedonia de frutas  
o/y  
2 piezas pequeñas de dulces  
navideños acompañadas de  
media copa de champán.

# Informe

**Texto:** Juan Manuel Villa  
**Fotos:** Parlamento Europeo

**E**l Tratado de la Constitución Europea, firmado en Roma el 29 de octubre, constituye un elemento fundamental para continuar desarrollando la unidad política del continente. Esta Carta, adoptada y firmada por los Jefes de Estado y Gobierno de la Unión Europea, debe ser ratificada por cada Estado miembro mediante el procedimiento que determinen, ya sea a través del Parlamento y/o por un referéndum.



Sede del Parlamento Europeo en Estrasburgo.

**La Constitución Europea tiene como fin el de dar respuesta a los retos que se plantean en una Europa con 25 Estados miembros y 450 millones de habitantes**

## LA EUROPA de todos

**E**spaña organizará, el día 20 de febrero, un referéndum en el que los ciudadanos decidirán sobre la puesta en marcha de este texto enmarcará el funcionamiento de una Europa democrática, transparente, eficaz y al servicio de sus ciudadanos.

La Constitución Europea nace con el objetivo de alcanzar la integración

europea mediante el acercamiento de la UE (Unión Europea) a sus ciudadanos, fortaleciendo el funcionamiento democrático de la Unión, la potenciación de la capacidad europea para intervenir como una fuerza coherente y unificada en el ámbito internacional, y respondiendo a los retos de la mundialización con eficacia.

El texto constitucional, que se va a someter a la opinión pública europea, quiere establecer las bases de

lo que sería una gran potencia política y económica orientada hacia la cohesión social y territorial, la cooperación, el multilateralismo y la defensa de los derechos humanos. Por ello, esta Carta se considera como un eficaz instrumento que establece unas garantías comunes para todos los ciudadanos de la Unión, al tiempo que garantiza la proyección futura de los grandes logros conseguidos hasta ahora por

Europa, desde el fortalecimiento democrático y social hasta el desarrollo económico.

España será el primer país de la UE que convocará un referéndum para ratificar la Constitución Europea. Así, los españoles podrán expresar su aprobación o rechazo a un texto donde se recogen los valores europeos de respeto a la dignidad humana, la libertad, la democracia, la igualdad, el Estado de derecho y los derechos humanos. La Carta europea subraya que la sociedad europea está caracterizada por el pluralismo, la ausencia de discriminación, la tolerancia, la justicia y la solidaridad.

La aprobación de la Constitución puede considerarse un gran paso para que los valores citados puedan hacerse realidad en toda Europa y para seguir avanzando en la integración europea. Una idea fundamental que impregna todo el texto constitucional es la que se recoge en la divisa europea de Europa “Unida en la diversidad”.

## VALORES EUROPEOS

Los valores que representan a Europa tienen constancia plena en el texto constitucional, de tal manera que se establece que sólo los países que respetan estos valores pueden adherirse a la Unión Europea, al tiempo que la Carta asume la toma de medidas contra los Estados miembros que no respeten esos mismos valores.

La Constitución Europea no sustituye a las Constituciones que existen en los países europeos sino que coexiste con ellas. Por otro lado, este texto define el marco en el que puede actuar la UE y se aplica a todo el territorio de la UE. Asimismo, se destaca en el texto el concepto de ciudadanía europea, que se añade a la ciudadanía nacional sin sustituirla, con la que se

confieren derechos complementarios a los ciudadanos como el de circular y residir libremente en todo el territorio de la Unión, el de sufragio activo y pasivo a las elecciones al Parlamento Europeo y en las elecciones municipales en el Estado de residencia, el de protección consular en terceros países o el de formular peticiones al Parlamento Europeo así como recurrir al Defensor del Pueblo Europeo.

Entre los derechos fundamentales que se consignan en la Constitución, mediante una Carta, se encuentran el respeto a la vida humana; la prohibición de la tortura y de las penas o tratos inhumanos o degradantes; el derecho a la libertad y a la seguridad; el respeto a la vida privada y familiar; la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; la libertad de expresión y de información; la libertad de empresa; el derecho a la propiedad; la igualdad ante la ley; el respeto a la diversidad cultural, religiosa y lingüística; la igualdad entre hombres y mujeres; la integración de las personas discapacitadas; el derecho a la tutela judicial y a un juez imparcial; o, la presunción de inocencia.

La Carta de los derechos fundamentales forma parte de la Constitución y se aplican a las instituciones europeas y a los Estados miembros cuando ponen en práctica el Derecho comunitario. Además, no sólo se contemplan los derechos civiles y políticos sino también los de otros ámbitos como son los derechos sociales de los trabajadores, la protección del medio ambiente o el derecho a una buena administración.

Los objetivos comunes que se establecen en el texto citan expresamente la paz y el bienestar; la libertad, la seguridad y la justicia; la justicia y la protección social; un mercado interior importante y la libre

competencia; un desarrollo sostenible que integre los aspectos económicos, sociales y medioambientales; la protección de los derechos de los niños; el progreso científico y técnico; la cohesión económica, social y territorial y la solidaridad entre los Estados miembros; La diversidad cultural y lingüística; o la conservación y desarrollo del patrimonio cultural europeo.

Uno de los puntos más novedosos recogidos en la Constitución Europea es el que se refiere al incremento de la solidaridad. De esta manera, en caso de que un Estado miembro sea víctima de un ataque terrorista o de una catástrofe natural o de origen humano, la Unión y sus Estados miembros actuarán de forma solidaria (con medios militares, si es necesario) para prestarle ayuda.

En cuanto a la mejora de la vida democrática de la UE se establece la consulta a la sociedad civil, la transparencia y la apertura del proceso de toma de decisiones o de acceso de documentos en los relativos a las nuevas disposiciones para las instituciones europeas. Otro elemento importante es el que permite el ejercicio del derecho de iniciativa popular con el que la Comisión Europea debe presentar una propuesta en un determinado sentido cuando, como mínimo, un millón de europeos procedentes de un determinado número de Estados miembros así lo soliciten.

## COMPETENCIAS EUROPEAS

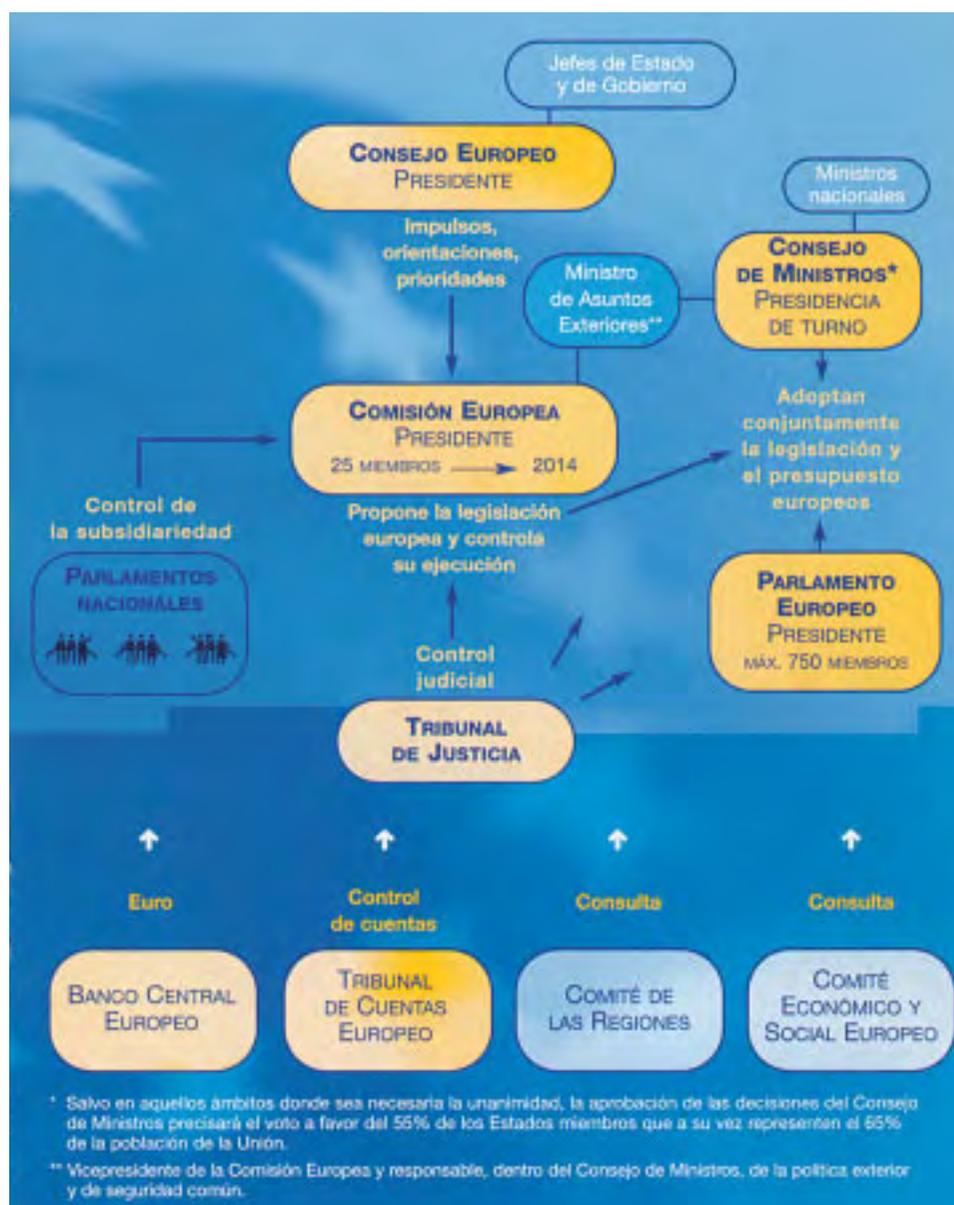
Una de las aportaciones de la Constitución es la determinación de las competencias de la UE y de los respectivos papeles de sus instituciones. La UE actuaría sola, en nombre del conjunto de los Estados miembros, en algunas cuestiones

muy concretas que serían competencias exclusivas como las de unión aduanera, el establecimiento de normas de competencia necesarias para el correcto funcionamiento del mercado interior, la política monetaria para los Estados cuya moneda sea el euro, la conservación de los recursos marítimos en el marco de una política pesquera común, y la política comercial común. Estos casos se han considerado de competencia exclusiva porque una acción a escala comunitaria es más eficaz que acciones dispersas de los Estados.

Las competencias compartidas comprenden los ámbitos en los que la UE actúa cuando su intervención aporta un valor añadido a las acciones de los Estados miembros. Así se encuentran los ámbitos de mercado interior; algunos aspectos de política social; la cohesión económica, social y territorial; la agricultura y la pesca; el medio ambiente; la protección de los consumidores; los transportes; las redes transeuropeas; la energía; el espacio de libertad, seguridad y justicia; y algunos aspectos comunes de seguridad en materia de salud pública entre otras.

Uno de los ejemplos de aplicación en materia de competencias compartidas se encuentra en el espacio de libertad, seguridad y justicia. En este sentido se establecería junto a una ausencia de controles en las fronteras interiores de la UE, un refuerzo de los controles en las fronteras exteriores de la UE y una política de asilo e inmigración común. Otros aspectos serían la implantación de un refuerzo de la colaboración judicial en materia civil (reconocimiento mutuo de las resoluciones judiciales, cooperación en la obtención de pruebas y un mejor

## Las instituciones europeas. ¿Cuál es el papel que corresponde a cada institución?



acceso a la justicia) y un refuerzo de la cooperación judicial y policial en materia penal.

Este refuerzo de la cooperación policial y judicial se centra en la mejora de la lucha contra el terrorismo, la explotación sexual de mujeres y niños, el tráfico de drogas, el blanqueo de dinero, la corrupción o la delincuencia organizada. Además se crearía una Fiscalía Europea para combatir de forma eficaz la delincuencia internacional y se reforzaría y mejoraría el control de Europol

como estructura de cooperación entre las policías europeas.

La Unión Europea también tendría competencias en materia de coordinación de las políticas económicas y de empleo de los Estados miembros, así como en política exterior, con la figura del ministro de Asuntos Exteriores de la Unión, y de seguridad común, lo que comprendería una política de defensa común que se desarrollaría y potenciaría en el futuro. Todo ello en pro de generar una acción de la Unión



## LO QUE PUEDE HACER LA UNIÓN

**L**a Unión Europea sólo puede actuar en función de lo que dicta el texto constitucional. De esta forma, la actuación de la UE y de las instituciones al servicio del proyecto europeo (se enmarcan en los principios de atribución de competencias, subsidiariedad y proporcionalidad que estarán sometidos al control del Tribunal de Justicia ante el que pueden ser objeto de recurso.

**Atribución de competencias**  
La UE sólo puede actuar dentro de los límites de las competencias que le atribuyen los Estados miembros en la Constitución, y tiene como objetivo lograr los objetivos que ella misma establece.

**Subsidiariedad**  
En las áreas que no sean de su competencia exclusiva, la UE intervendrá únicamente en la medida en que los objetivos de la acción pretendida no puedan ser alcanzados de manera suficiente por los Estados miembros bien en el ámbito central, regional o local, sino que puedan ser conseguidos de una forma más eficaz por la dimensión o los efectos de la acción contemplada en el ámbito de la UE.

**Proporcionalidad**  
La UE sólo puede intervenir si la acción pretendida no excede de aquello que resulte necesario para alcanzar los objetivos de la Constitución.

# La Carta de los Derechos Fundamentales contenida en la Constitución garantiza el respeto a estos derechos en toda la Unión Europea

Europea más eficaz en el ámbito internacional.

La Constitución Europea sustituye a los diferentes tratados, que desde el Tratado de Roma de 1957 hasta el de Niza en 2001, han organizado y estructurado la construcción europea hasta la actualidad y quiere profundizar en la construcción de una Europa democrática, transparente, eficaz y al servicio de 450 millones de europeos (más en el futuro).

La estructura del texto constitucional tiene cuatro partes. En la primera se establecen las disposiciones que definen la Unión, sus valores, sus objetivos, los procedimientos en la toma de decisiones y las instituciones de la UE. También se abordan las cuestiones referentes a la ciudadanía europea, los símbolos de la UE, la vida democrática y las finanzas de la Unión.

En la segunda parte figura la “Carta de los Derechos Fundamentales”, mientras que en la tercera se describen las políticas y las acciones internas, externas y el funcionamiento de la UE. Por último, la cuarta parte contiene las disposiciones finales, entre la que se encuentran los procedimientos de adopción y de revisión de la Constitución.

Todo el texto se configura como un instrumento importante en la profundización de la construcción e integración europea en la que Europa es para todos los europeos y está “unida en la diversidad” (como reza su divisa) en torno a unos valores de

respeto a la dignidad humana, la libertad, la democracia, la igualdad, el Estado de derecho y los derechos humanos. Al tiempo que la sociedad europea, desde una diversidad de lenguas, culturas o religiones, se caracteriza por el pluralismo, la tolerancia, la justicia, la solidaridad, la ausencia de discriminación y la igualdad entre hombres y mujeres.

## EL VALOR DE LA CONSTITUCIÓN

La Constitución Europea tiene como virtudes fundamentales los de la simplificación, la democracia, la transparencia, la eficacia y la legitimidad. Por otro lado, en un texto único se crea una personalidad jurídica para la Unión, se generaliza el procedimiento legislativo y se distribuyen de forma más clara las competencias mediante el principio de atribución de las competencias. Además se destaca, en las relaciones entre los Estados miembros y la Unión Europea, el principio de cooperación leal, el respeto de la igualdad de los Estados ante la Constitución, y la primacía del Derecho comunitario.

En aras del principio de cooperación leal la UE y los estados miembros se respetarán y se asistirán mutuamente en el cumplimiento de las misiones derivadas de la Constitución, mientras que se abstendrán de establecer acciones que puedan poner en peligro la realización de los fines enunciados en el texto consti-



El Parlamento Europeo reúne a los representantes elegidos por los ciudadanos de los 25 países de la UE.

tucional. Junto al respeto a la identidad nacional de los Estados miembros, también respecto a la autonomía local y regional, y el respeto a las funciones esenciales del Estado, especialmente en cuanto a las que tienen por objeto garantizar la integridad territorial, mantener el orden público y salvaguardar la seguridad nacional.

Las características del procedimiento legislativo contenidas en el texto constitucional disponen que la Comisión Europea es el órgano que realiza las consultas y hace las proposiciones legislativas mientras que es el Consejo y el Parlamento Europeo las instancias competentes para legislar. Por otro lado, es el Tribunal de Justicia quien garantiza el respeto del Derecho. Los Parlamentos nacio-

nales tienen, en virtud del texto constitucional, la oportunidad de pronunciarse sobre la legislación europea, al tiempo que el Comité Económico y Social Europeo y el Comité de las Regiones también intervienen en el proceso legislativo.

El Parlamento Europeo tendrá un papel central en el proceso legislativo. Los parlamentarios representan a los ciudadanos europeos y se eligen cada cinco años por sufragio universal directo. Los, hasta, 750 miembros del Parlamento eligen al presidente de la Comisión y al del Parlamento, también realizan la votación para la aprobación del Colegio de la Comisión y adquiere un claro protagonismo en cuanto a desarrollar una moción de censura contra la Comisión.

## LOS SÍMBOLOS DE LA UNIÓN EUROPEA

La Constitución consagra varios símbolos que permiten una mayor identificación de los ciudadanos europeos con Europa.

La bandera europea es el símbolo de la UE y de la unidad e identidad de Europa en un sentido amplio. El círculo de doce estrellas doradas representa la solidaridad y armonía entre los pueblos de Europa. El número de estrellas no está vinculado al número de Estados miembros, por lo que permanecerá inalterado al margen de futuras ampliaciones, sino como símbolo de perfección, plenitud y unidad.

El himno de la Unión está tomado de la Novena Sinfonía de Beethoven. En el último movimiento este compositor musicalizó el “Himno a la Alegría” escrito por Schiller. El poema expresa la visión idealista del escritor sobre la humanidad y una visión fraternal de los seres humanos que compartía Beethoven.

La divisa europea “Unida en la diversidad”, fue escogida en un concurso entre las ideas de 80.000 jóvenes y niños europeos con edades comprendidas entre los 10 y los 20 años.

El euro es la moneda única de doce de los Estados miembros de la UE (Alemania, Austria, Bélgica, España, Finlandia, Francia, Grecia, Irlanda, Italia, Luxemburgo, Países Bajos y Portugal).

El Día de Europa es el 9 de mayo en conmemoración del día 9 de mayo de 1950 cuando el ministro de Asuntos Exteriores francés Schuman presentó su propuesta relativa a la organización de Europa basada en la puesta en común del acero y del carbón y con el fin primordial de evitar nuevas guerras entre beligerantes europeos. En este Día se celebran actividades que incrementen el acercamiento de Europa a sus ciudadanos y entre los pueblos europeos.



## La solidaridad entre todos los Estados se afianza en caso de ataque terrorista o de una catástrofe natural o de origen humano prestando la ayuda necesaria al Estado víctima de estas circunstancias.



Asimismo, los representantes de los ciudadanos europeos desarrollan las funciones consultiva y legislativa, compartida con el Consejo. Otras competencias importantes del Parlamento son las de ejercer la autoridad presupuestaria, compartida con el Consejo, y el control político de las acciones de la Unión Europea.

### CONSEJOS Y LA COMISIÓN

El Consejo Europeo es el órgano que facilita el impulso político necesario para el desarrollo de la UE. Se pro-

nuncia, generalmente, por consenso y no tiene ninguna función legislativa. La composición de esta institución es la de los Jefes de Estado o de Gobierno de los Estados miembros, su presidente y el presidente de la comisión. Además, el nuevo ministro de Asuntos Exteriores europeo también participará en el trabajo del Consejo. Hasta el momento la Presidencia la ejercía un Estado, por un orden preestablecido, durante seis meses. La propuesta actual es la de nombrar un presidente, elegido por el Consejo por un período de dos años y medio, creando de esta

manera la función permanente de la Presidencia. Las funciones de presidir y dinamizar las tareas del Consejo, y la representación de la Unión en política exterior y de seguridad común, serían sus principales atribuciones.

El Consejo de ministros es la institución en la que están representados los Gobiernos y ejerce, junto con el Parlamento, las funciones legislativas y presupuestarias. También tiene un papel esencial en la toma de decisiones en materia política exterior y de seguridad común, y en la coordinación en las políticas económicas. Esta institución se reúne en distintas formaciones en función del ámbito de las decisiones a tomar como la agricultura, empleo, industria, seguridad, etc.

La Comisión Europea representa, con carácter independiente, el interés europeo común a todos los Estados de la Unión. En el terreno legislativo realiza las proposiciones legislativas que posteriormente pasan al Consejo y al Parlamento para que estos se pronuncien.

Este órgano garantiza la programación y la aplicación de las políticas comunes, ejecuta el presupuesto y gestiona los programas comunitarios, para los que se apoya en las administraciones nacionales. Por otro lado el Tribunal de Justicia garantiza el respeto del Derecho de la Unión, y sus competencias abarcarán los litigios entre los Estados y los de estos con la Unión, entre las instituciones y entre los particulares y la Unión.

# A TONO

Texto: Inés González

Fotos: Archivo y Javier C. Roldán

## El efecto ABUELA

**E**l contacto con la abuela es beneficioso para los nietos y para la perpetuación de los genes familiares, este es el resultado de un nuevo estudio antropológico bautizado con el nombre de “Efecto abuela”, publicado en la prestigiosa revista científica *Nature*.

En dicho estudio se pone de manifiesto que no sólo el amor de abuela, sino la propia menopausia femenina que, se produce en la edad en que nacen los nietos, hace que las mujeres estén disponibles para colaborar en la crianza de los nietos y aumentar así las probabilidades de que éstos sobrevivan a la infancia y los genes familiares se perpetúen.

Tras examinar el árbol genealógico de más de 3.500 mujeres que vivieron en los siglos XVIII y XIX en Canadá y Finlandia, los expertos comprobaron que en las familias en las que la abuela aún vivía sobrevivieron muchos más niños, y también nacieron más, que en las que carecieron de abuela.

Los psicólogos añaden además otros beneficios en esta relación abuela-nieto, ya que al relatar historias familiares, hablarles de antepasados con vidas edificantes, transmitir valores, las abuelas proponen modelos de conducta y hacen sentir a los nietos que pertenecen a una estirpe valiosa que viene de lejos.



## Una nueva técnica que reduce el aumento benigno del tamaño de la próstata.

**A**partir de los 50 años un gran número de hombres comienzan a sufrir un crecimiento fisiológico de la glándula prostática, es decir, empiezan a desarrollar la hiperplasia benigna de próstata. Orinar frecuentemente, especialmente por la noche, necesidad repentina de orinar o urgencia, dolor o dificultad para orinar, pérdidas o goteos, son algunos de los síntomas de una enfermedad que comprime la uretra y dificulta el paso de la orina.

Junto a los métodos tradicionales, ha aparecido un sistema de tratamiento nuevo desarrollado en Estado Unidos que supone un avance en esta patología, la vaporización fotoselectiva de la próstata (VFP) por láser KTP. Según los expertos, el sistema llamado “Luz Verde VFP”, es único, debido a que utiliza un láser KTP (Potasio-Titanio-Fósforo) de última generación y alta energía en unión de una fibra óptica especialmente diseñada para esta aplicación. La unión de ambas, (láser-fibra) permite vaporizar tejidos blandos, eliminando por completo el tejido de la próstata agrandada.

El concepto de vaporización consiste en la eliminación por completo del tejido así como la fotocoagulación simultánea de los vasos sanguíneos, evitando prácticamente la posibilidad de sangrado, que es siempre la gran preocupación de los urólogos en la cirugía de la próstata.

Este método es, según los especialistas, por un lado, mínimamente invasivo y, por otro, ofrece resultados tan duraderos al menos durante cinco años, como otras opciones quirúrgicas mucho más agresivas (RTU; Postatectomía abierta, etc), evitando los riesgos típicos y complicaciones que estas conllevan. Además, ofrece entre otras ventajas la de que puede administrarse en régimen ambulatorio o con ingreso hospitalario mínimo; virtualmente sin pérdida de sangre; alivio inmediato de los síntomas, etc.

## La vida es mejor por debajo de 7

**1** La vida es mejor por debajo de 7 es una campaña de concienciación social, integral y de consenso, promovida por las principales asociaciones implicadas en el abordaje de la diabetes –SED, FEDE, FEAED, FED–, con el auspicio del Ministerio de Sanidad.

**2** Pretende sensibilizar a médicos, pacientes, educadores, y a la sociedad en su conjunto sobre la importancia de alcanzar un buen control de la hemoglobina glicada (nivel de medio de glucosa en sangre durante los últimos tres meses)...

**3** Para evitar graves complicaciones asociadas a la diabetes (la diabetes es la principal causa de ceguera adquirida y trastornos visuales en los países desarrollados; es la primera causa de inclusión en programas de hemodiálisis en España; es la causa más común de amputaciones no traumáticas; el 80% de los pacientes con diabetes sufre algún evento cardiovascular).

**4** Aproximadamente el 70% de las personas con diabetes en España están mal controladas.

**5** Un buen control glucémico supone alcanzar un nivel medio de glucosa en sangre durante los últimos meses (hemoglobina glicada o A1c) inferior al 7% ( $A1c < 7\%$ ).

**6** La A1c es la memoria del azúcar en sangre: expresa el grado de control glucémico de la persona con diabetes y permite saber en qué medida el paciente está bien o mal controlado. Si el nivel de A1c es inferior al 7% la persona con diabetes tiene un buen control y menor riesgo de desarrollar enfermedades asociadas.

**7** En España hay 3 millones de personas con diabetes, el 7,3% de la población, de los que casi el 50% está sin diagnosticar (la patología es en nuestro país la tercera causa de mortalidad en mujeres y séptima en varones. La diabetes causa ya más muertes que el SIDA, según la OMS).

## Los beneficios de LAS NUECES



Los resultados de un nuevo estudio de la Universidad del Estado de Pennsylvania demuestran que el consumo de nueces, además de reducir el colesterol, se une ahora la reducción de forma significativa de los marcadores de inflamación que indican enfermedad cardiovascular, según un artículo publicado en el número de noviembre de la revista *Journal of Nutrition*.

Según el estudio realizado por investigadores de esta prestigiosa Universidad, el descubrimiento más importante, es que una dieta rica en nueces influye de forma beneficiosa sobre múltiples factores de riesgo de enfermedad coronaria, y ello puede tener un mayor efecto en la disminución del riesgo

cardiovascular que si únicamente atacáramos estos factores de riesgo por separado.

Este nuevo hallazgo se suma a anteriores estudios que ya habían demostrado otros beneficios para la salud cardiovascular de incluir las nueces en una dieta saludable, como la dieta mediterránea.

En concreto, según dos investigaciones realizadas en el Hospital Clínico y Provincial de Barcelona, una dieta rica en nueces podría llegar a reducir el riesgo de enfermedad coronaria hasta un 11% y mejorar, e incluso restablecer, la función endotelial –propiedad de las arterias de dilatarse para transportar más sangre cuando se produce un aumento de su demanda, por ejemplo debido a un esfuerzo físico–.

# Mayores Hoy

Propietario de la Camisería Canalejas de Madrid

## Manuel Peña

La saga comercial de los Peña arranca con la camisería a medida abierta, por el abuelo del actual propietario, en la calle de La Montera, una de las que desemboca en la Puerta del Sol, comprando después, en el año 1930, una camisería en la plaza de Canalejas, donde iniciaría su andadura comercial con apenas 18 años Manuel, quien permaneció al frente de la tienda hasta su reciente jubilación. Entonces, dice su hijo y actual propietario, Manuel Peña, se trabajaba con métodos diferentes que hoy nos resultan curiosos, como por ejemplo, los ficheros de los clientes en los que figuraban los datos de las tallas, así como anotaciones curiosas de los camiseros a medida, tales como: de hombros cargados, o un brazo más largo que el otro. Consultando estos libros de registro sabían lo último que había pedido el cliente, ya que era muy normal que los clientes dijeran: Oye repítame el pedido de la última vez. “Actualmente nosotros no conservamos ni los patrones, ni los modelos, ni los ficheros”.

### LA DUREZA DE LA POSGUERRA

La Guerra Civil supuso un corte, una etapa penosa en la que las estanterías

La Camisería Canalejas la fundó Manuel Peña en 1930 en el local de una antigua camisería situada en la madrileña plaza de Canalejas. Cuando se cumple el 75 aniversario de este comercio dedicado a la moda masculina, Manuel Peña, hijo y nieto de los fundadores, dice sentirse orgulloso por regentar uno de los dos o tres establecimientos familiares de más solera de Madrid.



Texto: Andrea García García  
Fotos: Fernando C. Boch

estaban vacías, porque o no había género, o porque si lo había, se escondía para evitar que las milicias lo confiscasen. La posguerra fue muy lenta muy lenta, “disponíamos de poquísima mercancía y las ventas escaseaban”, ya que el poder adquisitivo de los pocos clientes que se acercaban al comercio había disminuido notablemente. La gente le daba la vuelta a los cuellos y a los puños cuando se gastaban. Se iba tirando hasta que no se podía más.

El escritor Alberto Delgado en su libro *Memorias de un Madrid Vivido* refiriéndose a la penuria de la posguerra comentaba respecto a la indumentaria, que más que moda masculina existía la vestimenta de supervivencia. Los abrigos se llevaban anchos y largos, cruzados y sin cruzar, vueltos y sin volver. Predominaban los trajes de chaquetas anchas y poco ajustadas y los colores oscuros, en los que el chaleco había desaparecido, salvo en los precedentes de la anteguerra, para ahorrar tela. También se llevaba la gabardina cruzada a lo Bogart. Los calcetines se sujetaban con ligas y los pantalones con tirantes y los zapatos alargaban su vida hasta límites insospechados. Una consecuencia fue los trajes de vuelta. Las sastras, que eran más baratas que los sastres, hacían los trajes a medida, porque las tiendas de confección eran

**“Un hombre elegante, en la época de mi padre, vestía traje oscuro, camisa blanca y corbata oscura”**

prácticamente inexistentes. En los años 40 predominaba, de clase media para arriba, el uso del sombrero.

### TEJIDOS MONOCOLORES.

“Mi padre, comenta Manuel Peña, compraba en los telares de Cataluña los tejidos que después se enrollaban en piezas, una vez lavados y secados en la azotea de nuestra casa. Los clientes elegían el corte de tela y el camisero confeccionaba las camisas a medida. Todavía pueden encontrarse camiseros a medida, aunque quedan muy pocos en Madrid. Teníamos, explica Manuel, dos chicos de reparto para la distribución de las camisas a domicilio y unos diez empleados. ¡En fin! era otro negocio diferente. En aquella época casi todos los tejidos eran lisos; trabajábamos sobre todo el popelín con diferente textura, con diferentes variaciones del blanco, y casi nada de color. Durante bastante tiempo, hasta los años 60 aproximadamente, en que comenzamos a trabajar con el tergal, se confeccionaba con los algodones”. El tergal en aquellos momentos supuso una auténtica revolución, porque muchos de los inconvenientes de las camisas de algodón, como eran que se rompían mucho más, que encogían al lavarlas y que exigían mucho más trabajo para el planchado y el lavado, se paliaron con la mezcla del tergal. Como todos los comerciantes empezaron a comprar este tejido, mezcla poliéster y algodón, los fabricantes agotaron todas las existencias y “mi padre tenía que viajar continuamente a Barcelona para comprar el tergal. Después del tergal se comercializaría el terlenka, que también revolucionaría la industria textil. El consumo en general y por tanto también el de las prendas de vestir se disparó a partir de los sesenta, diversificándose los diseños y los tejidos, una



Foto antigua de la madrileña Plaza de Canalejas.

tendencia imparable hasta el día de hoy. De las prendas unicolor se ha pasado a los colores crema, a los azules, a los beiges..., hay camisas negras, de rayas fuertes, de cuadros, estampadas y ahora llevamos un par de años con rayas al bies, cuellos al bies o rayas en diagonal. Diseños nuevos que hoy son un clásico de la camisería, una evolución en la que seguimos embarcados”.

### PRENDAS DE TEMPORADA

“Según me contaba mi padre, era frecuente hacerse una camisa para el verano y otra para el invierno. Se hacían las prendas para dos temporadas. En el invierno, la gente compraba mayormente hasta las Navidades y continuaba con este vestuario hasta la primavera, en que se adquiría la ropa del verano. Había caballeros, y aun hoy los hay, que no querían la manga corta, una moda por otro lado bastante moderna”.

“Nosotros, explica Manuel, en 1975 dejamos la camisería a medida, no porque no tuviéramos demanda, sino porque incorporamos la producción a talleres concertados, dotados de

la más moderna maquinaria, consiguiendo una camisa artesanal confeccionada con unos tejidos de máxima calidad y con un diseño exclusivo”.

### EVOLUCIÓN DE LA MODA MASCULINA

“Un hombre elegante, en la época de mi padre, vestía traje oscuro, camisa blanca y corbata oscura. Un estilo muy sobrio. En cambio ahora se admite todo. Una gran diferencia con nuestra época era la costumbre de vestir los domingos de verdad, se salía a la calle hecho un dandi, de forma impecable, para pasear o tomar el vermú. Era otra vida, sin embargo ahora el domingo se viste el peor día de la semana, buscando la comodidad” .

Manuel Peña considera que la moda es un fenómeno en continua evolución observable incluso en la vestimenta del hombre clásico. Si echamos una mirada unos 15 años atrás, dice Manuel, vemos los trajes en colores azules marengos, con dos botones, tres botones etcétera, se trata de ligeras variaciones en contraste con la camisería, adonde se perciben verdaderamente los cambios respecto a los tejidos, la confección y los colo-

res. La camisa es una de las prendas que aportan más variedad y cambios en la ropa masculina. Para el camiserero, el que mejor encarna la elegancia en el mundo de la camisería es sin duda ninguna el actor Arturo Fernández. “Es un referente, apostilla Manuel, aunque reconozco que lo que más influye en la aceptación de las nuevas tendencias y en los gustos del público son las camisas y las corbatas de los presentadores más populares de la televisión”. Se producen ciclos en el mundo de la moda, sorprendiendo en un momento dado con un tipo de prenda, y si no te pilla preparado, dice Manuel, tienes que buscarte las mañas. La ropa vaquera por ejemplo ha marcado una generación.

“Nuestra confección es exclusiva, dice Manuel. Hemos creado una línea de camisas con tejidos muy duraderos en dos cabos. Normalmente el tejido de las camisas lleva trama y urdimbre, pero nosotros hemos metido tejidos con dos cabos con torsión, en vez de uno, consiguiendo así que la duración de la camisa sea mayor y que nuestro producto sea muy apreciado. Respecto al diseño, durante una temporada hemos confeccionado un modelo de cuello abierto regulable, que se puso muy de moda, pero que al cabo de unos años se dejó de vender en Madrid, excepto en nuestra camisería, así que venían clientes de todas partes solicitando ese diseño. Otro tanto ha pasado con las camisas de seda natural, que apenas se venden”.

### EL BOCA A BOCA DE LA CLIENTELA

En la camisería *Canalejas* se puede equipar el hombre de trajes, americanas, chaquetones, pantalones, ropa interior y complementos como los sombreros y las gorras, los cinturones, los guantes, las corbatas o los billeteros. Manuel explica que cuando entró

## “Durante bastante tiempo, hasta los años 60 aproximadamente, en que comenzamos a trabajar con el tergal, se confeccionaba con los algodones. El tergal en aquellos momentos supuso una auténtica revolución”

en el negocio se encontró con una tienda muy pequeñita en la que se vendían muchas camisas, y como buen comerciante decidió incorporar todas las prendas del vestuario masculino, teniendo que ampliar la sastrería de la primera sede además de abrir las sucursales de la calle Conde Peñalver y del centro comercial de La Vaguada en Madrid.

La primera sede de la camisería *Canalejas* tiene una ubicación estratégica, porque además de estar próxima a la Puerta del Sol, uno de los lugares más visitados de la capital, se encuentra de camino al Congreso de los Diputados, y en el entorno de los teatros de la Comedia en la calle Príncipe y de El Español, en la plaza de Santa Ana, por lo que entre su clientela figuran políticos, artistas y turistas. Manuel se siente orgulloso de la fidelidad de sus compradores que siempre se han recomendado unos a otros el establecimiento. “Mi padre se acordaba especialmente de Jaime de Mora y Aragón, porque no pagaba nunca, ya que según él estaba mal pagar al sastre”.

La plaza de Canalejas es un lugar por donde transita mucha gente, es una zona de paso de turistas extranjeros, “así que hemos tenido épocas de ventas muy buenas. Desde hace unos veinticinco años nos vienen clientes mejicanos y venezolanos porque aprecian sobre todo la calidad. Nos resulta muy gratificante cuando nos viene

gente de toda la vida que nos dicen que sus padres compraban aquí, o cuando algunos caballeros nos traen las camisas que fabricábamos antiguamente y nos comentan que las conservan desde hace 30 años. Son tejidos tan antiguos que nos sorprenden. Comienzan a comprar los hombres solos, aunque normalmente el cliente mayor viene con su esposa, con un familiar o con un amigo, para que le asesoren. Actualmente a la hora de vestir se aprecian menos diferencias entre las zonas urbanas y rurales e incluso se han aminorado las distinciones sociales”.

### EL FUTURO DE LA CAMISERÍA CANALEJAS

“Nunca hemos recibido ningún premio de la Cámara de Comercio, a pesar de ser una de las tiendas más tradicionales de Madrid, porque a mi padre esos temas no le han gustado mucho y ha ido siempre por libre. Al día de hoy en este negocio es fácil que se rompa la tradición familiar. Es más, en un radio de unos 200 metros entre la Puerta del Sol y la calle de Atocha, a lo mejor estaban abiertas unas 40 tiendas y en la actualidad sólo quedamos dos o tres. Es un gremio que cambia mucho y no es fácil transmitirlo de una generación a otra”.

Van desapareciendo los comercios tradicionales. En Madrid, en los años 30, 40 y 50 no había más zona comercial que el Centro, ¿qué signifi-



**Manuel Peña, ha garantizado la continuidad de la Camisería Canalejas.**

caba esto?, “pues que aquí venían a comprar de todos los pueblos de la provincia y de toda la ciudad, así que el comercio se concentraba en este entorno. Más adelante, surgieron otras zonas comerciales en el barrio Salamanca, en Cuatro Caminos o en la prolongación de la calle Alcalá, for-

mándose núcleos comerciales diferentes. Cuando entré en la tienda, dice Manuel, habían unos cinco comercios de ropa de caballero, manteniendo entre nosotros una sana competencia en los precios, afanándonos por atraer a la clientela con promociones y rebajas”.

“De momento, aunque mi padre ya se ha jubilado, yo sigo al frente de la empresa y creo que está asegurada su continuidad, porque tengo dos hijos y espero que vengan para acá para poder dejarlo. Aún recuerdo que de niño, con pantalones cortos, venía a jugar a la tienda en verano. Son casi cuarenta años de profesión”.

La plantilla de *Canalejas* la integran unos 20 empleados, a parte de los talleres que están subcontratados y que trabajan exclusivamente para ellos. “Adquirimos tejidos en toda Europa, y a pesar de que nosotros no investigamos directamente, siempre le damos un toque para procurar que durabilidad de los tejidos. No exportamos, aunque estamos en proyecto de llevar nuestros productos a Méjico, un país en donde tenemos muchos clientes, porque el tipo de ropa nuestro les encaja muy bien”.

## LOS MAYORES

Opina que aunque se sea una persona mayor es muy importante cuidar el aspecto. Parece ser que a veces se llega una edad en la que te dejas un poco. “Claro, la ropa dura mucho y si no quieres cambiar el fondo de armario, puedes seguir tirando con lo mismo. Ahora bien, el aspecto y la imagen de cara al exterior no son lo mismo. En las personas mayores su forma de vestir denota, lo mismo que en el resto, si la persona está integrada en el mundo y si tienen ilusión por seguir viviendo, o por contra si se ha caído en el conformismo, o lo que es peor, en el pesimismo de que aquí hasta que me muera, ¡me da igual! He de decir que conozco a personas de edad muy muy caprichosas, a las que les gusta ir elegantes y modernos, que disfrutan comprando y gastando mucho mucho en ropa. Sin duda hay que apostar por la ilusión”.

## Yemen, la tierra de los Reyes Magos

Texto y fotos: Carmen Torres Ripa

Cuentan que cuando dejó de llover en el diluvio universal, la paloma que lanzó Noé al cielo se posó en Yemen, cogió una ramita de olivo y regresó al arca. Las hojas plateadas del árbol de la vida eran de Sana'a. Y en el sur de Arabia, comenzó de nuevo el mundo. Regresó el amor y la tierra se pobló. Según la tradición, Sana'a fue fundada por Sem, uno de los tres hijos de Noé. Para las leyendas, en Yemen estaba el paraíso terrenal.

Cierto o no, la historia y el mito se han fundido en un abrazo prieto y no se sabe dónde empieza el sueño y termina la realidad. El país de la reina de Saba es tan sonriente que, los mismos árabes, dicen que Yemen es la Arabia feliz. Y de la Arabia feliz, hace XXI siglos, salieron tres magos siguiendo un cometa de luz hasta Belén. Yemen, la tierra de los Reyes de Oriente, tiene un cielo tan limpio que sus Majestades distinguieron pronto el brillo incesante de una estrella especial. Los viajeros que visitaron al Niño Dios dicen que eran astrólogos, alquimistas o sabios ¡quién puede saber la identidad exacta! Según la tradición eran tres –Melchor, Gaspar y Baltasar– y llevaron al infante tres regalos: oro, como rey; incienso como Dios y mirra como hombre.

Si usted visita Yemen –un país a pocas horas de avión– comprará incienso y mirra. Su maleta conservará para siempre esa mezcla de aromas, humanas y sagradas, con los que ha soñado en la infancia. El incienso místico se mezclará con la mirra y llenará su imaginación de ternura.



### UN VIAJE AL PASADO

Cuando el avión despegue iniciará un viaje al pasado. Cada hora equivale a cien años. Al aterrizar en Sana'a, la capital de la República yemení, el reloj del tiempo se para en el siglo xv. No es necesario imaginarse cómo fue Yemen, porque Yemen le espera, después de miles de años, intacto. Igual que cuando una mujer virgen –joven, hermosa y poderosa– enamoró al rey más sabio de la tierra: Salomón.

Sana'a, la capital de la república de Yemen, es una ciudad hecha como un

encaje de bolillos. La hilandera que tejió esta ciudad eligió el tono ocre para las casas y las bordó con remates de encaje y puntilla blanca. Es una joya arquitectónica del mundo musulmán y Patrimonio de la Humanidad.

Las casas son como fueron. Nada ha cambiado en esta historia presente. Algunas tienen más de 400 años de antigüedad y han sido construidas sobre las anteriores que superan los mil años. Al entrar por “La puerta de Sana'a” –la ciudad está amurallada– el suelo es de polvo. Las casas fueron levantadas hace siglos por los mági-

cos arquitectos de Yemen: los primeros auténticos arquitectos de la historia de la fantasía. Hombres que, sin ponerse de acuerdo, edificaron por todo el país unas construcciones insólitas, hechas sobre peñascos y colgadas en los precipicios como nidos de águila. Todo Yemen es un paisaje lunar que confunde el color de la tierra con el adobe de las casas. Pero en todo el fascinante paisaje, cada casa de Sana'a es única y distinta a la que se apoya a su lado. Los vitrales de alabastro y las vidrieras coloreadas de las ventanas tamizan la luz del día y del anochecer en una calidoscopio de arco iris. Las palabras no son suficientes para explicar el enrejado de las calles, el olor de las especias –en un zoco restaurado que fue albergue de camellos– los vendedores de telas –doradas con tonalidades brillantes– los forjadores de jambas, puñales que los yemeníes (todos sin excepción) llevan al cinto...

Sana'a es capital de Yemen desde el siglo VI. Tiene siete puertas y antiguamente se cerraban las siete cuando oscurecía. Mientras la joya oriental dormía, los comerciantes cargados de ricas mercancías iban acercándose al amanecer hasta la puerta principal –la Puerta de Sana'a– para entrar los primeros en este lugar de encuentro que siempre fue el principal mercado de los árabes. Los actuales vendedores de Yemen no son pesados, como en otros países orientales, porque nunca esperan un turista para ofrecer sus mercancías. Exponen sus productos –quizás pimentón, canela o sésamo– y sonríen siempre aunque no comprenden sus especias. La sonrisa es un patrimonio de la Arabia feliz.

Desde Sana'a hay excursiones fascinantes que forman parte de la ruta tradicional de las especias. Los turistas hoy se organizan también en caravanas. En lugar de camellos las hile-

ras son de 4x4, coches duros para recorrer el desierto y los valles pedregosos. Es la mejor fórmula para conocer los alrededores. Hay pueblos colgados en las colinas, otros con murallas de barro, como Amram, fortificados en las laderas de la montaña, Kohlan; construidos al lado de un estanque, Hababa, o enclavados en montañas de piedra como la fortaleza de Kaukaban.

A 15 Km. de Sana'a, en el valle de Wadi-Dahar, está el Palacio de la Roca, construido a 50 metros de altura sobre una inmensa roca. Se levantó en el siglo VII antes de Jesucristo. La Roca se usaba para enterrar a los muertos. Fue palacio desde el siglo XVI y está sostenido por piedras volcánicas. Tiene cinco plantas. En 1930 el imán Yahya lo reconstruyó como palacio de verano. En el año 2003 fue enteramente renovado, con mobiliario, alfombras y objetos de la época de su primitiva construcción. Es como entrar en un libro de cuentos. Parece como si un genio de una lámpara maravillosa nos fuera a ofrecer un té sobre una de sus alfombras de seda. Es el palacio más bello de Yemen.

### SHIBAN, EL "MANHATTAN DEL DESIERTO"

En un vuelo corto desde Sana'a se llega a Seyún, el Este de Yemen: la puerta del desierto. Los yemeníes llaman al desierto, el "ar-Ruba al-Khali", el cuarto vacío. Desde la destrucción de Shabwa, Shibán es la capital del antiguo reino de Hadramut.

En Yemen es muy difícil elegir un lugar. Pero Shibán es irreplicable. La ciudad levantada en medio del desierto, entre wadis y rodeada por palmeras, es una ciudad oasis que data del siglo III a.C. Se conserva tal como fue diseñada. Los edificios originales, desgastados por el viento y la arena, han

sido reconstruidos con el mismo barro primitivo. En Shibán unas 500 viviendas hechas enteramente de adobe. Pueden tener hasta nueve pisos. Los techos son blancos, las ventanas dibujan filigranas rematadas con arcos y rejillas; las puertas son de madera. La ciudad está amurallada y el mundo árabe le ha puesto un nombre acorde con su insólita construcción. Shibán es el "Manhattan del desierto", por la altura de sus casas. En la ciudad amurallada viven 7.000 habitantes.

Shibán es patrimonio de la Humanidad.

La hora más bonita para quedarse en Shibán es el atardecer. En este tiempo, cuando el sol se va ocultando por el horizonte, empieza la hora del encuentro. Los habitantes de Shibán y Sahil Shibán, un poblado frente a él, se visitan, hacen tertulias; las mujeres –siempre tapadas– salen con los niños y los jefes triviales de más edad acuden a rezar a las mezquitas y a reunirse con sus amigos.

Es proverbial la belleza de los árabes, acompañado por la extraña fuerza de sus ojos. El orgullo de su mirada transmite virilidad a las líneas de su cara. La edad trata a los ancianos con ternura y siguen manteniendo la gentileza de su señorío. Un señorío que se puede encontrar en cualquier sitio. El respeto a los años es una enseñanza que se aprende desde la infancia. Los jóvenes escuchan con suma delicadeza a los hombres venerables de cada tribu. Otra cualidad exquisita de Yemen es su hospitalidad y la seguridad, una constante en todos los rincones del país.

Estamos enlazados por el aire. El país más fascinante de la tierra le aguarda durmiendo un sueño milenario.

Yemen es como un obsequio de Navidad. El mundo entero está en nuestras manos. Sólo lo ven lejos los que carecen de sensibilidad.

# Guerreros de Xi'an

**Texto:** Araceli del Moral Hernández

Los Guerreros de Xi'an forman parte de la sobrecogedora tumba del emperador Qin Shi Huang, situada en el estado de Xi'an y que según las excavaciones arqueológicas se estima que alberga más de ocho mil figuras de tamaño real. Todo un ejército de terracota que descubrieron unos campesinos por casualidad en 1974, y que 13 años después fue declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO. Esta grandiosa muestra de poder más allá de la muerte coincide con el carácter belicoso y unificador del primer emperador de China, del que incluso se deriva el nombre del país.

Alrededor de un millón y medio de personas visitaron en Barcelona la exhibición de los guerreros de Xi'an durante los seis meses que duró el Fórum de las Culturas. La exposición, una de las más importantes muestras de arte funerario chino vistas en Europa, ahora se exhibe en Madrid con un impactante montaje, completamente diferente del de Barcelona, donde se jugaba con los espejos para multiplicar el número de esculturas y conseguir la apariencia de un ejército.

### DINASTÍA QIN

El poder militar fue un factor clave que propició la emergencia del Impe-



rio Qin y la unificación de China. Qin Shinghuang, figura prominente en la historia, llevaría a cabo las reformas que establecieron el marco de la ordenanza militar y el derecho penal y pro-

cedió a la unificación del Imperio en todos los ámbitos, ya que bajo su poder se produjo la unidad política y territorial. Entre las principales reformas que llevó a cabo destaca la estan-

darización de los pesos, monedas y medidas, la introducción de un alfabeto único y la redacción de un código legislativo y penal común a las 36 provincias en que se había articulado el Imperio. También abordó la construcción de grandes proyectos como el palacio, la tumba y la residencia temporal para sí mismo en Xianyang y Lishan, y la Gran Muralla, para defenderse del pueblo que habitaba el norte de Mongolia. Entre las decisiones más controvertidas se encuentra la destrucción de todos los libros anteriores a él, que hizo que se renunciara la sabiduría de grandes filósofos como Confucio y Lao Tse.

Las excentricidades de Qin Shihuang también forman parte de su leyenda, en la que figura el hecho de instaurar el negro como color oficial del Imperio, o la abolición de la palabra “muerte” en su corte por su deseo de lograr la inmortalidad, quizá a este utópico sueño se debiera el pertinaz trabajo al que se sometieron los médicos y magos a su servicio para encontrar el elixir de la vida eterna. Después de su entronización, se inició la construcción de la tumba en un lugar geomáticamente apropiado, que se encontraba en un monte y mirando al agua. Las labores de construcción se prolongaron durante cuarenta años y en ellas participaron más de 700.000 obreros.

### RECORRIDO POR LA EXPOSICIÓN

Las más de las 171 piezas expuestas constituyen un valioso testimonio histórico y artístico de los primeros siglos del Imperio chino. Su contenido ofrece una amplia visión de la sociedad y cultura china en los tiempos de las dinastías Qin (221-207 a.C.) y Han (206 a.C.-220 d.C.)

La visita comienza con una proyección audiovisual, seguida de una

zona de vitrinas, donde se pueden contemplar objetos de las dinastías Qin y Han. Entre ellos, se incluyen elementos de construcción, armas, monedas, objetos de jade, bronce y espejo, animales, instrumentos de labranza y granja, y armas y figuras del ejército, tanto de infantería como de caballería.

En el centro de la sala se encuentra una plataforma elevada en la que se ubican las figuras de los guerreros, situadas sobre un pedestal colocado dentro de un foso y dispuestas en cuatro filas. Al fondo de la plataforma, aparece una imagen de grandes dimensiones con cientos de guerreros como los encontrados en las excavaciones.

Una rampa de descenso guía al visitante hasta la zona de esculturas, donde se encuentran las figuras de una cuadriga, un arquero, varios sirvientes, un caballo de tiro y un acróbata, que se disponen a lo largo de un corredor de vitrinas con ventanas circulares que simulan los pórticos tradicionales chinos.

En la última parte de la exposición, a través de paneles explicativos y de imágenes de piezas encontradas en las excavaciones, se ofrece una completa relación de la situación y algunos de los principales acontecimientos que se produjeron durante el reinado de estas dinastías. En el suelo se han colocado cinco ventanas con imágenes, además de reproducir de forma gráfica la ubicación real, ya que los guerreros se han encontrado a más de un kilómetro de la tumba propiamente dicha del que fuera primer Emperador de China.

La exposición incluye un espacio especial para invidentes, en el que se han ubicado sistemas de lectura táctiles y pequeñas reproducciones de algunas de las piezas.

### UBICACIÓN DE LA MUESTRA

Esta espectacular muestra inaugura los más de 2.000 metros cuadrados del nuevo Centro de Arte Cuarto Depósito de la Fundación Canal, que ha sido acondicionado respetando al máximo la construcción original similar a los antiguos aljibes romanos y árabes. De hecho, conserva las arcadas del antiguo depósito que proporcionan a este centro de arte el aspecto de una enorme mezquita, con un total de 144 arcos de una altura de más de siete metros. El Centro de Arte Cuarto Depósito se completa con un bello patio exterior con dos arcadas exentas –sin cubierta– y una lámina de agua que recubre la fachada de la planta elevadora, que se ha revestido con un cubo de vidrio y una delicada estructura para dar soporte a la cortina de agua, alimentada de un aljibe con capacidad para 40 metros cúbicos y un circuito cerrado.

El Canal de Isabel II, entidad creada en 1851, abastece en la actualidad al 96% de ciudadanos de la Comunidad de Madrid repartidos en 164 municipios y a otras ocho poblaciones de las provincias de Toledo, Guadalajara y Ávila. Para proporcionar este importante volumen de agua, se cuenta con las aportaciones de siete ríos de la Sierra del Guadarrama y los principales acuíferos de la región.

### LOS GUERREROS DE XI'AN

Centro de Arte Cuarto Depósito  
Mateo Inurria, 2 – Madrid  
(junto a Plaza de Castilla)

*Horario:*

Martes a domingos: 10 a 22,00 h.

Lunes 11,00 a 20,00 h.

*Entrada:*

Adultos: 3 euros

Niños hasta 12 años, jubilados y

mayores de 65 años: 1 euro

## INICIATIVAS

### Las mayores también creen en los Reyes Magos



Por quinto año consecutivo, la Asociación Edad Dorada-Mensajeros de la Paz convoca una campaña navideña que quiere hacer renacer en las personas mayores su ilusión de niños. Los destinatarios de los regalos serán ancianos, preferentemente solos y enfermos, que vivan en residencias, centros geriátricos y hospitales en toda España o aquellos que hagan llegar su carta con su petición a SSMM de Oriente. Las cartas y regalos se pueden remitir a la sede de la Asociación: Plaza General Vara del Rey, 9. 28005 Madrid. Desde el 16 de diciembre al 3 de enero, la empresa de Mensajería MRW, recibirá los regalos para hacerlos llegar gratuitamente a los mayores.

**Teléfonos de información:**  
**MRW – 902 300 400 informa sobre la oficina más cercana.**  
**Información general sobre la campaña: 900 222 223**

## SERVICIOS

### Café-tertulia con las artes

Entre las actividades complementarias a las exposiciones que La Fundación La Caixa, presente en sus instalaciones "CaixaForum", destacamos su café-tertulia con las artes. Se trata de una actividad dirigida a personas mayores de 60 años. Consiste en una presentación audiovisual, visita activa a la exposición y tertulia con café. Se desarrolla en distintos días de la semana, en función de la exposición a la que se dedica y en horario de 16,30 a 18,30. La actividad es gratuita pero es imprescindible la inscripción previa.

**Teléfono de información:**  
**93 476 86 00**  
**CaixaForum – Av. Marqués de Comillas, 6-8 – Barcelona**  
**www.fundacio.lacaixa.es**  
**info.fundacio@lacaixa.es**

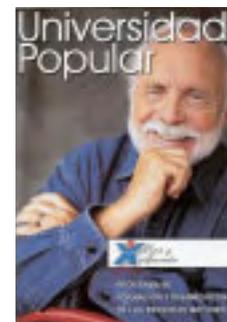
## CURSOS

### Máster en gerontología social

El IMSERSO en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid organizan un nuevo Máster en Gerontología Social, especialidad en Calidad de Servicios. El curso se desarrollará de enero a diciembre de 2005, durante todos los viernes en horario de 9,00 a

14,00 y de 15,00 a 20,00 h. Durante los meses de septiembre a diciembre también se impartirán clases los jueves de 15,00 a 20,00 h. El precio es de 3.000 euros. Existen 20 becas parciales y 4 becas totales.

**PARA MAYOR INFORMACIÓN:**  
**Teléfono: 91 497 44 19**  
**e-mail: belen.dominguez@uam.es**  
**www.uam.es/gerontología**  
**Área de Formación Especializada del IMSERSO. Teléfono: 91 363 89 38**  
**formacion-postgrado@mtas.es**



### ¿Dispones de tiempo?

La Universidad Popular de Zaragoza propone ocupar el tiempo aprendiendo. Los cursos y talleres que organiza tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores con acciones que les ayuden a favorecer sus condiciones de salud, comunicación y relación con los demás, acciones que tienen su fundamento en considerar que la cultura y la educación son pilares básicos en el desarrollo permanente como personas. Para poder participar sólo se precisa tener ganas de participar y aprender.

**INFORMACIÓN:**  
**Universidad Popular de Zaragoza**  
**Cortesías, 1 – Tel. 976 203 299**  
**www.zaragoza.es y www.educazar.org**

## EXPOSICIONES

### Panorámica del retrato español



Con la presente exposición temporal, el Museo del Prado describe el desarrollo del retrato en España desde finales de la Edad Media hasta Picasso. En ese tiempo, el género alcanzó una extraordinaria importancia en el país, debido a que la mayor parte de nuestros mejores pintores han sido grandes retratistas. Es el caso del Greco, Velázquez, Goya o Picasso, que son los artistas que forman la espina dorsal de la muestra. En ella se han procurado que estén representados los pintores más importantes que se dedicaron al género, y las tipologías más destacadas, con obras de extraordinaria calidad. También se ha querido subrayar la existencia de una tradición que recorre toda la historia del retrato en España y de la que participaron no sólo pintores locales sino también algunos extranjeros. El criterio general para la ordenación de las obras es cronológico,

aunque en varios casos se ha alterado para mostrar el diálogo que mantuvieron artistas de diferentes épocas. Para la composición de las secciones y la selección de las pinturas se han buscado piezas que respondan a las tipologías que resultan más específicas de cada época.

**EL RETRATO ESPAÑOL**  
**Museo Nacional del Prado**  
**Paseo del Prado s/n – Madrid**  
**Acceso a la exposición: exclusivamente por la Puerta Alta de Goya.**  
**Los visitantes con minusvalía pueden acceder por la Puerta Baja de Goya**  
**Horario: de martes a domingos y festivos: 09,00 – 19,00 h.**  
**Hasta el 6 de febrero 2005**

### Visión de la naturaleza



El movimiento prerrafaelita transformó profundamente la concepción inglesa de la pintura de paisajes durante la década de 1850 y continuó influyendo en esta disciplina incluso mucho tiempo después. La decisión del grupo prerrafaelita de pintar al aire libre y trabajar directamente del natural desembocó en nuevas formas pictóricas, de cuyos logros podría decirse que fueron tan revolucionarios como los impresionistas franceses.

El punto de partida del prerrafaelismo fue una reacción de oposición al movimiento realista con la voluntad de formular una protesta moral e intelectual contra la opresión académica. En un primero período, los pintores prerrafaelitas quisieron fundar un arte nacional basado en la reproducción casi científica de la naturaleza trabajando al aire libre, proveyendo así al espectador de una experiencia multisensorial de la naturaleza a través de la pintura. La presente muestra ofrece una selección de 150 pinturas que muestran la aproximación de los pintores prerrafaelitas al paisajismo a partir del estudio minucioso de la naturaleza.

**PRERRAFELITAS: La visión de la naturaleza – Sala de Exposiciones de la Fundación “la Caixa”**  
**Serrano, 60 – Madrid**  
**Horario: De lunes a sábado de 11,00 a 20,00; domingos y festivos de 11,00 a 14,30 h. Martes cerrado**  
**Entrada gratuita**  
**Hasta el 9 de enero de 2005**

### Daniel Vázquez Díaz

Daniel Vázquez Díaz es una de las figuras claves de la cultura artística que se desarrolla en España durante el tramo central del siglo XX. Para una buena parte de los artistas que protagonizaron las vanguardias y el movimiento renovador de los años veinte y treinta fue el maestro directo, cuando no, una referencia primordial

La presente muestra, coproducida con el Museo de Bellas Artes de Bilbao, donde viajará, una vez clausura en Madrid, está compuesta por un centenar de óleos y un importante conjunto de dibujos, disciplina en la que Vázquez Díaz demostró ser un verdadero maestro. Todas las obras han sido elegidas de entre su extensa producción en atención a su excelencia estética y a la capacidad de establecer un discurso representativo de la evolución cronológica y estética del artista. Además cuenta con una importante sección documental, que incluye fotos y manuscritos.



**DANIEL VÁZQUEZ DÍAZ**

**Madrid: hasta el 10 de enero 2005**

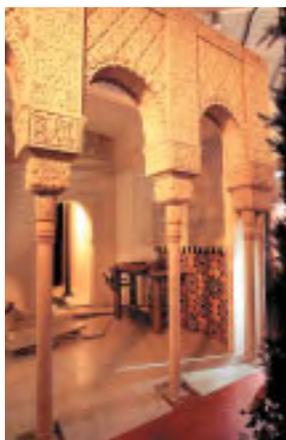
**Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía (MNCARS) – Santa Isabel, 52  
Bilbao: del 21 de febrero al 25 de mayo 2005**

**Museo de Bellas Artes de Bilbao  
Museoko Plaza, 2**

## LIBROS

### La ciencia en el mundo Andalusí

**R**ientras Europa se hundía en la oscuridad de la Edad Media, en al-Andalus



florece el conocimiento. Medicina, astronomía, matemáticas y filosofía confluyen en las versátiles mentes de los sabios andalusíes en busca de una visión global del cielo, la Tierra y la vida. Córdoba se convierte, junto con Bagdad, en el centro cultural más importante del mundo islámico, y el conocimiento científico adquiere en la España musulmana, entre los siglos IX y XIV, un gran desarrollo y un notable nivel de perfección.

La muestra presenta, en cinco escenarios expositivos, una recreación inspirada en el Salóon Rico de Madinat al-Zahra; un observatorio astronómico; una biblioteca, estudio médico y laboratorio de alquimia; un Jardín botánico, y la recreación del taller de un alarife granadino.

La exposición finaliza con un ámbito destinado a ofrecer al visitante la información sobre la ciencia y tecnología andalusíes mediante elementos interactivos, reproducciones científicas, maquetas, gráficos y audiovisuales.

**LA CIENCIA EN EL MUNDO ANDALUSÍ**  
**Carpa instalada en la Glorieta de las Tres Culturas (frente estación RENFE) Córdoba**  
**Horarios:**

**De martes a viernes, de 12 a 14 h y de 18 a 21 h**

**Sábados, domingos y festivos, de 11 a 15 h y de 17 a 21 h.**

**Cerrado los lunes y días 24, 25 y 31 de diciembre de 2004 y 1 de enero de 2005**

**ENTRADA GRATUITA**

**Hasta el 16 de enero de 2005**

### La vida cotidiana durante la Guerra Civil La España nacional



**R**afael Abella es bien conocido por sus obras dedicadas a nuestra historia contemporánea, de manera especial a la guerra civil y a la inmediata posguerra. Este volumen completa al dedicado a la España republicana y la vida cotidiana durante la guerra civil.

Se trata de una crónica sobre cómo los españoles que se encontraron en la zona nacional tras el inicio del conflicto convivieron con las nuevas costumbres que traían los ejércitos franquistas.

Desde la aparente tranquilidad y abundancia de ciudades como Sevilla hasta la dura vida en el frente, este libro es un vivo retrato de un momento crítico en la vida de la sociedad española.

**Autor: Rafael Abella**  
**Editorial Planeta, S.A. – 2004**  
**Barcelona**

## Cocina mediterránea



Una magnífica recopilación de recetas sencillas de cocina tradicional catalana, incluyendo un apartado de secretos culinarios que caracterizan a la autora y que marcan la diferencia a la hora de obtener los mejores resultados en la elaboración de los platos, constituyen el contenido sencillo, didáctico y popular de este su segundo libro de cocina. El libro anima a volver a los fogones, mantener los buenos hábitos alimenticios y recuperar los sabores de toda la vida.

**PLATOS Y SECRETOS DE ÀVIA REMEI**  
**Colección El Puchero 3**  
**Cossetània Edicions**  
**www.cossetania.com**

## TEATRO

### Cinco variaciones sobre un tema de Cervantes



En 1615, Miguel de Cervantes publicó “Ocho comedias y ocho entremeses nuevos”, nunca representados, breves juegos escénicos que, con el pretexto de hacer reír, sacudían a la sociedad española del momento, señalando las vanidades, la pobreza y la ignorancia de sus gentes.

Cuatrocientos años más tarde son Els Joglars los que diseccionan la España actual y demuestran que, a pesar de los años pasados, los vicios y las carencias del hombre moderno continúan siendo las de nuestros antepasados.

El retablo de las maravillas, uno de los ocho entremeses cervantinos, ironiza sobre los complejos humanos y la falsedad de las apariencias. Sus protagonistas son dos pícosos que exhiben un retablo inexistente que, supuestamente sólo puede ser visto por hombres y mujeres nacidos dentro del matrimonio y que no tengan sangre judía. Naturalmente, nadie lo puede ver, pero todo el mundo lo oculta por temor a las burlas de los vecinos.

Al escenario madrileño, bajo la dirección de Albert Boadella, el grupo Els Joglars acerca al especta-

dor esta versión actualizada e irónica sobre los complejos humanos.

**El Retablo de las maravillas**  
**Teatro Albéniz**  
**C/Paz, 11 – Madrid**  
**Precio especial para mayores de 65 años**

**Hasta el 9 de enero de 2005**

## MÚSICA

### Festival de música de Canarias



Organizado por el Gobierno de Canarias, Viceconsejería de Cultura y Deportes, se celebrará la vigésima primera edición del Festival de Música de Canarias. La programación del Festival, que dará comienzo el 7 de enero y se prolongará hasta mediados de febrero, se desarrollará conjuntamente en el Auditorio Alfredo Kraus de Las Palmas de Gran Canaria y en el Auditorio de Tenerife. Con el objetivo de mantener el Festival de Música de Canarias en los circuitos de los más prestigiosos encuentros de música clásica del mundo, ésta nueva edición contará con la participación de la London Symphony Orchestra, la Orquesta de Cámara de Franz Liszt de Budapest, el Coro de Cámara del Palau de la Música de Catalana y el Coro Filarmónico de Praga, entre otros.

## Líbrate de los pensamientos irracionales

**1** No creas que “para ser feliz, es necesario que todo el mundo nos aprecie, nos apruebe y nos trate con simpatía”. Es imposible caer bien a todo el mundo... Intenta hacer las cosas bien y no te preocupes de si no contentas a todos.

**2** Para considerarte valioso, no te sientas en la obligación de tener que demostrar que entiendes de todo y que eres competente en todo. Acepta tus limitaciones y recalca lo que sabes hacer bien.

**3** Rechaza el pensamiento de que “algunas personas son malas y merecen un escarmiento” (sobre todo si te incluyes a ti mismo en esa categoría de personas). Desarrolla, sin embargo, la capacidad de aceptar los propios errores y ajenos.

**4** Líbrate de la opinión de que “es horrible que las cosas no salgan como a uno le gustaría”. Si no salen una vez, ya saldrán la siguiente. Lo que importa es que tú mantengas la esperanza.

**5** No creas que muchas desgracias se originan porque así está escrito. No creas tampoco que tenemos poca capacidad para controlar los acontecimientos. Nada está escrito y podemos lograr más de lo que creemos.

**6** No estés siempre preocupado y esperando lo peor por si algo puede salir mal o resultar peligroso. No vas a arreglar nada y te empeora mucho a ti mismo.

**7** No pienses que es mejor evitar las responsabilidades que enfrentarse a ellas. Al contrario, cuanto antes te enfrentes a ellas, todo irá mejor.

**8** No creas que necesitamos apoyarnos en alguien más fuerte en quien poder confiar. Nos apoyamos mutuamente. Tampoco pienses que los demás siempre saben más que tú. Ellos también pueden equivocarse.

**9** No llegues a pensar que lo ocurrido en el pasado nos ha afectado de tal manera que no se puede borrar, y que por eso determina nuestra conducta pasada y futura. Lo pasado, pasado está y se puede integrar.

**10** No creas que existe una solución precisa y concreta para cada situación y que, si no la encuentras sobreviene la catástrofe... Puede haber varias soluciones, a veces contrapuestas. Y si no se hallan a la primera, ya saldrán a la segunda o a la tercera.

...Y serás un poco más feliz.

¡Anímate! y... práctico.

# Premios Imserso

## INFANTA CRISTINA

# 04

Premios  
Imserso

# 04

Avda. de la Ilustración, s/n  
con vuelta a Ginzo de Limia, 58  
28029 Madrid  
Tels.: +34 913 638 909 / 17 / 16  
[www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso)

